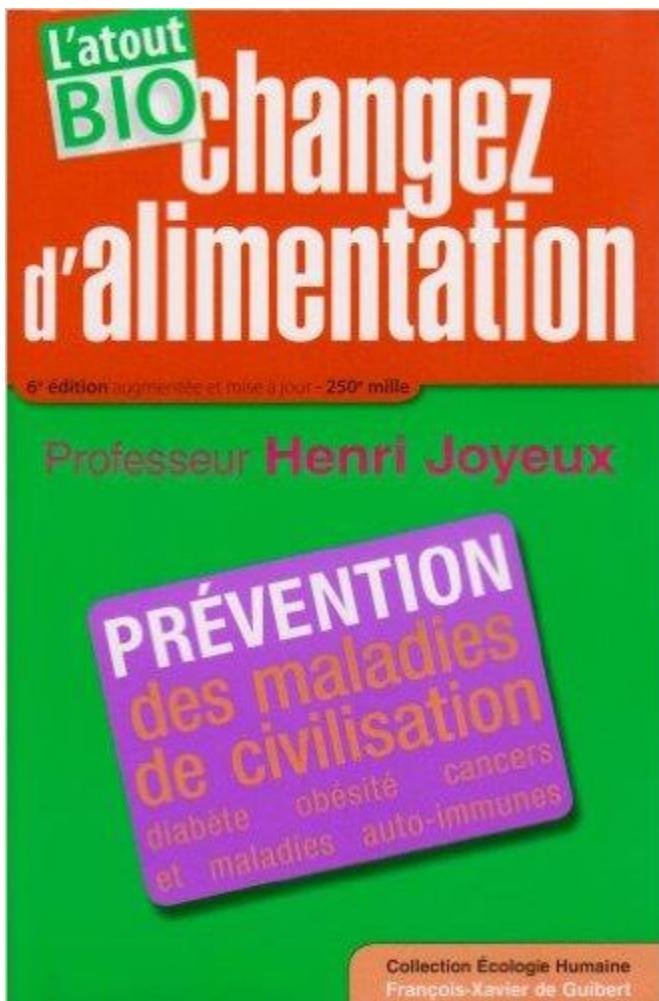


Changez d'alimentation, l'atout BIO

Du [Pr Henri Joyeux](#)



Introduction

Voici le livre de référence pour votre santé. Depuis sa première édition en 1985, de très nombreux thèmes qu'il évoquait, et qui ont été régulièrement précisés et développés dans les cinq éditions successives, se sont vus confirmés par la recherche et les publications spécialisées, tant en France qu'à l'étranger. Bon nombre de slogans de prévention santé lancés aujourd'hui dans le grand public : cinq fruits et cinq légumes par jour, viande rouge deux fois par semaine seulement, importance de la cuisson à la vapeur douce, bienfaits du régime alimentaire méditerranéen, sont, en fait, l'application de mesures ou de conseils donnés depuis longtemps dans ce livre prophétique.

Depuis vingt ans, que de changements positifs déjà accomplis et de prises de conscience salutaires ! Une révolution santé s'est engagée à partir des recherches du professeur Joyeux sur la relation entre le cancer et l'alimentation. Pour cette 6e édition, il a voulu élargir encore l'horizon à toutes les : obésité, diabète, cancers et toutes les maladies auto-immunes, celles qui affectent notre immunité.

L'organisme humain est heureusement très cohérent. Si nous lui donnons les "bons aliments", nous avons le maximum de chances de rester en excellente santé et au maximum de nos capacités, physiques, intellectuelles, affectives. L'essentiel est de garder des défenses immunitaires solides et efficaces pour empêcher l'envahissement bactérien ou viral et celui des pesticides de notre environnement que nous consommons par voie digestive ou respiratoire.

Dans ce livre, le professeur Joyeux répond à toutes les questions que nous nous posons. Entre autres :

- Comment l'obésité augmente les risques de diabète, de cancers et de maladies auto-immunes ?
- Pourquoi le meilleur mode de cuisson est la vapeur douce et le barbecue vertical.
- Comment les viandes rouges augmentent les risques et les récidives de cancer du sein et du colon.

- Pourquoi les hormones de la pilule et du THS sont également en cause dans l'apparition des cancers hormono-dépendants (sein, utérus, ovaires...) ?
- Comment les phytohormones des fruits, légumes, légumineuses protègent des cancers digestifs, mais aussi des cancers hormono-dépendants, et même de l'ostéoporose.
- Pourquoi la phobie de l'ostéoporose et comment la prévenir sans apport excessif de laitages animaux.
- Quel est le danger des OGM pour la santé publique.
- Comment les aliments issus de l'agriculture biologique sont meilleurs pour la santé, avec les résultats du programme ABARAC et les confirmations internationales.
- Pourquoi des régimes apparemment séduisant peuvent être très dangereux.
- Comment une bonne nutrition peut freiner ou stopper les symptômes des maladies auto-immunes : polyarthrites, sclérodermie, sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer.

Un livre accessible à tous, avec un index facilitant les recherches. Des conseils pour votre santé, à mettre en application sans tarder.