

Sommaire

Préface	p. 9
Avertissement	p. 11
Biographie du Dr Jean Seignalet	p. 13
Introduction	p. 17
Tableaux des résultats	p. 23

Pratiquer le régime Seignalet

Les principes de la diététique p. 29

La préparation des aliments p. 35

1. Le cru p. 35

2. Le cuit p. 37

Conseils pratiques p. 43

1. La suppression de nombreuses céréales p. 43

2. La suppression des laitages animaux p. 46

3. Les courses p. 47

Les aliments de la santé p. 51

1. Les fruits et les légumes frais p. 51

2. Les légumes secs et légumineuses p. 52

3. Les céréales autorisées p. 53

4. La viande p. 55

5. Les œufs p. 56

6. Les poissons p. 57

7. Les autres produits de la mer p. 58

8. Les fruits secs et oléagineux p. 59

9. Les huiles p. 60

10. Les sucres p. 61

11. Le sel p. 62

12. Les condiments p. 62

13. Les boissons p. 63

Comprendre le régime Seignalet

Quelques notions de base p. 69

La cellule, unité de vie p. 69

L'alimentation, carburant de la vie p. 72

Les facteurs de la maladie p. 79

Les facteurs génétiques p. 79

1. Un capital génétique unique p. 79

2. Les gènes de susceptibilité, facteurs de maladies p. 80

Les facteurs environnementaux p. 82

1. Aliments, facteurs essentiels p. 83

2. Bactéries et stress p. 86

Les hypothèses de pathogénie du Dr Seignalet	p. 89
Étape 1 : le trépied fondamental :	
Enzymes/L'alimentation moderne/Intestin grêle	p. 90
1. Les enzymes	p. 90
2. Alimentation moderne	p. 93
3. L'intestin grêle	p. 95
Étape 2 : Trois mécanismes pathogéniques pour 91 maladies	p. 98
1. Les pathologies auto-immunes	p. 98
2. Les pathologies d'encrassement	p. 103
3. Les pathologies de l'élimination	p. 106
4. Les maladies complexes	p. 109
Synthèse des hypothèses de pathogénie du Dr Seignalet	p. 110

Les questions les plus fréquentes sur le régime Seignalet	p. 113
--	--------

Conclusion	p. 125
-------------------	--------

Annexes

Index des maladies	p. 129
Liste des figures et tableaux	p. 134

Matériel protégé par droit d'auteur