Une bonne alimentation

par Luc Bodin

www.luc-bodin.com

Une alimentation équilibrée est très importante. Car si elle est associée à une **vie saine**, un bon temps de **sommeil**, une **activité physique** régulière, des temps de détente joyeuse et une limitation des abus, elle est la garante d'une **vie longue et en bonne santé.**

1 - Les grands principes d'une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée doit répondre à plusieurs critères simples mais cependant incontournables. Elle doit présenter certains critères comme :

- Une alimentation **légère pour le foie**, donc facile à digérer. Cela consiste à limiter (pas interdire) tous les aliments riches et gras comme les fritures, les sauces, les graisses cuites, les charcuteries, les pâtisseries, les viandes grasses, le beurre, la crème, les laitages mais aussi le chocolat, les œufs et les alcools. Ces aliments sont ainsi à consommer avec parcimonie, de temps en temps et pour se faire plaisir.

- Une alimentation **dépourvue de toxiques et de polluants**, c'est-à-dire consommer une alimentation d'origine essentiellement biologique. Car les polluants viennent encrasser l'organisme et donc peuvent le perturber jusqu'à le rendre malade. Il convient de limiter, voire de supprimer toute alimentation d'origine industrielle, les plats préparés, les conservateurs, les colorants, les rehausseurs de goût et les polluants de l'agriculture industrielle (pesticides, engrais chimiques, OGM).

- Une alimentation de préférence **de pays et de saison**. Car elle est la mieux adaptée aux besoins alimentaires des habitants du lieu.

- Une alimentation composée de **produits frais**, qui ont été ramassés, abattus, pêchés ou cueillis depuis peu de temps.

- Une alimentation **peu abondante**. En effet, il est bien de sortir de table sans avoir l'impression d'un estomac complètement plein. Cette sensation apparaîtra dans la demi-heure qui suit le repas. De plus, les repas peu abondants permettent une digestion plus aisée et de bons temps de repos pour le tube digestif entre deux repas, ce qui est essentiel.

2 - Quelle alimentation consommée ?

L'alimentation de type **méditerranéenne** est sans conteste possible, l'alimentation la plus conseillée. Il a été démontré qu'elle prévient les affections cardiovasculaires, les maladies neurodégénératives (comme la maladie d'Alzheimer) et les cancers. Elle consiste en une consommation de :

- 5 à 10 variétés différentes de **légumes (surtout crus ou peu cuits) et de fruits** quotidiennement.
- Un peu de féculents : pâtes, nouilles, riz, pommes de terre, et surtout des **légumineuses** : lentilles, petits pois, haricots blancs, fèves, soja, poivrons, courgettes…
- Des **céréales complètes** ou semi-complètes et des pains plutôt riches en fibres.
- Des **oléagineux** : amandes, noix, noisettes…
- Des **condiments et des aromates** : ail et curcuma surtout, mais aussi oignon, thym, sarriette, fines herbes, épices, poivre (sans abuser) qui facilitent la digestion.
- Des **poissons de mer** même gras, de préférence des mers froides et de haute mer (car moins pollués… théoriquement).
- Un peu de **viandes blanches et de volailles**, plutôt que des viandes grasses comme l'agneau, le bœuf et le porc.
- Des **laitages de chèvre et de brebis** (laits, fromages, yaourts, fromages blancs) plutôt que des laitages de vache.
- Peu de **beurre** riche en oméga 3, 6 et 9.
- Du **thé** (de préférence torréfié à la japonaise) et peu de café.

Ainsi le régime méditerranéen est **pauvre** en charcuteries, en viandes rouges et grasses, en laitages d'origine bovine, en produits fumés, en sucreries et en café.

Cette alimentation fournit à l'organisme les **nutriments essentiels** que sont les protéines, les glucides et les lipides. Sa variété en légumes et en fruits assure un apport quotidien abondant en **vitamines**, en **oligoéléments,** en **minéraux** et bien sûr en **antioxydants.**

3 - Limiter le sel

Le sel se trouve en quantité trop importante dans les aliments modernes. Il est ainsi **responsable de maladies** dont principalement les maladies cardiovasculaires et le surpoids.

En cas d'usage de sel dans la cuisine, il est préférable utiliser exclusivement du **sel gris marin en grain** et donc non raffiné. Car, il contient **tous les minéraux** nécessaires à son absorption intestinale.

Le sel se trouve **en abondance** dans les charcuteries, les conserves, les fromages, les gâteaux apéritifs, la moutarde, le vinaigre, l'eau de Vichy et les plats industriels qui sont donc à limiter.

