

Table des matières

Avant-propos par le dr. Mehmet C. Oz	19
Introduction	25
L'équation santé du dr. Fuhrman	30
Toutes les informations dont vous avez besoin pour réussir	32
 Chapitre 1	
Comment creuser sa propre tombe avec fourchette et couteau – Les effets du régime américain. 1^{re} partie	39
Étude de cas : Robert	39
Effets de l'obésité sur la santé	43
La chirurgie pour perdre du poids et ses risques	43
Complications liées au pontage gastrique chirurgical	44
Les régimes alimentaires dangereux	44
Voilà comment nous tuons les générations futures	46
Les médicaments ne sont pas la solution	48
Surprise ! Les gens minces vivent plus longtemps	49
Plus votre tour de taille est large, plus votre vie sera courte	50
Formule de calcul de la masse corporelle	51
La seule voie de la longévité	53
Pour éviter de manger trop d'aliments riches en calories, rassasiez-vous d'aliments riches en nutriments	56

Plus de nutriments et de fibres atténueront le désir de manger des aliments caloriques	57
Et si mon métabolisme était lent ?	59
Une opportunité sans précédent dans l'histoire de l'humanité	61
<i>Notes du chapitre 1</i>	63

Chapitre 2

Suralimentés mais mal nourris – Les effets du régime américain. 2^{me} partie	67
Étude de cas : Charlotte	67
Le pour et le contre de notre envie d'aliments sucrés.	70
Les pâtes et le pain sont insignifiants du point de vue nutritionnel	71
En comparaison avec la farine complète	71
Maladies associées aux aliments raffinés	74
Le problème n'est pas l'appauvrissement des sols, ce sont nos choix alimentaires	75
Le check-up annuel de Lester Traband	78
Des aliments enrichis en substances nutritives ? Une maison de paille	79
Les produits à base de farine complète ne sont pas tous identiques	80
Les lipides et les glucides raffinés se déposent directement autour de la taille	81
Un pays riche en graisse, ou de la bouche directement dans les hanches	83
Analyse d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive	84
La popularité du régime méditerranéen	88

La « magie » des fibres : une substance nutritive indispensable	92
Comment votre corps peut tirer des bienfaits des fibres	92
La confusion créée par les médias sur le rôle des fibres	93
Notes du chapitre 2	97

Chapitre 3

Les composés phytochimiques : les pilules « magiques » de la Nature	103
Étude de cas : Julia	103
Le régime américain : conçu pour nous faire tomber malades	105
Consommation d'aliments aux États-Unis par rapport aux calories	106
Les maladies mortelles numéro 1 des Américains	107
Les aliments les plus répandus	108
Consommation d'aliments végétaux non raffinés et maladies mortelles	108
De puissantes sources nutritionnelles : les végétaux	110
Les autorités « prennent le train en marche » des végétaux non raffinés	111
La révolution des composés phytochimiques	112
Vous ne pouvez pas acheter votre santé dans un flacon, vous devez la conquérir	114
Quelques substances anti-cancer dans les aliments végétaux naturels	117
Il est beaucoup plus facile de prévenir que de soigner le cancer	118
Les cinq façons dont les composés phytochimiques protègent du cancer	119

Les aliments végétaux par opposition aux aliments d'origine animale	120
Popeye avait raison – Les légumes sont un concentré de puissance	121
Nutriments pour 100 calories d'aliments sélectionnés	121
Le secret d'une grande longévité	123
500 grammes de salade contiennent moins de 100 calories	124
Peser la nourriture et se rationner est inutile	125
Le rapport nutriments-poids : un mythe	127
Le département américain de la viande, du lait et du fromage	128
La pyramide alimentaire qui vous transforme en momies	130
Pyramide alimentaire USDA	131
MyPyramid.gov	132
Notes du chapitre 3	135

Chapitre 4

La face cachée des protéines animales	139
Étude de cas : Robert	139
Que savez-vous de la nutrition ? Vrai ou faux ?	142
The China Study	142
La santé du cœur – ce n'est pas qu'une question de graisses et de cholestérol	145
Comprendre les études contradictoires et floues sur le cancer	149
Le cancer est une maladie qui découle d'une carence en fruits et en légumes	150
Un régime végétarien ne vous garantit pas une bonne santé	152

