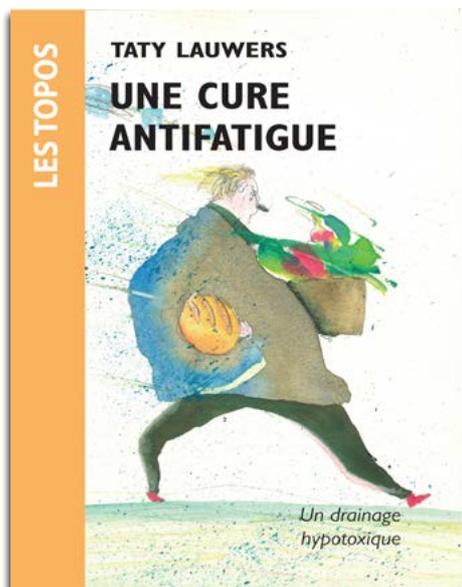




www.lestoposdetaty.com

NOUVEAUTÉ  
OCTOBRE 2013

cliquez sur n'importe quelle  
image pour accéder à la page  
ad hoc du site



## UNE CURE ANTIFATIGUE

Un drainage hypotoxique de quinze jours

Une cure de vitalité de deux semaines avec plein de recettes de cuisine nature savoureuses, rapides, faciles, hypotoxiques..

Le programme de drainage accéléré décrit dans cet indispensable ouvrage nettoie le terrain tout en assurant la recharge en nutriments et en contrant les effets de la pollution environnementale.

C'est une version accélérée de l'alimentation hypotoxique, de type Seignalet ou paléonutrition. C'en sera fini de la fatigue au réveil, du sommeil difficile, des digestions laborieuses, de la peau encombrée, et même des sautes d'humeur !

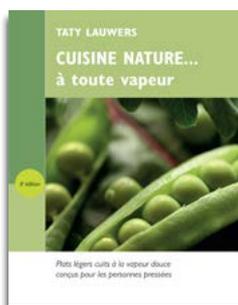


128 p. – n. et bl. + une couleur – 15,7 x 21 cm  
reliure à spirales – 7<sup>ème</sup> édition 15.10.2013  
Extraits à feuilleter via  
[www.lestoposdetaty.com/cureAF/flip.html](http://www.lestoposdetaty.com/cureAF/flip.html)

Une cure d'immunité avant l'hiver... et aussi un programme de dix jours anti-fatigue... plus un régime express minceur... plus une grille de détection des hypersensibilités alimentaires ! Tout à la fois ? La panacée universelle dans une alimentation juste et équilibrée pendant deux semaines seulement? Non, bien sûr. Mais cette cure de drainage permet de nettoyer le terrain tout en assurant la recharge en nutriments essentiels. Elle s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet et Kousmine, dont elle se veut une version « appartement-témoin » de quelques jours. Chacun pourra observer, en un si court laps de temps, des résultats étonnants en terme de bien-être dont l'allègement de petits symptômes anodins : fatigue au réveil, coups de pompe, sommeil difficile, digestion laborieuse...

La *Cure Antifatigue* tient un rôle prépondérant dans la boîte à outils que, dans ses livres pratiques, Taty Lauwers propose aux mangeurs soucieux de se prendre en charge.

En  
vente dans les  
magasins bio (BE), les  
Biocoops (FR), les librairies,  
chez l'éditeur (ci-dessous),  
[www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)  
ou [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)



Un livre-compagnon sort simultanément, avec des recettes détaillées pas à pas (elles sont résumées dans topo): *Cuisine nature... à toute vapeur*.

Page réf.: [www.lestoposdetaty.com/cureAF](http://www.lestoposdetaty.com/cureAF)  
Pour plus d'infos ou pour toute demande de visuels, contacter les éditions Aladdin,  
allée du Mont Cheval 11, BE-1400 Nivelles  
tél BE : 067- 84 11 22  
tél FR: 07 81 10 86 99  
[aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be)

Les  
Topos de  
Taty : pour  
comprendre  
plus que pour  
savoir

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



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

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 millénaire qui aura marqué ce siècle : « *quel régime pour chacun, ici et maintenant ?* ».

Fin 2013. La collection *Les Topos* est fondamentalement remodelée. Dans la nouvelle mouture, le texte est réécrit pour les profanes. Chaque topo ne contient plus que les bases (résumés des tenants et aboutissants du sujet). Une belle place est désormais accordée aux tableaux pratiques, aux menus, aux recettes, aux listes et astuces du quotidien. Les données plus pointues seront dans les deux tomes à paraître à l'intention des férus de nutrition: *Audits Nutritionnels - les Concepts*.

Sont déjà parus sous cette forme les topos suivants:

- *Nourritures vraies* — Qui suivre en nutrition? (Une assiette ressourçante)
- *Paléo: le bon plan* — la paléonutrition individualisée, calmer les inflammations
- *Cinglés de sucres*: topo sur la dysglycémie, avec une cure pour décrocher de l'assuétude aux sucres
- *Du gaz dans les neurones* — le topo sur la colopathie (dysbiose)
- *Quand j'étais vieille*: le topo et les stratégies pour sortir du burn-out
- *Gloutons de gluten*: le topo sur les intolérances alimentaires
- *Canaris de la modernité*: pistes alimentaires pour les enfants atypiques (multisensibles, hyperactifs, asthmatiques, etc.)

Détails via le menu  
espace pro/presse  
de [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

Autres informations dans le  
catalogue couleur ci-joint