Le mieux est de **se déshabituer du goût salé.** Il est possible de remplacer le sel par des **épices** et du **poivre** sans en abuser car ils peuvent être irritants pour le tube digestif, mais aussi par des herbes comme les **herbes de Provence,** des **condiments** et des **aromates.**

Il est aussi possible de prendre du **sel à base de potassium**, si ce n'est pas un « iodure » de potassium, qui peut se saupoudrer sur les aliments comme il est fait avec le sel de table.

4 - Les meilleures huiles pour la santé

Les huiles fournissent l'organisme en **Acides Gras Essentiels (AGE)** qui présentent plusieurs variétés :

- AGE **saturés** venant des graisses animales – à limiter.
- AGE **trans** qui sont surtout d'origine industrielle – à éviter.
- AGE **mono-insaturés** – à favoriser.
- AGE **poly-insaturés**, oméga 3 et oméga 6 – à favoriser.

Les **AGE mono et poly-insaturés** fournissent l'organisme en certaines prostaglandines qui sont des substances très importantes et très utiles par leurs qualités immuno-stimulantes, anti-infectieuses, anti-inflammatoires, anti-allergiques, fluidifiantes du sang et vasodilatatrices. De plus, ce sont les constituants principaux de nos hormones et des membranes de nos cellules.

Ainsi, il est impératif de veiller à la bonne qualité des AGE consommés dans l'assiette. Car selon leurs compositions, ils pourront être soit bénéfiques, soit nuisibles pour l'organisme.

Les principales sources d'**AGE mono et poly-insaturés** sont :

- **Mono-insaturés** : huiles d'olive, colza, arachide et noix, ainsi que les oléagineux (noix, noisette, cacahouètes) et l'avocat.
- **Poly-insaturés oméga 3** : huiles de noix, colza, cameline, lin, germes de blé et par ailleurs les poissons gras (sardines, harengs, maquereaux, truite, thon, saumon…).
- **Poly-insaturés oméga 6** : huiles d'olive, maïs, pépins de raisin, sésame, carthame et tournesol.

Une condition importante pour la qualité des huiles utilisées est qu'elles soient de **première pression à froid et biologique**. Et dans la pratique quotidienne, il est conseillé :

- **Pour les salades et les crudités**, de choisir des huiles d'olive, de noix et de colza, soit mélangées ensemble, soit prises en alternance.
- **Pour la cuisson,** il est préférable d'utiliser de l'huile d'olive.
- La consommation régulière, trois fois par semaine, de **poissons gras** des mers froides est importante pour compléter l'apport en oméga 3 qui est souvent déficitaire. Les petits poissons gras sont meilleurs, car ils sont moins pollués.
- **Avec l'âge,** il faut penser ajouter une prise régulière **d'huile d'onagre ou de bourrache** pour assurer les apports en oméga 6. On choisira soit une forme liquide à consommer éventuellement avec les aliments, soit une forme gélules ou de capsules.

5 - Une bonne hydratation

L'eau est un élément **incontournable** et indispensable pour la **bonne forme physique** et pour le **nettoyage de l'organisme**. Il est impératif de boire au minimum un litre et demi à deux litres d'eau par jour, voire davantage **selon la chaleur ambiante et l'activité physique.** Cet apport s'ajoute à l'eau contenu dans les aliments : potages, soupe, végétaux, café, thé…

Les meilleures eaux sont les **eaux de source** comme la Rosée de la Reine, le Mont Roucous, le Montcalm, voir Volvic… qui sont bien équilibrées en électrolytes et au point de vue acide-base.

Les minéraux contenus dans les eaux minérales ayant **perdu leur ionisation** n'ont aucun intérêt parce qu'ils ont perdu leur ionisation.

Le dommage est qu'actuellement les eaux de boisson vendues dans le commerce sont conditionnées en **bouteilles plastiques** ce qui apportent des polluants non négligeables dans l'eau consommée.

Une solution serait d'utiliser des eaux filtrées par des processus **d'osmose inverse** qui seraient efficaces pour éliminer les polluants se trouvant dans l'eau. Mais ce système nécessite un **entretien régulier** et rigoureux.

Quoiqu'il en soit, il convient d'éviter la prise régulière d'eaux **gazeuses** qui favorisent les remontées acides provenant de l'estomac, des eaux de Vichy trop riches en sel et des sodas contenant du sucre ou de l'aspartame (produit chimique).

