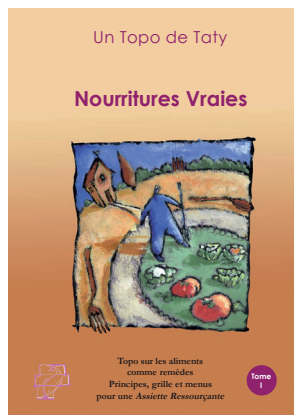


Une réédition chez ALADDIN du
premier topo sur la nutrition
de Taty

NOURRITURES VRAIES



Les bases d'une assiette
ressourçante pour les per-
sonnes pressées.

Comment utiliser les aliments comme remèdes, sans devoir passer des heures en cuisine? Contient des menus et recettes pratiques pour l'Assiette Ressourçante (variantes: omnivore, semi-végétarien, végétarien)

Nourritures Vraies s'adresse aux personnes en recherche d'une cuisine à effets **ressourçants** (anti-inflammatoire, antistress, antirondeurs, etc.). Ce livre est rédigé à l'intention des débutants en cuisine nature tout autant que des jules pressés.

Le livre vous aidera à adapter vos choix alimentaires (depuis la cuisine classique à la française jusqu'aux régimes réputés amincissants) aux critères d'équilibre et de qualité propres à vous ressourcez. Vous orienterez vos achats grâce à un *Catalogue Pratique des Aliments Ressourçants par Catégorie*. Vous pourrez ainsi choisir avec **discernement** les meilleurs produits et fournisseurs pour vous garantir une alimentation ressourçante.

Les résultats sur le bien-être sont étonnants au regard de la simplicité du programme: cibler les aliments ressourçants plutôt que de dépannage. Pour vous en convaincre, au-delà des discours, faites l'essai de l'*Assiette Ressourçante*. Au cœur du livre, c'est un programme de ressourcement, sous la forme d'une version modernisée de l'alimentation **Kousmine**. L'auteur a prévu une grille de base ou, pour plus d'idées en cuisine, une série de menus et de recette par profil (omnivore, semi-végétarien, végétarien). Il est aussi impliqué, dans le concept de *Cuisine Nature*, que le mangeur

tempère cette assiette d'une ou deux quinzaines par an d'une cure de **drainage**/repos organique. La *Cure Antifatigue* du même auteur en est une; la cure *Retour au Calme*, détaillée dans *Mon Assiette en équilibre*, en est un autre exemple.

Ce livre-ci est le complément **théorique** essentiel de tous les livres de recettes déjà parus dans la collection *Cuisine Nature*, depuis *Cuisine Nature...* à *Toute Vapeur* jusque *Germes de Gourmands*. C'est le livre d'introduction à la suite des *Topos de Taty*, dont *Du Gaz dans les Neurones*, *Mon Assiette en équilibre*, *Quand j'étais Vieille*, etc. Il est le cœur de la collection Les Topos, auquel chaque livre suivant se réfère.

Tome I dans la collection Les Topos (catalogue ci-joint).
En vente en magasins bio ou via www.greenshop.be
22 euros - 181 pages, 14/21 cm, intérieur noir et blanc,
couverture couleur, reliure dos collé.

**Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les
lecteurs sur www.lesposdetaty.com
(bouton "Livres")**

Les *Topos de Taty* s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou

aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts

qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc - tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».