Les végétariens vivent plus longtemps que les autres. Mais de combien d'années ?	154
Les cancers du sein et de la prostate : des mystères qui n'ont pas encore été dévoilés	155
Comprendre les facteurs impliqués dans le développement du cancer	156
L'âge de la puberté au fil du temps	159
Détruire le mythe des protéines	160
Types de cancers associés à une augmentation de la consommation des produits d'origine animale	162
L'exercice physique réduit nettement le risque de cancer	163
Augmenter l'espérance de vie des patients oncologiques	165
Les laitages nous protègent-ils vraiment de l'ostéoporose ?	167
Facteurs alimentaire qui entraînent une perte de calcium à travers les urines	169
Les meilleurs aliments pour les os : les fruits et les légumes	172
Des taux mortels de vitamine D	173
Le lait : faut-il le boire ou l'éliminer ?	175
Calcium dans 100 calories de	177
Notes du chapitre 4	179
 Chapitre 5	
La sagesse nutritionnelle vous rendra minces	191
Étude de cas : Scott	191
Les glucides non raffinés favorisent l'amaigrissement.	194
Comprendre le concept de densité calorique	196

Plus de volume signifie moins de calories	197
Les aliments qui vous rendent minces	197
Teneur calorique des aliments les plus communs	198
La densité nutritionnelle	199
Lutéine et/ou zéaxanthine dans les aliments	201
Les nutriments : les rapporter au poids, c'est fallacieux	202
Les graisses sont essentielles	203
Comment ajouter quelques grammes d'oméga-3 à son régime	205
Ratio n-6 / n-3 dans les lipides alimentaires	206
Le dictionnaire des graisses	207
Il y a anguille sous roche au sujet des huiles de poisson	209
Le poisson prévient-il les maladies cardiaques ?	211
Poissons qui affichent les taux de mercure les plus élevés et les plus bas	214
Les huiles pressées – une matière glissante	215
Un régime à faible teneur en graisses fait-il augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral ?	218
Les fruits oléagineux et les graines protègent des troubles cardiovasculaires mortels	220
Pour maigrir sainement, remplacez l'huile par des graines et des fruits oléagineux	223
Les graisses trans : un loup déguisé en agneau	224
Conclusion sur les graisses	225
Détruisons le mythe des protéines – comment changer de religion	227
C'est l'herbe verte qui fait le lion	228

Teneur en protéines des aliments les plus communs	230
De quelle quantité de protéines avons-nous besoin ?	231
Relativiser les chiffres des AJR	233
<i>Notes du chapitre 5</i>	236
 Chapitre 6	
Comment se libérer de la dépendance à la nourriture	243
Étude de cas : Isabel	243
Une découverte importante	246
Tout le monde est dépendant à la nourriture.	246
Les symptômes de la faim toxique	247
La courbe glycémique	249
Vraie faim ou faim toxique ?	250
Symptômes de la vraie faim	252
Comment atteindre la condition de vraie faim	253
Au début, il se peut que vous ne vous sentiez pas bien	254
Pourquoi les régimes alimentaires échouent-ils ?	256
Ne vous tuez pas pour maigrir !	260
Des bienfaits à court terme, des dangers à long terme	263
Un régime d'excellences nutritionnelles	264
Et si tous les Américains	268
Il n'est pas facile de changer	269
<i>Notes du chapitre 6</i>	273

Chapitre 7

<i>Eat to Live</i> lance un défi à la maladie	277
Étude de cas : Ronnie	277
La nourriture est le remède.	280
Maladies provoquées surtout par l'alimentation	281
La régression des maladies c'est la règle, pas l'exception.	282
Aux États-Unis, une personne est atteinte toutes les 30 secondes d'un infarctus évitable	283
Quizz rapide : les maladies du cœur	284
Les recommandations de l'American Heart Association sont dangereuses.	285
Faire baisser le mauvais cholestérol de manière significative sans médicaments	287
Étude de cas : Cliff Johnston	289
Comment contrer l'infarctus	290
On peut éviter l'angioplastie et le pontage	292
La plus grande partie d'un iceberg est cachée sous l'eau	294
Les résultats d'analyses de John	296
Votre médecin vous a menti : vous avez une tension artérielle et un taux de cholestérol élevés	297
Vous devez assumer la pleine responsabilité de votre santé. Ce n'est pas à votre médecin de le faire	300
Le diabète – la conséquence de l'obésité	301
L'insuline aggrave les choses en cas de diabète de type 2	304
Ne vous contentez pas de surveiller votre diabète, éliminez-le pour de bon	306
Quelques conseils pour les patients diabétiques	308

