

Mythes ou réalités des intolérances aux laitages Les vertus du lait cru

De nos jours, on constate de plus en plus d'intolérances alimentaires, parfois suscitées par l'ingestion de laitages. Sont-elles provoquées par ces aliments ou se pourrait-il aussi qu'elles soient dues au conditionnement de plus en plus artificieux que l'industrie agro-alimentaire leur inflige ? Le lait et ses dérivés (beurre, fromage, etc.) détiennent une place considérable dans notre alimentation. L'ampleur et l'intensité des traitements qu'on lui fait subir sont à la mesure des intolérances, vraies ou fantasmées, dont on les incrimine.

Taty Lauwers propose des réponses aux questions que nous nous posons tous en Naturoland. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement ? Les produits laitiers : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plastilait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ?

En différenciant attentivement entre les différents types de laitages, on peut s'expliquer que le consommateur ordinaire puisse mieux se sentir en proscrivant les produits laitiers tout venant ... de même que l'on peut également mieux comprendre comment le lait naturel aide au rétablissement de personnes épuisées. Les bénéfices du lait cru et les inconvénients de son traitement industriel sont explorés en détail.



De nombreux bénéfices de santé peuvent être espérés des laitages pour autant qu'ils soient naturels, crus et consommés sans excès.



18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2015-10532-03



QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT LAIT ?

**Vertus du lait cru
Intolérances aux plastilaitages**