

TABLE DES MATIÈRES

Préface	5
Avant-propos	9
Introduction	13
Chapitre 1	
Historique de la fonction nutritive en Occident: Hippocrate et Aristote	21
Chapitre 2	
Techniques nutritionnelles: conservation, congélation, restauration, supplémentation des aliments	33
Chapitre 3	
La montée historique des chirurgiens et des chimistes	45
Chapitre 4	
Maximilian Bircher-Benner et les «<i>Miracles de l'alimentation</i>»	69
Chapitre 5	
L'alchimie de Louis Kervran et la supplémentation nutritionnelle	83
Chapitre 6	
La renaissance de la médecine nutritionnelle	95
Conclusion	
La nutrition optimale comme médecine du futur	121
Florilège de végétaux médicinaux	
I. Nutriments alimentaires et suppléments	140
1. La star des vitamines: la vitamine C	140
2. La vitamine E: fertilité et combativité	150
3. La plante de l'immortalité: l'ail	153
4. Le patriarche des optimiseurs: le romarin	156
5. L'optimiseur ultime: le resvératrol	158

DES HOMMES ET DES PLANTES

6. La glucosamine et le curcuma.....	161
7. La confiture de myrtilles améliore-t-elle vraiment la vision nocturne?	164
8. La cannelle du pays de Serendip.....	167
9. Le grenadier persan et son fruit champion	170
10. Prévoir le temps en lisant dans les pelures d'oignon.....	173
11. Le grand oublié : le topinambour.....	177
12. La grande vertu des fruits	180
13. La pomme et son cidre.....	184
14. Hibiscus : la fleur d'éternité.....	187
15. Le Hoodia gordonii coupe-t-il vraiment la faim?.....	188
16. La bêtaïne ou la betterave transformée en rose	190
17. Le lycopène : le pigment antioxydant	193
18. Vertu du chou palmiste	196
19. Le secret véritable du clou de girofle.....	198
20. Le sel, sa gabelle, sa surdose mortelle !	200
21. La cerise et sa queue	205
22. Le chardon-marie	207
23. La rose : la reine des fleurs et son fils	210
24. Vertus et synergie des pépins de raisin	213
25. La fraise, son parfum, sa légende et ses vertus.....	218
26. Le régime alimentaire méditerranéen.....	220
27. Les entrailles oubliées : les probiotiques.....	223
II. Suppléments neuro-nutritionnels	225
1. L'arbre aux quarante écus (le ginkgo biloba).....	225
2. Le bacopa et ses pouvoirs psychiques.....	227
3. Le débat scientifique actuel autour de la phosphatidylsérine	230
4. Griffonia simplicifolia ou l'équilibriste de l'émotion	242

III. Luminothérapie nutritionnelle.....244

Annexes

1. Pérégrinations végétariennes 251

2. Le plaisir de manger les animaux255

3. Tableau de la composition standard des éléments
fondamentaux de la cellule selon le biologiste
Lyle MacWilliam259

4. Tableau de la nutraceutique de Goldman-Lynch
contre les pertes de mémoire associées à la
maladie d'Alzheimer.....260

5. Aspartame maudit ! 262

6. Les théories scientifiques et médicales
comparées à des bouteilles à mouches !.....265

