

- 1 - Les additifs alimentaires 121
- 2 - Toxicité liée aux hormones et antibiotiques 121
- 3 - Toxicité liée aux produits de vaisselle 121
- 4 - Toxicité et vitamines synthétiques 121
- 5 - Toxicité des additifs alimentaires 122

Les emballages 124

Toxicité du lait maternel par pollution de la mère 124

Les toxiques hydrophiles et lipophiles 127

Les aliments génétiquement modifiés 128

Qu'en est-il de la qualité de ces « novel foods » ? 130

La désintoxication 133

L'élimination des toxines 133

Les paliers successifs de la désintoxication 134

Les cures et le jeûne 135

Hygiène 136

Le jeûne : un repos du tube digestif 136

L'attitude à l'égard du jeûne 137

Divers aspects du jeûne 137

Faim - Plaisir - Satiété 138

Le stress 139

Le repas santé 141

L'agriculture biologique 141

La Biodynamie 142

Le label « Biogarantie » 142

Économiquement, se nourrir « biologique » est-ce plus cher ? 143

À prendre en considération 145

Point de repère 145

Rythme des repas 146

Pour se protéger de troubles gastro-intestinaux,

le « concerto-digestif » se joue dans un certain ordre 147

Nourrir nos corps de vie 147

Modifications alimentaires et comportements 150

Être carnivore ou végétarien ? 150

Science - Histoire - Traditions 151

Comparons leur vie de chasseurs à celle de l'homme sédentaire d'aujourd'hui 153

Cruauté de l'élevage industriel 153

Industrie laitière 154