

# INTRODUCTION

## Principes fondamentaux

Le principe de base de la méthode Bond est le respect d'un régime alimentaire en harmonie avec le fonctionnement de notre organisme. C'est un peu comme choisir le carburant le mieux adapté à sa voiture, en un peu plus compliqué !

Les conclusions auxquelles nous aboutissons pourront paraître déroutantes. En effet, la plupart d'entre nous seront amenés à repenser leur alimentation, tant au niveau du choix des aliments qu'au niveau de leur préparation. Rassurez-vous, les réglages les plus minimes peuvent produire de grands effets ! Nous sommes nombreux à souffrir d'aigreurs d'estomac, de flatulences ou de constipation. Et bien il existe des solutions toutes simples et rapides pour enrayer ces maux.

D'autres ajustements de votre alimentation, vous permettront de perdre rapidement du poids, tout en améliorant votre santé et en accroissant votre qualité de vie. En outre, ces changements d'habitudes alimentaires vous permettront d'être mieux armé pour résister au cancer, à l'obésité, au diabète, à l'arthrite, à l'ostéoporose, aux maladies cardio-vasculaires ainsi qu'à d'autres maladies dégénératives.

Si vous respectez scrupuleusement la méthode Bond, vous resplendirez de santé et vous augmenterez votre longévité de plusieurs années.

\*

**La méthode Bond vous permettra de mobiliser tout le potentiel de votre organisme pour préserver votre santé et conserver votre jeunesse le plus longtemps possible.**

\*

Notre message : parcourez cet ouvrage pour décider dans quelle mesure vous pouvez ou voulez changer votre alimentation. La lecture vous montrera ce que vous devriez changer en priorité et les péchés mignons que vous pouvez conserver sans mettre votre santé en péril. En effet, vous pourrez continuer à bien manger, mais vous mangerez *différemment*. Procédez par étapes : choisissez une habitude alimentaire, modifiez-la, intégrez-la à votre nouveau régime, puis passez à une autre. Allez à votre propre rythme et interrompez le régime dès que vous le souhaitez.

- **Il n'est jamais trop tard pour commencer**
- **Mais il est préférable de commencer jeune**
- **Pensez aux enfants qui tireront pleinement profit de la méthode**

\*

**Cet ouvrage présente l'objectif « idéal » à atteindre.  
C'est à vous qu'il appartient de décider jusqu'où vous suivrez la méthode.**

\*

## **A qui s'adresse la méthode Bond ?**

### **Tout le monde**

La réponse tient en trois mots : tout le monde ! Qui que vous soyez, il suffit d'être un être humain pour pouvoir profiter des avantages de la méthode Bond. Que vous soyez en bonne santé ou malade, mince ou obèse, vieux ou jeune, homme ou femme, vous trouverez, au fil de ces pages, des recommandations précieuses pour optimiser votre santé et accroître votre longévité.

Les préceptes de la méthode Bond reposent sur des principes intellectuellement fondés et rigoureux et sur des découvertes scientifiques solides. La méthode Bond ne laisse de place ni à la mystique, ni aux vœux pieux, ni même à l'auto duperie. Les principes nutritionnels orthodoxes subissent actuellement de profondes remises en question. Peu à peu s'impose l'idée que la seule manière de comprendre quel est le régime alimentaire idéal de l'Homme consiste à remonter aux sources. Notre organisme est conçu pour fonctionner avec un carburant spécifique, dont nous avons oublié les caractéristiques. Cet ouvrage est une quête à la recherche de ces caractéristiques.

Nous nous sentons assaillis de messages, souvent contradictoires, sur ce que nous devrions manger et comment nous devrions le consommer. Nombre de ces messages sont guidés par un intérêt purement commercial, dont le seul objectif est de vous faire acheter certains produits. Armé des outils que la méthode Bond vous fournira, vous serez à même de dissiper la confusion et de filtrer les messages contradictoires destinés uniquement à attirer votre attention.

<p><b>Les préceptes de la méthode Bond dissiperont la confusion et élucideront la multitude de messages contradictoires destinés à attirer votre attention.</b></p>
---

Les principes énoncés dans cet ouvrage s'adressent à tout le monde, sachant que tel ou tel groupe de personnes sera plus particulièrement concerné par certaines questions.

### **Les personnes malades ou souffrant d'obésité**

Pour les personnes souffrant de certaines maladies, *le chapitre 8 « Le rapport entre alimentation et maladie »*, présente une large palette d'affections qu'un régime alimentaire inapproprié aggrave. Ce chapitre établit la liste des priorités concernant les changements d'alimentation à entreprendre.

### **Les phases de la vie**

Lors de certaines phases de la vie, il convient de porter une attention toute particulière à sa santé. Le chapitre 6, *La méthode*, explique en quoi la méthode Bond est particulièrement adaptée aux nourrissons et aux tout-petits, aux enfants et aux adolescents, aux femmes enceintes et en période d'allaitement, aux personnes dans la trentaine, aux femmes en phase de ménopause et aux personnes âgées.

## **Les pratiques alimentaires spéciales**

Cet ouvrage se concentre essentiellement sur les habitudes alimentaires naturellement adaptées aux êtres humains. Toutefois, nos décisions alimentaires ont parfois une autre dimension.

On notera par exemple les règles imposées pour des raisons religieuses ou éthiques. Les raisons éthiques peuvent par exemple briguer des objectifs écologiques, émaner de la volonté de protéger les animaux, ou encore naître de la volonté d'éviter certains polluants alimentaires, tels que les hormones, les pesticides et les O. G. M. (organismes génétiquement modifiés).

Les adeptes de telles religions ou principes éthiques pourront ajouter leurs propres contraintes à la méthode Bond de manière à trouver le régime naturel le mieux adapté à leurs préceptes. Cet ouvrage constituera donc, pour eux aussi, un guide vers la pleine santé.

Bien que dans le monde d'aujourd'hui, il puisse sembler défendable de supprimer la viande de notre alimentation, cet ouvrage ne se veut pas être un plaidoyer du végétarisme. Toutefois, seule l'élimination de la viande ne fait pas tout. Il convient également de réduire drastiquement d'autres groupes d'aliments et de modifier considérablement ses habitudes de consommation des aliments autorisés. C'est pour cette raison qu'une partie du chapitre 6 est consacrée au régime végétarien.