La formule de <i>Eat to Live</i> fait diminuer le taux de triglycérides	310
Les maux de tête, l'hypoglycémie et la faim	310
De bonnes nouvelles pour ceux qui souffrent de maux de tête	315
15 facteurs qui déclenchent communément des migraines	317
Phase 1 du régime contre les maux de tête	317
Les maladies auto-immunes et tout le reste	318
L'alimentation est la première ligne de défense	320
Les maladies disparaissent ou s'atténuent grâce à une alimentation supérieure	322
<i>Notes du chapitre 7</i>	324

Chapitre 8

Votre programme pour maigrir considérablement	331
Étude de cas : Emily	331
Le « programme de six semaines »	334
Les légumes crus (y compris les salades)	337
Les légumes cuits	337
Les haricots secs et les légumineuses	338
Les fruits frais	340
<i>Eat to Live</i> « programme de six semaines »	341
Les légumes amylicés et les céréales complètes	342
Les fruits oléagineux et les graines	343
Épices, fines herbes et condiments	343
Dix conseils faciles pour vivre avec le « programme de six semaines »	344

Le « Life Plan »	350
La règle des 90%.	351
100 calories d'aliments pauvres en nutriments sont équivalents à	353
Le « Life plan » : la pyramide nutritarienne du Dr Fuhrman	354
Risquez le tout pour le tout : une mauvaise santé exige des interventions importantes	355
Qu'est-ce qui se passe si je ne respecte pas les interdits alimentaires ?	356
Est-ce un régime à faible teneur calorique ?	356
Comment puis-je connaître le nombre de calories que je dois absorber ?	358
Comment faire si ma famille ne veut pas suivre ce régime alimentaire ?	359
Qu'est-ce qui se passe si je ne vais pas jusqu'au bout ?	360
Concentrez-vous sur vos actions et les résultats viendront	361
Fixez-vous un objectif, il vous aidera à vous maîtriser	362
La drogue de premier choix des Américains : la nourriture !	363
Notes du chapitre 8	366

Chapitre 9

Comment sculpter notre avenir en cuisine : les menus et les recettes.	369
Étude de cas : Anthony	369
Votre liste de courses pour la semaine	374
Programme végétarien de sept jours	375
Programme non végétarien de sept jours	378

Liste des recettes <i>Eat to Live</i>	381
Cuisiner pour vivre	383
Soupes et daubes	383
Assaisonnements pour salades et sauces	384
Les veloutés ou smoothies	384
La cuisson des légumes secs	385
Faire rissoler à l'eau	385
Les recettes du <i>Régime Fuhrman</i>	386
Smoothies, velouté et salades mixées	386
Salade de mangue	386
Velouté de chocolat	386
Velouté crémeux de fruits et de baies	387
Velouté de fruits et de légumes verts	387
Petit déjeuner	388
Roulés de laitue à la banane et aux noix de cajou	388
Porridge « Blue Apple-Nut »	388
Quick banana	389
Crèmes, assaisonnements et sauces	389
Sauce "Apple Pie"	389
Vinaigrette balsamique	390
Houmous de haricots noirs	390
Assaisonnement Caesar Salad	391
Sauce crémeuse aux myrtilles	392
Crème de dattes à la dijonnaise	392

Sauce Mille Îles	393
Houmous de haricots blancs aux fines herbes	393
Sauce de lentilles rouges	394
Sauce mangue	395
Sauce au sésame et au gingembre	395
Guacamole simple	396
Sauce tofu ranch	396
Salades	397
Salade d'asperges et de shiitake à la sauce crémeuse de sésame	397
Salade de mangue et de haricots noirs	398
Salade du sud	399
Salade verte aux noix et aux poires	400
Soupes et daubes	401
Soupe crémeuse de champignons Forêt-Noire	401
La célèbre soupe anti-cancer du dr. Fuhrman	402
Soupe crémeuse de chou-fleur Golden Austrian	403
Daube végétale de crucifères	404
Délicieuse daube de lentilles de Lisa	405
Bisque de tomates	406
Plats principaux	407
Légumes asiatiques sautés	407
Enchiladas de haricots	409
Roulés de laitue aux haricots noirs	410
Ratatouille de blettes et de légumes	411

