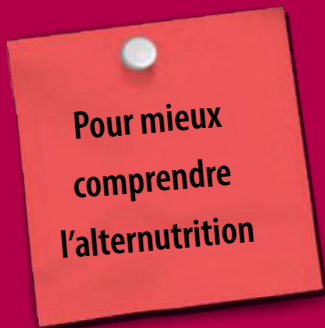




éditions
Aladdin

CATALOGUE



collection **Les Topos**
p. 7 et suivantes

Sommaire

<i>collection Cuisine nature</i>	2
<i>Fruits de la vie</i>	2
<i>Cuisine nature... à toute vapeur</i>	2
<i>Mes recettes antifatique</i>	3
<i>Enfants sereins</i>	3
<i>Je débute en Cuisine Nature</i>	3
<i>Primal-paléo : cuisine minimale</i>	3
<i>Pains et pâtes ressourçants</i>	4
<i>Petits matins ressourçants</i>	4
<i>Un Jules en cuisine végé</i>	4
<i>Tartes végé pour les Jules</i>	4
<i>Les vade-mecum chez Aladdin</i>	5
<i>Le planning Mini-max du cuistot bio</i>	5
<i>Low carb : la compil'</i>	
<i>de mes recettes ressourçantes</i>	5
<i>Ambiance végé : le best-of</i>	6

<i>collection Les topos de Taty</i>	7
<i>Nourritures vraies</i>	7
<i>Au-delà des régimes</i>	7
<i>Du gaz dans les neurones</i>	8
<i>Sortir de la cacophonie gastrique</i>	8
<i>Quand j'étais vieille</i>	8
<i>En finir avec le burn-out</i>	8
<i>Une cure antifatique</i>	9
<i>Canaris de la modernité</i>	9
<i>Cinglés de sucres</i>	9
<i>Paléo : le bon plan</i>	9
<i>Gloutons de gluten</i>	10
<i>Pour qui sonne le gras ?</i>	10
<i>Qui a peur du grand méchant lait ?</i>	10

COLLECTION CUISINE NATURE

Tous les livres pratiques en *Cuisine nature* sont signés Taty Lauwers. Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, elle a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une *Assiette ressourçante...*

Dans la collection Cuisine nature, les livres de recettes de Taty Lauwers sont une synthèse de la méthode Kousmine et du régime crétois, déclinée en mode ressourçant. Ces opus faciliteront la vie de toute personne soucieuse de retrouver le bon sens alimentaire et de mieux manger pour mieux vivre, grâce aux nourritures vraies.

La collection s'adresse aux débutants aussi bien qu'aux initiés, tant en cuisine nature qu'en cuisine tout court. Parmi ces lecteurs, les tout-débutants ou les personnes trop épuisées sont les Jules, pour lesquels Taty Lauwers a conçu la cuisine minimale. Les recettes sont claires et détaillées pour les novices. Elles ont toutes été essayées et contrôlées plusieurs fois. Les nombreux commentaires nutritionnels, présentés en courts paragraphes derrière l'une ou l'autre recette se veulent une synthèse et une illustration des acquis de la nutrition aujourd'hui. L'approche plus purement

«nutrithérapeutique» est dans la collection *Les Topos* (p. 7).

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Les Jules sont en grande partie des femmes ! Taty Lauwers est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles. Les recettes de la collection spécial Jules ont été pensées pour les Jules : concises, chronométrées, planifiées.



Certains de ces ouvrages sont en lien avec des Topos (p. 7), écrits par le même auteur. Ils sont repérés en bleu dans les commentaires.



FRUITS DE LA VIE

Des jus de légumes et de fruits frais, des caviars végétaux en un clin d'œil pour un fast-food nature

Confectionnez en un clin d'œil des purées-mousses, comme des houmous et des caviars végétaux, des smoothies, des confitures minute aux parfums incomparables et vrais et de sublimes beurres de noix qui feront chanter une Pâte au chocolat à tartiner ou une Tapenade douce. Equivalents de luxe d'un fast-food de la cuisine nature, les plats réalisés à l'aide d'un extracteur de jus apportent la révolution tant attendue dans votre espace de santé. Cartonné, 128 p., 16.80€.

