

HENRI CHENOT

Dynamisez votre
**CAPITAL
SANTÉ**
par la biontologie

- Élimination des toxines
- Alimentation anti-âge
- Chronobiologie et bien-être
- Règles de nutrition



LA MÉTHODE
CHENOT

PRESSES
DE LA
RENAISSANCE

Table

Introduction – Le code secret	9
1. Ma voie	13
2. La biontologie	17
3. La médecine chinoise au service de notre santé	21
Le dualisme de la vie et la symbolique taoïste	21
Yin et yang de la physiopathologie humaine	23
La théorie des cinq éléments	26
4. La typologie individuelle ; alimentation spécifique	33
Le vieillissement biologique et le patrimoine généétique	33
Les Verts	37
Les Rouges	44
Les Jaunes	56
Les Blancs	64
Les Gris	77
Les types mixtes	86
Le visage, miroir de la santé	86
La variable génétique	92
5. L'intoxication organique : origines et effets	95
Les six phases du processus de désintoxication	97

Comment mesurer le niveau d'intoxication	111
Questionnaire	112
6. La chronobiologie	121
Le rythme biologique	121
Un liquide précieux	122
Les phases de la journée : trois temps...	
sans prolongations	124
Chronobiologie et bien-être	129
7. La détoxination, une voie vers la santé	133
Dépurer avant tout	133
Le régime de trois jours	135
Aliments pour et contre	137
8. Urgence obésité	139
Les pièges du style de vie moderne	140
Poids de forme et surpoids	141
Surpoids et toxines : deux faces de la même	
monnaie	146
9. L'alimentation équilibrée	149
L'écosystème intestinal	149
La microflore intestinale	159
La muqueuse intestinale	166
10. Règles alimentaires et catégories d'aliments	169
Les règles de base	169
La préparation des aliments	170
Les sucres (glucides et hydrates de carbone)	173
Les céréales intégrales et les légumineuses :	
un couplé gagnant	178
Le pain	204
Les lipides	206
Les protéines	210
Les fruits et les crudités	213
Le sel et les épices	215
Le café et les excitants	218

TABLE



Les édulcorants	219
La vitalité des aliments	220
La sensation de satiété	223
11. Le stress oxydatif	227
L'origine de nombreuses pathologies	228
Lutter contre l'oxydation	230
Une molécule merveilleuse : le glutathion	232
12. L'alimentation anti-âge	235
Les aliments antioxydants	238
Les vitamines et les sels minéraux	248
13. Allergies alimentaires, intolérances et maladies métaboliques	251
Les allergies	256
Les intolérances alimentaires et le « syndrome de la perméabilité intestinale augmentée »	258
Le syndrome plurimétabolique (ou syndrome X)	260
14. Alimentation et perméabilité intestinale	265
Les aliments irritants et la valeur des fibres	265
Le menu sauve-intestin	266
15. Alimentation et groupe sanguin	269
Lignes directrices diététiques pour les différents groupes sanguins	271
Conclusion	281