<i>Collards</i> et carottes aux raisins secs	412
Chili facile aux trois haricots secs	412
Pizza végétale facile	413
Rouleaux d'aubergines	414
Légumes fabuleux	415
Chou frisé à la sauce crémeuse de noix de cajou	415
Boulettes sans viande	416
Lasagnes végétales sans lasagnes	417
Pain <i>pitta</i> farci au vinaigre de figues et aux légumes	419
Pain <i>pitta</i> aux poivrons rouges et aux champignons Portobello	419
Galettes de haricots	420
Epinards et choux de Bruxelles à la marinara	421
Curry végétal thaïlandais	422
Burritos aux haricots	423
Omelette végétale	424
Desserts	425
Crème d'amandes et de chocolat	425
Glace aux bananes et aux noix	425
Granité au melon cantaloup	426
Le strudel de Cara	426
Glace au chocolat et aux cerises	427
Pêches glacées de Jenna	427
Délicieuses barres d'avoine à la banane	428
<i>Notes du chapitre 9</i>	428

Chapitre 10

Les questions les plus posées	429
Est-ce que je dois prendre des vitamines ou des compléments nutritionnels ?	429
Une plus faible consommation de produits d'origine animale ou un régime strictement végétarien pourrait-il entraîner des carences en vitamines ?	432
Et que pensez-vous des compléments et des herbes qui aident à maigrir ?	433
Et que pensez-vous des médicaments pour maigrir ?	434
Est-ce que je ne pourrai plus manger de chocolat, de glace ou autre malbouffe de toute ma vie ?	435
L'exercice physique est-il essentiel pour maigrir ? Et quel type d'exercice est le meilleur ?	436
Y-a-t-il d'autres stratégies pour maigrir ?	437
Un régime végétarien ou végétalien est-il plus sain qu'un régime qui contient une petite quantité de produits d'origine animale ?	443
Est-ce qu'un régime alimentaire hautement nutritif et pauvre en calories représente le meilleur choix pour tous ?	444
Je ne bois pas six à huit verres d'eau par jour. Est-ce mal ?	444
Comment modifiez-vous vos recommandations concernant la nutrition optimale et la prévention des maladies chez les enfants ou pour ceux qui n'ont pas besoin de maigrir ?	445
Peut-il être dangereux de manger plus de fruits et de légumes, pleins de pesticides utilisés dans l'agriculture ? Faut-il acheter des produits biologiques ?	447
Mon médecin a remarqué que mon teint est devenu jaunâtre. Il m'a dit que je devais éliminer tous les aliments qui contiennent du carotène, tels que les mangues, les carottes et les patates douces.	450

Que pensez-vous du fait que nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs et qu'ils mangeaient beaucoup de viande ?	450
Je sais que vous déconseillez toute consommation de beurre ou de margarine. Donc, qu'est-ce que nous pouvons mettre sur le pain et les légumes ?	452
Les produits à base de soja et les haricots de soja sont-ils des aliments sains ?	452
Quelle quantité de sel est autorisée dans ce programme nutritionnel ?	454
Que pensez-vous du café ?	456
Quelle quantité d'alcool est autorisée ?	458
Je me sens mieux lorsque j'absorbe beaucoup de protéines à travers beaucoup d'aliments d'origine animale. Est-ce que cela signifie que votre conseil de suivre un régime à base de végétaux n'est pas pour moi ?	459
Est-ce que vous conseillez les édulcorants hypocaloriques ou sans calories ?	461
Conseillez-vous le nectar d'agave comme édulcorant ?	463
Je mange souvent dehors, suivre ce programme est donc très difficile. Comment faire pour rendre la transition plus simple ?	463
Croyez-vous que tout le monde finira par adopter cette façon de manger ?	465
<i>Notes du chapitre 10.</i>	467
Glossaire	471
Remerciements	475

Dans la même collection

PATRICK HOLFORD ET DEBORAH COLSON

*Arrêtez de remplir vos enfants
de cochonneries*

L'alimentation saine pour les enfants et les ados



Fruit de vingt ans d'expérience dans le domaine de la nutrition, ce livre illustre, pas à pas, la meilleure nutrition pour votre enfant, qu'il ait 1 an ou 15 ans.

