

MANGER MIEUX ET MEILLEUR de 0 À 100 ANS pour avoir de bonnes défenses immunitaires

Du Bénin premiers messages

Je suis actuellement avec Christine jusqu'au 18 décembre au Bénin invités par les responsables des Familles et de la Santé. Nous sommes en mission de Prévention Santé. De magnifiques découvertes au Bénin que je vous expliquerai en détail la semaine prochaine.

Nous travaillons beaucoup avec de nombreuses conférences, matin et soir dans les écoles avec des jeunes : 400 filles, 1000 garçons et filles, puis des groupes de parents, de familles, de religieux, chrétiens et musulmans (60% dans certaines Régions), des malades... Je ne sais pas comment nous faisons. Nous changeons de villes et villages du Sud au Nord. Nous apprenons et découvrons beaucoup. Des gens très sympas, hyper-accueillants, cultivés, très lucides sur notre pays dans ses défauts et ses qualités, écrivant parfaitement notre langue malgré de nombreux dialectes. Nous retrouvons les labos exploités de l'Afrique, nouveaux colonisateurs avec leurs fausses générosités.

Comme en France, tous attendent le vaccin trivalent contre Diphtérie-Tétanos-Polio sans aluminium, tel qu'il a toujours existé.

Faudra-t-il demander à Bill et Mélinna Gate qui veulent aider l'Afrique de construire une usine pour fabriquer ce vaccin, qui sera utile tant aux familles Africaines qu'Européennes.

Nous sommes là pour encore 6 jours de rencontres intenses, restons en bonne forme avec un climat qui pour nous est parfois un peu difficile.

Du Bénin nous vous souhaitons une belle semaine.

Vos défenses immunitaires dépendent d'abord de vos habitudes alimentaires

Je reçois beaucoup de lettres à propos des mauvaises habitudes alimentaires qui détériorent notre Santé. Avec mes collègues de l'Association [FamillesSantéPrévention](#) nous répondons, conseillons, orientons vers la Santé qui ne tombe pas du ciel.

Il n'y a pas que les cancers, que le tabac ou le stress pour réduire nos défenses immunitaires, ou créer des maladies auto-immunes. Ces dernières, de plus en plus fréquentes, et réputées incurables, touchent selon nos susceptibilités la thyroïde, les articulations, l'estomac, le foie, le pancréas, les articulations, le système nerveux central, la peau, le système lymphatique avec de nombreux cas de lymphomes.

Les sources de la compétence de l'immunité se trouvent dans notre tube digestif. Manger Mieux et Meilleur pour notre Santé implique de faire des changements parfois difficiles dans nos habitudes. Pour donner plus de sens à cette démarche, il est vital de comprendre comment fonctionne notre corps, combien notre nature, quand elle est soigneusement entretenue, se met au service de notre Santé. Les aliments « santé » sont pléthore : produits de la Ruche, de la Mer et plus encore les immenses qualités des aliments végétaux, bien trop malmenés et laissés pour compte dans nos assiettes. Ils sont capables de nourrir bien plus que ce que l'on nous laisse croire, pour peu que nous sachions vivre en Paix, ce que tous les peuples réclament à leurs dirigeants, trop souvent plus intéressés par leur fortune qu'au bien et au bonheur du plus grand nombre.

Je ne puis résister à l'envie de remercier tous les libraires de langue française qui savent se servir de mon dernier ouvrage, écrit à quatre mains avec Jean Joyeux*, nutritionniste consultant à Genève, passionné depuis longtemps par la nutrition du sport, de la peau, par la connaissance des micronutriments... qui a compris très tôt l'importance de l'alimentation pour la santé de tous.

Des commentaires nombreux à propos de Manger Mieux et Meilleur

amazon.fr

Voilà 4 commentaires reçus récemment sur mon adresse personnelle qui apportent de l'eau à notre moulin quant à l'importance de la nutrition pour la santé.

