



SOMMAIRE

Préface : La médecine endobiogénique et le patient atteint de cancer, par le D ^r Jean-Claude Lapraz	6
INTRODUCTION	11
Comment j'ai repoussé mon cancer par l'alimentation	14
L'alimentation, un médicament ?	18
L'ALIMENTATION ANTI-CANCER	21
Les spécificités du régime anti-cancer	22
La chasse au sucre	25
L'alimentation anti-inflammatoire pour préserver le pancréas	44
Supprimer les aliments pro-inflammatoires	56
Supprimer les aliments et les plantes à action hormonale stimulante	64
Les aliments à privilégier	74
Conseils au cas par cas	82
Les boissons	88
Comment ce régime permet aussi de combattre les maladies inflammatoires et auto-immunes ?	90
Mode de vie anti-cancer	99



LES 175 RECETTES ANTI-CANCER DE MARYSE..... 101

Les conseils de Maryse.....	102
Trucs et astuces de Maryse.....	106
Entrées.....	110
Plats et accompagnements.....	144
Desserts.....	238
Épices, condiments et sauces.....	276
Quelques suggestions de recettes express.....	282
Jus de fruits, légumes et smoothies.....	285
Tisanes.....	286
Les huiles essentielles en cuisine.....	293

ANNEXES..... 297

Qu'est-ce que l'endobiogénie?.....	298
Liste des plantes autorisées et contre-indiquées dans le cas d'un régime anti-cancer.....	303
Bibliographie.....	312
Index général.....	314
Index des recettes.....	318
Remerciements.....	320

