

INDEX

A

accouchement 56
achats - en phase I 98
Additifs (tableau) 84
amines alimentaires et
histamine 62
amines (sources) 64

B

Bananes poêlées 118
boissons - en
phase I 106

C

Catalogue 127
compléments (tableau) 82
contaminants cosmétiques
et produits
ménagers 62
cosmétiques (tableau) 80
COV 31
Crêpes maison 118
cuissons 107

D

desserts - recettes
résumées 120
détoxification 46

E

environnement - en
phase I et 2 99
étiquette (comment
lire) 58

F

farce de la quenelle 30
farineux - en
phase I 100
fromage fondu 44

G

glossaire 123

H

histamine 42
huiles conseillées 107

L

Laitages en phase I 103
Lait de poule 118
Langues de chat
maison 120
légumes - en
phase I 105
légumineuses - en
phase I 106
liste positive d'aliments
autorisés en phase I 78

M

médicaments (tableau) 82
ménagers (produits -
tableau) 80
Menus familiaux 112
Milk Shake des
Champions 118
Muesli Maison 118

N

noix - en phase I 108

O

oléagineuses 108
oléagineuses - en
phase I 106

P

petit déjeuner recettes
résumées 118
phase 2 75
phase I 73
plomb 31
Porridge 118

R

réglisse - en phase I 99
Riz au lait 119
rotation des menus 98

S

sans-gluten-sans-laitage 102

sauces - en phase I 108
sauces - recettes
résumées 117
soja- en cure 106
SPO 13
sucreries - en
phase I 110

T

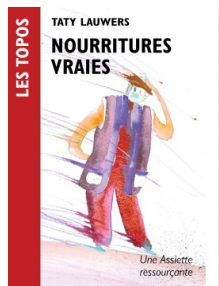
TDA/H 13
test sans contaminants
cosmétiques et produits
ménagers 62
tests d'évaluation de l'état
de canari 27
toluène 31

V

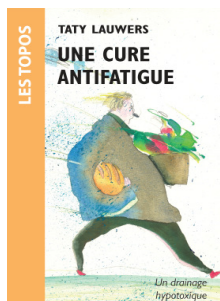
viandes - en phase I 109



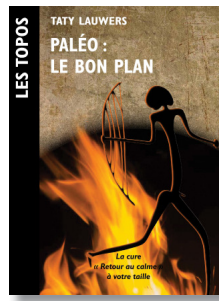
ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX
 Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutis par une dysbiose. Le topo contient la cure « Mes nerfs en paix », équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
 Les codes d'une assiette ressourçante

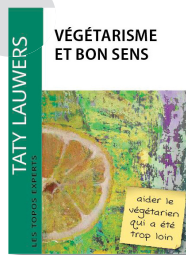


UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
 Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
 Contient la cure « Retour au calme », version ressourçante de la paléo

Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)