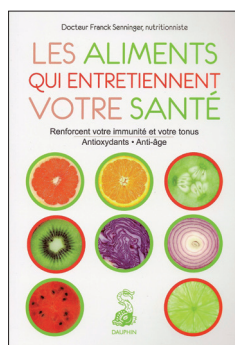


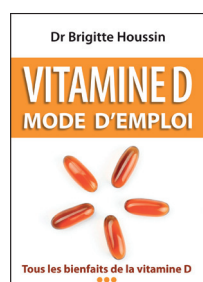
LES ALIMENTS QUI ENTRETIENNENT VOTRE SANTÉ



A travers des fiches pratiques, ce guide dresse une liste des aliments du quotidien et de leurs propriétés médicinales afin d'« entretenir sa santé ». Le Dr Franck Senninger, médecin-nutritionniste, décrit également le mode d'action des principes actifs de ces aliments, les effets qu'ils produisent selon leur richesse en acide gras, en antioxydants... Enfin, l'ouvrage contient des conseils pratiques permettant de savoir quels aliments et compléments alimentaires consommer dans les pathologies les plus courantes, le tout sous forme d'index.

Dr Franck Senninger
Editions du Dauphin
272 pages – 18 €

VITAMINE D MODE D'EMPLOI



La vitamine D ne participe pas seulement à la solidité des os. Elle intervient également dans la prévention du cancer, des infarctus, des douleurs articulaires, des infections et même de la dépression. Dans l'ouvrage, le Dr Brigitte Houssin, une des spécialistes françaises de cette vitamine, explique entre autres quels sont les dangers encourus quand l'organisme est en déficit, quand et comment contrôler son taux de vitamine D, quand prendre des suppléments, à quelle dose et lesquels choisir, comment garder en permanence un taux de vitamine D optimal...

Dr Brigitte Houssin
Thierry Souccar Editions
128 pages – 6,99 €

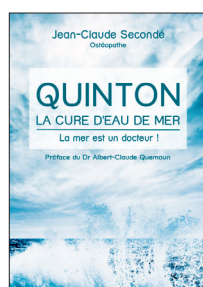
LES SECRETS DE LA FORCE DU MAGNÉSIUM



L'ouvrage est le résultat des recherches menées par le Dr Kathy Bonan, qui a découvert que les effets positifs du magnésium s'arrêtaient à cause d'une mauvaise assimilation de ce dernier. Le Dr Kathy Bonan a donc décidé de lui associer de la silice colloïdale, connue pour ses propriétés semi-conductrices et a mis au point la méthode SiMa. Le guide contient également des tests pour repérer directement les signes d'un manque de magnésium, des posologies adaptées à chaque cas et des conseils alimentaires pour éviter les déficits.

Dr Kathy Bonan
Edition Albin Michel
240 pages – 17,50 €

QUINTON LA CURE D'EAU DE MER LA MER EST UN DOCTEUR !



Jean-Claude Secondé est ostéopathe et phytothérapeute. Après des années de pratique, il a eu envie de faire partager son savoir pour permettre au lecteur de jouir de façon optimale de ses capacités physiques et mentales. Ce livre, à la fois compilation de ses lectures d'ouvrages, d'études cliniques... et de ses quelque quarante années d'expérience, décrit les bienfaits de l'eau de mer sur l'organisme. Afin de mieux connaître la méthode Quinton, l'auteur dévoile notamment les secrets de fabrication du Quinton pharmaceutique et son mode d'emploi.

Jean-Claude SECONDE
Editions Chariot d'Or
128 pages – 9 €

RESTER JEUNE LONGTEMPS GRACE A DES METHODES NATURELLES



Avec l'allongement de l'espérance de vie se pose la question du bien vieillir. Afin de répondre à cette problématique, l'ouvrage, divisé en deux grandes parties, « Prévenir » et « Soigner », décrit par exemple les mécanismes du vieillissement, comment se soigner par les plantes ou encore comment « Se nourrir autrement ». Dans ce dernier chapitre, une partie est consacrée aux compléments alimentaires. Maryline Hourlier, diplômée en phytothérapie, aromathérapie et nutrithérapie, intervient régulièrement comme consultante, formatrice auprès de professionnels de santé.

Maryline Hourlier
Robert Jauze Editeur
208 pages – 25 €

L'HOMÉOPATHIE POUR UN ENFANT BIEN DANS SA PEAU



Le Dr Véronique Desfontaines est médecin homéopathe et enseignante au Centre d'enseignement et de développement de l'homéopathie. Sophie Pensa est journaliste spécialisée en santé, nutrition et bien-être des enfants. Ensemble, elles ont rédigé ce guide pour accompagner le développement de l'enfant. Après la description des principes de l'homéopathie et des grandes étapes de l'évolution de l'enfant, 14 profils homéopathiques pour soigner l'enfant dans sa globalité et un abécédaire homéopathique pour résoudre les maux du quotidien complètent l'ouvrage.

Dr Véronique Desfontaines et Sophie Pensa
Leduc.S Editions
192 pages – 14,90 €