Le best-seller
de la collection
9^e édition

La vapeur pour les
personnes
débutantes
et pressées

CUISINE NATURE... À TOUTE VAPEUR

*Recettes de plats cuits à la vapeur douce,
conçues pour les personnes pressées*

Pour une cuisine toute en légèreté et en variété. Voilà ce qu'attendaient tant le Jules fâché avec les casseroles que la ménagère pressée. L'efficacité-vapeur, ça le fait ! 9^e édition, reciblée sur la cuisson vapeur et les graisses originelles. Broché, 128 p., 16.80 €.



JE DÉBUTE EN CUISINE NATURE

Stratégie et planning pour improviser une assiette ressourçante au quotidien

Recettes détaillées pas-à-pas. Les gestes à faire et les outils dont il faut s'armer pour triompher de la course d'obstacles en cuisine intelligente. Taty Lauwers se fend ici d'un crash-course culinaire. Facile, car malin, plutôt manuel que cérébral, cet adorable petit opus est l'amorce de la collection Cuisine Nature pour les novices et les personnes trop fatiguées pour cuisiner. Broché, 126 p., 16.80€.



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné

MES RECETTES ANTIFATIGUE

Pour reprendre des forces : du cru ou des cuissons à la vapeur et au four à basse température (alias les hypocuissons)

Des menus axés autour des produits animaux et allégés en farineux (paléonutrition, plan antiglycémie instable ou antidybiose, stratégie pour sortir du burn-out). Vous découvrirez les merveilleuses saveurs des viandes et poissons cuits en basse température (85°C). Des recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même

pour ceux qui ne savent pas cuisiner. De quoi tirer parti des vertus de la cuisine énergisante à base de produits animaux, si essentielle à certains mangeurs. Broché, 128 p., 16.80€.



Pour explorer le mode omnivore, en cuissons douces (hypocuissons)

PRIMAL-PALÉO: CUISINE MINIMALE

Se faire à manger façon paléonutrition pour une santé optimale

Un fritchti rapide à base de nourritures vraies et un planning pour pouvoir se lâcher en semaine, sans trop de cuisine. Voici le livre idéal pour planifier son bordel. Inutile d'expliquer ça aux Jules. Ils savent. Il ne leur manquait juste que ce livre de recettes, un cran d'arrêt et une lampe de poche.... Le concept-clé de la cuisine minimale : se préparer d'abord pour ne plus devoir y penser ensuite. Un peu comme un commando, on vérifie le matos et les provisions. Spirales, 128 p., 15.50€.



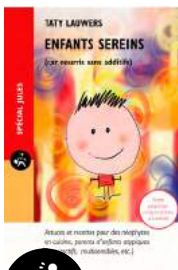
La paléo individualisée et facilitée

ENFANTS SEREINS

Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, polyallergiques, etc.).

Une assiette sans certains additifs qui grignotent leur capital santé. Laissez-les déguster un hamburger, des chicken nuggets, des frites, du ketchup! mais en nourritures vraies... Pour de nombreux jeunes parents, la cuisine à base d'aliments frais tient de la gageure, d'autant plus que leurs chers petits ne jurent que par le total look fast-food. Faisons le pari que reprendre pied en cuisine peut être léger, facile et agréable. Tome-compagnon du topo **Canaris de la modernité** (p. 9). Spirales, 128 p., 15.50€.

Pour des parents d'enfants atypiques

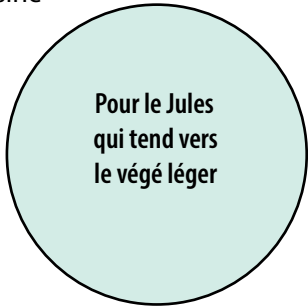




UN JULES EN CUISINE VÉGÉ

Variations sur les légumes frais et les céréales complètes.

