

MIEUX MANGER :
Retour aux Sources
ou
La Méthode Bond

Par
Geoff Bond
Anthropologue Nutritionniste

Table des Matières

AVANT-PROPOS

Par Dr. Christopher C. Brown

INTRODUCTION

Principes fondamentaux

A qui s'adresse la méthode Bond ?

Tout le monde

Les personnes malades ou souffrant d'obésité

Les phases de la vie

Les pratiques alimentaires spéciales

PRÉFACE

« L'homme est la seule des créatures vivantes à tenter de défier les lois de la nature. »

CHAPITRE 1

Ceci explique cela

CHAPITRE 2

Les résultats de la méthode Bond

Le contrôle pondéral

Le cancer et le système immunitaire

Les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et l'athérosclérose

La constipation, le cancer de l'intestin et la diverticulose

Les attaques d'apoplexie et les thromboses

Le diabète

L'arthrite rhumatoïde

La circulation et le teint

L'ostéoporose

La digestion

Témoignages

CHAPITRE 3

Histoire de l'humanité

Il était une fois...

Les peuples de l'ère pré-agraire

L'ABORIGENE AUSTRALIEN
LES INDIENS D'AMERIQUE
L'ESQUIMAU

L'archéologie forensique

LE RAPETISSEMENT DE LA RACE HUMAINE
L'EXTENUANTE BESOGNE DE L'AGRICULTURE A SES DEBUTS
LES PREMIERES MALADIES DUES A L'ALIMENTATION

Études épidémiologiques

LES JAPONAIS
LES CRETOIS

Les essais cliniques

L'ETUDE DE PREVENTION SECONDAIRE À LYON
BILAN DES ESSAIS CLINIQUES

Les créatures ayant un corps très semblable à celui de l'homme

LE CHIMPANZE OPPORTUNISTE
LE GORILLE IMPASSIBLE
RECAPITULATIF : L'ALIMENTATION DU SINGE SUPERIEUR

CHAPITRE 4

Où est l'erreur ?

L'appareil d'acquisition alimentaire de l'homme

LES HUMAINS SONT-ILS DES CARNIVORES ?
QUELQUES MOTS SUR LES ŒUFS, LES INSECTES ET LES PETITES CREATURES
LES HUMAINS SONT-ILS DES RUMINANTS ?
LES HUMAINS SONT-ILS DES GRANIVORES ?
LES HUMAINS SONT-ILS DES LACTIVORES ?
QUELQUES MOTS SUR LES LEGUMINEUSES (lentilles, pois chiches, haricots secs, ...)

Quand les choses ont-elles donc commencé à mal tourner ?

Aucun organe ne devrait être un maillon faible.

L'usine chimique incroyablement complexe qu'est notre corps
et le syndrome de l'apprenti sorcier

CHAPITRE 5

Ce que nous mangeons et comment nous le mangeons

Ce que nous mangeons

Les hydrates de carbone

INDICE GLYCEMIQUE ET PICS DE SUCRE DANS LE SANG

Les protéines

Les graisses et les huiles

LES ACIDES GRAS SOUS LA LOUPE

Les produits laitiers

**Les immigrants bienvenus dans l'alimentation humaine
L'équilibre Acide/Base dans l'organisme
Santé intestinale et désintoxication**

**La façon dont nous mangeons
l'association judicieuse des aliments
l'importance des encas fréquents**

CHAPITRE 6

La méthode

**Maintenant que vous êtes convaincu !
Changer son état d'esprit
A quoi devez-vous vous attendre ?**

SELLES
FLATULENCES
HYGIENE BUCCALE

Les priorités alimentaires

A. ALIMENTS A CONSOMMER A VOLONTE.
B. ALIMENTS A CONSOMMER EN « QUANTITE LIMITEE ET/OU RESTREINTE »

**Rapport sodium/potassium
Rapport acides/bases**

Les règles d'or de la Méthode Bond

Conseils et astuces

A qui profite le régime naturel selon la méthode Bond ?

