

# Table des matières

## Préface 11

## Avant-propos 12

## Introduction 13

Comment entreprendre une réforme alimentaire ? 13

Il arrive que nous soyons rebuté(e)s ou particulièrement attiré(e) par un aliment 14

La notion de terrain 14

## Nourriture source de vie 17

Rôle de l'Alimentation 17

Le terrain biologique 17

La vitalité 17

La qualité 18

La quantité 18

Catégories d'aliments 19

Aliments à haute teneur nutritive, dont la vitalité est généralement excellente 19

Aliments à valeur nutritive moyenne, variable selon la provenance 19

Aliments à valeur nutritive inférieure ou nulle 20

Les équilibres alimentaires 21

1 - L'équilibre selon les trois fonctions de l'organisme humain 21

2 - L'équilibre des polarités 22

3 - L'équilibre des saveurs 24

4 - L'équilibre des couleurs 25

5 - L'équilibre glandulaire 26

6 - L'équilibre acido-basique 26

Où trouver les divers nutriments ? 30

Les vitamines 31

Les sels minéraux 37

Les oligo-éléments 39

Les acides aminés 42

## Choisir 45

Les fruits et légumes 45

Vitalité 46

Les céréales 46