S'organiser pour intégrer dans un quotidien familial débordé plus de céréales complètes et de légumes frais, moins de viande. Après Je débute en cuisine nature, on passe au niveau supérieur : à l'aise dans le très-végétal, pour une nutrition bien tempérée, pleine de bon sens et de bons points « santé mine radieuse ». Avec un addendum sur le remploi possible des restes de légumes. Spirales, 128 p., 15.50€.



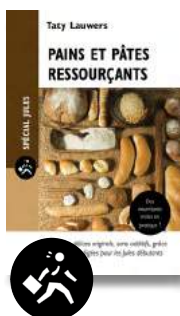
Deux tomes pour illustrer en pratique l'assiette ressourçante « semi-végé » et « pur végé », décrite dans le topo **Nourritures vraies** (p. 7).



TARTES VÉGÉ POUR LES JULES

Variations sur les tartes et les légumineuses. Recettes végétariennes équilibrées conçues pour les débutants pressés

Fait suite à *Je débute en Cuisine nature*. Maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourriciers par de véritables aliments ressourçants. Spirales, 128 p., 15.50€.

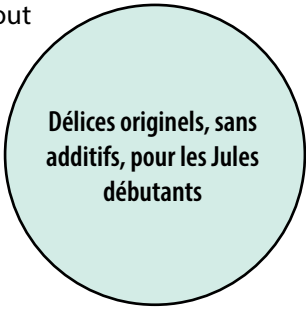


PAINS ET PÂTES RESSOURÇANTS

Les bases de la cuisine en autarcie, balisées pour le Jules pressé et fatigué

Des recettes pratiques pour faire le pain et les pâtes soi-même — tout cela sans acheter d'outillage particulier, mais en tirant parti de nos connaissances techniques modernes. Depuis le pain jusqu'aux pâtes en passant par les viennoiseries...

Pour se reconnecter avec la nature à travers une cuisine ressourçante et respectueuse. Broché, 120 p., 16.80 €.



PETITS MATINS RESSOURÇANTS

Des conseils en version individualisée, selon les goûts et le profil organique du mangeur, pour découvrir les nourritures vraies en petits déjeuners, brunchs et collations pour tous les goûts

Recettes en cru ou quasi-cru ou en cuit, avec de l'animal et du végétal. Inclut des versions avec et sans gluten et laitage. Vraiment tout public ! Un tome entier pour illustrer les vertus et la sagesse d'une assiette ressourçante pour tous les choix diététiques et pour tous les profils organiques. Taty Lauwers re-nature les recettes classiques du matin et vous propose de réaliser vous-même quelques créations, au lieu de recourir aux plast-aliments bariolés qui encombrant les travées des cathédrales de la malbouffe. Broché, 126 p., 16.80 €.



LES VADE-MECUM CHEZ ALADDIN

Des solutions pratiques pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût. Sous la forme de petits cahiers pragmatiques.



LE PLANNING MINI-MAX DU CUISTOT BIO

Pour en finir avec la cuisine longue et fastidieuse

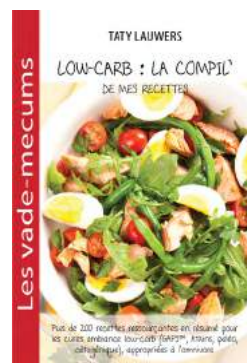
Découvrez le *planning Mini-max*, bien pensé, bien pesé : en faire le minimum, en deux heures montre en main par semaine, pour un maximum de plats, goûteux, équilibrés et sains, pour tous les jours de la semaine. Un cahier pratique, agrafé.

En faire moins
en cuisine pour un
max' de résultats

LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES RESSOURÇANTES

Pour les cures ambiance low-carb (GAPS™, Atkins & C^{ie}, paléo, cétogénique), appropriées à l'omnivore

Pour cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi, d'un choix des recettes appropriées aux cures de remise à niveau que Taty Lauwers transmet dans ses topos de la collection éponyme publiée chez Aladdin : **Nouvelle flore** (ou GAPS™, p. 8), **Décrochez des sucres** (ou Atkins & Cie, p. 9), **Retour au calme** (ou la paléonutrition, p. 9), **Retour à soi**, **Full Ketone** (ou la cétogénique, p. 9) et pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore (les **nourritures vraies**, p. 7). Broché, 2e édition, format carré 21cm/21cm, 110 pages, 17.40 €.



