

Jacques Lalanne / Blanche-Neige Vo

Se fortifier au naturel

Alimentation Plantes
Vitamines Minéraux



Éditions

Jacques Lalanne / Blanche-Neige Vo

Se fortifier au naturel

Alimentation Plantes
Vitamines Minéraux

Éditions

© Jacques Lalanne / Blanche-Neige Vo, 2023

ISBN numérique : 9791040541882

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Pour information, communiquer avec l'auteur.

Téléphone fixe : (1) 514-272-3048

Téléphone mobile : (1) 514-335-1441

Courriel : m.jacques.lalanne@gmail.com

Des mêmes auteurs

Jacques Lalanne

Quel est ton type ? Éditions..., 2023.

Le jeûne : mode d'emploi. Éditions Kiwi, 2019.

Guide de survie en cas de désastres, Éditions Grancher, 2019.

Cardio : mode d'emploi. Éditions..., 2023.

Un cœur neuf sans greffe. Éditions du jour, 1970.

Blanche-Neige Vo

Le petit guide de la santé. Éditions Logiques 1999.

L'art de vivre en santé. Éditions Logiques 2001.

Jacques Lalanne et Blanche-Neige Vo

Docteur miroir. Éditions..., 2023.

Le style *Mode d'emploi*

Le style *Mode d'emploi* vise à rendre la lecture facile, rapide, efficace. Il fournit au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible. Il emploie souvent les énumérations, listes, tableaux, colonnes et utilise des chiffres et des puces :

- Information importante.
 - ✓ Choses à vérifier.
 - Choses à observer.
 - Choses à faire.
 - ❖ Choses à ne pas faire.
1. Choses à faire dans un ordre précis : 1. 2. 3. etc.

Italique : explications sur les raisons d'agir de telle ou telle façon.

Les éléments les plus importants sont soulignés

Comment lire ce livre pratique

Ce livre a pour but de vous rendre plus autonome dans la gestion de votre santé.

Lisez-le livre avec un surligneur, un stylo ou un crayon à la main.

Cocher, surlignez, encerclez les informations que vous découvrez, les conseils qui vous conviennent, les produits que vous pouvez vous procurer, les actions que vous voulez entreprendre, les renseignements que vous voulez obtenir.

Table des matières

Mon expérience comme professionnel de la santé : Jacques Lalanne : naturopathe, éducateur de santé 13

Première partie : **Connaître son corps**

1. Les malaises de santé et leurs causes possibles

La synergie du corps humain — Correspondances entre organes internes et organes externes — Les malaises de santé et leurs causes possibles — L'influence des émotions sur la santé — L'influence du climat et de la température sur la santé — L'évolution du niveau de santé selon l'âge — L'évolution des malaises selon les âges 19

2. Les glandes

Les effets de la réduction des sécrétions hormonales — Les glandes principales — Les glandes, leur localisation et leurs sécrétions — Les glandes, leurs fonctions et leurs déséquilibres — La santé des glandes — Les bactéries, parasites, globules blancs et lymphocytes 25

3. La digestion

Les étapes de la digestion

La salive — La mastication — L'œsophage — L'estomac — Le duodénum — Le foie, la vésicule biliaire — Le pancréas — L'intestin grêle — L'appendice — Le côlon (gros intestin)..... 33

La digestion des aliments

Les étapes et les substances essentielles à la digestion

La digestion des glucides — La digestion des protéines — La digestion des lipides — La digestion des sucres — La digestion des sels minéraux — La digestion des vitamines — Le système nerveux et la digestion — Les facteurs émotionnels et la digestion 38

Les ennemis de la digestion

Le sucre — L'alcool — Le café — Le tabac — Le sel — Le chocolat — Le lait : la composition du lait de femme, vache, chèvre, brebis, jument; les malaises de santé reliés au lait de vache 40

4. Vie saine

Construire une santé robuste

Éviter les gestes qui affaiblissent le système immunitaire 46

L'attitude constructive

La confiance — La visualisation : visualiser la circulation du sang — L'action 47

L'équilibre émotionnel

L'équilibre travail famille — La gestion du stress — Les relations 47

L'activité physique

L'activité cardiovasculaire : pratiquer un sport d'endurance — L'endurance musculaire — La force musculaire — Les exercices localisés — Les étirements — La coordination — La posture..... 49

Se reposer amplement

Le sommeil — La détente..... 51

L'environnement

Le biotope — L'habitation — Le vêtement 51

Le massage

Le massage général — Le massage des points réflexes 52

Les bains

Le bain général — Le bain de siège — Le bain de jambes — Le bain alterné chaud et froid 52

Le soleil

Durée — Progression — Types de peau..... 52

5. L'alimentation

L'alimentation saine

Éviter les non-aliments — Les aliments qui irritent et fermentent — Consommer des aliments frais, biologiques, en saison — Consommer suffisamment de fibres pour assurer le transit intestinal..... 54

