

BIO Livres et Médias



Cure naturelle anti-grippe

Tout le monde n'est pas égal face à la contagion, à l'agression des virus et des nombreux vecteurs d'infections qui nous entourent. L'auteur, fort de sa longue expérience d'ostéopathe et d'enseignant en médecines naturelles, nous explique dans le détail comment renforcer notre immunité naturelle par des moyens à la portée de tous : homéopa-

thie, extraits végétaux, algues, huiles essentielles, oligoéléments, compléments alimentaires, etc. Un petit livre qui peut rendre de grands services...

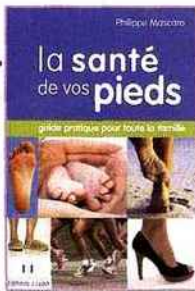
De Jean-Claude Secondé, éd. Chariot d'Or, 120 p., 9 €.

Nutrithérapie marine

L'auteur, médecin en thalassothérapie, propose un tour d'horizon des richesses nutritionnelles issues de la mer (algues, microalgues, poissons, fruits de mer, eau de mer). Les atouts de ces micronutriments marins : richesse nutritionnelle, excellente bio-assimilation, propriétés détoxifiantes, action antimicrobienne. La nutrithérapie marine

peut être considérée comme une véritable cure marine interne, autre versant de la cure marine externe (la thalassothérapie). N'attribue-t-on pas à Platon cette phrase : « la mer guérit tous les maux de l'homme » ?

Du Dr Dominique Hoareau, éd. Dangles, 176 p., 18 €.



La santé de vos pieds

Un Français sur cinq souffre de maux de pieds nécessitant impérativement la consultation d'un podologue. Ce livre, pratique et joliment illustré, apporte des réponses et des conseils pour tous : femmes enceintes, adolescents, jeunes enfants, personnes âgées, sportifs, personnes diabétiques ou artérielles... Il aborde aussi la prévention et la

santé des pieds et des ongles, ainsi que les maladies et déformations du pied et leurs solutions. L'auteur est membre de l'Union française pour la santé du pied (UFSP).

De Philippe Mascaro, éd. J.Lyon, 200 p., 17 €.

Nettoyez bien, nettoyez écolo !

Il est très difficile de connaître le danger potentiel des composants des produits d'entretien. Pourtant, nos grands-mères utilisaient, déjà, des alternatives écologiques aux produits industriels et chimiques. L'auteur nous livre tous les trucs et astuces naturels et inoffensifs pour nettoyer du sous-sol au gre-

nier. Un guide du ménage au naturel pour laver, brosser, lustrer, curer, dégraisser avec des produits sains pour l'homme et la nature.

De Alessandra Moro Buronzo, éd. Jouvence, 160 p., 4,90 €.



Le sel – saveurs et vertus

Le sel est le seul élément minéral sur notre table. Une alimentation sans sel (en dehors des régimes pour les affections cardiovasculaires ou l'hypertension) entraînerait des problèmes au niveau des systèmes rénal et digestif. Une ration de 3 à 6 g par jour semble suffisante alors que la moyenne nationale se situe entre 9 et 15 g par jour. Après

quelques recettes alléchantes et originales au sel, l'auteur nous rappelle qu'il existe une multitude d'usages domestiques du sel pour la santé (usage externe), la maison, la cuisine, le jardin...

De Laura Panaité, éd. Grancher, 120 p., 15 €.