



Editions Résiac

2021

Résiac Santé

Se soigner au naturel



B.P 6 – F 53150 MONTSÛRS – Tél. 02 43 01 01 26

site : www.resiac.fr – mail : contact@resiac.fr

SOMMAIRE

3-4	Ouvrages Résiac	20-23	Diététique
5-9	Hildegarde de Bingen	24-27	Phytothérapie
10-15	Maladies	28-31	Santé au quotidien
16-19	Médecines douces		



VOS CADEAUX

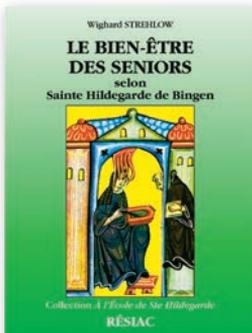


Chers amis et bienfaiteurs des Éditions Résiac,

Vous trouverez dans ce nouveau catalogue une sélection rigoureuse de livres autour de la santé naturelle et de la diététique. Conseils précis, recettes, alimentation, maladies, rien n'est laissé au hasard. Nous espérons que certains de ces titres attireront votre attention et nous vous remercions pour vos commandes qui nous soutiennent en cette période difficile. Pour une sélection encore plus vaste d'ouvrages de santé, n'hésitez pas à consulter notre **site internet resiac.fr** où certains livres sont proposés en exclusivité. Avec tout notre dévouement, Les Éditions Résiac

Les Éditions Résiac, au service de la santé au naturel, vous réservent quelques surprises hildegardiennes pour récompenser votre fidélité !

- Pour toute commande, vous recevrez un dépliant trois volets sur sainte Hildegarde de Bingen, afin de mieux la connaître, avec sa biographie et **deux recettes** à réaliser au quotidien.



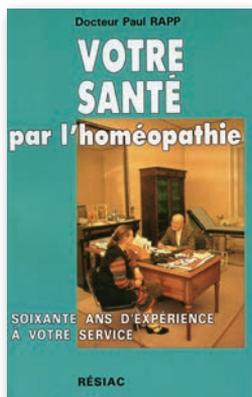
- Pour toute commande d'un minimum de 35 euros d'achats, hors Sourire de Marie, vous recevrez la brochure de 64 pages. **Le bien-être des seniors selon Hildegarde de Bingen.**

- Dès 55 euros d'achats, hors Sourire de Marie, vous recevrez une **croix pendentif en agate**. Selon la lithothérapie de sainte Hildegarde, l'agate est bonne pour la **sérénité de l'esprit** : « La nature de la pierre rendra l'homme capable, judicieux et prudent dans ses paroles, car l'air et l'eau naissent du feu... »



- À partir de 70 euros d'achat, hors abonnement au Sourire de Marie, nous vous offrons le **dépliant trois volets, la croix en agate et les frais de port gratuits.**

Ouvrages Résiac



VOTRE SANTÉ PAR L'HOMÉOPATHIE

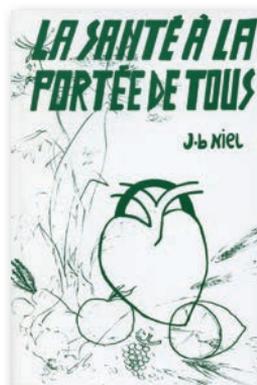
60 ans d'expérience à votre service – Docteur Rapp
Idéal pour repérer rapidement les symptômes et pour définir le traitement adéquat, en attendant le médecin. Médecine d'attaque, d'intervention et de terrain, l'homéopathie est ici largement conseillée, associée parfois à des médecines plus subtiles. Format 13,5 x 21,5 cm - 328 pages.

15 € code 011363

LA SANTÉ À LA PORTÉE DE TOUS

J.B. Niel - Préface du Dr Mouret

« Tout vibre », c'est ce que démontre l'auteur qui dénonce les crimes contre la nature (grands empoisonnements de la terre, poisons de l'agriculture, alimentation moderne...). Redécouverte des trésors « simples » : citron, sel, oignon, vinaigre. Prêtre et radiesthésiste, l'auteur nous fait part aussi d'étonnantes découvertes. Format 12,5 x 19 - 96 pages.



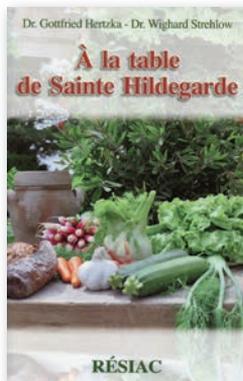
8 € code 011162

À LA TABLE DE SAINTE HILDEGARDE

Drs Gottfried Hertzka et Wighard Strehlow

La Sainte décrit ici avec précision le « caractère subtil » des aliments. Ft 13,5 x 21,5 cm - 360 p.

28,50 € code 011599





L'ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ Hildegarde de Bingen

2^e édition, revue, corrigée et augmentée d'un index des remèdes – Corinne Graux

L'auteur, *naturopathe*, se base sur les traductions allemandes **fidèles aux écrits latins originels de la sainte**, elle nous offre **336 pages de recettes adaptées à tous nos maux du quotidien. Recherche alphabétique à partir d'une maladie ou d'un organe.** Ft 14,5 x 21,5 cm - 344 p.

26 € code 011676

LA LITHOTHÉRAPIE CHRÉTIENNE DE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN

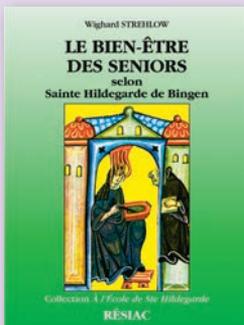
Dr Wighard Strehlow - Traduit de l'allemand
par Jacqueline Dera-Fischer

Les minéraux sont présentés de manière simple et claire, avec toutes les précisions nécessaires à leur utilisation dans la vie quotidienne. Les applications thérapeutiques mises au point par les Drs Hertzka et Strehlow constituent la partie la plus importante de l'ouvrage. Ft 13,5 x 21,5 cm - 216 p.

22 € code 011635



Collection *À l'école de sainte Hildegarde*



LE BIEN-ÊTRE DES SENIORS selon sainte Hildegarde de Bingen

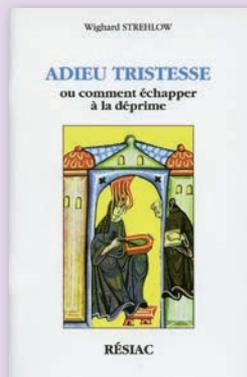
Dr Wighard Strehlow - Trad. de Jacqueline Dera-Fischer

Vous trouverez l'art de vivre préconisé par sainte Hildegarde en vue de notre bien-être sur tous les plans en préservant la verdeur de nos facultés. Ft 12,5 x 17 cm - 64 p.

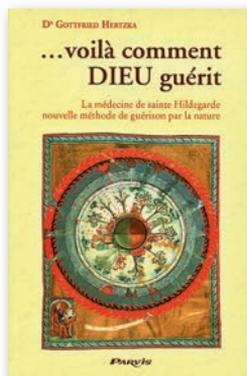
7,50 € code 011612

ADIEU TRISTESSE ou comment échapper à la déprime

5 € code 011410



Hildegarde de Bingen

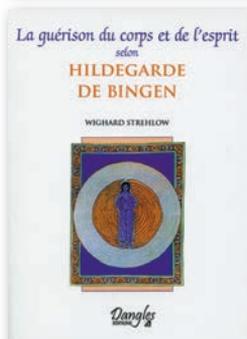


VOILÀ COMMENT DIEU GUÉRIT

Dr Hertzka

Exposé général de la médecine hildegardienne. Grandes lignes de cette thérapie. Présentation de ses différents aspects : jeûne, alimentation, minéraux, etc. Ft 13 x 20 cm - 160 p.

12 € code 250072



LA GUÉRISON DU CORPS ET DE L'ESPRIT selon Hildegarde de Bingen

Wighard Strehlow

Cet ouvrage nous apprend que tout dysfonctionnement d'ordre psychique ou physique est porteur d'un message, que derrière chaque maladie il y a des forces de vie insoupçonnées. À tous ceux qui cherchent à améliorer la qualité de leur vie, ce livre donnera les directives nécessaires. Ft 15 x 21 - 328 pages.