Plus
de
200 recettes
ressourçantes en
résumé, avec
d'alléchantes

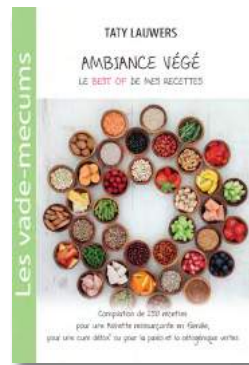
S'annonçant comme courtière en régimes de bien-être (aucune diète ne prime sur une autre), l'auteure vous propose de combiner ce vade-mecum à son tome compagnon : *Low-carb, la compil'* — un trésor de recettes que pratiqueront par périodes les adultes plus omnivores, qui souffrent de réagir un tant soit trop aux excès de glucides. Munis de ces deux tomes, les cuisiniers avertis disposeront d'un arsenal de 500 recettes en cuissons respectueuses (vapeur douce, hypocuissons, semi-cru, etc.) pour concocter un petit frichti exquis vite-fait bien-fait, sans recourir aux plasti-aliments, dont le monde végétal ou low-carb n'est hélas pas préservé...

AMBIANCE VÉGÉ: LE BEST-OF DE MES RECETTES RESSOURÇANTES

Compilation de 250 recettes pour une Assiette ressourçante en famille, pour une cure détox' ou pour la paléo et la cétogénique vertes

Pour des recettes riches en aliments-remèdes dans le contexte de l'Assiette ressourçante (les **nourritures vraies**, p. 7) et pour les cures hypotoxiques très végétalisantes comme la **Cure antifatigue** (p. 9).

Sous une forme synthétique, lisible et attrayante, voici les plus stratégiques des recettes ressourçantes dont se régaleront le végétarien et le semi-végétarien. Broché, 2^e édition, format carré 21cm/21cm, 112 pages, 17.40 €.

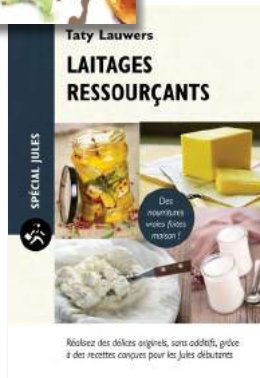


Pour cuisiner plus de végétaux, vite-fait bien-fait, sans partir dans le mur des plasti-aliments



A paraître 2019.

Un vade-mecum: La cuisine au naturel premiers pas et kit de survie. Le kit de survie pour passer du monde de la plastibouffe aux aliments remèdes convie tant les vegans que les paléos et toutes les nuances de mangeurs entre ces deux extrêmes à suivre un pas-à-pas méthodique. Cahier agrafé, 56 pages.



Et un livre pratique en Cuisine nature: Comment faire ses laitages ressourçants (pour les novices en cuisine). Réaliser chez soi des délices originels, sans additifs ni enzymes manipulés, grâce à des recettes conçues pour les Jules novices: yaourts, kéfir, fromage frais ou demi-sec, beurre frais et clarifié. Tous ces délices simples à produire, sans grand effet de manche et sans achats particuliers (Jules obligent). La base: le lait cru... what else?

COLLECTION *LES TOPOS DE TATY*: UN REGARD LATÉRAL SUR LA DIÉTÉTIQUE ET L'ALTERNUTRITION

Rédigeant les topos dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, Taty Lauwers 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, elle calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, des viandes, de la qualité alimentaire — 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 ?

Cette collection est structurée en fonction de la motivation, des connaissances, de l'état vital du mangeur tout autant que de son profil métabolique. Dans chaque topo, Taty Lauwers propose l'une ou l'autre « cure » de drainage ou de remise à niveau, cure temporaire ciblée en fonction de l'état organique du mangeur.

