



www.cuisinenature.com

Distribution

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
liste sur le site, bouton *Commander*.

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

Aquarelle de couverture: Jacques Faton

© Taty Lauwers 2007-2011, version11/12.25

EAN 9782875320025 - D2009-10532-07

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com) parus à ce jour chez Aladdin : *Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neurones - Cinglés de Sucres Gloutons de Gluten - Pour Qui Sonne le Gras - Canaris de la Modernité*.

A paraître courant 2012 : *Guérissez-vous des Régimes - Enfin d'Accord !*

Les recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty; livres parus chez Aladdin : *Cuisine Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature - Tartes Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes Antifatigue - Germes de Gourmands - Fruits de la Vie - Mes Racines en Cuisine - Mes Nerfs en Paix: les recettes - Desserts Ressourçants en Famille - Un Jules en Cuisine Nature* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître en 202012 : *Petits Plats d'Hiver*.

Itinéraire pour Antoinette la distraite

Jeanne est victime du syndrome de « fatigue chronique » depuis plus de dix ans. Elle a essayé bien des techniques sauf au plan alimentaire, tant en médecine classique qu'en alterthérapies. Comme elle est prête à essayer une stratégie alimentaire de soutien, elle mettra en œuvre un test de quinze jours. Direction le chapitre *Une Plateforme Alimentaire* (page 171) et tous les détails du chapitre ad hoc (p.155).

Georges, diagnostiqué victime de « candidose systémique » par son homéopathe, n'a encore rien lu de la collection *Les Topos*. Avant de donner une chance à cette approche autonome, il préfère en assimiler les principes. Ceux-ci sont exposés à partir de la page 11. Le chapitre spécifique sur la candidose commence page 75.

Table des matières : page 4
Index de recherche : page 193

Jill découvre à peine le monde de l'alternutrition, des médecines douces, des techniques de type sophrologie. Elle veut en comprendre les fondements rationnels. Elle étudiera tout le chapitre II : *Hypothèse d'un terrain globalement fragilisé* (pages 39 et suivantes).

Jean-Marie est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en photocopier des extraits pour ses clients les moins adeptes de lecture suivie : par exemple le *principe du repos couché* (p. 116) ou *l'Organisation en cuisine pour le mangeur épuisé* (page 183). Dès qu'il est confronté à des cas de ce type, Jean-Marie utilise la *Plateforme des Cinq Formes de Repos* (page 153).

Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.