22,50 € code 251042

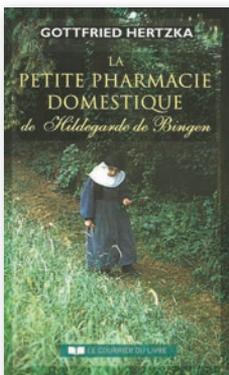


HILDEGARDE DE BINGEN Sa médecine au quotidien

Dr Wighard Strehlow

Automédication pour toute la famille avec des recettes originales de Hildegarde. L'auteur rappelle les bases de la médecine de sainte Hildegarde. Il passe ensuite en revue les pathologies présentant et expliquant les recettes médicinales de Hildegarde. Ouvrage de référence facile à consulter, ce livre vous accompagnera au jour le jour. Format 15 x 21 cm - 168 pages.

15 € code 251127



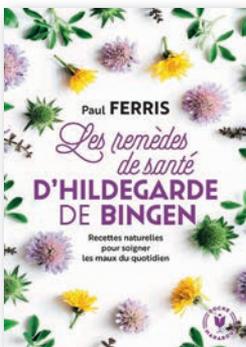
LA PETITE PHARMACIE DOMESTIQUE DE HILDEGARDE DE BINGEN

Gottfried Hertzka

Traduit de l'allemand par Claude Dhorbais

Laissons sainte Hildegarde nous ouvrir les yeux et nous guider dans le jardin paradisiaque de la création divine. 181 recettes médicinales classées par ordre alphabétique de leur nom en français. Indication du nom latin, des indications thérapeutiques et du mode d'emploi détaillé. Avec, en fin d'ouvrage, un index alphabétique, des indications thérapeutiques. Ft 12,2 x 19,7 cm - 240 p.

18,90 € code 251138



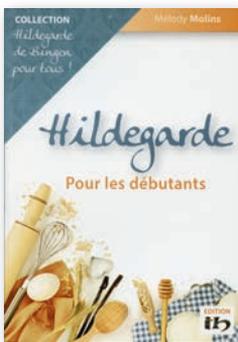
LES REMÈDES DE SANTÉ D'HILDEGARDE DE BINGEN

Paul Ferris

Sainte Hildegarde est considérée aujourd'hui comme la **première vraie phytothérapeute moderne**. Ses recettes et ses observations sur les propriétés des plantes ont été transmises de génération en génération. Toutes les recettes présentes dans ce livre ont été réalisées à partir de **50 plantes aux vertus aujourd'hui scientifiquement reconnues**. Avec une **vingtaine de préparations** faciles à réaliser et très efficaces : vins, soupes, fumigations,

huiles, etc., **pour guérir tous les maux du quotidien**. Ft 12,5 x 18 cm - 248 p.

6,90 € code 251309

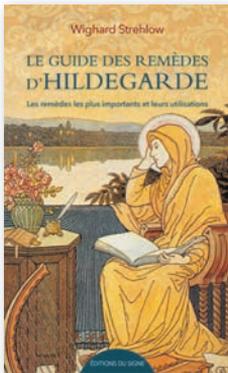


HILDEGARDE POUR LES DÉBUTANTS

Mélody Molins, naturopathe hildegardienne

L'essentiel de la médecine de sainte Hildegarde mise à la portée du grand public, pour démarrer rapidement ! Le livre s'adresse à **tous ceux qui souhaitent découvrir la méthode d'Hildegarde de Bingen et l'utiliser au quotidien**. Alimentation, épices, formules de plantes, pierres, recettes... Des recettes et des conseils simples et pratiques, faciles à mettre en œuvre ! Ft 14,8 x 21 cm - 120 p.

15 € code 251945



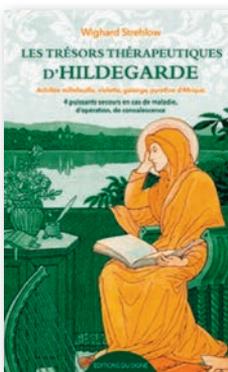
LE GUIDE DES REMÈDES D'HILDEGARDE

Les principaux remèdes et leurs utilisations

Dr Wighard Strehlow

Les connaissances pharmacologiques d'Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine et mystique du XII^e siècle, sur les plantes. Après plus de trente ans de pratique, le Dr Strehlow partage des recettes-santé. Pour chacune d'elles, sont indiqués les composants, les indications thérapeutiques, la posologie ainsi que les utilisations avec la manière de les préparer. Format 11,5 x 19 cm - 144 pages.

14,90 € code 252037



LES TRÉSORS THÉRAPEUTIQUES

D'HILDEGARDE

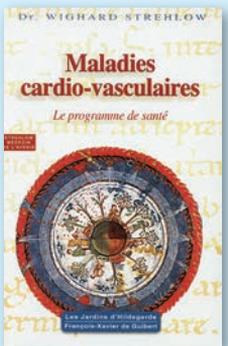
Dr Wighard Strehlow

Guide pratique des plus importantes plantes médicinales selon Hildegarde de Bingen — **Achillée millefeuille, violette, galanga, pyrèthre d'Afrique** —, puissants secours en cas de maladie, d'opération, de convalescence, avec les indications thérapeutiques, les posologies et les dosages exacts. Format 11,5 x 19 cm - 160 pages.

14,90 € code 252071

Les Jardins d'Hildegarde

Le Dr Strehlow, éminent spécialiste-praticien de la médecine hildegardienne, présente les remèdes et les méthodes naturelles que sainte Hildegarde pratiquait pour guérir ou prévenir les maladies. Les remèdes et méthodes décrits dans ces livres sont le fruit d'une recherche active de l'art de guérir de sainte Hildegarde.

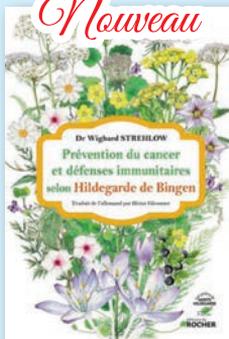


Chaque volume 15 x 24 cm **15,30 €**

- code 251354 - *Maladies cardio-vasculaires*
- code 251149 - *Les maladies de l'appareil digestif*
- code 251289 - *Rhumatisme et goutte*
- code 251624 - *Comment guérir les maladies de la femme*
- code 251700 - *Les maladies de la peau selon sainte Hildegarde*

Collection Selon Hildegarde de Bingen

Nouveau



PRÉVENTION DU CANCER ET DÉFENSES IMMUNITAIRES selon Hildegarde de Bingen

Hildegarde de Bingen décrit le milieu favorable à la maladie où se développent les agents infectieux à l'origine du cancer. Stimulation du système immunitaire et entretien de la santé intestinale selon les principes hildegardiens permettent une prévention du cancer et d'autres maladies. Elles rejoignent les découvertes les plus récentes de la médecine moderne sur l'alimentation anticancer. Format 14 x 21 cm. 256 pages.

18,90 € code 252095

Nouveau



LA SANTÉ DE LA FEMME selon Hildegarde de Bingen

Toutes différentes, toutes uniques ! Il n'y a pas pour Hildegarde un modèle absolu pour l'équilibre et la santé féminins. Elle nous apprend à nous adapter à la constitution de chacune et à nous reconnecter au biorythme qui marque les différents âges de la femme. Ft 14 x 21 cm. 256 p.

19,90 € code 252096

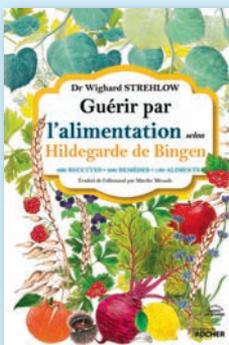
Nouveau



PRÉVENTION ET GUÉRISON selon Hildegarde de Bingen

Parallèlement au progrès dans le domaine médical, on observe le développement de nombreuses maladies chroniques dites « de civilisation », dont le cancer, les rhumatismes ou le diabète... Dans cet ouvrage, le naturopathe allemand Wighard Strehlow partage le fruit de plus de trente années d'expérience d'une médecine holistique aux résultats surprenants, prenant en compte le lien entre le corps, l'âme et l'esprit. Il propose un programme de cure complet, avec des traitements spécialement élaborés, qui reposent sur cette œuvre géniale selon laquelle l'homme doit vivre en harmonie avec une nature faite pour lui. Ft 14 x 21 cm. 320 p.