6 - Les sucres

Les sucreries, les bonbons, les gâteaux, les pâtisseries, les confitures, les chocolats contenant des **sucres raffinés** sont à proscrire de l'alimentation journalière. Ils seront consommés de temps en temps, pour le plaisir. Car le sucre lors de son raffinage, se charge de toxiques nuisibles pour la santé. De plus, le sucre raffiné est un sucre à **élimination rapide** qui a tendance à engendrer des hypoglycémies réactionnelles (chute du sucre dans le sang) responsables de fatigue et de fringales.

De même, toute prise **d'aspartame,** produit chimique contenant des toxiques reconnus notamment pour le cerveau, est à éliminer complètement et définitivement de l'alimentation (bien que la version officielle affirme que ce produit est sans danger).

La solution la meilleure est de **se débarrasser du goût sucré**. Cela se fait avec du temps et de la persévérance. Il est possible aussi de remplacer le sucre par du **miel**, de la **mélasse,** du **sirop d'érable**, du **sirop d'agave** ou des **fruits** (en morceaux ou en jus) qui sont des sucres naturels.

7 - Les laitages

Les laitages ne sont pas obligatoires. Il n'est donc pas indispensable de les adjoindre à l'alimentation quotidienne. En effet, il y a des sources plus intéressantes de calcium comme les légumes verts (cresson, chicorée, épinards, haricots blancs, lentilles, persil…), les poissons (harengs, sardines, crustacés, coquillages…) et les fruits (amandes, rhubarbe, figue, noisette, arachide, orange, olive, raisins secs…).

D'ailleurs, rappelez-vous que les vaches qui produisent quotidiennement de grandes quantités de lait plein de calcium, ne boivent pas de lait, mais mangent exclusivement des végétaux !

Les laitages provenant de la vache **sont à limiter** particulièrement dans la mesure du possible, car ils sont riches en **toxiques** (provenant de l'alimentation artificielle de la vache, des vaccins et des antibiotiques qu'elle reçoit), en **caséine** et en facteurs de croissance. Il est préférable de consommer (un peu) des **laitages de chèvre et de brebis,** plus digestes et moins pollués.

Il est possible également de remplacer le lait de vache par du lait de jument ou du lait de soja, par exemple. Mais le soja n'est pas bien digéré par beaucoup de personnes.

Cependant si vous tenez à consommer des laitages de vache, faites-le mais en quantité limitée et **pour le bon goût.** Attention cependant aux yaourts qui sont généralement acides.

Il est préférable d'utiliser aussi des laitages **fermentés** bénéfiques pour l'intestin et sa flore.

8 - La conservation des aliments

La conservation des aliments permet d'éviter leur **dégradation par les bactéries** de putréfaction. La première règle pour conserver un aliment est de le garder à l'abri de la chaleur et de la lumière. Par ailleurs, tous les moyens de conservation ne se valent pas.

Les méthodes les **moins conseillées** sont le fumage, la macération dans l'alcool, dans le sel ou dans le sucre, ainsi que la stérilisation.

Parmi les autres moyens dont nous disposons :

- La **simple conservation** dans une cave ou un fruitier, est une technique ancestrale. Cependant, avec le temps les aliments perdent de leur teneur en nutriments.

- Le **froid du réfrigérateur** est une méthode temporaire de conservation à condition de respecter la bonne température : ni trop chaude, ni trop froide.

- La **congélation** est une bonne solution en l'absence de rupture de la chaîne du froid. Mais ici aussi, il y a une perte lente des vitamines avec le temps.

- La **mise sous vide** permet d'obtenir une prolongation limitée de la conservation des aliments.

Nous pouvons également citer le séchage et la conservation dans l'huile ou le vinaigre qui peuvent permettre la conservation de certains aliments. Et enfin la **fermentation** qui est une excellente solution. Elle consiste à conserver les aliments grâce à une multiplication de bactéries lactiques qui empêchent la putréfaction, mais en plus qui les enrichiront en de nouveaux nutriments : vitamines, enzymes et germes régénérant pour la flore intestinale.

9 - La préparation des plats

Il convient ici encore d'être vigilant, car certaines préparations peuvent faire perdre une grande part des nutriments et autres éléments essentiels contenus dans les aliments.

L'**épluchage** doit être le plus léger possible. Quelquefois, il est même possible de se contenter d'un bon lavage / essuyage si l'aliment est d'origine biologique. Car la plupart des vitamines et des nutriments se trouvent dans la peau ou dans les zones périphériques du fruit ou du légume.

