

## Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ? de Sophie Lacoste

**Manuel pratique d'autonomie, pour une santé 100 % naturelle**

Et si l'on arrêtait d'aller chez le médecin pour la moindre goutte au nez ? Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée.

L'auteure nous livre ici plus de 1 000 remèdes naturels pour prendre soin de soi tout au long de l'année.

Un bain de pied au bicarbonate pour faire disparaître les ampoules, une petite pomme de terre dans sa poche pour soulager sa crise hémorroïdaire, un savon de Marseille dans son lit pour ne plus avoir de crampes, un litre de délicieuse boisson au gingembre, au citron et au miel chaque jour pour faire « fondre » son halitus valguis, une potion au vinaigre de cidre pour plonger dans les bras de Morphée...

Avec quelques ingrédients, un petit pot et une baguette en bois, vous vous transformez en véritable fée de la santé !  
Éditions Mosaïque-Santé - 336 pages - 20 €



## Hildegard pour les débutants de Mélody Molins

**Conseils bien-être - Forme et santé - Épanouissement personnel**

Hildegard de Bingen, abbesse allemande du XII<sup>e</sup> siècle, a mis au point des principes de santé, de bien-être et d'épanouissement personnel permettant de (re) trouver un mode de vie plus sain et équilibré, tant pour le corps que l'esprit. Quelque 900 ans plus tard, les préceptes de cette femme visionnaire sont toujours autant d'actualité, inspirant des prises de conscience et faisant naître des vocations. Cette approche fut remise à l'honneur au XX<sup>e</sup> siècle par les docteurs Hertzka et Strehlow, qui en ont vérifié les bases afin de prouver scientifiquement son efficacité. Aujourd'hui, Mélody Molins, fondatrice de l'Institut Hildegardien, premier centre francophone, nous dévoile tous les secrets de ce savoir unique, quasi millénaire, du bien vivre et du bien-être, assurément bien plus que de simples conseils : une nouvelle vision de la santé, pour une vie harmonieuse et épanouie !  
Éditions IH - 150 pages - 15 €



## Dr Andreas Michalsen

Spécialiste mondial de médecine naturelle, Andreas Michalsen présente les dernières recherches qui renforcent les facultés d'auto-guérison de l'organisme, soit de réveiller votre « médecin intérieur », combinant des approches (parfois) ancestrales et d'autres plus modernes. Les résultats sont surprenants :

- Saites-vous que les sangsues sont vos meilleures alliées en cas d'arthrose, de tendinite, de mal de dos ? Leur salive contient plus de 200 substances à l'action anti-inflammatoire et antalgique. Elles permettent d'éviter les traitements classiques agressifs pour l'estomac.
  - Les ventouses sont d'une efficacité surprenante si vous souffrez du syndrome du canal carpien, de dorsalgie, d'arthrose du genou.
  - La saignée, aujourd'hui pratiquée sous la forme de dons de sang, élimine les excès de fer dans le sang. Elle est très utile dans la prévention du cancer et le traitement de l'hypertension.
  - Le jeûne intermittent est essentiel en cas de douleurs chroniques, de rhumatismes, d'inflammation chronique, d'hypertension, de diabète, de fibromyalgie, de syndrome du côlon irritable.
- Facile d'accès et pédagogique, ce guide permet de comprendre les mécanismes d'action de toutes ces pratiques, et de trouver là où les thérapies naturelles qui vous conviendront le mieux.  
Éditions Albin Michel - 336 pages - 22,90 €



Dr Réginald ALLOUCHE

## La méthode hépato-détox

Mincir durablement et sans danger grâce au foie

## La méthode hépato-détox du Dr Réginald Allouche

**Mincir durablement et sans danger grâce au foie**

Tout ce que l'on absorbe passe par le foie. Véritable usine de traitement, le foie élimine les toxiques et toxines, mobilise les graisses, régule le sucre dans le sang... et plus encore. Mais ce grand nettoyeur a besoin lui-même d'être dépollué pour faire son travail, nous aider à vivre en bonne santé et retrouver notre poids de forme.

Après l'antibiotin et le microbiote, c'est au tour de cet organe discret mais essentiel de faire son coming out. Le Dr Allouche nous propose ici un protocole précis pour détoxifier le foie sans sépuiser, booster l'organisme durablement.

Éditions Albin Michel - 300 pages - 19,90 €