19,90 € code 250099



GUÉRIR PAR L'ALIMENTATION selon Hildegarde de Bingen

À une époque où de nombreux médecins spécialistes nous mettent en garde contre la nourriture industrielle, la thérapie alimentaire d'Hildegarde, vieille de 900 ans, basée sur une alimentation à base de châtaigne et d'épeautre est de nouveau d'actualité. L'ouvrage traite des vertus curatives des différents aliments et offre une large palette de recettes. Il décrit aussi les traitements et les régimes spécifiques pour une vingtaine de signes cliniques, dont les affections cardiaques et troubles circulatoires, les allergies, les rhumatismes et les troubles gastro-intestinaux. **Un condensé de la médecine hildegardienne qui fait référence aux neuf livres de la sainte écrits en latin.** Ft 16,2 x 24,6 cm - 550 p.

28 € code 252065



SOIGNER SON INTESTIN ET SON APPAREIL DIGESTIF selon Hildegarde de Bingen

Une méthode naturelle et ancestrale pour en finir avec le mal de ventre. Court et pratique, cet ouvrage de référence présente des solutions naturelles et prouvées à une trentaine de troubles de l'intestin, de l'estomac et du foie. Joliment illustrées de gravures et de citations d'Hildegarde, les recettes sont modernisées et faciles à adapter au quotidien. Format 14 x 21 cm - 188 pages.

15,90 € code 252089

Maladies



FACE AUX VIRUS, BACTÉRIES... Boostez votre immunité

Nouveau

Pr Henri Joyeux

Votre système immunitaire est une merveilleuse machine de défense et de réparation, une puissante source d'autoguérison, et donc votre premier médecin, votre premier vaccin ! Comment ce système marche-t-il, et quels choix faire au quotidien pour vivre en paix ? Dans cet ouvrage, le professeur Joyeux nous explique la magnifique organisation et le fonctionnement de vos défenses, innées ou adaptatives, qui vous maintiennent en bonne santé. Il vous aide en outre à discerner et choisir parmi tous les vaccins proposés pour les différentes maladies (grippe...). Ft 14 x 21,6 cm. 304 p.

21,90 € code 252094



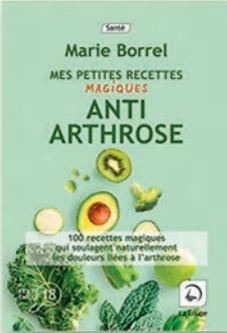
ACOUPHÈNES Les reconnaître, savoir les oublier

Nouveau

Sylvie Hébert

« Il n'y a rien à faire » et « Il faut apprendre à vivre avec » sont des phrases que les personnes acouphéniques ne connaissent que trop bien. Il y a pourtant quelque chose à faire. Il existe vraiment un avant et un après le diagnostic d'acouphène. Que sont les acouphènes ? Qui et quand consulter ? Les facteurs de risque et les problèmes associés à divers troubles de l'audition. Des techniques et des solutions pour améliorer la situation et retrouver l'espoir. Ft 14 x 21,6 cm. 176 p.

15,90 € code 252097



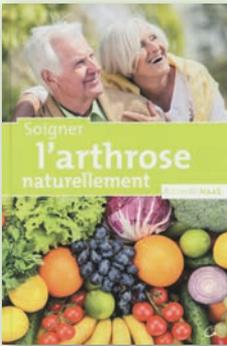
Nouveau

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTI-ARTHROSE

Marie Borrel

100 recettes pour des articulations en bonne santé. Pour soulager la gêne et les douleurs afin de limiter au maximum les médicaments comme les anti-inflammatoires, Marie Borrel propose dans cet ouvrage des recettes naturelles faciles et rapides à réaliser : crème de betterave au saumon fumé, salade de fenouil aux figues sèches, chaussons aux tomates et aux poivrons... Pour se soigner tout en se faisant plaisir ! **Grands caractères (taille 18).** Ft 15 x 22 cm. 296 p.

21 € code 252091



SOIGNER L'ARTHROSE NATURELLEMENT

Richard Haas

Une méthode naturelle et innovante venue d'Allemagne pour soigner l'arthrose autrement, sans médicament ni chirurgie. Totalement occultée en France car elle ne rapportait rien aux professionnels de santé ni aux laboratoires pharmaceutiques, elle a fini par être connue grâce à une association d'anciens malades. Elle a déjà aidé environ 20 000 patients. L'auteur, lui-même atteint d'une sévère omarthrose de l'épaule, vous explique d'abord la méthode du Pr Wendt puis vous propose de nombreux compléments alimentaires efficaces qu'il a sélectionnés et testés lui-même. Non, l'arthrose n'est pas due à une usure du cartilage ! Oui, elle est guérissable dans la plupart des cas ! Ft 14,2 x 21,5 cm - 200 p.

18 € code 251923



VAINCRE ENFIN SON ASTHME Une solution naturelle !

Devi S. Nambudripad

Quiconque désespère de trouver la cause réelle des allergies ou maladies dont il souffre devrait lire ce livre. L'asthme est une pathologie qui se traite très bien avec la méthode NAET. Après avoir réglé les déséquilibres liés à l'absorption des nutriments essentiels (dont les produits laitiers) puis la sensibilité au froid, à l'humidité et à la chaleur, on obtient le plus souvent d'excellents résultats. Ft 15 x 23 cm - 319 p.

24 € code 251522



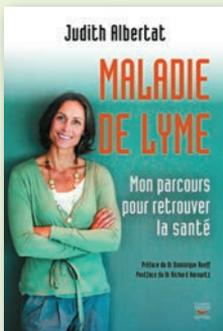
GUÉRIR ENFIN DU CANCER Oser dire quand et comment

Professeur Henri Joyeux

À un moment où il y a de plus en plus de malades atteints de cancers, ce livre vient parler **des traitements et de la guérison du cancer, mais aussi et surtout de sa prévention**. De lecture aisée, accessible à tous, il explique comment se fabriquent les cancers et montre clairement que le cancer peut être contrôlé et prévenu dans 50 % des cas, dépisté suffisamment tôt pour être guéri dans les 50 autres %, à condition que nous changions nos comportements... Ft 15 x 23,5 cm - 554 p.

19 € code 251824

Lyme



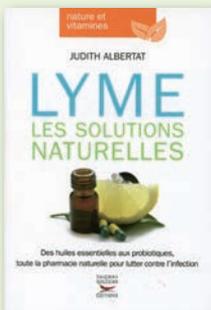
MALADIE DE LYME

Judith Albertat

Une histoire vraie. Une femme pilote de ligne voit son état de santé se dégrader soudainement : douleurs physiques de plus en plus insupportables, difficultés à parler, hallucinations visuelles, fatigue intense... Convaincue que ses troubles sont bien réels, elle décide de se battre. Son parcours, décrit dans ce récit autobiographique, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : la maladie de Lyme. Et surtout à découvrir

qu'à côté des traitements proposés (antibiotiques), il existe des thérapies alternatives peu connues mais particulièrement efficaces. Ft 14 x 21 cm - 224 p.

16,90 € code 251755

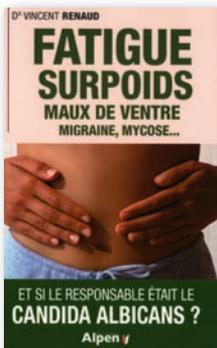


LYME - Les solutions naturelles

Judith Albertat

Les suppléments nutritionnels, les plantes, l'alimentation... pour restaurer les défenses et lutter contre l'infection. L'auteur partage son expérience et ses conseils, forgés auprès des dizaines de malades qu'elle a aidés. On peut guérir du Lyme chronique, mais les antibiotiques ne suffisent pas toujours, d'autant qu'ils peuvent entraîner des effets secondaires sérieux. Voici ses conseils pour restaurer en profondeur son « terrain » de façon naturelle. Avec indication des examens à faire et des témoignages de patients guéris. Ft 13 x 19 cm - 240 p.

12,90 € code 251994



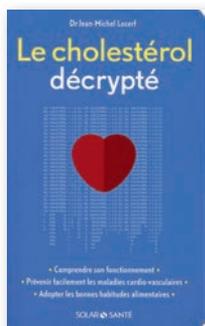
FATIGUE, SURPOIDS, maux de ventre, migraine, mycose... Et si le responsable était le CANDIDA ALBICANS ?

