

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

4^e édition

Comprendre la dysbiose intestinale
Comment inhiber le cercle vicieux de la dysbiose
par la cure *Nouvelle Flore*
Avec des menus et des recettes

On considère à l'heure actuelle l'intestin comme le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, entre autres par le rôle bénéfique de la flore et faune qui le squattent. L'intestin est aussi un des centres de notre équilibre nerveux. Depuis peu, l'on sait aussi qu'il est une glande endocrine. Gageons que vous regarderez bientôt vos petits soucis digestifs d'un autre œil.

L'impact d'une santé intestinale retrouvée ne se marque pas uniquement sur la digestion. Calmer des gaz, des ballonnements, un transit capricieux : voilà qui est un gain appréciable. Gagner en vitalité, en clarté mentale, en calme nerveux, en qualité de sommeil et de peau, n'est-ce pas encore plus tentant ?

La cure *Nouvelle Flore* vise à ramener le tube digestif à l'imperméabilité originelle, à inhiber le cercle vicieux de la dysbiose et, partant, à calmer les manifestations pathologiques qui en découlent.



Taty Lauwers expose pourquoi tester une cure de quinze jours, comment s'organiser, comment gérer les visites au restaurant ou à la cantine, comment planifier une approche en douceur par une entrée en cure de quelques semaines, comment se concocter des menus de Jules pressé, comment structurer une sortie de cure... Des plans très pragmatiques! Les fondements théoriques sont exposés dans le topo expert compagnon *Sortir de la cacophonie gastrique*.



16.80 €

éditions Aladdin

www.lestoposdetaty.com

D2017-10532-08



Du gaz dans les neurones

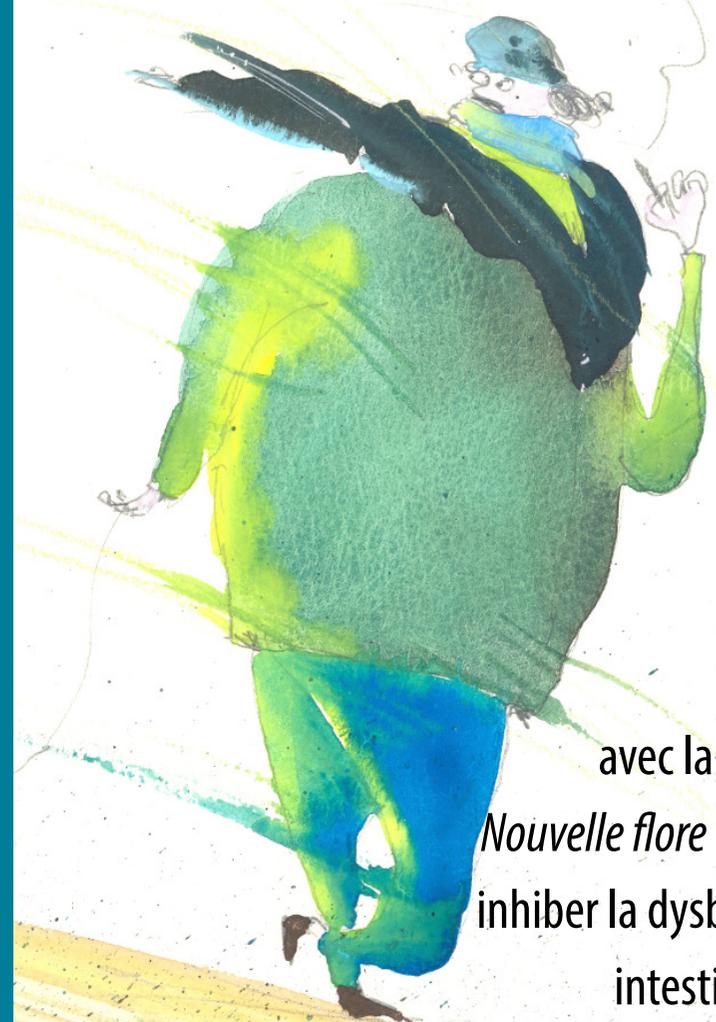
éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

DU GAZ DANS LES NEURONES



avec la cure
Nouvelle flore pour
inhiber la dysbiose
intestinale