

Rajeunir au fil du temps – Dr Steven R. GUNDRY

Introduction

PARTIE 1 : LES MYTHES DU VIEILLISSEMENT p19

A. Des gènes anciens gouvernent votre destin p21

Le microbiome intestinal au travail p24

La sororité des bactéries p25

<Encart> : Vous voulez vivre éternellement? Prenez exemple sur le rat-taupe nu p29

L'évolution de vos bactéries intestinales p30

Les poisons du microbiome p34

B. Se protéger et se défendre p41

L'autre côté de la frontière p42

L'acidité gastrique, un allié essentiel contre les envahisseurs p47

Le gluten n'est pas la lectine de blé la plus dangereuse p51

<Encart> : Des cellules autophages

Les cellules souches et la longévité p58

La nature cyclique de la longévité p62

Renforcer l'accès p66

<Encart> : Les sources de polyamines

C. Ce qui vous semble sain est sans doute à l'origine de votre vieillissement p69

Les sept mythes mortels du vieillissement p69

Myt 1 : Le régime alimentaire méditerranéen est bon pour la longévité p69

Myt 2: Il faut manger des protéines animales pour rester fort et vivre longtemps p74

Myt 3 : Les hormones de croissance sont nécessaires pour rester jeune et en bonne santé p79

Myt 4 : Un métabolisme élevé est signe de bonne santé p82

Myt 5 : Il est important d'avoir un sang riche en fer quand on vieillit p86

Myt 6 : Les graisses saturées sont sans danger p88

Myt 7 : Le lait est bon pour la santé p93

PARTIE II : MA REGENERATION p95

D. Rajeunir depuis l'intérieur p97

Les maladies cardiaques sont de type auto-immun p97

L'appel d'urgence permanent p102

Le passant accusé par erreur p105

Les triglycérides sont le véritable ennemi p111

<Encart> : Tout dépend de l'intestin

La nature cyclique du cancer p113

Cancer et immunité p116

Les meilleurs aliments pour lutter contre le cancer p119

Les cétones exogènes p116

Les noix p120

E. Entrez dans le grand âge en dansant p123

Les véritables raisons de l'usure p124

Gardez vos os et vos muscles forts, sains et affamés p127

Utilisez vos muscles pour ne pas les perdre p131

Cardio chronique = stress chronique p137

F. Souvenez-vous de votre grand âge p141

Votre cerveau principal n'est pas celui que vous croyez p142

Gardez les troupes à l'avant-poste p144

<Encart> : La sclérose en plaques de l'intestin p148

Nettoyez votre cerveau chaque soir p149

Le système de nettoyage du cerveau p151

Rajeunir au fil du temps – Dr Steven R. GUNDRY

<Encart> : l'obésité et le cerveau p153

Mangez pour votre cerveau p153

De la friture sur la ligne p156

<Encart> : Vive les légumes verts p157

Vos bons microbes intestinaux sont des yogis p158

G. Paraissez toujours plus jeune à mesure que vous vieillissez p163

Vos bons microbes intestinaux et votre poids p165

Les perturbateurs endocriniens vous font grossir p166

Le bisphénol A (BPA) p167

Les phtalates p168

<Encart> : Le meilleur écran solaire est celui qui se mange p170

L'arsenic p171

L'azodicarbonamide p172

La lumière bleue p 172

Votre peau est votre muqueuse intestinale externe p174

Bonicel (BC) p178

Les polyphénols p178

L'extrait d'igname sauvage p181

PARTIE III : LE PROGRAMME DU PARADOXE DE LA LONGEVITE p183

H. Les aliments du paradoxe de la longévité p185

Les aliments préférés de vos alliés de l'intestin p185

Prébiotiques p186

Les graines de lin moulues p186

Les artichauts p187

Le poireau p188

Le gombo

Le jicama

Les légumes crucifères p189

La famille de la chicorée p190

Les noix

Les champignons p191

Les fruits à faible teneur en sucre p 191

L'avocat p192

La banane verte

La framboise et la mûre

La figue et la noix de coco p193

Les bonnes graisses p193

Huile de graines de perilla p195

Huile MCT (ou TCM) p196

Huile d'olive

Alternatives aux produits laitiers p197

Fromage, yaourt et beurre de chèvre ou de brebis p197

Lait et yaourt de coco

Ghee p198

Le millet n'est pas réservé aux oiseaux p 198

Le fruit du caféier p199

Le chocolat noir extra p200

Le thé vert p201

Les aliments préférés des nuisibles briseurs d'intestin p202

Rajeunir au fil du temps – Dr Steven R. GUNDRY

Les sucres simples

- Le raisin p 203
- La mangue mûre
- La banane mûre
- Le litchi p204
- La pomme
- l'ananas
- La poire mure

Les substituts du sucre p205

Les produits laitiers conventionnels p205

Les mauvaises graisses p206

- Les graisses saturées p206
- L'huile d'arachide p207

I. Les menus du paradoxe de la longévité p209

Les jours de faux jeûne p211

Aliments à éviter p212

Aliments recommandés

- Légumes p212
- Protéines p213
- Graisses et huiles p214
- Condiments et assaisonnements
- Boissons p215

Jours 1 à 5 p215 à p216

Les jours de quartier libre p217

Aliments acceptables et bénéfiques pour la longévité p218

Aliments nuisibles à la longévité et favorisant la survenue de maladies p222

Sources de protéines animales acceptables en quantités limitées p224

Menus p225

Jour 1 à Jour 3 p226

Les jours de nettoyage du cerveau p227

Les jours de restriction caloriques optionnels p227

Nettoyage intensif facultatif p229

Semaine 1 et Semaines 2 à 4 p230

J. Le mode de vie du paradoxe de la longévité p233

Première partie : dompter le stress p234

Etape 1: programme d'exercices p234

- Minute 1 : jogging sur place
- Minute 2 : abdos classiques p235
- Minute 3 : planche p236
- Minute 4 : squats
- Minute 5 : méditation

<Encart> : Une ordonnance pour aller jouer p238

Testez le Hiit p238

Etape 2 : Faites chauffer vos cellules (mais pas trop) p239

Etape 3 : se renforcer pour l'hiver p240

Deuxième partie : se régénérer p241

Etape 1 : priorité au sommeil p241

Etape 2 : entretenez l'amitiés p245

K. Recommandations sur les compléments du paradoxe de la longévité p249

C'est quoi un complément ? p249

Rajeunir au fil du temps – Dr Steven R. GUNDRY

La vitamine D3 p251

Les vitamines B, et tout particulièrement le méthylfolate et la méthylcobalamine p251

Le G7 p252

Les polyphénols p 252

Les composés phytochimiques des légumes verts p254

Les prébiotiques p255

Les inhibiteurs de lectines

Eviter le sucre p256

Les acides gras oméga 3 à longue chaîne p257

Les boosters de mitochondries p258

Complémentation lors d'une perte de poids rapide ou d'un jeûne p259

Autres compléments p260

L. Les recettes du paradoxe de la longévité p263

Soupes et salades p264

Entrées p278

Douceurs sucrées p291

Boissons p295

Condiments, sauces et bases p297

Postface p304

Remerciements p307

Notes p309