Consommer des aliments sains

Les fruits frais — Les fruits pour estomac et intestin sensibles — Les légumes — Les légumes souffrés — Les légumes verts — Les laitues — Les algues d'eau douce — Les algues marines — Les graines entières — Les graines germées — Les jeunes pousses — Les légumineuses, fèves, haricots secs — Les noix crues — Les beurres de noix et de graines — Les céréales de grains entiers, sans gluten : le bouillon de céréales entières, Consommer en cas de... — Les pains de céréales entières au levain sans blé — Les pains de graines germées — Les galettes et les craquelins de farines entières — Les pâtes alimentaires de farines entières — Les fines herbes — Les assaisonnements — Les huiles végétales pressées à froid — Le poisson, la volaille et la viande blanche maigre — Les sucres — La cuisson — Les boissons : l'eau; les jus de fruits; les jus de légumes; les jus de légumes mixte; les jus verts; les jus d'herbe; les boissons de céréales et de graines; les infusions : la préparation, les infusions entre les repas, les infusions digestives, les infusions en soirée 55

L'alimentation combinée

Choisir les combinaisons alimentaires faciles — Éviter les combinaisons alimentaires difficiles — Les combinaisons alimentaires faciles — Les combinaisons alimentaires difficiles — Les combinaisons alimentaires faciles : Exemples — Les combinaisons alimentaires difficiles : Exemples 59

L'alimentation équilibrée

Les sources de protéines végétales — Menu type régulier 60

La cure de jus

Le jeûne

L'équilibre acide-alcalin — Le taux d'acidité-alcalinité (pH) de certains aliments 65

Menu type de cure — Menu type régulier 66

Le tonique *Vitalité de Blanche-Neige*

Ingrédients, nutriments et fonctions -- La recette du tonique *Vitalité de Blanche-Neige*..... 67

6. Les secrets des plantes

Les plantes, vitamines et minéraux favorables pour équilibrer les différents systèmes 79

Açaï	Eucalyptus
Achillée millefeuille	Fleur de la Passion : voir Passiflore
Agar-agar	Gattilier
Agripaume	Gingembre
Ail	Ginkgo biloba (fruits et feuilles)
Algues	Ginseng panax (racines)
Aloès	Ginseng sibérien (racines)
Angélique de Chine (racines)	Graines de lin
Arrow-root : voir Marante	Graines de psyllium
Artichaut (feuilles, tiges et fleurs)	Griffe de chat
Aubépine	Griffe du diable
Avoine (fleur)	Herbe à paddy : voir Coriandre chinois
Betterave (racines et feuilles)	Houblon (fleurs)
Bleuet-myrtille	Hydraste du Canada
Calendula : voir Souci	Igname sauvage (racines)
Camomille	Liseron d'eau
Canneberge	Luzerne
Cannelle	Melaleuca
Câprier (racines)	Mélicisse
Carotte	Menthe
Cayenne	Menthe poivrée
Célosie ou crête de coq (fleurs, feuilles et graines)	Millepertuis
Champignons reishi, shiitake et maitake	Oignon blanc
Chardon-Marie	Oignon mauve et rouge
Chénopode : voir Épinard sauvage	Orge (jus d'herbe)
Chicorée (feuilles)	Origan sauvage
Chiendent (racines)	Ortie
Chou	Palmier nain ou sabal
Chrysanthème blanc (fleur)	Papaïne
Ciboulette (feuilles et graines)	Passiflore
Citron vert	Patate douce
Citronnelle	Patience (racines)
Citrouille (graines) : voir Courge (pépins)	Persil (feuilles)
Coriandre chinois ou herbe à paddy (feuille)	Pissenlit (feuilles et racines)
Courge (pépins)	Radis blanc (daïkon)
Cresson sauvage	Radis noir
Curcuma	Réglisse
Daïkon : voir Radis blanc	Rose (fleur)
Damiane (feuilles)	Salade moutarde
Dong quai : voir Angélique de Chine	Salsepareille (racines)
Échalote blanche	Saule blanc
Échalote mauve ou rouge (racines)	Sceau d'or : voir Hydraste du Canada
Échinacée	Scutellaire
Épinard blanc ou mong toi (feuilles)	Souci (fleur) ou calendula
Épinard chinois (feuilles)	Soja
Épinard sauvage ou chénopode (feuilles)	Spiruline

Sureau
Théier (tea tree) : voir Melaleuca
Tournesol (feuilles, fleurs, racines, tiges, graines)
Trèfle rouge

Valériane
Varech
Verge d'or

Les tisanes et leurs utilisations

Les propriétés des plantes — Les propriétés des tisanes — Les propriétés des aromates — Les propriétés des fruits — Les propriétés des légumes..... 112