Dr Vincent Renaud

Fatigue excessive, pulsions pour les aliments sucrés, problèmes digestifs... Vous êtes peut-être atteint de candidose chronique ! Que ce soit sur la peau ou sur les muqueuses, le candida albicans fait partie intégrante de notre organisme. Cependant, sa prolifération peut entraîner des troubles digestifs, des brûlures gastriques, une faiblesse musculaire, de l'urticaire, de la toux, des rhinites, etc. Le livre

explique quels sont les facteurs déclenchants ainsi que les solutions naturelles permettant de se débarrasser définitivement de ces troubles. Ft 14 x 22 cm - 96 p.

12 € code 251847

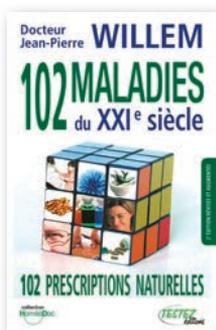


LE CHOLESTÉROL DÉCRYPTÉ

Dr Jean-Michel Lecerf

Faut-il se préoccuper du cholestérol ? Certains affirment qu'il faut le traquer sans relâche ; d'autres, qu'il est sans importance. À travers des données scientifiques accessibles, des schémas, des cas concrets et des questions / réponses, cet ouvrage dresse **un état des lieux complet sur le cholestérol**. Le guide indispensable pour **comprendre son fonctionnement, prévenir les maladies cardio-vasculaires et identifier les facteurs de risque, adopter les bonnes habitudes alimentaires, connaître les traitements**. Ft 11 x 17,8 cm - 204 p.

6,90 € code 252018

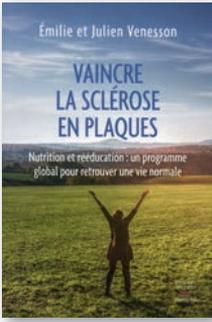


102 MALADIES DU XXI^e SIÈCLE

Dr Jean-Pierre Willem

Nouvelle édition remaniée et augmentée. Pratique et accessible à tous, voici un véritable recueil d'ordonnances types pour chaque maladie. On y trouvera pour chaque affection plusieurs ordonnances homéopathiques complètes, avec tous les dosages, ainsi que d'autres prescriptions à base de plantes, huiles essentielles, gemmothérapie, organothérapie, oligo-éléments. Ft 15 x 23 cm - 704 p.

30 € code 252025



VAINCRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

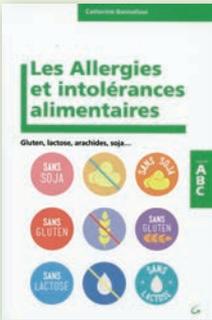
Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale

Emilie et Julien Venesson

La sclérose en plaques est réputée incurable. Pourtant, ce livre montre qu'en changeant radicalement d'alimentation et en suivant un programme d'exercices ciblés, on peut retrouver une vie normale. Vous trouverez ici des explications sur les facteurs qui favorisent la maladie, des conseils nutritionnels précis pour optimiser les nutriments protecteurs, des exemples de recettes, un protocole de rééducation pour récupérer les fonctions motrices lésées. **Une des meilleures stratégies contre la sclérose en plaques aujourd'hui.** Ft 14 x 21 cm -240 p.

19,90 € code 252000

Allergies



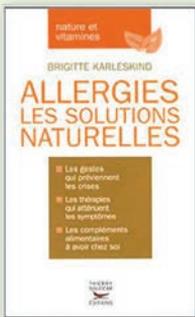
LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Dr Catherine Bonnafous, biologiste

Gluten, lactose, arachides, soja... Ces aliments sont aujourd'hui la cause d'un **nombre croissant de réactions allergiques**. Mais comment faire la différence entre allergie, intolérance et hypersensibilité ? Quels sont les traitements classiques, les approches innovantes proposées par la médecine naturelle ? Cet ouvrage vous permettra de distinguer et de comprendre le mécanisme des allergies vraies, fausses ou croisées, des hypersensibilités, des intolérances

ou pseudo-intolérances et des pathologies. Vous saurez repérer les risques et entreprendre les bonnes actions correctives. Ft 14,5 x 21,5 cm - 208 p.

18 € code 251951

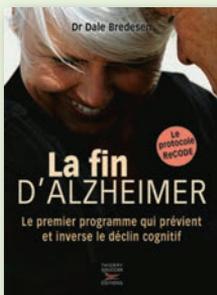


ALLERGIES LES SOLUTIONS NATURELLES

Brigitte Karleskind

Face aux traitements classiques qui n'apportent qu'un soulagement temporaire, ce petit guide va vous aider à prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille. Vous découvrirez les gestes qui préviennent les crises, les thérapies qui atténuent les symptômes, les compléments alimentaires à avoir chez soi, comment se prémunir des allergènes les plus courants, quels sont les matériaux à privilégier dans la maison. Pratique et grand public ! Ft 11 x 18 cm - 160 p.

7,90 € code 252079



LA FIN D'ALZHEIMER

Dr Dale Bredesen, neurologue

Incurable, la maladie d'Alzheimer ? Ce n'est plus le cas. Voici le premier protocole qui prévient et inverse le déclin cognitif. Après des années de recherche, le Dr Dale Bredesen et son équipe de l'université de Californie ont mis au point un programme global qui permet à de nombreux malades souffrant d'Alzheimer et de déficit cognitif de retrouver leur capacité à se souvenir, à penser,

à mener de nouveau une vie normale. Sur plusieurs centaines de patients ayant suivi le protocole, plus de la moitié n'ont plus aucun symptôme. **Ce livre constitue pour les patients, leurs proches et les soignants, un événement d'une portée médicale et scientifique considérable.** Ft 16 x 22 cm - 328 p.

21,90 € code 252048



NE DITES PLUS JE PERDS LA MÉMOIRE

Jean-Luc Darrigol

Pourquoi perdons-nous la mémoire ? Grâce à ce livre vous comprendrez comment nous pouvons oxygéner notre cerveau et favoriser son irrigation sanguine, faire travailler notre mémoire visuelle, auditive et celle des noms propres, l'importance de la diététique et des plantes mémo-actives, vous apprendrez à connaître les minéraux et oligo-éléments bénéfiques ainsi que les nutriments qui stimulent la mémoire. Un livre grand public concis et

pratique, écrit par un pionnier de l'écologie. Ft 13 x 19 cm - 80 p.

6 € code 251800



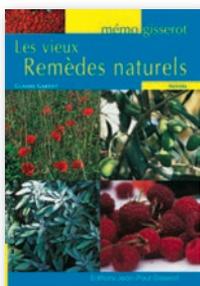
LE MOUSTIQUE TIGRE Que faire en cas de piqûre ?

Lilli Carat

Depuis 2004, la présence du moustique tigre en Europe gagne du terrain. Cette prolifération fait peur car sa morsure peut engendrer des maladies comme la dengue, le chikungunya, etc. Découvrez dans ce livre comment vous en protéger et que faire en cas de piqûre. Format 15 x 20 cm - 76 pages.

9,90 € code 252087

Médecines douces



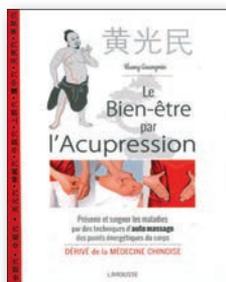
LES VIEUX REMÈDES NATURELS

Claude Gardet

Utilisez l'artichaut, l'aubépine, l'avocat, le navet, la roquette, la verveine et de nombreuses plantes de nos régions pour fabriquer des remèdes simples tels que bains de vapeur, elixirs, huiles, jus de légumes, tisanes et vinaigres aromatiques visant à soulager les petits maux du quotidien. **Un texte clair et synthétique pour garder en mémoire l'essentiel des connaissances** et compléter un traitement

médical traditionnel. Format 11,5 x 16,5 cm - 64 pages.