Commentaires client

Manger mieux et meilleur de 0 à 100 ans: Saveurs et santé
par Pr Henri Joyeux

4,7 sur 5 étoiles *
5 étoiles 67%
4 étoiles 33%
3 étoiles 0%
2 étoiles 0%
1 étoile 0%

Format broché • Modifier
Prix: 19,90 € • Livraison gratuite avec Amazon Prime

Écrire un commentaire

Ajouter au panier
Ajouter à votre Liste d'envies

Tri par: Plus • **Filtrer par:** Tous les com... • Toutes les et... • Tous les form... • Met clé Rechercher

★★★★★ Manger mieux et meilleur
Par vendée BS le 15 décembre 2017
Format broché Achat vérifié
Je suis satisfaite de ce livre. Son état est comme neuf. Reste à découvrir le contenu! Mais bon pourquoi pas!
• Commentaire Ce commentaire vous a-t-il été utile? Oui Non Signaler un abus

★★★★★ Génial!
Par Corinne le 31 octobre 2017
Format broché Achat vérifié
Un grand merci pour ce super livre, je le découvre depuis ce matin, il est truffé de pépites pour bien manger, c'est top! Cela fait 2 ans que je suis les conseils du professeur Joyeux, ma santé remonte étonnamment mais sûrement, il faut dire que je reviens de loin à cause d'un stress professionnel très destructeur!
• 1 commentaire 38 personnes ont trouvé cela utile. Ce commentaire vous a-t-il été utile? Oui Non Signaler un abus

★★★★★ Tire sève
Par Maudou le 6 décembre 2017
Format broché
Domage qu'il n'y a qu'un seul commentaire. Je n'ai pas encore lu ce livre. J'espère trouver une source de bons conseils. Je pense qu'il ne suffit pas de manger bio. Selon un professeur, le Dr Hinami Shinya, célèbre spécialiste de l'endoscopie digestive, toutes les maladies viennent de l'estomac. Je vais donc plancher sur cet ouvrage.
• Commentaire Ce commentaire vous a-t-il été utile? Oui Non Signaler un abus

Les clients ont également visualisé ces articles

- Changez d'alimentation par Henri JOYEUX 8,50 € 4,7 274
- Cent nouvelles recettes, tout à la vapeur douce par Christine Bouquet-Joyeux 14,20 € 4,7 24
- Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson par Henri JOYEUX 7,80 € 4,7 10
- Lutter contre le stress, un remède anti-cancer par Pr Henri Joyeux 15,14 € 4,7 2
- LES ABELLES et le Chirurgeon par Pr Henri Joyeux 10,00 € 4,7 15

Voilà 4 commentaires reçus récemment sur mon adresse personnelle qui apportent de l'eau à notre moulin quant à l'importance de la nutrition pour la santé.

1/ J'ai lu est offert beaucoup de livres « Changez d'ALIMENTATION » et j'ai changé beaucoup de mes habitudes alimentaires. J'ai arrêté le traitement contre le cholestérol car le taux est devenu normal. Je me sens mieux. Mon diabète aussi va mieux, j'ai diminué les médicaments, j'ai perdu le

poids en trop. Je viens de lire « MANGER MIEUX ET MEILLEUR de 0 à 100 ans. Il faut que toutes les jeunes mamans qui veulent avoir un enfant ou l'attendent le lisent. Il leur sera très utile pour elles et leur bébé. Formidable complément qui évite beaucoup de consultations médicales inutiles et coûteuses.

2/ Ce nouveau livre du Pr Joyeux est un magnifique cadeau plein de conseils de santé. On comprend comment entretenir ses défenses immunitaires pour éviter le maximum de maladies. Je l'ai offert à deux amies atteintes de cancer, pour éviter les récurrences. Ce ne sont pas des régimes, mais des conseils très sympathiques et délicieux.