LES TOPOS EXPERTS



sont rédigés pour les praticiens et les férus de nutrition. Ils sont les compléments techniques aux topos profanes, une forme de « livre du maître ». L'auteure y fait le point sur des pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain.

Certains de ces topos sont en lien avec des livres de recettes (p. 2). Ils sont repérés en vert dans les commentaires. Les quelques recettes utiles pour chaque cure sont résumées dans le topo ad hoc. Pour retrouver toutes les recettes ressourçantes de Taty Lauwers, en une forme de dictionnaire : 2 vade-mecum — pour le mangeur omnivore : *Low-carb, la compil de mes recettes* (p. 5); pour le mangeur plus végé : *Ambiance végé, le best of de mes recettes ressourçantes* (p. 6).

L'issue de secours
pour les rondes qui
tournent en rond

Pour réparer les dégâts des régimes minceur, en retrouvant la forme et les formes

Comprend des menus et des recettes pour le mode *Stop & go*. Un système en douceur pour apprendre à dialoguer en paix avec son corps, à définir son mode alimentaire optimal perso, celui qui garantira vitalité et clarté mentale, immunité et digestion restaurées.

Courtitière en régimes de bien-être, passionnée de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qui permettent de devenir l'explorateur de soi en nutrition. Cet opus en est l'illustration. Broché avec illus couleur, 176 p., 18.50 €.



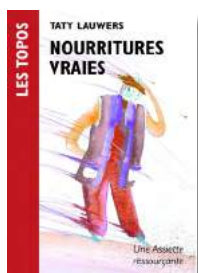
NOURRITURES VRAIES

Manger vrai pour vivre vrai ! Les bases d'une Assiette ressourçante pour les personnes pressées

Pratiquer un programme de ressourcement grâce aux grilles semi-végétarienne, omnivore ou pure végétarienne. Qui croire en nutrition? Pour éviter de

se perdre dans des diktats diététiques, voici les principes ainsi que des grilles de menus pour constituer la fameuse *Assiette Ressourçante* qui va vous requinquer et vous reconnecter aux traditions ancestrales. Grâce à un catalogue détaillé, choisissez avec discernement les meilleurs produits afin que les aliments agissent comme autant de remèdes préventifs. Tous les livres de recettes en *Cuisine nature* (p. 2) en sont l'application. Broché avec illus couleur, 158 p., 16.80 €.

Une
assiette
ressourçante et
remède





DU GAZ DANS LES NEURONES

Ou l'âme mal nourrie. Topo profane sur la dysbiose intestinale et la colopathie

Le best-seller de la collection. Avec des menus et des recettes de cuisine résumées, pour une cure *Nouvelle Flore*. Pour ramener le tube digestif à l'imperméabilité originelle, inhiber le cercle vicieux de la dysbiose et, partant, calmer les manifestations pathologiques qui en découlent. Les tripes en paix, vous vivrez enfin calme nerveux, meilleur sommeil, clarté mentale, etc. Dans ce topo, Taty Lauwers expose des plans très pragmatiques : comment s'organiser pour ce test de quinze jours, 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 plate-forme de croisière... Broché avec illus couleur, 158 p., 16.80 €.

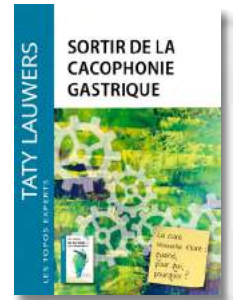
Nouvelle flore pour inhiber la dysbiose intestinale

Topo expert associé:

SORTIR DE LA CACOPHONIE GASTRIQUE

À l'intention des praticiens, c'est le complément technique du livre *Du gaz dans les neurones*. Taty Lauwers y explique les tenants et les aboutissants de la très efficace approche qui est détaillée dans le topo de base, à l'intention des profanes. Ce topo-ci envisage comment paramétrer le programme *Nouvelle flore* selon le profil du mangeur ou selon son état organique. Taty Lauwers y transmet de nombreux tableaux de travail à l'intention des praticiens et des férus de nutrition. Broché avec illus couleur, 158 p., 18.50 €.