Ce guide aborde, en outre, des sujets très intéressants tels que l'alimentation sans gluten ni caséine pour les enfants autistes, les vaccins et le système immunitaire des adolescents.

En collaboration avec la nutritionniste Deborah Colson, Patrick Holford, expert en nutrition parmi les plus célèbres au monde, explique dans cet ouvrage comment nos enfants peuvent, en se nourrissant correctement, non seulement bien grandir en conservant la santé, mais aussi améliorer leur intellect, leur comportement et guérir certaines maladies caractéristiques de l'enfance et de l'adolescence. Les auteurs présentent de façon claire leurs conseils, corroborés par des données scientifiques, pour vous faire découvrir : les bons aliments et ceux à éviter ; l'alimentation pour améliorer les résultats scolaires de votre enfant, augmenter ses chances d'être heureux, stabiliser son humeur et son comportement, développer sa mémoire et sa concentration et accroître son quotient intellectuel ; les solutions nutritionnelles pour améliorer sa santé physique et émotionnelle, ainsi que pour atténuer certaines pathologies telles que les allergies, l'asthme, l'insomnie, l'obésité, l'hyperactivité, l'eczéma, les dermatites, les rhumes, la grippe, les troubles du comportement et bien d'autres choses encore.

© 2018 Macro Éditions

Dans la même collection

BRUCE FIFE

Les exceptionnelles propriétés curatives de la Noix de Coco

Prévenir et soigner les problèmes de santé les plus fréquents
grâce à l'eau, au lait, à la pulpe et à l'huile de coco



Bruce Fife est le plus grand expert au monde des effets bénéfiques sur la santé que possède la noix de coco. Il nous présente dans cet ouvrage les principales caractéristiques de ce fruit extraordinaire, ses qualités nutritives et ses propriétés médicinales pour le bien-être de notre corps. Il nous explique comment l'utiliser pour : prévenir les cardiopathies; dissoudre les calculs rénaux; réguler la glycémie et tenir sous contrôle le diabète; renforcer le système immunitaire; augmenter

l'énergie et accélérer le métabolisme; éliminer les excès de graisse corporelle; tuer les bactéries, virus et champignons pathogènes; soulager les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable et à la maladie de Crohn; protéger la peau des dommages des radicaux libres qui provoquent le vieillissement.

L'auteur nous indique de façon claire et exhaustive comment :

- utiliser la noix de coco fraîche
- reconnaître les différents types d'huiles
- préparer les produits de la coco à partir de la noix fraîche
- utiliser la noix de coco fermentée
- fabriquer des savons, shampoings, crèmes et détergents
- pratiquer des cures de détox et de jeûne à partir de coco

Dans la même collection

MICHELE RIEFOLI

*Mangez sain et naturel
grâce à des aliments végétaux complets*

Manuel de conscience alimentaire pour tous !



L'auteur propose un modèle complet d'alimentation équilibrée à base végétale, capable de répondre aux besoins du corps et de l'esprit et de nous mettre à l'abri de tout risque de carences nutritionnelles. Ce système alimentaire convient aussi bien aux personnes en bonne santé et qui souhaitent le rester, qu'à celles qui ont besoin de faire plus attention à leur alimentation pour des raisons de santé, quelles qu'elles soient.

Dans chacun des 40 chapitres de ce livre, l'auteur dispense des conseils et révèle d'importants « secrets » que tout le monde devrait connaître pour vivre en meilleure santé et plus longtemps. Loin des « régimes sacrificiels », il est bâti sur des aliments appartenant essentiellement aux traditions italiennes, sud-européennes et méditerranéennes, et donc proches de nos besoins culturels et nutritionnels. L'ouvrage se conclut sur plus de 40 recettes permettant au lecteur de s'initier à ce nouveau système qui lui procurera énergie et bien-être, et l'aidera à atteindre et à conserver son poids de forme.

Points forts :

- Un précieux guide qui répond aux questions les plus importantes sur la nourriture, la santé et l'écologie.
- Son approche éducativo-scientifique et son langage compréhensible par tous.
- Un manuel d'éducation alimentaire plein d'informations utiles.