3 € code 251930



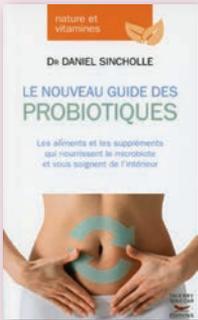
LE BIEN-ÊTRE PAR L'ACUPRESSION

Dr Huang Guangmin

Retrouver du tonus, prévenir et soulager la maladie, c'est possible, en n'utilisant rien de plus que son propre corps ! Dérivée de la médecine chinoise, **l'acupression par stimulation ou tapotement de points précis du corps le long des méridiens d'acupuncture, peut rapidement soulager les douleurs et rééquilibrer le fonctionnement des organes**, tant en préventif qu'en

curatif. Pour en optimiser les effets, le Dr Huang Guangmin combine techniques d'acupression et exercices d'éveil musculaire et d'assouplissement. Il propose 16 séries d'exercices faciles à réaliser et adaptés à vos besoins. Format 18,5 x 23,5 cm - 160 pages illustrées.

14,95 € code 251957



LE NOUVEAU GUIDE DES PROBIOTIQUES

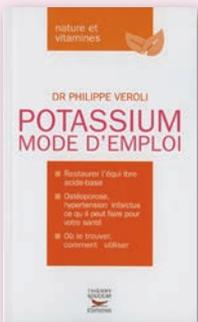
Dr Daniel Sincholle

Parce que la santé commence dans l'intestin, l'auteur, pharmacologue, a traduit les toutes dernières recherches sur le microbiote (les milliards de bactéries qui peuplent notre tube digestif) en **une foule de conseils pratiques pour stimuler la santé globale et durable**. Vous découvrirez les 7 signes montrant que votre microbiote va mal, le programme alimentaire à suivre et quelles mesures diététiques mettre en place dans 20 troubles et pathologies

courants. **L'écosystème de votre intestin est vital. N'attendez pas pour en prendre soin.** Format poche 11 x 18 cm - 176 pages.

9,90 € code 252049

POTASSIUM MODE D'EMPLOI

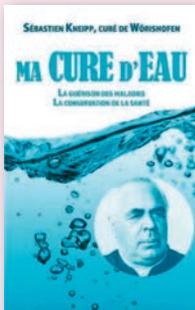


Dr Philippe Veroli, spécialisé en nutrition

Ce livre est un électrochoc, une prise de conscience de **l'importance du potassium pour réguler l'acidité du corps, prévenir et traiter l'hypertension, l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral, prévenir les fractures d'ostéoporose, conserver une bonne masse musculaire...** Vous découvrirez **quels aliments en sont riches** et peuvent donc rétablir l'équilibre acide-base souvent mis à mal par l'alimentation « moderne ». Un minéral indispensable aussi important que le calcium ou le magnésium. Ft 11 x 18 cm - 160 p.

7,90 € code 251918

Cures



MA CURE D'EAU

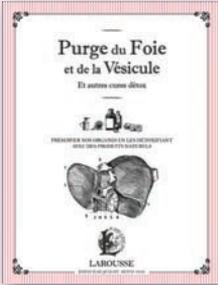
Abbé Sébastien Kneipp

L'abbé Kneipp a mis au point l'hydrothérapie, une méthode accessible à tous, qui consiste à prévenir, traiter, soigner par l'usage de l'eau. Les publications de l'abbé Kneipp ont connu un succès immense parce que, rédigées dans un style simple, elles sont comprises par tout le monde et exposent une **méthode facile et admirable pour guérir les maladies et conserver la santé**. « Ce livre a des qualités si éminentes qu'il ne devrait manquer dans

aucune bibliothèque, dans aucune famille : c'est un ami, un guide pour chacun, mais surtout pour les médecins. » Format 14 x 19 cm. 180 pages.

23 € code 252100

Nouveau



PURGE DU FOIE ET DE LA VÉSICULE Et autres cures détox

Patricia Riveccio

Pour savoir comment préserver nos organes en les détoxifiant avec des produits naturels. Fatigué, des difficultés à vous concentrer, des douleurs inhabituelles au ventre, au niveau du genou, du dos ? Des problèmes de sommeil ? Une digestion difficile ? Alors, essayez l'une des purges proposées dans ce petit livret : elles se réa-

lisent uniquement avec des produits naturels de consommation courante. Format 16,5 x 22 cm - 64 pages.

4,99 € code 251969

Homéopathie

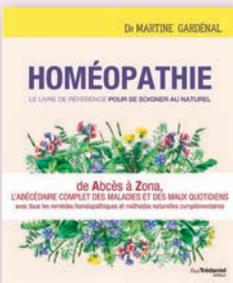


L'ARTHROSE ET SA SOLUTION L'arthrose n'est pas une maladie

A.-M. Lajusticia Bergasa

Comme n'importe quel autre tissu de notre organisme, le cartilage peut se régénérer, à condition que notre alimentation lui apporte les éléments nutritifs nécessaires à la fabrication du collagène et des autres protéines qui le constituent. Ft 16,5 x 24 - 72 p.

14 € code 250188



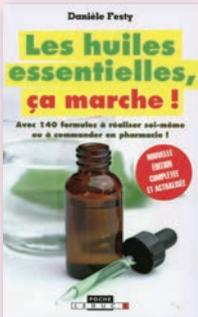
HOMÉOPATHIE Le livre de référence pour se soigner au naturel

Dre Martine Gardéna, médecin homéopathe

L'abécédaire complet des maux quotidiens avec toutes les réponses homéopathiques. Explications sur la pathologie, les remèdes homéopathiques à prendre et les conseils supplémentaires du Dre Gardéna pour guérir. Un livre passionnant, riche en anecdotes et conseils, qui donne au lecteur le sentiment d'être face

à son médecin. À destination du grand public mais aussi des thérapeutes désirant une information complète sur le sujet. Cet ouvrage repose sur l'expérience de l'auteur dont les années de pratique et d'observation ont permis d'affiner sa compréhension de l'homéopathie, rendant ses prescriptions plus justes. Ft 17 x 21 cm - 512 p.

24,90 € code 252063



LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE ! Avec 140 formules à réaliser soi-même ou à commander en pharmacie

Danièle Festy, pharmacienne

Les huiles essentielles soignent vite, bien et en profondeur. Antiseptiques, stimulantes, apaisantes, antivirales ou antalgiques, elles possèdent de fantastiques propriétés pour la santé et sont extrêmement simples à employer. **Apprenez à vous soigner avec l'aromathérapie grâce à ce guide. En plus : un mémo aroma pour toute la famille.**

Format poche 11 x 17,8 cm - 336 pages.

8 € code 252012



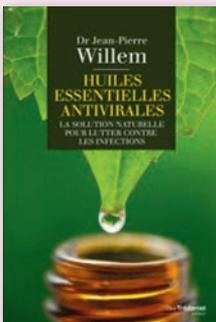
MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy, pharmacienne

Le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable et une cuisine plus digeste et plus parfumée. De Acné à Zona, le lecteur retrouvera les formules qui soignent à base d'huiles essentielles, avec les conseils d'utilisation pour chacune d'elles et des indications pour choisir la plus appropriée à

chaque situation. Format 19 x 23 cm - 552 pages.

24,90 € code 252062



HUILES ESSENTIELLES ANTIVIRALES

Dr Jean-Pierre Willem

Présentation complète des huiles essentielles capables de neutraliser les virus et autres agents pathogènes, ainsi que leur mode d'utilisation, pour les adultes et les enfants. Le rhume, la grippe, la varicelle, le zona, l'herpès, les hépatites, la mononucléose infectieuse... Toutes ces infections chroniques et autres antigènes peuvent donner lieu à des symptômes très graves au niveau des articulations, du cerveau, du système car-

diovasculaire. Heureusement, nous disposons d'huiles essentielles capables de neutraliser ces intrus, ainsi que des thérapies aptes à restituer l'équilibre immunologique. Format 16 x 24 cm - 272 pages.

19,90 € code 251940

Diététique

Nouveau



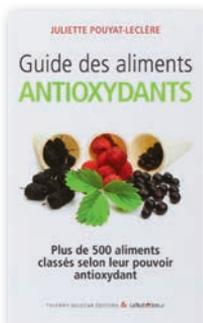
PETIT MANUEL DE DIÉTÉTIQUE SPIRITUELLE

Marion Bithoun

Notre bonne santé globale dépend de notre santé corporelle, émotionnelle et spirituelle. Puisque nous sommes corps, âme et esprit, ces trois sont intimement liés et nous permettent d'avoir une vie unifiée si nous n'en négligeons pas un au profit d'un autre. Alors, comment faire ? Marion Bithoun, docteur en pharmacie et nutrithérapeute propose ici un manuel pratique destiné à tous ceux qui ont envie d'agir sur leur santé globale au

quotidien. Relier nutrition et santé spirituelle, c'est possible !
Format 14 x 19 cm. 180 pages.

