



WWW.LESTOPOSDETATY.COM

DISTRIBUTION

magasins bio, aussi librairies classiques et portails
d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400
Nivelles
aladdin@island.be

Photos intérieur et couverture : www.shutterstock.com

Illustrations XIXe intérieur : Dover clip art

© Taty Lauwers 2009-2016, version 16/12.33

EAN 9782952033886 D2015-10532-03

N'existe plus en ebook

Dessins, maquette, mise en page : Aladdin

Gabarit de couverture : Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Autres livres du même auteur chez Aladdin :

voir www.cuisinenature.com et www.lestoposdetaty.com

ou le catalogue du présent livre (p. 127)

Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. La démarche décrite ici doit être accompagnée par un thérapeute averti de cette approche.

Pour des bonus, des liens automatiques et des extraits sur le site, scannez le QR-code.



TABLE DES MATIÈRES

7 AVANT-PROPOS

9 UNE TROISIÈME VOIE

13 VERTUS IGNORÉES DU LAIT CRU

Témoignages sur les bienfaits du lait cru **15**

Atouts du lait cru **17**

Visite à la ferme et en fromagerie: définition du lait cru **20**

Un regard sur l'histoire alimentaire de nos aïeux **22**

Qualité **23**

Quantités et fréquence **23**

Aliments ressourçants, de soutien ou de dépannage? **24**

Lait pasteurisé, stérilisé, UHT? **25**

Le lait cru n'est pas si « dangereux » **26**

Pour l'amour du bon lait **28**

Impact de la pasteurisation **29**

Le lait cru et les défenses immunitaires **32**

L'homogénéisation du lait: une mauvaise bonne idée **32**

Effets détoxifiants du lait et du petit-lait crus **34**

Vitamine A: quelle source idéale? **37**

Les propriétés pharmacologiques des graisses laitières **38**

Qualité originelle de ces matières grasses **41**

Cholestérol: secouons nos concepts figés sur les graisses **42**

Le beurre serait le meilleur... **43**

Margarine: une autre « pire des bonnes idées » **46**

Pour se désintoxiquer des propagandes expertes **47**

À vache heureuse, meilleur lait **48**

Piège des compilations d'études scientifiques **49**

Omega 3-6 du lait cru d'animaux nourris au pâturage **51**

53 LE LAIT CRU: ALIMENT-REMÈDE ?

- L'histoire cachée du lait 54
- Les cures de lait: un historique 56
- Où trouver les laitages de lait cru ? 60
- Encyclopédie des fromages 61
- Conservation des laitages crus 62
- Peut-on cuire du lait cru ? 63

67 LAIT DE VIE OU LAIT BIDON ?

- Quels atouts disparaissent avec l'élevage intensif? 68
- Le lait est-il encore du lait? 72
- L'élixir assassiné 72
- Les livres du collectif « Santé des enfants et pollutions » 75
- Milk shake d'un fast food 76
- Spécial personne fragile 77
- Sans carraghénanes, svp... 78
- Quelques plastilaitages 79
- Cancer et contaminants: les xénobiotiques 80
- Alertez les bébés... 82
- Enzymes manipulés génétiquement 84
- Les enzymes des fromages 86
- Principe de précaution 87
- Les cristallisations sensibles 88

93 LA VOIE NON LACTÉE

- Inadaptation aux laitages et inadéquation des discours 94
- Les arguments du camp anti-lait 95
- Aucune espèce ne boirait le lait d'une autre... 98
- Laitages et allergies 99
- Le K-Philus 102
- Réactivités aux sulfites alimentaires 104
- Peut-on se passer de laitages? 105
- Suis-je adapté aux laitages ? 108
- Calcium et produits laitiers 110
- Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés? 112

115 LA CATASTROPHE DU TOUT-STÉRILE

- Au nom de l'hygiène, de formidables atouts disparaissent 115
- Dangereuse pasteurisation 117
- L'hystérie contre la listeria 118
- Hygiénisme classique: revoyez votre copie! 120

122 UN MOT DE L'AUTEUR AUX LECTEURS

- Disparition des exploitations familiales 122

124 INDEX

