

**Revenir aux techniques simples
des anciens pour sortir du burn-out :
se fier au repos organique profond
pour stimuler les forces d'auto-guérison**

Dans ce topo expert, Taty Lauwers déploie le raisonnement qui l'a menée à définir la stratégie des six formes de repos et des dix critères alimentaires détaillée dans son topo profane sur le sujet : « *Quand j'étais Vieille* ».

Ce tome-ci s'adresse aux soignants de toute discipline, aux diététiciens classiques et aux alternutritionnistes, depuis l'hygiéniste jusqu'au nutrithérapeute en passant par le naturopathe.

On verra comment discerner parmi toutes les formes d'épuisement chronique que l'on rencontre aujourd'hui, formes bien plus diverses que du temps de nos premiers maîtres en naturologie : syndrome de fatigue chronique classique (SFC), hyposurréalisme (« *adrenal fatigue* » en anglais) ou adrénalinorésistance, candidose, borréliose, maladie environnementale, hypersensibilité aux ondes électromagnétiques...

L'auteure expose comment paramétrer une stratégie selon le profil du mangeur ou selon son état organique du moment.

À l'heure où certaines mouvances naturopathiques s'adonnent à « l'allopathie verte », Taty Lauwers rappelle des techniques simples et avérées pour un drainage en douceur :

les bains dérivatifs, les lavements doux à la Kousmine, l'eau d'argile, etc.

Ce topo expert est le compagnon technique du topo de base sur le sujet, écrit pour les profanes : « *Quand j'étais vieille* ».



18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2015-10532-05



En finir avec le burn-out

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

TATY LAUWERS
LES TOPOS EXPERTS

EN FINIR AVEC LE BURN-OUT