La cure *Nouvelle flore* : quand, pour qui, pourquoi?



topo expert



QUAND J'ÉTAIS VIEILLE

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

Avec des grilles et une plate-forme stratégique détaillée. Ce tome propose, à l'intention des innombrables victimes d'épuisement chronique d'aujourd'hui quelques stratégies complémentaires, dont l'une consiste à revisiter l'alimentation. Taty Lauwers a vécu une dizaine d'années de sous-vie avant de retrouver enfin par ses propres moyens le chemin de la santé et de l'énergie. Ces pages s'adressent aux personnes qui choisissent d'assortir leur traitement ou leur thérapie de base par une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur. Broché avec illus couleur, 144 p., 16.80 €.

Sortir du burn-out en douceur

Topo expert associé:

EN FINIR AVEC LE BURN-OUT

À l'intention des praticiens, c'est le complément technique du livre profane *Quand j'étais vieille* (ci-dessus).

Taty Lauwers y déploie le raisonnement qui l'a menée à définir la stratégie des six formes de repos et des dix critères alimentaires détaillée dans son topo rédigé à l'intention des profanes. On y voit comment discerner parmi toutes les formes d'épuisement chronique. Broché, 158 p., 18.50 €.

Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



topo expert



UNE CURE ANTIFATIGUE

Une cure de jouvence de 15 jours, en une version accélérée de l'assiette hypotoxique, crudivore ou quasi

Avec des ajustements pour les divers cas de figure : des plans pratiques pour les Jules pressés, une phase d'entrée en cure pour les épuisés, des listes de courses, etc. Grilles, menus et recettes. La cure antifatique nettoie le terrain tout en assurant la recharge en nutriments et en contrant les effets de la pollution environnementale. C'en sera fini de la fatigue au réveil, du sommeil difficile, des digestions laborieuses, de la peau encombrée, et même des sautes d'humeur... Broché avec illus couleur, 146 p., 15.50 €.

Un drainage hypotoxique de quinze jours en cru et quasi-cru

Une cure pour décrocher des sucres

Pour vaincre l'addiction aux sucres. Avec des menus et des recettes pratiques pour individualiser une cure Décrochez-des-sucres ou sa variante cétogénique : Full Ketone

Un topo sur ce poison des temps modernes qu'est l'excès de glucides et sur la glycémie instable (aussi appelée « hypoglycémie », parfois « insulino-résistance »). Comment procéder si vous souhaitez guérir plutôt que simplement tamponner ce désordre, présenté comme anodin et qu'il ne faudrait pas prendre à la légère ? Comment se libérer des envies de grignotage incontrôlables, ces compulsions alimentaires dont les bien-portants n'imaginent pas l'acuité ? Broché avec illus couleur, 146 p., 16.80 €. Voir aussi p. 10.



CINGLÉS DE SUCRES

La paléonutrition, certes, mais individualisée!

La cure Retour au calme, pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques

Une version ressourçante et personnalisée de la paléonutrition, pour une cure temporaire ou une variante au long cours. Avec des menus et des recettes. L'auteure a intégré le meilleur des trois mouvances actuelles en paléo (paléo stricte, primale ou archévore) dans ce programme Retour au Calme, décliné en plusieurs variantes. Les recettes sont résumées dans le topo même. Elles sont détaillées et commentées dans **Primal-paléo** (p. 3). Spirales, 128 p., 15.50€.

PALÉO : LE BON PLAN



CANARIS DE LA MODERNITÉ

Pistes alimentaires pour équilibrer les enfants atypiques (multisensibles, polyallergiques, hyperactifs etc)

Avec des idées pour une assiette-test d'une durée de quinze jours, intitulée Mes nerfs en paix. Certains enfants, polyréactifs, déclenchent des réactions aigües à des doses minimales de polluants, à l'instar des canaris qui servaient de signal d'alarme aux mineurs qui les emmenaient sous terre pour détecter les gaz toxiques. Ce topo décrypte ces multisensibilités par lesquelles l'organisme proteste contre les agressions d'agents jusque-là insoupçonnables. Les recettes sont résumées dans le topo même. Elles sont détaillées et commentées dans **Enfants sereins** (p. 3). Spirales, 128 p., 15.50 €.

