

Il Metodo France Guillain

Indice

9	Avvertenza
11	Premessa
13	Introduzione
	Volevo capire, 15
	Una vita contro una vita, 16
21	1. L'alimentazione
	Che cosa si mangia?, 21
	Per capire meglio: si scoppia letteralmente!, 21
	Coltivare il desiderio?, 23
	Il desiderio, la parte più potente del piacere!, 23
	Nutrirsi di sole?, 23
	Cento milioni di neuroni nel tubo digerente!, 24
	Dallo stomaco alla testa, la strada più breve!, 25
	Il nostro ventre: un bidone della spazzatura o un santuario?, 25
	Lo sapevate? Il 20% va dritto al cervello!, 27
	Che cosa mettere nel piatto?, 27
	Il nostro nucleo di sopravvivenza, 28
	Quanti pasti in una giornata?, 28
	Un neonato allattato al seno è più dinamico!, 29
	Qualche regola interessante, 29
	Non mettersi mai a tavola se non si ha sicuramente fame, 30
	Il crudo e il cotto, 31
	Prima di ogni pasto... mangia un frutto crudo!, 33; Come fare per cominciare sempre con qualcosa di crudo?, 34; Dite che digerite con difficoltà gli alimenti crudi? Che il vostro corpo non riesce a sopportarli?, 34; Frutta cruda per i neonati!, 35; Il cibo crudo nutre e tiene caldo!, 36; Come fare per eliminare il dessert?, 39
	Si mastica e si insaliva perfettamente, 40
	Fare la cernita di ciò che è buono o cattivo, 40; Triturare gli alimenti, 40; Predigerire gli amidi, 40; Permettere alla bocca di comportarsi come uno scanner, 41; Misurare, pesare, selezionare la quantità che ci è necessaria e interrompere l'appetito con la sazietà, 41; Organizzare la digestione con l'invio pertinente dei succhi digestivi, 42; Organizzare l'assimilazione informando le cellule dei nutrienti in arrivo, 42; Organizzare l'espulsione delle eccedenze che il cervello è stato costretto a lasciare entrare, 43; Limitare le dosi alimentari, 44; Regularizzare il peso e il volume del corpo, 44; Trarre maggior piacere mangiando grazie a una migliore percezione dei sapori, 44; Dimostrare maggior rispetto a coloro che hanno fatto sì che il pasto fosse nel nostro piatto, compresi noi stessi, 45

47 2. Il mio Miam-Ô-Fruit

Una pura meraviglia!, 47

Avvertenza importante, 47

Gli ingredienti, 49

La banana, 49; L'olio, 51; La sua pelle si era reidratata, 53;

I semi oleosi, 53; Perché si deve mettere l'olio oltre ai semi

oleosi?, 54; I semi non devono essere messi a bagno, 54;

Il chicco di grano, 55; Il succo di limone, 55; La frutta, 56

Cronistoria della preparazione, 56

In pratica, come procedere?, 58

La ricetta, 59

Che cosa si può aggiungere al Miam-Ô-Fruit, 60

Che cosa non si deve mettere nel Miam-Ô-Fruit, 60

Come presentarlo e servirlo, 60

In un piatto, 60; Sotto forma di frullato, 61; Si mangia

soltanto questo e nient'altro, 62

Domande frequenti, 62

Va assunta tutti i giorni per tutto l'anno?, 62; E se non ho per

niente fame al mattino?, 63; Il Miam-Ô-Fruit può sostituire

il pasto di mezzogiorno sul lavoro?, 63; Se parto per un

viaggio?, 63; I bambini possono consumare il Miam-Ô-Fruit?,

64; Si può dare a una persona molto anziana?, 64;

Lo zucchero della frutta non rischia di portare a un'ipoglicemia

verso fine mattinata?, 64; Tutto quello zucchero e quel grasso

non fanno ingrassare?, 64; Posso eliminare il limone? È acido!,

65; Posso utilizzare le bottigliette di succo di limone biologico in

commercio?, 65; Posso cambiare olio?, 65; Posso mettere un

frutto solo, oltre alla banana?, 66; Si possono assumere tutti

questi ingredienti ma separatamente durante la giornata?, 66;

Ho contratto la candida: mi hanno detto di eliminare lo

zucchero e, di conseguenza, la frutta perché ne contiene, 66;

Mi proibiscono lo zucchero, e quindi la frutta, a causa del peso

e della ritenzione idrica, 67; Peso soltanto 45 chili: il

Miam-Ô-Fruit non è troppo per me?, 67; Lo mangio da tre

settimane perché vorrei dimagrire, ma il mio peso sale sulla

bilancia, 67; La frutta mi fa gonfiare il ventre, 68;