Le **découpage**, le r**âpage** et le **hachage** des aliments a tendance à leurs faire perdre une partie de leurs bienfaits. Il faut donc respecter deux principes : découper, râper et hacher le moins possible les aliments, ou bien le faire juste avant leur consommation. Ainsi limite-t-on les pertes.

10 - La cuisson des aliments

Il y a quelques règles simples à suivre impérativement pour conserver tous les bienfaits des aliments, mais aussi pour ne pas leurs ajouter de nouveaux toxiques.

- Préférer dans la mesure du possible et de vos goûts, les **aliments crus** : légumes, fruits, poissons, voire viandes pour ceux qui aiment. Car cela garantit l'apport optimum en protéines et nutriments.

- Cuire les aliments à **basse température** en dessous de 110°C. Certains auteurs sont encore plus restrictifs conseillant de ne pas dépasser 80°C. Car la haute température dénature les aliments.

- **Éviter les cuissons prolongées** et aussi de réchauffer plusieurs fois les plats.

- Cuire les aliments y compris les viandes, **à la vapeur** ou éventuellement à l'eau. Attention cependant à la cuisson à l'eau qui a l'inconvénient de faire passer une partie des vitamines et des minéraux dans l'eau de cuisson. C'est pourquoi il convient de ne mettre qu'une petite quantité, mais aussi de consommer cette eau en bouillon si l'aliment est d'origine biologique.

- **Limiter les barbecues** et les grillades. Car le grillé sur les aliments est une source importante de radicaux libres.

- **Éviter le micro-onde** qui produit également beaucoup d'aliments dénaturés.

- Éviter la cuisson en papillote avec du **papier aluminium**, car l'aluminium est toxique. Choisir plutôt du papier sulfuré.

11 - Les règles d'un bon repas

Il ne suffit pas d'avoir de bons aliments dans l'assiette pour que tout soit réalisé. Il convient également de respecter des règles de bon sens lors de leur consommation afin de les digérer correctement. C'est à cette condition que l'alimentation apportée sera vraiment profitable. Il faut donc :

- **manger lentement**.
- dans un **endroit calme** et convivial.
- **éviter de parler des problèmes** et des contrariétés pendant les repas.
- **prendre son temps** pour manger.
- **mâcher correctement** chaque aliment, chaque bouchée, ce qui assure une bonne imprégnation en enzymes salivaires, mais aussi ce qui prépare les aliments pour leur arrivée dans l'estomac.
- **varier les menus**, ne pas manger tous les jours la même chose.
- **manger trois fois par jour.**
- manger **correctement le matin, bien le midi et léger le soir**.
- **éviter le grignotage** incessant entre les repas. Il est possible par contre, de faire de petites collations légères vers 10 heures ou 16 heures si besoin. Autrement si vous avez faim, buvez un verre d'eau ou mangez une pomme.
- **adapter la quantité** de votre alimentation à votre activité physique : petite activité, petits besoins donc alimentation en petite quantité.

12 - Deux aliments oubliés mais fort intéressants pour la santé

*** Les graines germées**. Ce sont des concentrés de chlorophylle, de nutriments, de substances phytochimiques et d'enzymes qui constituent des éléments très bénéfiques pour la santé.

Il est préférable de faire tremper les graines pendant quelques heures avant leur consommation afin d'en éliminer les substances indésirables. Les graines et les jeunes pousses peuvent facilement être incorporées à une salade ou une assiette de crudités.

*** Les aliments fermentés** peuvent provenir des laitages, des légumes (surtout la choucroute), du pain (le moût de pain), des céréales, des boissons fermentées acides, de la charcuterie crue…. La fermentation à base de ferments lactiques permet la conservation des aliments et la régénération de la flore intestinale. Elle permet également le nettoyage des cellules et la normalisation des fonctions de l'organisme. Il est donc souhaitable de les inviter plus souvent à table.

13 - Le jeûne

Une alimentation **pas trop abondante** et adaptée à l'activité physique est garante d'une meilleure santé et évite la prise de poids. De plus, les peuplades où l'on vit le plus vieux et en bonne santé, connaissent des périodes de jeûne ou d'alimentation raréfiée (volontaire ou non comme lors de disette).