3/ Enfin un livre pour se régaler, hors des publicités mensongères. Je vais suivre tous ces conseils et je sens déjà que je vais aller mieux.

4/ Je suis médecin pédiatre et vous suis à propos des vaccins. Je sais que vous n'êtes pas contre. J'ai beaucoup mieux compris par votre livre la construction du système immunitaire depuis la conception. On nous l'avait dit à la Faculté, mais cela m'était passé inaperçu. MERCI pour tout ce que vous m'avez appris.

* *Consultant à la clinique Rive-Gauche, Genève*

« Un bon resto vaut mieux que l'hosto ! »

NOUVEAUTÉ

Grâce à ce livre (re)-devenez acteur de votre santé

[Je vous présente le nouveau livre ►](#)





Professeur Henri Joyeux
& Jean Joyeux

MANGER MIEUX ET MEILLEUR

de 0 à 100 ans

Vous êtes des dizaines de milliers à avoir assisté à mes conférences soutenues par des librairies indépendantes, à travers le monde, des centaines de milliers à lire mes lettres hebdomadaires sur mon site www.professeur-joyeux.com

Vous le savez, changer d'alimentation permet d'éviter de nombreuses maladies. Nos modes de vies actuels nous ont fait oublier les fondamentaux, et la malnutrition nous met en danger. Nous suivons trop les publicités qui nous manipulent et consommons trop de médicaments inutilement, dont certains sont même dangereux, et coûteux pour le contribuable.

Comment tendre vers le meilleur de notre santé, prendre soin de soi en donnant à notre corps ce dont il a réellement besoin et cesser de lui donner ce qui est en trop.

Cet ouvrage aidera chacun à reprendre son alimentation dans le bon sens, pour (re)-devenir acteur de sa santé, grâce à des conseils précis et concrets. **Ce livre accessible et très utile**, une boussole pour remplir vos paniers de produits frais, bio, de proximité et de saison, **SANS VOUS RUINER** pour choisir un mode de cuisson **bon pour la santé** et pour apprendre à associer couleurs, odeurs et saveurs pour déguster des mets savoureux. Il peut vous aider à relancer une économie respectueuse de nos agriculteurs, à choisir un mode de cuisson bon pour la santé.

Il peut aussi vous aider à retrouver des associations de couleurs, d'odeurs et de saveurs pour déguster des mets savoureux, parce que **le plaisir aussi est bon pour votre santé**.

Cet ouvrage, **abordable** aidera les adolescents à résoudre leurs problèmes de peau et éviter certaines dépresses. Les adultes développeront, comprendront et maintiendront les bonnes défenses immunitaires, afin d'éviter, de ralentir, voire de stopper des maladies de civilisation : diabète, surpoids, maladies auto-immunes, neuro-dégénératives - Alzheimer et Parkinson- et cardiovasculaires, cancers et éviter les récurrences, allergies en **MANGEANT MIEUX ET MEILLEUR**.

Vous découvrirez aussi une proposition originale « **L'ETOILE SANTE** » pour mettre en valeur le changement d'approche des professionnels de la table : restaurants, mais aussi cuisines des hôpitaux, des cliniques, des écoles, des entreprises... pour que tous deviennent des acteurs de la

santé, depuis les champs jusque dans nos assiettes !

**Soutenons les libraires indépendants,
et posons ensemble
un ACTE DE RÉSISTANCE à la malbouffe.**

À partager sans modération !



Henri Joyeux, est écrivain et conférencier, consultant et conseiller très actif, professeur honoraire de la Faculté de Médecine de Montpellier, en cancérologie et chirurgie digestive, chirurgien des hôpitaux, prix international de Cancérologie pour ses travaux en nutrition

Il est notamment l'auteur du best-seller : "*Changez d'alimentation et de nombreux livres sur la prévention des maladies de civilisation : Alzheimer*" et "*Parkinson, Lutter contre le stress un remède anti-cancer*" et "*Vaccins comment s'y retrouver*"