

EN FINIR AVEC LA MIGRAINE

Enfin une méthode naturelle et efficace !

*Enfin une méthode
naturelle et efficace !*

EN FINIR AVEC LA MIGRAINE

LE RÉGIME
SANS SUCRE SANS GLUTEN
POUR NE PLUS SOUFFRIR

Préface du Dr Bernard Aranda, neurologue

Dr Josh Turknett, neurologue
Recettes de Jenny Turknett

Le régime sans sucre sans gluten pour ne plus souffrir

Neurologue, ancien migraineux, le Dr Turknett a fait une découverte fortuite qui a révolutionné sa vie et celles de ses patients : un régime alimentaire ancestral permet de **se débarrasser définitivement des migraines**. Le Dr Turknett lui aussi n'aurait jamais cru ça possible s'il n'en avait fait l'expérience. Ce programme alimentaire est présenté en 6 règles qui consistent à éliminer de notre alimentation **les aliments introduits par la révolution agricole et industrielle**, ceux qui sont les plus étroitement liés aux maladies de civilisation, à commencer par le sucre.

Pourquoi ces aliments conduisent-ils à la migraine ? Le Dr Turknett livre une explication inédite, études scientifiques à l'appui. Il explore le rôle surprenant de l'inflammation et décrit de manière très illustrée le mécanisme qui aboutit au déclenchement de la migraine.

Enfin une méthode saine, naturelle et efficace, qui libérera des médicaments. En fin d'ouvrage, 21 jours de menus à découvrir pour changer progressivement sa façon de manger et goûter au bonheur d'une vie sans migraines.

BONUS :

- Sommeil, gestion du stress, activité physique... Comment protéger son cerveau de la migraine au quotidien
- Les 3 compléments alimentaires indispensables
- Quel médicament choisir si jamais la migraine survient et comment l'utiliser pour éviter les crises de rebond

A propos des auteurs

Le Dr Josh Turknett est neurologue à Atlanta (États-Unis). Il est aussi chercheur spécialisé dans les domaines de la migraine, des accidents vasculaires cérébraux, des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. **Jenny Turknett**, son épouse, est auteure culinaire et critique gastronomique.

Le Dr Bernard Aranda, (préfacer) est neurologue et nutritionniste près de Paris.

Contact presse

Fanny Garcia
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

En finir avec la migraine

Dr Josh Turknett & Jenny Turknett

256 pages - format : 14 x 21 - 16.90 €

ISBN : 978-2-36549-188-4

Parution : 21 Avril 2016