16 € code 252099



GUIDE DES ALIMENTS ANTIOXYDANTS Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant

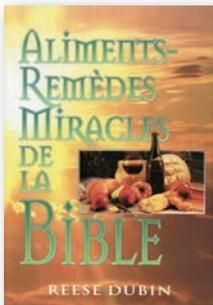
*Juliette Pouyat-Leclère, docteur ès science
et journaliste scientifique*

Contre le vieillissement dû aux radicaux libres, les scientifiques conseillent de manger des aliments antioxydants. Comment les choisir ? **Pour la première fois, un guide donne le pouvoir antioxydant de plus de 500 aliments** et

la nature des antioxydants qu'ils renferment. Vous allez ainsi pouvoir composer des repas hautement protecteurs et découvrir les « super-aliments » qui freinent chaque jour le vieillissement et aident à prévenir les maladies liées à l'âge : cancer, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, mais aussi les rides, la cataracte, l'arthrose...

Format 11 x 18 cm - 104 pages.

6,99 € code 251848



LES ALIMENTS-REMÈDES MIRACLES DE LA BIBLE

R. Dubin

Découvrez les vertus des aliments cités dans la Bible, tels que l'Aloe Vera, l'« Essiac » (*mélanges de plusieurs herbes*), celles de la racine et des huiles de fraxinelle, (*le « buisson ardent » de Moïse*), du Harosset, des graines, du pain d'orge etc. Avec ses recettes et ses formules de plantes détaillées et pratiquement « prêtes à l'emploi », l'auteur nous offre ici des secrets médicaux provenant du Livre Sacré par excellence ! Format 14,5 x 21 cm - 542

pages. Avec un index thématique.

44 € code 250838



NATURELLEMENT FEMME

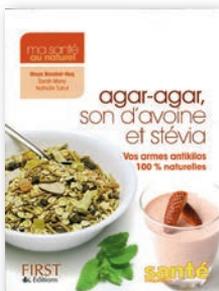
Hygiène de vie, plantes et nutriments pour tous les âges

Angélique Houibert

Dans un langage clair et précis, l'auteur, diététicienne spécialisée en micro-nutrition, a rassemblé tous les conseils sur l'hygiène de vie, l'alimentation, les suppléments nutritionnels et les plantes, qui permettent de vivre au mieux les fluctuations hormonales de chaque âge de la vie. Avec

des solutions simples et efficaces pour surmonter les difficultés auxquelles de nombreuses femmes sont confrontées : digestion, sommeil, déprime, maux de tête, jambes lourdes, etc. Ft 15 x 22,5 cm - 192 p.

15 € code 251193



AGAR-AGAR, SON D'AVOINE ET STÉVIA

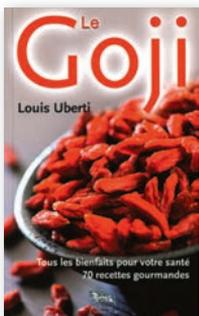
Vos armes antkilos 100 % naturelles

Maya Barakat-Nuq - Sarah Mony - Nathalie Tutrut

Les trois meilleurs aliments minceur rassemblés en un seul volume ! Apprenez à les intégrer dans votre alimentation quotidienne, à les cuisiner et à profiter de leurs bienfaits grâce aux conseils, menus et recettes de ce livre. Pour mincir sans faim ni privation, profiter des petits plaisirs sucrés et rester mince de façon 100 % naturelle.

Format 14 x 19 cm - 192 pages.

9,90 € code 251691

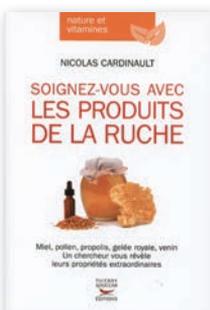


LE GOJI

Louis Uberti

Tous les bienfaits pour votre santé - 70 recettes gourmandes. Le goji est une petite baie rouge consommée depuis des siècles par les peuples de l'Himalaya pour ses qualités nutritionnelles et médicales exceptionnelles. Aujourd'hui, près de 200 études scientifiques démontrent ses vertus exceptionnelles pour la santé : anti-cancer, anti-vieillesse, renfort du système immunitaire... Ce guide décrit les effets bénéfiques du goji sur notre santé. Ft 10 x 16 cm - 128 p.

9,15 € code 251864

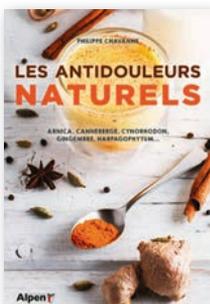


SOIGNEZ-VOUS AVEC LES PRODUITS DE LA RUCHE

Nicolas Cardinaut

Miel, pollen, propolis, gelée royale, venin... Un chercheur vous révèle leurs propriétés extraordinaires ainsi que toutes leurs utilisations : choix des meilleurs produits du marché, doses à utiliser, conseils de conservation, tout y est. **En bonus :** des protocoles thérapeutiques avec le produit le plus adapté et sa posologie. Ft 13 x 19 cm - 240 p.

13,90 € code 251995

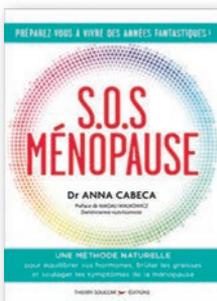


LES ANTIDOLEURS NATURELS

Philippe Chavanne

Arnica, canneberge, cynorhodon, gingembre, harpagophytum... Découvrez les antidouleurs naturels ! Face aux antalgiques chimiques aux composants parfois douteux ou toxiques, il existe des alternatives saines et efficaces, qu'il s'agisse de plantes, d'épices ou de certaines thérapies qui permettent d'atténuer ou de faire disparaître la douleur. Ft 16,5 x 24 cm - 128 p.

14,90 € code 252067



S.O.S. MÉNopause

Dr Anna Cabeça

Une méthode naturelle pour équilibrer vos hormones, brûler les graisses et soulager les symptômes de la ménopause. Programme basé sur une stratégie nutritionnelle innovante, associant deux types d'aliments différents et une modification du mode de vie. Ft 17 x 23,5 cm - 384 p.

22 € code 252080



J'ARRÊTE LE SUCRE EN 20 JOURS

Véronique Chaouat, journaliste spécialisée

Nous sommes tous, parfois à notre insu, accros au sucre. Les statistiques officielles le prouvent. Mais de quel sucre parle-t-on ? Car tous les sucres ne se valent pas. Alors comment s'y retrouver ? Et comment se défaire du mauvais sucre ? Le plan de coaching ultra facile proposé vous permettra de limiter votre consommation de sucre et d'en retirer nombre de bénéfices : ventre plat, teint lumineux, meilleur sommeil, etc. Vous trouverez également

un plan spécial enfants, des conseils et astuces pour les accros au chocolat et aux boissons gazeuses... Et en bonus, plus de 100 recettes de savoureux desserts allégés et faciles... Format 16,5 x 24 cm - 188 pages.

16,50 € code 252082

Les guides santé de lanutrition.fr

Quels sont les aliments clés ? Comment les choisir ? Où les acheter ? Comment les accommoder ? C'est ce que vous découvrirez dans ces livres sans équivalent. Pratiques, ils contiennent **de 35 à 50 recettes faciles**.

Dans la même collection, format 10 x 22 cm, l'unité **12,90 €**

- code 252072 - **Les aliments qui préviennent l'ostéoporose** - 128 pages.
- code 252073 - **Les aliments qui soignent l'acné** - 128 pages.
- code 252074 - **Les aliments qui soignent l'arthrose** - 128 pages.
- code 252075 - **Les aliments qui soignent la constipation** - 120 pages.
- code 252076 - **Les aliments qui soignent l'hypertension** - 120 pages.
- code 252077 - **Les aliments qui préviennent l'infarctus** - 160 pages.



