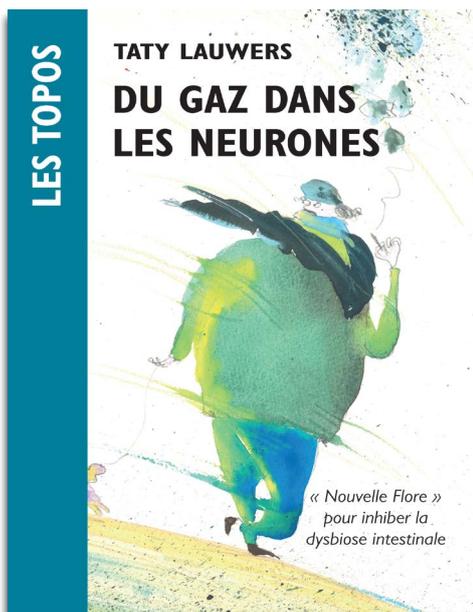


cliquez sur n'importe quelle image pour accéder à la page ad hoc du site

NOUVEAUTÉ
OCTOBRE 2013



DU GAZ DANS LES NEURONES

«Nouvelle Flore» pour inhiber la dysbiose intestinale

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

Nouveau. Cette réédition octobre 2013 est un remodelage fondamental. Le livre a été réécrit pour les profanes et ne contient que l'essentiel utile à la tenue d'un nouveau programme alimentaire, comme le contenu détaillé de la cure Nouvelle Flore, des grilles, des tableaux, des recettes résumées. Les bases théoriques sont effleurées. Elles sont explorées dans un topo expert associé (voir ci-dessous)



128 p. – n. et bl. + une couleur – 15,7 x 21 cm
broché – 2ème édition 15.10.2014

Extraits à feuilleter via www.lestoposdetaty.com/dugaz/flip.html - 2016: n'existe plus en ebook

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. Dans ce topo, 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 Sept Semaines*, comment se concocter des menus de Jules pressé, comment gérer la Plateforme de Croisière... Des plans très pragmatiques.

En
vente dans les
magasins bio (BE), les
librairies, chez l'éditeur
(ci-dessous),
www.greenshop.be
ou www.amazon.fr

• Page réf.: www.lestoposdetaty.com/dugaz

• 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



Un livre-compagnon (en collection Jules) sort simultanément, avec des recettes pratiques pour les Jules pressés : *Je débute en cuisine nature*. Elles sont conçues pour être utilisées pendant la cure *Nouvelle Flore*.



Le topo expert associé : *Sortir de la cacophonie gastrique (la cure « Nouvelle flore » : quand, pour qui, pourquoi)*. Taty Lauwers y explique les tenants et les aboutissants de cette très efficace cure "Nouvelle flore", détaillée dans le topo profane.

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 topos experts à paraître à l'intention des férus de nutrition dès le début 2015.

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
- *Une cure antifatique*: un drainage hypotoxique en quinze jours
- *Quand j'étais vieille*: le topo et les stratégies pour sortir du burn-out
- *Gloutons de gluten*: le topo sur les intolérances alimentaires
- *Cinglés de sucres*: topo sur la dysglycémie, avec une cure pour décrocher de l'assuétude aux sucres
- *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

Autres informations dans le
catalogue couleur ci-joint