La frutta mi provoca diarrea, feci molli, 68; Pur consumando il

Miam-Ô-Fruit, continuo a essere stitico, 68; Mi stanco a fare la

stessa cosa tutte le mattine. Non si può variare?, 69; Sembra che

il mio organismo sia molto acidificato. Ho le gengive fragili e

questa preparazione mi irrita, 69; Tre piatti in sei minuti!, 70;

Tonici, calmi e sereni, 70; Si può preparare il giorno prima?, 71;

Si può schiacciare la banana in anticipo?, 71

Un grandissimo ringraziamento, professor Montagnier!, 71

Tra gli effetti del Miam-Ô-Fruit: l'abbassamento

dell'ipertensione, 73

Ipertensione, 74

75 3. Il pasto a cinque elementi

Iniziare il pasto con un vegetale crudo, 76

Come organizzarsi?, 77

Qual è l'interesse di una combinazione come questa?, 78

Per preparare un brodo ottimo, nutriente e poco costoso!, 79

Le quantità: è tutto quello che mangio?, 79
Risolvere il problema di sovrappeso, 80
Se avete la tendenza a mangiare in quantità eccessiva, 81
Il pasto di una giornata, 81
Bisogni considerevoli, 81; Bisogni medi o risveglio molto
mattiniero, 82; Appetito più leggero, 82
I piccoli piaceri del weekend, 82
La merenda, 83
Il pasto della sera, 84
Se lavorate di notte, 84
I sistemi di cottura, 85
Attenzione ai farinacei!, 85
La pasta, 86
Il pane, 87
Lo sapevate?, 88; Non ci si «riempie» di pane biologico, 88;
Incredibile: ben 109 additivi nel pane bianco!, 89; Pratico, 89;
Il pane biologico conviene!, 89
Senza glutine: quale?, 90
Il senza glutine commerciale, 90; Cara Sécurité Sociale!, 91;
Gli alimenti senza glutine davvero biologici, 92
I cereali soffiati, 92
Biscotti, merendine, marmellate, barrette al cioccolato
e altri dolciumi, 93
Voglia di qualcosa di dolce, 94
Le fibre, 94
Zucchero e sale: attenzione all'alimentazione industriale, 96
Gli alimenti naturali contengono sale a sufficienza, 98
Per evitare di salare, 98
Che cosa beviamo?, 99
Il vino, 100
Il caffè e il tè, 102
Il cioccolato, 103
I prodotti lattieri, 104
La caccia al grasso inutile, 104; Gli ormoni che fanno
ingrassare, 104; La fuga del calcio, 105
I due segni di sazietà, 107
La conservazione degli alimenti in frigorifero, 108
Come fare per mangiare verdura fresca tutti i giorni quando
manca il tempo?, 108
I grassi fluidi, 109
Perché è diventata «stupida»..., 113; A che cosa servono
i grassi fluidi?, 114; E noi come possiamo produrre i grassi
fluidi?, 115
Le chiavi dell'alimentazione, 115
Le prestazioni del corpo e della mente non possono prescindere
dal piacere gustativo!, 117
Le classi di alimenti, 118
I radicali liberi, 118
Pericoli: glutammato e dolcificanti artificiali, 119
Il glutammato, 119; I dolcificanti artificiali, 121
Gli oli, 121
Lo sapevate?, 123
Equilibrio acido-basico, 124

Dalla macrobiotica al Miam-Ô-Fruit!, 125

Lo stress ossidativo, 126

Gli integratori alimentari naturali, 126

Il lievito, 127; I semi germogliati, 127; La linfa di betulla, 128;

Il polline, 129; Il miele, 130; Il polline-miele-limone, 131;

L'uovo-limone, 131; Il succo d'erba di orzo, 132

133 4. Il cibo biologico

Perché mangiare cibo biologico e qual è il suo prezzo reale, 133

Perché mangiare biologico?, 135; Ci dicono che i pesticidi volano nell'aria?, 136; Abbiamo bisogno di uno studio?, 137;

I pesticidi sono riconosciuti come tossici dalla giustizia!, 138;

Quale certificazione biologica?, 139

Le diete, 140

Digiuno, 142

La ripresa dal digiuno, 144; Benefici del digiuno, 144; Morti per paura di soffrire la fame!, 145; La mia esperienza, 146

La cura delle banane schiacciate, 146

Il pasto si divide!, 147

Al baretto del quartiere!, 148

Perdere la paura di soffrire la fame: l'acino d'uva, 148

Pericoli dell'uniformazione del gusto, 149

Tutti costruiti con gli stessi materiali?, 149; Latte tossico per i filippini, 150; Dove sono i limiti?, 151