Phytothérapie



ALOE VERA Ses vertus et ses bienfaits

Nouveau

Silvia Maria Engl, Gabriele Martine Reichard

Ce livre nous apprend à pénétrer pas à pas dans le monde merveilleux de l'aloë vera, la reine du désert. Laissez-vous guider et vous serez pleinement convaincus que le gel tiré de cette plante est extrêmement bénéfique pour toutes les personnes de votre entourage. Les conseils contenus dans ce livre ont été soigneusement étudiés et vérifiés. Ils ne remplacent certes pas un avis médical compétent, mais permettent **d'accompagner et de stimuler les capacités d'auto-guérison**. Format 12 x 17 cm. 108 pages.

6,95 € code 252092



LA FORCE DES PLANTES CONTRE LES VIRUS

Nouveau

Claudia Ritter

Utilisons le pouvoir des plantes pour nous soigner. Qu'il s'agisse d'ail, de gingembre ou de curcuma, la nature offre une abondance de plantes avec lesquelles nous pouvons renforcer nos défenses immunitaires pour échapper aux virus, mais aussi en atténuer les symptômes et guérir plus vite. La naturopathe Claudia Ritter décrit en détail les 20 meilleures plantes à utiliser en préventif et en curatif, et propose une centaine de recettes d'infusions, teintures, jus, baumes et cataplasmes. Format 15,2 x 20,5 cm. 144 pages.

14,95 € code 252093

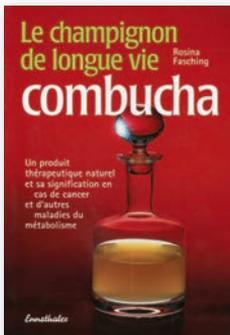


LA SANTÉ À LA PHARMACIE DU BON DIEU

Maria Treben

Découvrez les vertus de l'ortie, de l'elixir du suédois... Des trésors cachés pour soigner mille maux du quotidien. Avec le mode de conservation des herbes et de préparation des tisanes, teintures et bains d'herbes.
Format 21 x 29 cm - 112 pages.

16 € code 250063

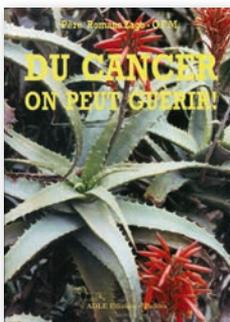


LE CHAMPIGNON DE LONGUE VIE : LA COMBUCHA

Rosina Fasching

Principes actifs et effets du champignon asiatique sur les maladies du métabolisme, particulièrement dans le cadre de la prévention et de la guérison du cancer.
Format 16,5 x 24 cm - 44 p.

12,55 € code 250083

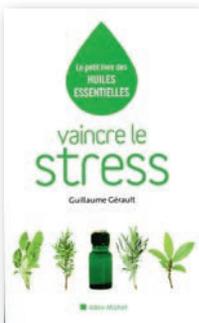


DU CANCER ON PEUT GUÉRIR !

Père Romano Zago - O.F.M.

L'aloès favorise dans l'organisme une élimination radicale des éléments nocifs dont il est chargé, renforce le système immunitaire et agit contre les formes tumorales qui affectent le système lymphatique et les organes. Vous trouverez ici la recette traditionnelle à base de miel et d'Aloe arborescens pour lutter contre le cancer, élaborée par le Père Romano Zago, laquelle a fait ses preuves dans le cas de différentes formes tumorales.
De nombreux patients guéris. Ft 15 x 21 cm - 160 p.

13 € code 251134

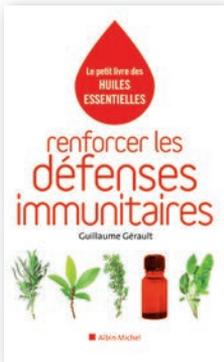


VAINCRE LE STRESS

Guillaume Gérault

Véritable maladie de civilisation, le stress empoisonne notre vie. Pourtant il existe des moyens simples et sans danger pour faire face à ses manifestations telles que bouffées d'angoisse, déprime, tensions nerveuses, manque de confiance en soi, hypermotivité...
Format 11 x 18 cm – 160 pages.

4,90 € code 251631



RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Guillaume Gérault

Des petits maux de l'hiver aux épidémies, en passant par les infections, découvrez comment constituer votre bouclier anti-viral, stimuler votre système immunitaire, lutter contre les infections, débarrasser vos enfants des rhino-pharyngites à répétition, éviter la grippe saisonnière. Format 11 x 18 cm – 160 pages.

5 € code 251630

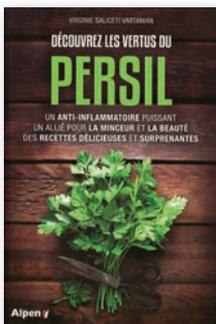


L'ORTIE UNE PANACÉE OUBLIÉE

Jean-François Astier, naturopathe et herboriste

Anémie, fatigue, rhumatismes, allergies, diabète, prostate et plus encore... Savez-vous que l'ortie régénère de manière extraordinaire ? Ce livre détaille les bienfaits de cette plante que l'on a trop tendance à banaliser. De sa composition à la façon de la récolter, de la conserver et de l'employer, tout est passé en revue. Format 15 x 21 cm - 112 pages.

15 € code 252015

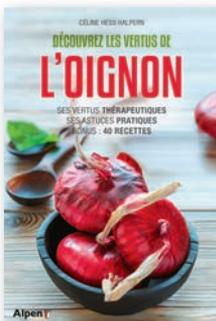


DÉCOUVREZ LES VERTUS DU PERSIL

Virginie Saliceti Vartanian

Ce livre a pour but de vous amener dans l'univers de ce condiment en vous dévoilant **son histoire, mais aussi toutes les vertus de cet aliment-soigneur** efficace dans les troubles digestifs, les déséquilibres hormonaux, en dermatologie... C'est par ailleurs un puissant anti-inflammatoire et un vrai partenaire minceur. Avec une douzaine de recettes en fin d'ouvrage. Ft 14 x 21 cm - 120 p.

10 € code 252041



DÉCOUVREZ LES VERTUS DE L'OIGNON

Céline Hess Halpern

Ses vertus thérapeutiques, ses astuces pratiques. Mille trucs et astuces pour voir l'oignon du bon côté ! Il est un **puissant antiseptique et un assainissant naturel**. Bonus : 40 recettes simples, naturelles, économiques ! Format 14 x 21 cm - 136 pages.

10 € code 252060

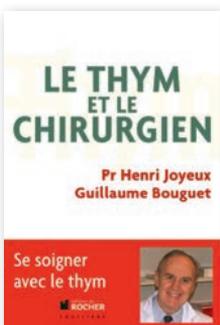


INFUSIONS ET PLANTES DE SANTÉ DE NOS RÉGIONS

Loïc Girre

Des recettes de tisanes thérapeutiques faciles à réaliser avec des plantes médicinales connues dans toutes les régions françaises. Les plantes sont classées par propriétés : lutte contre l'insomnie, le stress, l'insuffisance veineuse, la constipation... L'ouvrage délivre des formules de tisanes efficaces, simples ou composées, reposant sur des bases scientifiques. Format 16 x 24 cm - 192 pages.

15,90 € code 252069

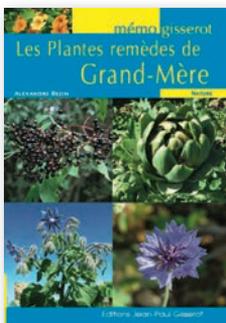


LE THYM ET LE CHIRURGIEN

Pr Henri Joyeux - Guillaume Bouguet

L'ouvrage retrace l'historique de cette plante aromatique et de sa cueillette et décrit les vertus médicinales du thym : antioxydant, antibactérien, conservateur, antifongique... Une partie est réservée à la description des variétés de thym et à ses différents usages préventifs au quotidien : tisane de thym, vin aromatique, huile essentielle. Format 14 x 21 cm - 218 pages.

15,90 € code 252070



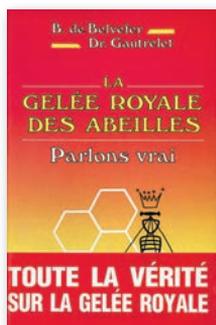
LES PLANTES REMÈDES DE GRAND-MÈRE

Alexandre Bezin

Les propriétés thérapeutiques et les utilisations de 36 plantes de nos régions : ail, basilic, carotte, pissenlit, ronce ou sureau, etc... n'auront plus aucun secret pour vous... Pour chaque plante : descriptif et photo, parties utilisées, propriétés, mode d'utilisation. **Un texte clair et synthétique pour garder en mémoire l'essentiel des connaissances.** Avec le mode de préparation des remèdes et des recettes de tisanes contre les petits maux du quotidien. Format 11,5 x 16,5 cm - 64 pages.

