

Primal-paléo : cuisine minimale

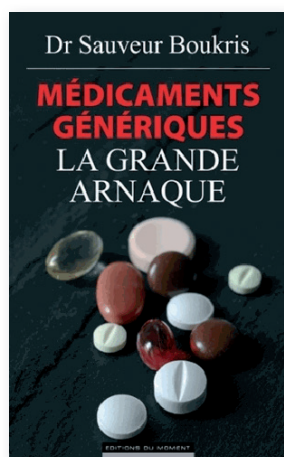


Le régime paléo met la simplification alimentaire à l'honneur : il s'agit de préserver les nutriments et d'éviter les additifs pour conserver sa vitalité et sa santé. Destiné à ceux qui ne savent pas cuisiner, qui n'ont pas le temps ou qui se sentent intoxiqués par la nourriture industrielle, ce livre donne des conseils d'organisation et des recettes simples pour planifier les repas de la semaine sur un mode paléo. Vous saurez ainsi quels aliments acheter, comment les préparer et combien de temps les conserver. Partant du principe que la majorité des lecteurs a une alimentation conventionnelle, l'auteur donne des conseils pour faire la transition en douceur. Ce livre plaira autant à ceux qui souhaitent franchir le pas de manière radicale qu'à ceux qui souhaitent piquer quelques recettes de potages de saison, de dips ou de brunchs qui préservent les qualités nutritionnelles des aliments.

Éditions Aladdin
978-2875320186

15,50€

Médicaments génériques : la grande arnaque



Faisant suite aux retours de ses propres patients sur les médicaments génériques, le Dr Sauveur Boukris a mené son enquête et nous fait part de ses investigations. Il nous explique en quoi ces médicaments sont différents des traitements d'origine dans leurs effets thérapeutiques et secondaires, ainsi que les rouages économiques que cache cette industrie. Ce livre permet de comprendre pourquoi un médecin ne sait pas quelle molécule son patient va prendre lorsqu'il lui fait une ordonnance, en quoi cela met la santé du patient en jeu et surtout à qui profitent réellement les médicaments génériques. L'auteur fait la lumière sur les fausses croyances que nous avons sur ces traitements et donne des éléments indispensables pour ceux qui ont la volonté de prendre leur santé en main.

Éditions du moment
ISBN : 978-2354172022

18,50€

LA!TERNATIF

bien • etre

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JUILLET/AOÛT 2014 • N°95

sommaire

- p. 1 Vacances : la trousse de secours
 - p. 5 Les bienfaits du soleil vont bien au-delà de la vitamine D
 - p. 8 Rencontre avec Frédéric Leroy :
« En Inde, les gens soignaient certaines maladies en portant des textiles imbibés de plantes médicinales »
 - p. 10 Dossier : En finir avec le côlon irritable
 - p. 14 Naturopathie & Traditions :
Assez moyen comme résultat...
Ce qu'on ne vous dit pas sur le gymnéa
L'histoire d'Yvette Parès, chercheuse en médecine africaine
 - p. 19 L'analyse sanguine pour les nuls : la thyroïde
 - p. 20 Shampoings, comment briser l'addiction ?
 - p. 25 J'ai testé le Sungazing (Yoga Solaire)
 - p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Cancer : les 18 secondes où vous jouez votre vie (p.4) - Maladie inflammatoire ? Attention au déficit en vitamine B6 - Le Viagra responsable de cancers de la peau (p.7) - Manger bio change votre corps en moins d'une semaine (p.9) - Soja : le lait maternisé toxique (p.18) - L'huperzine A efficace en traitement de l'Alzheimer (p.24) - INSPIRATIONS : La véritable nature de l'homme (p.28)

Vacances : la trousse de secours

Turista, les méduses, les vives, les coups de soleil, les moustiques... Voici LA trousse de secours pour l'été, en France ou ailleurs, pour des vacances sans urgences. Suivez le guide !



COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

La plage est l'endroit rêvé pour passer nos vacances, mais évitons les accidents : intoxication aux fruits de mer, coups de soleil carabinés, piqûres d'insectes en tout genre, de vives ou de méduses, bosses, coupures... Surtout lorsqu'on part avec des enfants en bas âge ou des amis rois de la maladresse, évitons que les petits tracas estivaux ne dégénèrent. Il vaut donc mieux prendre les devants et se constituer une trousse de secours facile à réaliser afin de parer à ces éventualités.

édito



« Drogés malgré nous »

Des chercheurs de l'université de Glasgow viennent de montrer que les diabétiques de type 2 auxquels on prescrit un médicament changent rarement leur mode de vie. Pire, ils ont tendance à faire encore moins de sport qu'avant le diagnostic, alors que l'alimentation et l'activité physique sont les deux piliers du traitement (et de la guérison !) de la maladie. La conséquence est évidente : le contrôle de la glycémie se détériore, le médecin est obligé d'augmenter les doses de médicaments, le patient devient dépendant de ces traitements. Ce schéma est une constante de la médecine actuelle : à force de passer sous silence les traitements naturels, reconnus ou non, nous devenons dépendants de la chimie. Mais nous sommes aussi responsables de cette dépendance, en n'ayant pas eu l'intelligence de savoir regarder plus loin que le bout de notre nez, en n'ayant pas cherché d'autres solutions. Cet engrenage intellectuel n'est pas limité au domaine des médicaments, on le retrouve aussi dans l'alimentation. Les produits laitiers, soi-disant « indispensables pour la santé des os » ? Ils accélèrent l'ostéoporose en acidifiant l'organisme. Le sucre, prétendument « indispensable pour le cerveau » ? Il ne fait que le rendre plus vulnérable. Ce mécanisme infernal, on le retrouve même dans les cosmétiques : pensez-vous avoir réellement besoin de vous shampouiner les cheveux ? Pour ma part, je pratique depuis longtemps le « no poo », une technique à découvrir dans notre article qui vous dit tout pour des cheveux sains et naturels.

Julien Venesson ■■■