Un jeûne de **courte durée,** c'est-à-dire de quelques jours, est une occasion de se détendre, de se reposer et de méditer. Il faut impérativement lui associer un petit laxatif, au moins le premier jour (chlorure de magnésium, dragées végétales Rex…) pour éviter la constipation consécutive à l'arrêt de l'alimentation ce qui ferait perdre les bénéfices du jeûne. Un petit exercice physique doit également être réalisé les jours où l'on pratique le jeune. Enfin, il ne faut jamais faire de restriction d'eau. Il convient donc de boire abondamment et sans limitation. Un peu de bouillon peut aussi être adjoint ou bien un apport exclusif en raisin peut être aussi une solution très intéressante.

Un jeûne apporte une **régénération de l'organisme** et un **nettoyage des toxines**. Il permet également la stimulation du système immunitaire et une revitalisation de toutes les fonctions du corps. Ainsi, un jeûne de quelques jours, effectué au printemps et/ou en automne, est très salutaire pour la santé. Les seules contre-indications sont les personnes malades, les personnes diabétiques et la prise de certains médicaments (demandez à votre médecin).

14 - La digestion et le transit

En cas de digestion lente, de flatulence, d'aigreur, de ballonnement, de troubles du transit (constipation ou diarrhée), il est possible de compléter l'alimentation de quelques **plantes digestives** comme le pissenlit, le romarin, l'artichaut ou le radis noir (sous forme de gélules ou de tisanes) qui aideront la digestion et faciliteront le transit. Cependant, en cas de persistance, il faut consulter impérativement un médecin.

En résumé

Une alimentation équilibrée et variée est garante d'un bon état de santé et de sa conservation pendant de longues années.

Cependant, en cas de problème intestinaux comme une colite, des douleurs abdominales, une digestion lente, des renvois, des troubles du transit, des ballonnements, des gaz… il conviendra de lui préférer dans un premier temps une alimentation plus restrictive de type « **régime ancestral du Dr Seignalet** » qui impliquera l'éviction totale de tous laitages et de certaines céréales irritantes pour l'intestin. Les repas seront surtout constitués d'aliments crus ou peu cuits afin d'en faciliter la digestion. Ce régime permettra aux intestins de se régénérer et à la flore intestinale de se reconstituer.

Ensuite, il faudra revenir au régime méditerranéen qui doit être considéré comme étant l'alimentation de base, l'alimentation de référence.

Liste des aliments à limiter et à favoriser pour une alimentation équilibrée non carencée

A Limiter	A Favoriser
Huiles habituelles : chauffées ou raffinées. Graisses animales, Fritures.	Huiles d'olive, de colza, de cameline, de noix de 1ère pression à froid. Margarine d'origine végétale (colza).
Viandes rouges, foie, rognons, cœur. Charcuteries. Poissons de rivière. Volailles élevées en batterie. Œufs de poules élevées en batterie.	Viandes blanches. Poissons de haute mer. Volailles élevées en liberté.
Sel raffiné	Sel gris complet
Sucre blanc ou roux, pâtisseries, biscuits, confitures, confiseries, chocolat. Aspartam, sucre artificiel. Sirop, sodas, limonades. Thé, café, alcool, chocolat, bière.	Miel non chauffé. Biscuits biologiques sans sucre surajouté Fruits frais et de saison, jus de fruits frais, Jus de fruits en bouteille sans sucre surajouté. Vin rouge en petite quantité. Boissons aux céréales.
Eau du robinet.	Eau de source : Volvic, Montcalm, Mont Roucous, Rosée de la reine.
Laitages de vache, lait concentré, lait de longue conservation.	Laitages de chèvre, boissons à base de soja
Pain blanc, céréales et farines raffinées.	Pain complet de farine biologique, céréales germées, céréales complètes et biologiques, pâtes complètes, riz semi complet.
Cuissons au micro-onde et à haute température.	Aliments crus, cuisson de moins de 110°C
Champignons.	Fruits et légumes (verts surtout) de culture biologique.
Mayonnaise, Ketchup.	Ail, curcuma, poivre, épices, piments…
Colorants, conservateurs, etc. chimiques ou acides. (sauf à la rigueur : E 100, 140, 141, 160, 161, 162, 163, 170, 172 à 175, 306, 322, 406, 407, 410, 412, à 416, 440, 901 qui sont naturels)	

A propos de l'auteur

Luc Bodin est un ancien médecin, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est, de plus, l'auteur de plusieurs best-sellers comme Ho'oponopono nouveau, AORA au quotidien, Soigner avec l'énergie, Manuel de soins énergétiques, Nettoyage et protection énergétique des personnes et des lieux, La Médecine spirituelle, etc.

