

# • table des matières •

<b>Préface</b>	<b>4</b>
<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>Des causes plutôt qu'une cause aux maladies</b>	<b>9</b>
<b>L'oxydation de nos cellules comme cause des causes :</b>	<b>11</b>
• Qui sont les radicaux libres ?	11
• Comment les radicaux libres agissent-ils nocivement sur la cellule ?	12
• Quels sont les facteurs de surproduction des radicaux libres ?	14
• Comment s'opposer aux radicaux libres ? Les antioxydants	14
• Faut-il combattre tout stress oxydant ?	16
• Le combat de quelques antioxydants majeurs pour l'immunité	17
<b>L'aliment-médicament</b>	<b>25</b>
<b>Le médicament-aliment</b>	<b>31</b>
• place des antioxydants	31
• les stratégies au quotidien	35
• une supplémentation pour les « maux de société »	35
• une stratégie pour lutter contre les effets du stress	37
• des antioxydants pour les adolescents du « fast-food »	40
• une stratégie pour mieux vieillir	40
• pour une grossesse équilibrée	43
• pour faire face à des situations de « vie à risque »	44
⇒ pilule et micronutriments	44
⇒ traitement au long cours et micronutriments	45
⇒ pollution et micronutriments	45
⇒ enfin, les pathologies fonctionnelles	46
<b>De la médecine orthomoléculaire à la médecine anti-âge...</b>	<b>51</b>
<b>Conclusion</b>	<b>59</b>
<b>Postface</b>	<b>62</b>
<b>Pour en savoir plus : une bibliographie de l'essentiel</b>	<b>63</b>
<b>Disclaimer</b>	<b>63</b>
<b>L'auteur</b>	<b>63</b>