LES NOURRISSONS ET LES TOUT-PETITS
ENFANTS ET ADOLESCENTS
FEMMES ENCEINTES ET EN PERIODE D'ALLAITEMENT
LES PERSONNES DANS LA TRENTAINE
LA FEMME EN PERIODE DE MENOPAUSE
PERSONNES AGEES
VEGETARIENS ET VEGETALIENS

CHAPITRE 7

Dix sujets d'actualité

- 1. Les organismes génétiquement modifiés (OGM)**
- 2. Le pain**
- 3. La caféine**
- 4. Les compléments alimentaires (vitamines, minéraux et autres oligo-éléments)**
- 5. Les aliments biologiques**
- 6. Les édulcorants**
- 7. Les pesticides**
- 8. Le sel (chlorure de sodium)**
- 9. Profil nutritionnel de la personne se nourrissant selon les principes de l'alimentation naturelle selon la méthode Bond**
- 10. Historique de l'espérance de vie**

CHAPITRE 8

Le lien entre la nourriture et les maladies

La polyarthrite chronique, ostéo-arthrite, la sclérose en plaques, le lupus

Les maladies cardiovasculaires :

1. MALADIES CARDIAQUES, ATHEROSCLEROSE, THROMBOSE, ATTAQUES D' APOPLEXIE, HYPERTENSION
2. CHOLESTEROL

Le système immunitaire

1. LE CANCER : généralités, du sein, du côlon, du poumon, de la prostate, du pancréas, de l'œsophage
2. LES MALADIES AUTO-IMMUNES (ALLERGIES, MIGRAINE, ASTHME, ETC.)

Le diabète

Le diabète se déclarant à l'âge adulte (type II)

Surpoids, obésité

l'ostéoporose

Les maladies digestives : Indigestion, constipation, coliques, syndrome de l'intestin irritable, reflux gastro-œsophagien, cancer du côlon, diverticulose, diverticulite, hémorroïdes

La candidose

Et qui plus est...

- Teint, acné, boutons
- Autisme
- Cellulite
- Syndrome prémenstruel
- Maniaco-dépression, suicide et dépression post-natale
- La maladie d'Alzheimer
- Épilepsie, crises
- Sexe, libido et fertilité
- Crampes menstruelles
- Vivacité d'esprit
- Dégénérescence maculaire

Conclusion

CHAPITRE 9

Stratégies à mettre en œuvre

Principes Généraux

Matin :

Dans le courant de la matinée

Déjeuner et après-midi

Puis vient l'heure du dîner. et alors ?

Il est maintenant bientôt l'heure d'aller se coucher et vous avez un petit creux.

Les Repas Pris Hors De La Maison

Restaurants

La restauration rapide

Invitations

Comment fixer vos priorités

Comment survivre dans le monde réel ?

CHAPITRE 10

Les dix étapes vers le succès

Étape 1- Premières habitudes à prendre

Étape 2

Étape 3

Étape 4

Étape 5

Étape 6

Étape 7

Étape 8 Zone Palier

Étape 9

Étape 10 Idéal

CHAPITRE 11

Exercice physique

Les fondements génétiques

L'exercice et ses effets sur la santé

Déminéralisation des os et fractures

Rhumatismes, arthrite et raideur des articulations

Syndrome X

Circulation des membres inférieurs

Circulation lymphatique

Raisons esthétiques

Auto préservation

Longévité

Stress, dépression et humeur

Le Type d'Exercice Optimal

L'Exercice Physique Judicieux Pour Perdre du Poids

Alimentation des Sportifs de Compétition

Habitudes et Mode de Vie

CHAPITRE 12 :

Recettes et repas de la journée

Légumes

Légumes crus

Exemples de recettes

Échelle de conformité à la méthode Bond

Notes concernant les recettes

Entrees

Poivrons rouges à la tomate

Cake aux olives

Plats Principaux – A consommer à volonté

Médallions d'aubergine à la tomate

Legumes d'Été au Four

Plats Principaux - PORTIONS LIMITÉES

Curry de poulet

Pain de poisson

Desserts

Gratin de fraises

Mousse au chocolat

Composition des repas quotidiens

Modèle n°1 Journée de travail, déjeuner à la cantine, dîner au restaurant

Modèle n°2 Journée légumes

Modèle n° 3 Par monts et par vaux

Modèle n°4 Journée fruits

ANNEXE 1 : Tableaux

ALIMENTS BÉNÉFIQUES

Tableau 1 : Aliments bénéfiques à manger à volonté

Tableau 2 : Aliments bénéfiques à manger en quantités contrôlées

TABLEAUX DES INDICES GLYCÉMIQUES

Tableau 3 : hydrates de carbone néfastes

Tableau 4 : hydrates de carbone limite

Tableau 5 : hydrates de carbone bénéfiques

BIBLIOGRAPHIE

GLOSSAIRE