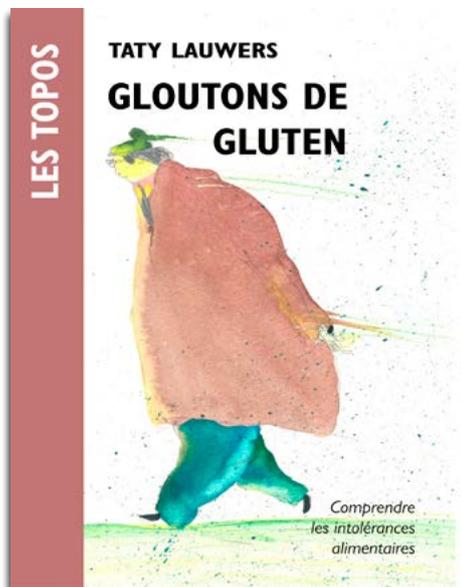




www.lestoposdetaty.com

NOUVEAUTÉ
FÉVRIER 2014

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



GLOUTONS DE GLUTEN

Topo sur les intolérances alimentaires

Pour freiner les allergies retardées. Le livre contient un programme de drainage: la cure «Détox' Flash». « Hypersensibilités », « allergies retardées » ou « intolérances alimentaires » sont de nouvelles formes de réactivité alimentaire. Quelles en sont les causes probables ? 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.



132 p. – n. et bl. + une couleur – 15,7 x 21 cm
reliure à spirales – 2ème édition 15.22014
Extraits à feuilleter via [www.lestoposdetaty.com/
gluten/flip.html](http://www.lestoposdetaty.com/gluten/flip.html)

On apprendra comment mettre en œuvre, sur une base temporaire, un régime-test d'éviction. On verra sous quelles conditions l'on peut ensuite se réconcilier avec ces excellents aliments sous leur forme ressourçante ou prolonger l'expérience avec un système de rotations, sans effets de bord. A-t-on songé que le plus souvent, les « intolérances au gluten » impliquent peut-être plus les additifs et les traitements des céréales que les seuls aliments riches en gluten tels qu'en eux-mêmes l'histoire humaine nous les a légués ? A-t-on imaginé que l'intolérance puisse être le signal d'alarme que « trop, c'est trop » ? Parmi les aliments dits de confort, qui sont fabriqués et concoctés à base de farineux ou de laitages, notre corps est bien en peine de reconnaître quelque chose qui, de près ou de loin, lui soit familier comme « céréales » ou « lait ».

Nouveau. Cette réédition février 2014 est un remodelage fondamental.

Le livre a été réécrit pour les profanes. Les bases théoriques ne sont qu'effleurées.

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



Un livre-compagnon (en collection Jules) sort simultanément, avec des recettes pratiques pour les Jules pressés : *Un Jules en cuisine végétale*. Elles sont conçues pour être modérées en gluten et en laitages.

Page réf.: www.lestoposdetaty.com/gluten
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

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 deux tomes à paraître à l'intention des férus de nutrition: *Audits Nutritionnels - les Concepts*.

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
- *Du gaz dans les neurones* — le topo sur la colopathie (dysbiose)
- *Une cure antifatique*: un drainage hypotoxique en quinze jours
- *Quand j'étais vieille*: le topo et les stratégies pour sortir du burn-out
- *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