3 € code 251932

Santé au quotidien



LA GELEE ROYALE DES ABEILLES

B. de Belfefer et Dr Gautrelet

Le « père de la gelée royale » raconte l'histoire de la ruche, son merveilleux agencement, la vie des abeilles, la composition et l'utilisation de la gelée royale, etc. (Rappelons que B. de Belfefer fut appelé au chevet de Pie XII). Ft 14 x 21 cm - 224 p.

13,18 € code 250098

BIEN DORMIR ENFIN – Jouvence

Pour un sommeil naturel et réparateur.

4,95 € code 250674



LES BIENFAITS DE LA SIESTE

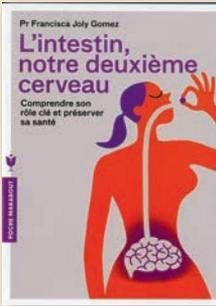
Sébastien Marc

De plus en plus d'adultes actifs pratiquent la sieste car elle permet de réduire le stress mais aussi d'accroître les performances. Les spécialistes ne cessent d'en vanter les mérites car elle accélère la mémoire et libère la créativité. Elle serait même une solution pour vaincre l'insomnie. Sont traités ici : **les différents types de sieste, les bienfaits physiques et psychiques, la sieste dans le monde, la sieste en entreprise**, ré-apprendre à faire la sieste et renouer avec nos rythmes

chronobiologiques naturels pour améliorer la concentration et la vigilance, stimuler la mémoire, remédier à la fatigue chronique et aux troubles du sommeil. La sieste agit comme un antidépresseur et a une action bénéfique au niveau cardiovasculaire, immunitaire et musculaire.

Format 13 x 19 cm, 80 pages.

6 € code 251953



L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU Comprendre son rôle clé et préserver sa santé

Pr Francisca Joly Gomez

L'auteur nous propose de découvrir le fonctionnement de l'intestin, ses pathologies et leurs traitements, mais aussi son influence sur tout votre corps : il joue un rôle déterminant dans l'apparition ou l'évolution de nombreuses maladies (obésité, diabète, allergies et asthme mais aussi maladie de Parkinson...). Il propose des recommandations nutritionnelles et des recettes. Ft poche 12,5 x 18 cm - 372 p.

7,90 € code 251981



PRENEZ SOIN DE VOS INTESTINS Transit, flore intestinale et santé en naturopathie

Daniel Kieffer, naturopathe

Et si la maladie commençait dans le côlon ? L'auteur développe ici **l'importance de la fonction émonctorielle**, explique **qui sont nos hôtes intestinaux et comment leur subtile hiérarchie est affectée par de nombreuses erreurs** nutritionnelles, le stress, les parasites, les laxatifs, la sédentarité. **Il propose ensuite toutes les solutions naturelles**, comment purifier nos viscères et régénérer notre flore intestinale.

Un livre pratique pour le quotidien. Ft 13,5 x 22 cm - 216 p.

16,50 € code 252027



À LA VIE, À L'AMOUR, Vivre après la mort d'un enfant

Collectif

La vie et l'amour sont les plus forts ! Marie-Axelle Clermont, Clémentine Le Guern et Camille Canard, mères de Gaspard, Siméon et Auguste, témoignent du rappel à Dieu de leur enfant, bien trop tôt, et de la blessure que cette perte a créée. **Elles évoquent leur chemin de deuil et leur découverte du lien avec leur enfant, au-delà des frontières de la mort.** Ft 14,5 x 19,5 cm. 206 p.

17 € code 211522



LE BAIN DÉRIVATIF

France Guillain

L'auteur, ancienne navigatrice autour du monde, explique cette technique de remise en forme à la portée de tous. Pratiquée tous les jours, elle dynamise certaines fonctions, assure une meilleure résistance aux variations de température, une plus grande énergie, un meilleur sommeil, une bonne résistance aux infections, un remodèle du corps. Ft 13,5 x 20,5 cm - 200 p.

17,90 € code 252086

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE – Source de bien-être et de vitalité

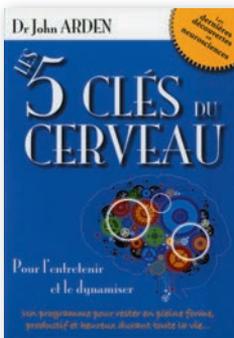


Christopher Vasey

Pour être en bonne santé, notre organisme a besoin d'autant de substances basiques qu'acides. La rupture de cet équilibre vers une acidification du terrain est source de nombreux maux : manque d'énergie, état dépressif, insomnie, nervosité, maux de tête, douleurs articulaires, eczéma, rhumes chroniques, faiblesse des défenses immunitaires, etc. Très courant de nos jours en raison de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie, l'acidification du terrain peut facilement être corrigée par des moyens naturels. Ce livre contient un exposé général et une partie pratique. Ft 13,5 x 22 cm - 160 p. Broché.

14,90 € code 251988

LES 5 CLÉS DU CERVEAU – Pour l'entretenir et le dynamiser

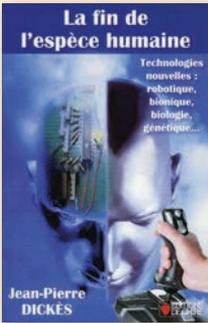


Dr John Arden

Un programme pour rester en pleine forme, productif et heureux durant toute la vie... Grâce aux dernières découvertes en neurosciences, l'auteur, un des meilleurs médecins dans cette spécialité, a mis au point un programme très simple, sur sept jours, pour amorcer des changements dans 5 domaines-clés qui sont les cinq piliers d'un cerveau au top de sa forme, changements visant à entretenir et améliorer la santé et les capacités de votre cerveau. Un livre qui **regorge de conseils faciles à mettre en pratique**, lesquels ne vont pas bouleverser votre quotidien, mais qui porteront leurs fruits

rapidement. Ft 15 x 23 cm - 320 p.

22 € code 251888



LA FIN DE L'ESPÈCE HUMAINE Technologies nouvelles : robotique, bionique, biologie, génétique...

Dr Jean-Pierre Dickès

Les progrès en génétique, bionique et robotique pourraient entraîner la fin de l'espèce humaine. L'auteur fait le point sur toutes ces technologies, dont certaines transgressent l'ordre naturel. Jusqu'où la science expérimentale peut-elle aller ? Les découvertes les plus récentes sont effarantes : le nouveau concept de l'homme-machine existe bien.

Une sévère mise en garde contre les savants fous qui, au nom du progrès, sont en train de détruire l'Humanité. Ft 13,5 x 21 cm - 368 p.

23 € code 251978

COMMENT LES LABOS NOUS RENDENT FOUS. TOUS MALADES ?



Cédric Morin, journaliste d'investigation

Cette **enquête, fondée sur des témoignages inédits**, raconte comment les labos pharmaceutiques font de maladies avérées — mais relativement rares — un risque général de santé publique et rendent pathologiques des maux normaux de l'existence : c'est la vente (ou fabrication) de maladies... pour mieux recycler des traitements souvent inefficaces et parfois dangereux. **Découvrez leur stratégie implacable qui nous concerne tous.** Ft 15 x 22 cm - 256 p.

18 € code 252011

L'HORRIBLE VÉRITÉ SUR LES MÉDICAMENTS ANTICHOLESTÉROL Comment les statines empoisonnent en silence

Dr Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS



Après avoir révélé au grand public que **les médicaments anticholestérol n'empêchent ni les infarctus ni les AVC**, l'auteur *médecin et scientifique de renommée internationale*, explique le rôle réel du cholestérol et comment il est fabriqué par nos cellules, puis **dévoile la toxicité de ces médicaments et leurs effets néfastes sur de nombreux organes qu'il passe en revue.** Une horrible vérité qui appelle trois mesures d'urgence : informer les patients, le retrait des statines du marché et un moratoire sur la commercialisation des anti-PCSK9, la nouvelle génération d'anticholestérol. Ft 14 x 21 cm - 256 p.

16,90 € code 251942