Sur le site du Dr Luc Bodin, www.luc-bodin.com, vous trouverez :

- *les informations sur les stages de soins énergétiques de 5 jours* (en présentiel) dans différentes villes en France, Belgique, Suisse, Canada et DOM-TOM.

- *une formation complète (en ligne) de soins énergétiques* pour les personnes ne pouvant pas assister aux stages de 5 jours. Si vous désirez des informations complémentaires sur les techniques de protection, le nettoyage et la prévention énergétique des personnes et des lieux, vous les trouverez dans cette formation.

- *d'autres formations en ligne* sur des sujets variés comme « Créez la vie de vos rêves », « À la découverte des soins énergétiques », « De la maladie à la santé », « Des médications d'évolution », « La puissance de pensée », « Cancer, les chemins de la guérison », « Préparez-vous au changement », « Signes et prévention de la maladie d'Alzheimer », « Surmonter la fibromyalgie », « Vaincre la fatigue », « 45 jours pour reprendre sa vie en main », « L'homme énergétique »...

- Des hypno-méditations réalisées avec des musiques d'Alex Michel de Mental Waves.

- *la présentation des activités du Dr Bodin* : stages de soins énergétiques, ateliers, conférences, webinaires gratuits, nouveaux livres ;

- *de nombreux articles* sur la santé, l'énergie et ho'oponopono nouveau ;

- *des livrets gratuits* à télécharger ;
- *des films et des interviews*, dont la célèbre « Boîte à outils du Dr Bodin » ;
- *une newsletter gratuite*, pensez à vous y abonner.

Page FaceBook de l'auteur : https://www.facebook.com/docteur.luc.bodin/

Les derniers livres de Luc Bodin :

. ***Le mouvement primordial***
Éditions Guy Trédaniel (2021)
. La révolution de l'amour.
Éditions Guy Trédaniel (2020)
. ***Le grand livre de nettoyage, protection et prévention énergétique des personnes et des lieux.***
Éditions Guy Trédaniel (2020)
. ***Le grand manuel de soins énergétiques.***
Éditions Guy Trédaniel (2019)
. Trouver son chemin de vie.
Éditions Trédaniel (2019)
. Rencontrer son enfant intérieur.
Éditions Trédaniel (2019)
. Gagner dix ans de vie en bonne santé.
Éditions Guy Trédaniel (2019)
. Harmoniser ses énergies.
Éditions Guy Trédaniel (2019)
. La médecine spirituelle.
Éditions Trédaniel (2018)

. ***Les quatre secrets de la sagesse polynésienne.***
Éditions Trédaniel (2018)
. ***Découvrir le sens caché des maladies.***
Éditions Trédaniel (2018)
. ***Comment remonter son énergie.***
Éditions Trédaniel (2018)
. ***La loi d'attraction.***
Éditions Trédaniel (2018)
. ***Sortir du stress.***
Éditions Trédaniel (2018)
. ***L'homme énergétique.***
Éditions Trédaniel (2018)
. ***Circulation veineuse.***
Éditions Josette Lyon (2018)
. ***Nettoyage et protection énergétique des personnes et des lieux.***
Éditions Guy Trédaniel (2016)
. ***Connectez-vous au pouvoir infini de l'univers.***
Éditions Trédaniel (2016)
. ***Ho'oponopono nouveau***
Éditions Trédaniel (2016)
. ***AORA au quotidien.***
Éditions Trédaniel (2015)
. ***Cancer, les chemins de guérison.***
Éditions Trédaniel (2014)
. ***Les miracles de la bromélaïne.***
Éditions Médicis (201)
. ***Soigner avec l'énergie.***
Éditions Trédaniel (2012)

Les romans de Luc Bodin

. ***Projet Humana,***
Guy Trédaniel, 2021.
. ***Le Temps d'un rêve,***
Guy Trédaniel éditeur, 2018.
. ***Les 3 Secrets de l'Univers,***
Guy Trédaniel éditeur, 2e édition, 2017.

Les Coffrets de Luc Bodin

. ***184 fiches de soins énergétiques.***
Éditions Trédaniel (2021)
. ***La petite boîte pour attirer le meilleur de sa vie.***
Éditions Contre-Dires - 2020
. ***La petite boîte de la révolution intérieure.***
Éditions Contre-Dires - 2020
. ***La petite boîte pour vivre la sagesse Ho'oponopono au quotidien.***
Éditions Contre-Dires - 2019
. ***131 fiches de soins énergétiques.***
Éditions Trédaniel (2014)