Memoria, attenzione, concentrazione, 152

Attenzione a tutto ciò che arriva nello stomaco!, 153

Da dove cominciare?, 153

Non ho il coraggio di cambiare tutto in una volta sola!, 153

155 5. Il bagno derivativo

Che cos'è il bagno derivativo?, 155

Come ottenere questa frescura?, 156

Ristabilire la temperatura interna, 157

Tonificare il perineo, 159

Far circolare i grassi, 160

Assicurare le otto funzioni già conosciute, 161

Materiale, 162

Istruzioni per l'uso, 162

Conservazione delle poche de gel, 164

Per quanto tempo al giorno?, 164

Controindicazioni, 164

Questione di buon senso, 165

167 6. L'argilla

L'argilla che drena e ripara, 167

Avvertenza, 167

Senza argilla non esisteremmo!, 168

Chiariamo innanzitutto il nostro ambito di competenza, 169

Che cos'è l'argilla?, 170

Dove procurarsi l'argilla?, 172

Preparazione del prodotto grezzo, 173

Che cosa può fare l'argilla per noi?, 174

Pulisce, 174; Ripara, 175; Ha un'azione antisettica, 175; Blocca

le emorragie, 176; Riassorbe l'infiammazione e il gonfiore, 176;
Riassorbe gli ematomi, 176; Drena, 176; Rimineralizza, 177
Come utilizzare l'argilla verde illite in polvere?, 177
Per via interna, 177
Attenzione, 177; L'acqua d'argilla, 177; Gli occhi dei pesci
giapponesi, 179; L'acqua argillosa, 179
Per via esterna, 181
Pulizia dei denti, 181; Bagno, 181; Ferite causate da corallo, 181;
Piedi, 182; Graffi, 182; Taglio, sanguinamento, 183
I cataplasmi, 189
L'argilla verde illite in cataplasma, 189; Come preparare
l'argilla, 189; Come realizzare un cataplasma, 190;
Posizionamento del cataplasma, 191
Qualche domanda sull'argilla, 192
Come preparare l'argilla calda?, 192; Bisogna proteggere
la pelle con una garza?, 192; Quali sono le condizioni
nelle quali l'argilla agisce meglio?, 192;
Si possono aggiungere oli essenziali all'argilla?, 192
Quando applicare i cataplasmi, 193
Il drenaggio, 193
Che cosa succede quando si effettuano ventun giorni
di applicazioni nuca e bassoventre?, 196
Che altro si può fare con i cataplasmi?, 196
Acne, 196; Acufeni, 197; Allergie cutanee, 198; Becchi
di pappagallo, 198; Capelli, 200; Cicatrici, 203; Cisti ovariche
o mammarie, 205; Costole incriniate, 206; Denti, 208; Discesa
degli organi, 209; Distorsioni, 211; Dolori articolari, 212;
Dolori cervicali, 212; Endometriosi, 213; Ernia del disco, 213;
Ferita, 214; Fibromi, 216; Fibromialgia, 217; Gengive, 217;
Gola, 217; Infiammazione intestinale, 217; Insufficienza
di spermatozoi, 218; Mestruazioni, 218; Ovulazioni rare, 220;
Pateruccio, 220; Prostata, 220; Puntura d'insetto, 221;
Radiografie e radioattività dell'argilla, 222; Rughe, 222; Unghia
incarnita, 223; Ustione, 223; Venule e varici, 224; Verruche,
225; Vesciche, 225; Vitiligine, 226

227 7. Il sole

Il sole, un alimento indispensabile, 227
Il sole si mangia?, 227
La vitamina D solare, 228
Siamo carenti di sole!, 228
Pericoloso, il sole?, 229
Il sole è ottimo per la pelle!, 230
E i tumori della pelle?, 231
Alcol, tabacco, cibi conservati, 231
Le creme e i filtri, 232
Che cosa mettere sulla pelle e quando, 233
Occhiali da sole o berretto?, 234
Quale durata deve avere il bagno di sole?, 236
Come fare in inverno?, 236
In montagna, al freddo, con la neve, 237
Per calmare i bambini agitati, portateli a spasso!, 238
L'ormone solare, 239

La depressione stagionale, 239
La melatonina, ormone del sonno, 239
I simulatori d'alba, 241
La mancanza di sole nelle persone anziane, 241
Precauzioni da prendere, 242
«Non sopporto il sole!» Intolleranze e allergie, 242
La melanina e la cisteina, 243
Nei, verruche piatte e altre asperità, 243
Sono facilmente soggetto ai colpi di sole!, 244
Il bagno derivativo prima e dopo il bagno di sole, 244
Ho subito un colpo di sole, che cosa devo fare?, 244
Le donne in gravidanza, 245
I neonati e i bambini, 245
Come preparare la pelle al sole delle vacanze, 246
Che fare in caso di canicola?, 246

247 Appendice

Esercizio fisico, 247
Gravidanza, 248
Allattamento, 249
Menopausa, 249
Sessualità, 250

251 Conclusione

253 Ringraziamenti

255 Bibliografia