

lectures

■ SANS LAIT, SANS PAIN

France-Hélène Rouvière – Editions Amyris
Alimentation imposée ou alimentation choisie, sommes-nous pris au piège ? Qu'on évoque une pathologie, il est courant aujourd'hui de mettre en avant également le rôle des aliments ; le lait et le pain, aliments éternels sont la cause de souffrances pour nombre d'entre nous. Comprendre, dans la première partie de l'ouvrage, ce qui se passe en soi lorsque le corps lance des messages de dysfonctionnement. Apprendre des recettes de cuisine appliquée. Devenir pleinement responsable de ses états de santé et de bien-être.

■ BIEN DORMIR AVEC L'AYURVEDA

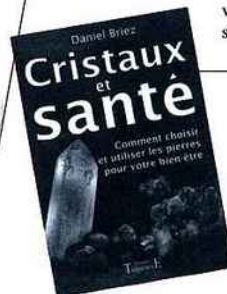
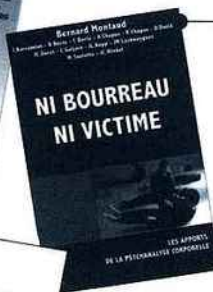
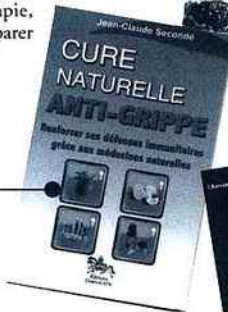
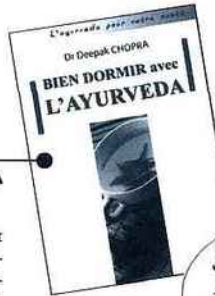
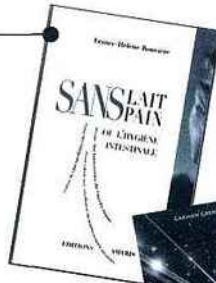
Dr Deepak Chopra – Dangles Editions
Le problème de l'insomnie est souvent considéré comme mineur, tant il est répandu. La médecine indienne est particulièrement salutaire dans ce domaine et peut vous venir en aide. Le Dr Deepak Chopra a mis au point une méthode reposant sur un programme personnalisé en plusieurs étapes : définir sa personnalité ayurvédique, s'exercer à contrôler sa respiration, découvrir les bienfaits des massages relaxants, s'initier à la musicothérapie et à l'aromathérapie, apprendre à mieux se nourrir pour préparer son corps au sommeil.

■ CURE NATURELLE ANTI-GRIPPE

Jean-Claude Secondé – Editions Chariot d'or
Tout le monde n'est pas égal face à la contagion, à l'agression des virus et des nombreux vecteurs d'affectations qui nous entourent nos défenses immunitaires fait la différence selon qu'elles sont faibles ou au contraire particulièrement développées. Ce livre nous explique dans le détail comment renforcer notre immunité par des moyens à la portée de tous. Autant d'éléments précieux qui nous aident à lutter efficacement contre un grand nombre d'infections hivernales : grippe, bronchites, rhinites, rhumes.

■ DECOUVREZ VOTRE NATURE PROFONDE AVEC LA KINESIOLOGIE

Alfred Manuel – Editions le souffle d'or
Élément fondamental de la kinésiologie, le test musculaire interroge notre corps qui enregistre nos expériences de vie. Très peu abordé en kinésiologie, cette ouverture à une dimension spirituelle le confronte à de nouvelles recherches dans des domaines connexes et rarement explorés, comme les gémellités interrompues. Sa réflexion s'enrichit au fur et à mesure d'autres approches telles que la Communication Non Violente ou l'Ennéagramme.



■ LES SEPT CHAKRAS DU CERVEAU

Carmen Grenier – Les éditions des 3 monts
Ce livre nous éclaire sur les systèmes liés à nos mémoires antérieures et à l'Univers tout entier. Elever ses fréquences vibratoires pour accéder à d'autres niveaux de compréhensions, transcender le temps et l'espace, passer dans d'autres dimensions, retourner à la Source : tout cela devient possible si nous stimulons ces chakras. Ce livre est aussi l'occasion de dépasser les vieux schémas, les vieilles croyances et d'installer de nouveaux paradigmes.

■ LA SPIRULINE SAVEURS ET VERTUS

Belda Sisso – Editions Crancher
Aliment complet, la spiruline est un vrai trésor de santé : foie désintoxifiant, régénérant et nourrissant. Il faut savoir qu'un hectare de spiruline produit 50 fois plus de protéines qu'un hectare de soja et 500 fois plus que la viande d'un bœuf ! si vous voulez renforcer vos défenses immunitaires pour mieux affronter les différentes pollutions à venir la spiruline est sans aucun doute une des meilleures réponses actuellement. En poudre, en paillettes, en comprimés ou en gélules, on peut l'utiliser facilement en cuisine, en cosmétique ou en cataplasme sans aucun effet secondaire.

■ NI BOURREAU NI VICTIME

Bernard Montaud – Edit'as
Après l'ouvrage Allô mon corps... fondements de la psychanalyse corporelle, l'ensemble des psychanalystes corporels en activité aujourd'hui viennent partager avec vous leur recherche et leurs questionnements. S'appuyant sur une méthodologie précise et sur vingt-cinq années de pratique, cette nouvelle technique d'investigation du passé et cette autre approche de l'intériorité humaine convient à l'lecteur à plonger dans les origines mêmes de notre personnalité, et à en entrevoir les grandes crises et épreuves qui nous sont offertes.

■ CRISTAUX ET SANTE

Daniel Briez – Editions Trajectoire
Tous les passionnés de pierres attendaient depuis longtemps un ouvrage sur la lithothérapie proposant une méthode d'utilisation des cristaux et minéraux. Cet ouvrage contient les réponses concrètes à une démarche pratique quant à l'emploi des pierres et minéraux en lithothérapie, l'auteur a choisi de définir les 34 cristaux et minéraux les plus utilisés. Pour chacun, il explique l'effet qui peut être atteint en « travaillant » avec lui sur les plans de la santé, de l'énergétique, du développement personnel, du spirituel et de l'habitat.