

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

**Quelle stratégie alimentaire
et para-alimentaire
pour les victimes d'épuisement
chronique (fibromyalgie, candidose, etc.)**

Aujourd'hui, on ne compte plus les victimes d'épuisement chronique, que le nom donné à leur affection soit la fibromyalgie, la spasmophilie, la candidose, l'hyposurréalisme, la sub-hypothyroïdie, le syndrome de fatigue chronique ou la mononucléose chronique. Naturellement, c'est d'abord à la médecine, ou à tout le moins à un thérapeute bien informé, que ces victimes font appel ou devraient faire appel. Cela étant acquis, des stratégies complémentaires peuvent soutenir ou renforcer la santé, en douceur. L'une d'elles consiste à revisiter l'alimentation.

Ce tome propose un témoignage et quelques pistes, et non pas une solution-miracle ou encore un prêt-à-l'emploi. Ces quelques pages s'adressent aux personnes qui choisissent d'assortir leur traitement ou leur thérapie d'une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur. Elles sont aussi conçues pour les professionnels qu'intéresserait ce regard tout autre.



L'auteure de cet opuscule intitulé, sourire en coin, *Quand j'étais Vieille*, a vécu une dizaine d'années de cette sous-vie qu'est l'épuisement chronique avant de retrouver enfin le chemin de la santé et de l'énergie.

3ème
édition



15.50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2016/10532/03



Quand j'étais vieille
éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

QUAND J'ÉTAIS VIEILLE



Sortir du
burn-out