



Avant-propos 5

➤ INTRODUCTION

Votre organisme est-il intoxiqué?

Des temps meilleurs?

Un prix élevé 9

Sources de toxines internes 10

Retrouvez la forme! 10

Des toxines qui rendent malade?

Un encrassement qui n'est pas inoffensif 13

Où les toxines s'accumulent-elles? 16

Intoxication aiguë ou chronique? 16

Qu'est-ce que l'encrassement? 20

Les sources de toxiques internes

Un effet radical: les radicaux libres 22

L'intestin: une marmite à poisons 26

Les aliments: pas toujours tolérés! 28

L'hyperacidité 31

La surcharge pondérale: un poids pour le métabolisme 33

Les médicaments: pas toujours une aide... 38

Les sources de toxiques externes

Un danger: la pollution ou smog électromagnétique 42

Il y a quelque chose dans l'air: des toxiques! 44

Un danger de poids: les métaux lourds 46

Améliorer son habitat? 51

Entretien: des lieux de vie souvent contaminés 52

Test: suis-je intoxiqué? 56

➤ PRATIQUE

Désintoxiquer avec méthode 59

Tests de laboratoire: dépister les toxiques 60

Des toxiques sont-ils responsables? 61

Autodétoxication de l'organisme: les acides aminés 68

Essentiel et non essentiel 69

Carences en protéines 69

Pour remettre votre foie d'aplomb 72

Se protéger grâce aux antioxydants 77

Pas de santé sans vitamines 77

Désintoxiquer avec l'acide alpha-liponique 79

Des minéraux et des oligoéléments pour toutes les situations 82

Des aides précieuses parmi les plantes 85

L'excrétion des métaux lourds 86

Des chélateurs pour fixer les toxiques 86

La puissance du sélénium et dérivés 88

Plan de détoxication du métabolisme 89

Des résultats d'analyses qui changent 89

Se débarrasser des kilos malsains 92

Tout ce qu'il faut pour se sentir bien 95

Faites-vous du bien en mangeant sain! 96

Des aliments plus sains dans votre assiette 96

Des herbes pour lutter contre les toxiques 104

Protection du foie 104

Détoxication grâce aux reins 107

Nettoyage du côlon 108

L'hydrothérapie du côlon 109

Le jeûne: un grand nettoyage de printemps 111

Un jeûne sur mesure 111

Intoxications alimentaires: remèdes d'urgence 116

Les « bonnes » bactéries intestinales: une aide en cas de gastro-entérite 117

Homéopathie d'urgence! 118

➤ ANNEXES

Glossaire 120

Bibliographie 122

Webographie 123

Index 124

L'essentiel en un clin d'œil 128