

DR GAÉTAN BROUILLARD

Préface de Guy Corneau

La santé repensée



Cessez de chercher la pilule miracle,
agissez différemment

LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

TABLE DES MATIÈRES

Préface de Guy Corneau – Plaidoyer pour une santé consciente	7
Introduction	9
Une médecine pour la personne, et non pour la maladie	13
La quête de la pilule miracle	14
Une révolution qui nous concerne individuellement	17
Des constats parfois surprenants	18
Chapitre 1 : Ouvrir l’œil et tendre l’oreille	19
L’arrogance scientifique	20
Pour apprendre, il faut être réceptif	21
La médecine des 4 P	22
L’art de la guérison débute par une écoute attentive	25
Pour apprendre, il faut écouter	26
Pour apprendre, il faut oser s’aventurer	27
Développer son intuition	28
Pratiquer l’empathie	31
Chapitre 2 : Qui sommes-nous ?	37
La coopération contre la « loi du plus fort »	38
La physique quantique dans notre réalité	39
Deux cerveaux à unifier	41
Notre cerveau peut nous jouer des tours	42
Mais qui sommes-nous véritablement ?	43

Vieillir serait-il un choix?	43
De quoi souffrons-nous au juste?	45
Chapitre 3: Nos alliés anti-vieillessement et pro-santé.	47
Le rôle des suppléments	48
Une épidémie: la carence en vitamine D.	50
Une protection contre plusieurs maladies grâce à la vitamine D . . .	51
La vitamine D, l'hormone soleil	52
Les oméga-3, EPA et DHA	55
Les probiotiques	56
Une bonne alimentation, une porte vers la santé.	58
Une utopie: la diète universelle	59
La menace du sucre	61
Sucre, barbecue, friture... et vieillissement.	62
Les statines et le mythe du méchant cholestérol	63
Oser les œufs	65
Manger en pleine conscience.	66
Le tube digestif: un pipeline véhiculant la maladie ou la santé	67
Le programme 4 R.	69
Première étape: Retirer	69
Deuxième étape: Remplacer	71
Troisième étape: Réintroduire	71
Quatrième étape: Régénérer	71
L'exercice physique	72
Réduire l'inflammation et l'oxydation	73
Les antibiotiques, une matière à réflexion	74
L'univers fascinant des plantes thérapeutiques	75
Chapitre 4: Les glandes: un pont entre le corps, le cœur et l'esprit	79
La glande pinéale: notre horloge biologique.	81
La glande pituitaire ou hypophyse: pour un équilibre corps-esprit	82
La thyroïde: moteur de vitalité	85

Le thymus: notre protecteur	87
Un coup de cœur.	89
Les maladies cardiaques	89
Le pancréas: capteur d'émotions.	92
Les glandes surrénales: à notre défense	94
Les gonades: porteuses de vie.	98
Petit conte « hormonal » véridique	99
Le respect de nos rythmes biologiques	102
Nous sommes le reflet de notre système endocrinien	103
Chapitre 5: Le pouvoir de notre environnement.	105
Notre univers sonore	106
Notre univers silencieux.	108
Notre univers visuel	109
Notre univers matériel	110
Notre environnement humain et naturel	112
Faire le plein de nature	112
L'épigénétique, la science de l'avenir.	113
Nous sommes plus que nos gènes!	115
Chapitre 6: Le pouvoir de nos pensées	117
L'influence de nos émotions sur l'eau	118
La mémoire de l'eau	121
Le pouvoir de l'intention	122
Les effets de la prière et de la méditation	123
La prière et la guérison	124
Le bénévolat, un bienfait nourrissant	126
Chapitre 7: Nos croyances peuvent-elles nous guérir?	129
La foi thérapeutique	130
L'effet placebo.	131
Lorsque le propos du médecin fait loi	134
L'effet nocebo	135

Chapitre 8: Survivre au stress	139
L'omniprésence du stress	141
Les racines du stress	142
Le stress: bon et mauvais	143
Rechercher l'équilibre	145
Nous sommes l'hôte de nos pensées	146
La pensée et le <i>burn-out</i>	146
La dépression n'est pas un manque de Prozac!	147
Survivre au stress, est-ce possible?	148
La gratitude, un anti-stress	149
Développer la bonne attitude face au stress	150
Chapitre 9: Une pause anti-stress ou anti-douleur	153
Les bienfaits de la méditation au quotidien	153
Le <i>scanning</i> corporel pour nettoyer les tensions	154
Technique de méditation simple	154
La respiration consciente	155
D'autres outils pour gérer le stress et la douleur	157
Le <i>neurofeedback</i>	157
L'imagerie mentale	157
Chapitre 10: Affronter ses peurs	159
La peur du changement	160
La peur d'un nouveau départ	161
La peur de la maladie	162
La peur de la mort	163
La peur de souffrir	170
Conclusion	173
Notes	177
Remerciements	202