Pour les parents d'enfants atypiques



GLOUTONS DE GLUTEN

Pour freiner les allergies retardées

Contient un programme drainant pour permettre de repérer les hypersensibilités individuelles : la cure *Détox' Flash*, l'équivalent du Kitchiri des Indiens. Contient aussi un protocole pour se ré-acclimater aux sources de gluten et aux laitages ressourçants.



« Hypersensibilités », « allergies retardées » ou « intolérances alimentaires » sont de nouvelles formes de réactivité alimentaire. Dans bien des cas, le méchant avec son faux-nez s'appelle gluten. Mais il a des complices, mieux masqués, qui agissent dans l'ombre. Comment s'y retrouver ? Quelles sont les causes probables de ces réactivités ? Quel est l'impact sur le psychisme ? Que faire, pour gérer ce qui oscille entre le malaise, l'indisposition et le symptôme franchement déclaré mais illisible. C'est l'histoire dont vous serez le héros après en avoir été longtemps la victime éperdue. Spirales, 132 p., 15.50 €.



POUR QUI SONNE LE GRAS ?

Une mise au point sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées. Ou comment se soigner avec des graisses

De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé. D'où provient la mauvaise réputation des graisses saturées ? Quelles erreurs commettre en croyant « manger sain » et en se focalisant sur les huiles végétales (le danger des excès d'omega-3 et -6) ? Pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et la plupart des postures nutritionnellement correctes en matière de graisses ? Broché avec illus couleur, 164 p., 18.50 €.



topo expert

QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT LAIT ?

Un topo expert sur les intolérances aux plastilaitages et sur les vertus du lait cru

Une analyse sur le dilemme en Naturoland. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement ? Le lait : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plastilait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ? Solutions pour une voie non-lactée ou protocole pour se réconcilier avec les laitages ancestraux. Broché, 129 p., 18.50 €.



topo expert



En prévision 2019 : trois topos experts. **Itinéraire de décrochage des sucres** : avec les détails techniques de la cure *Décrochez-des-sucres* (p. 9), les tenants et les aboutissants, comment la paramétrer selon les profils. **Full ketone** : l'auteur explore pour qui, quand, comment et pourquoi un praticien pourrait conseiller la diète céto-génique.

On y découvre les paramètres qui permettent d'individualiser la cure *Full ketone*. **Végétarisme et bon sens** (ou comment aider un végétarien qui a été trop loin). On y verra la théorie et les erreurs méthodologiques, on y découvrira comment être un végétarien équilibré au long cours sans trucs ni prothèses et comment assouplir quand cela s'avère nécessaire.



Tous les ouvrages sont signés Taty Lauwers. Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, elle témoigne par sa propre histoire de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner: une *Assiette ressourçante*. Son approche de la nutrition est orientée vers le profilage individuel, ce qui revient à aider chaque mangeur à s'écouter et à respecter son

identité biologique. Ses ouvrages pratiques en Cuisine nature (p. 2) envisagent quasi toutes les diètes possibles aujourd'hui.

Dans la série plus théorique *Les Topos* (p. 7), l'auteure s'adresse à la fois aux profanes et aux professionnels : les premiers sont des mangeurs troublés qui voudraient profiter d'un regard latéral sur le flux de conseils disponibles en diététique classique et en alternutrition; les seconds sont des praticiens qui sont susceptibles de guider les premiers dans une démarche de mieux-être.



éditions

Aladdin

.....
Disponibles en librairies sur commande ainsi qu'en magasins bio en Belgique. Faute de les trouver dans ces lieux, voir notre portail sécurisé www.greenshop.fr. Les livres ne sont vendus sur aucun autre portail internet.

Magasins et libraires: contactez Aladdin ou téléchargez le bon de commande interactif du site

www.editionsaladdin.com

éd. Aladdin: 11 allée du Mont

Cheval, BE-1400 Nivelles

0032-67-841122

(répondeur)

aladdin@island.be

