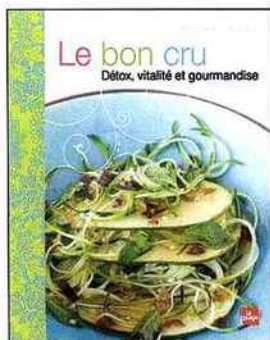
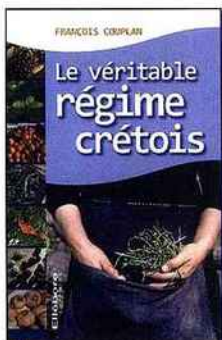


LIVRES - SANTÉ - ALIMENTATION



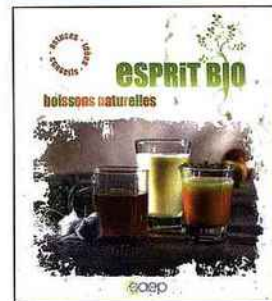
LE BON CRU
Détox, vitalité et gourmandise
Anna de LEEUW · Helen POOLMAN
Détox, vitalité et gourmandise. La cuisine crue est une cuisine pleine de bienfaits pour notre ligne et notre santé. Smoothies verts, Crackers aux graines de lin, Salades de jeunes pousses, Soupe de concombre au shiitake... découvrez des recettes originales, de l'entrée au dessert, pour composer des menus nourrissants et variés. Toutes les techniques du cru (presser, déshydrater, faire germer...) sont expliquées et illustrées dans près de 80 recettes végétales faciles à mettre en œuvre. Alors oublions les temps de cuisson et partons découvrir une cuisine vivante et pleine d'énergie où les nutriments et les saveurs restent intacts.
Editions La Plage - 19,90 €
www.laplage.fr



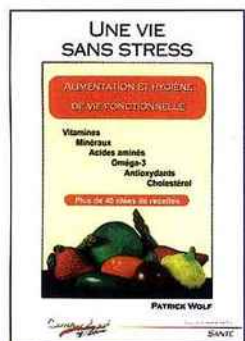
VÉRITABLE RÉGIME CRÉTOIS
François COUPLAN
Les Crétois ramassent, pour se nourrir, une variété étonnante de végétaux spontanés, davantage que partout ailleurs. La consommation de ces plantes fait, plus que tout autre élément, la particularité de l'alimentation des Crétois. Elle est à l'origine de leur remarquable état de santé. Nous pouvons nous aussi bénéficier des vertus du véritable régime crétois, c'est-à-dire d'une alimentation légère, équilibrée et savoureuse, riche en éléments nutritifs et source de santé. De nombreuses plantes sauvages, d'une étonnante qualité nutritionnelle, abondent dans nos régions. Il ne tient qu'à nous d'apprendre à les reconnaître, à les cueillir et à les cuisiner.
Élélbore Editions - 24 €
www.ellebore.com



LE GUIDE DU LOCAVORE
Pour mieux consommer local
Anne-Sophie NOVEL
Remettre l'humain et l'environnement au cœur de vos habitudes de consommation ? L'idée originale consiste à ne s'alimenter qu'avec des aliments produits dans un périmètre local de 200 km maximum. Goûter la différence, préserver la (bio) diversité, se reconnecter avec les saisons, découvrir de nouvelles saveurs, redécouvrir son territoire, soutenir les petites exploitations et de bonnes conditions de travail, investir dans l'économie locale, être en bonne santé et sauver la planète... Cet ouvrage complet regorge d'informations pratiques et vous guide sur le chemin du locavorisme.
Editions Eyrolles - 12,90 €
www.editions-eyrolles.com



