

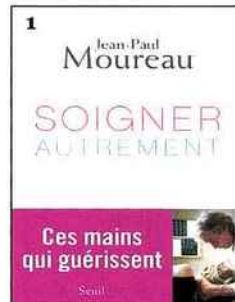
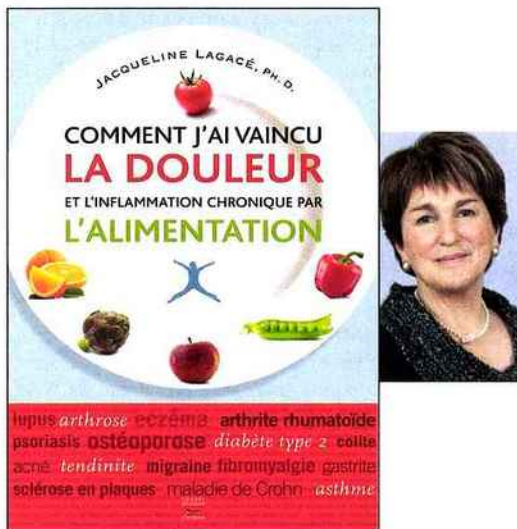


Livres santé

Le régime Seignalet

Et si certains problèmes de santé pouvaient être résolus en modifiant purement et simplement notre alimentation ? Jacqueline Lagacé, directrice d'un laboratoire de recherche en microbiologie et en immunologie, enseignante à l'université, en a fait l'expérience : atteinte d'arthrite et d'arthrose invalidante des mains, elle décide de changer ses habitudes alimentaires en suivant le régime hypotoxique du Dr Seignalet. Les résultats sont spectaculaires et dépassent même ses attentes : en plus de recouvrer l'usage de ses mains, c'est son état de santé général qui s'en trouve transformé. Avec ce livre, elle met au service du plus grand nombre la somme de ses recherches sur les effets thérapeutiques de ce régime nutritionnel. Très complet, on y découvre en détail les bases théoriques sur lesquelles est fondé le régime Seignalet, les principes de base de ce mode d'alimentation – suppression du gluten et des laitages notamment – le type de maladies, nombreuses, y ayant répondu favorablement... un ouvrage passionnant à conseiller notamment à ceux qui souffrent de douleurs chroniques, et à tous ceux qui veulent rester en pleine forme.

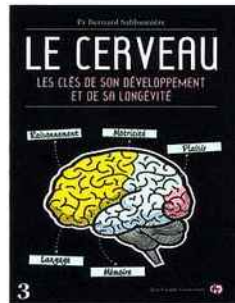
Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Jacqueline Lagacé, 22 €, 300 p., Editions Fides. www.lanutrition.fr



Soigner autrement, J.-P. Moureau, 17 €, 204 p., Seuil



Guide des compléments alimentaires, Brigitte Karleskind, 448 p., 49 €, Thierry Souccar



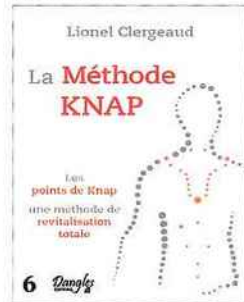
Le cerveau, Dr. Bernard Sablonnière, 18,90 €, 256 p., J-C Gawsevitch éditeur



La cigarette électronique, Philippe Presles, 14 €, 208 p., Editions Versilio



Mieux dormir, Dr. J. Lefrançois et V. Deschamps, 12 €, 176 p., Editions Alpen



La méthode Knap, L. Clergeaud, 15 €, 128 p. Editions Dangles

Thérapie manuelle, biologie et méthode Knapp

1. Jean-Paul Moureau nous livre son expérience en tant qu'étiopathie, cette thérapie manuelle qui s'attache à soigner les causes d'une maladie afin de rétablir les systèmes biologiques à l'origine de notre santé. 2. Un guide complet de prescription des compléments alimentaires, avec les dosages et les substances les plus efficaces pour traiter les maladies courantes. 3. Chaque cerveau est unique. Bernard Sablonnière, médecin biologiste nous explique comment cultiver au mieux son potentiel, le nourrir, le faire travailler... car c'est un acteur clé de notre longévité. 4. Un tabacologue nous dit tout sur la cigarette électronique, méthode qu'il a lui-même utilisée pour arrêter de fumer. Sérieux et édifiant. 5. Une bonne nuit de sommeil se prépare... dès le matin. Ce livre nous donne des solutions concrètes pour réapprendre à dormir. 6. Un guide complet pour appréhender les clés de la méthode Knap et ses points de massage pour soulager les maux du quotidien.