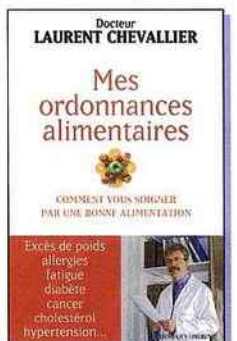
ESPRIT BIO BOISSONS NATURELLES
Ludovic PELGAS
Vous avez la fibre nature, la fibre bio ? Cela tombe bien, les fruits et légumes en ont aussi, des fibres. Peut-être qu'en recherchant un certain équilibre alimentaire on trouve un équilibre de vie. Les campagnes de santé publique nous conseillent de manger cinq fruits et légumes par jour, et les jus de fruits et de légumes nous apportent les deux tiers des vitamines et nutriments qui nous sont nécessaires au quotidien. En pressant nous-mêmes nos fruits, nous profitons des vitamines sans ajout de sucres et évitons de payer pour de jeter des emballages. Les boissons de cet ouvrage nous hydratent et nous procurent les vitamines, les antioxydants bons pour nos cellules et donc pour notre peau.
Editions SAEP - 7,80 €
www.saep.fr



UNE VIE SANS STRESS
Patrick Wolf
Cet ouvrage présente de façon simple, les facteurs participant au développement du stress et de la dépression. Il montre les effets pervers de ceux-ci sur l'organisme. Le lecteur apprendra ainsi qu'il existe un lien entre l'état psychologique et le niveau de cholestérol, lien qui, dans certaines circonstances, conduit à l'irréparable ! Il propose ensuite de nombreux moyens, à la fois simples et efficaces, touchant à l'alimentation et à l'hygiène de vie, pour vivre plus détendu. Ce livre intéressera tout particulièrement celles et ceux qui, au quotidien, luttent contre un stress émotionnel exténuant, mais ne souhaitent pas recourir aux psychotropes.
Editions Carrefour Du Net - 18 €
www.carrefour-du-net.com



CONTRÔLEZ VOTRE ACIDITÉ
Corriger son alimentation pour purifier son organisme et prévenir les maladies
Max ROMBI
L'équilibre acide-base est essentiel au fonctionnement normal de chacune de nos cellules. Ces dernières ont évolué pendant des millénaires dans un milieu basique et elles sont génétiquement programmées pour s'y épanouir. Or depuis la transition agricole, il y a 10 000 ans, l'alimentation est devenue acidifiante et cette tendance s'est aggravée au cours du dernier siècle parce que nous consommons toujours autant de céréales, plus de viande, de laitages, de sel et de moins en moins de fruits et légumes.
Alpen Editions - 9,90 €
www.alpen.mc



MES ORDONNANCES ALIMENTAIRES
Comment vous soigner par une bonne alimentation
Laurent CHEVALLIER
Dans ce livre, le Dr Laurent Chevallier, praticien réputé en nutrition, délivre, pour plus de 60 affections ou situations de mal-être : excès de poids, allergies, arthrose, hypertension, diabète, dépression, migraine, constipation, troubles de la libido... ses ordonnances. Sous une forme très pratique, il vous conseille les aliments à privilégier, ceux à éviter, et préconise des orientations alimentaires ou des menus types. Un livre très documenté, indispensable, à garder à portée de main pour que votre alimentation journalière soit garante de votre santé.
Les Liens qui libèrent - 19 €
www.editionslesliensquilibrent.fr



LE CURCUMA
Vertus et bienfaits
Yves RÉQUENA
Véronique LEMAIRE
Le curcuma, épice couleur safran, a fait ses preuves dans de nombreux domaines médicaux depuis plus de cinquante ans et on ne cesse d'en démontrer l'efficacité. Le curcuma possède de nombreuses vertus thérapeutiques. Anti-oxydant, anti-inflammatoire, bactéricide et fongicide, il agit également sur la digestion, le cholestérol, les maladies oculaires, l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, les cancers et de nombreuses autres maladies de civilisation. Que le curcuma soit séché, réduit en poudre ou sous forme d'huile essentielle, ce livre vous apprendra à l'intégrer dans vos menus quotidiens.
Guy Trédaniel Editeur - 12,90 €
www.editions-tredaniel.com