

# Lecture



## Mon tai ji au quotidien

Le Tai Ji assis, simple et à pratiquer au bureau aussi !

Le Tai Ji est un outil de bien-être simple et efficace. En étant présent et à l'écoute de votre corps, vous accédez à un espace intérieur de quiétude. Adaptée aux contraintes de la vie moderne, la pratique de cet art ancestral devient un outil efficace, applicable au quotidien. La pratique du Tai Ji assis apporte rapidement une détente du corps et de l'esprit par l'apaisement de la respiration. Le Tai Ji permet de corriger les mauvaises habitudes posturales grâce au centrage. À long terme, il régule les principales fonctions physiologiques en favorisant la circulation des liquides internes et de l'énergie. Le lecteur pourra appliquer plusieurs techniques, grâce aux très nombreuses illustrations détaillant les postures ou enchaînements.

*Benjamin Delisle enseigne le Tai Ji depuis de nombreuses années. Créateur du Tai Ji Assis, il est formateur et consultant auprès des entreprises dans le cadre de la gestion du stress.*

Éditions CHARIOT D'OR  
96 pages  
Prix : 19 euros

## Quinton

LA CURE D'EAU DE MER  
La mer est un docteur !

C'est au XXe siècle que René Quinton, passionné de savoir, a découvert des trésors d'oligoéléments favorisant la bonne santé de notre organisme. Le principe a permis de sauver et de soigner des milliers de personnes atteintes de maladies diverses, depuis plus d'un siècle.

Avec ce livre vous allez mieux comprendre le mécanisme de l'immunité chez l'être humain, l'importance de l'eau dans le corps humain, et les bienfaits insoupçonnés de l'eau de mer, pour votre santé.

*Jean-Claude Secondé, ostéopathe et phytothérapeute, avec près de quarante années d'exercice professionnel et d'expérience. Entré aujourd'hui dans l'âge des seniors, il a envie de faire partager son savoir, pour une meilleure façon de vivre les prochaines années, en jouissant de façon optimale de nos capacités physiques et mentales.*

Editeur :  
Chariot d'Or  
Nb pages : 128  
Prix : 9 euros



## Devenir végétarien

L'homme est-il fait pour manger de la viande ?

Voilà une question qui peut tous nous interpeller un jour ou l'autre. Vous trouverez dans ce livre des éléments de réponse, à la lumière des études scientifiques les plus récentes.

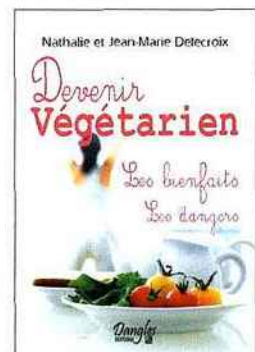
Les motivations pour devenir végétarien sont multiples : ne pas faire souffrir les animaux, faire attention au mauvais cholestérol, éviter de boucher ses artères, économiser les ressources terrestres...

Même si le risque de carences existe et si la transition doit se faire graduellement, il est indéniable que les bienfaits du végétarisme pour la santé sont immenses. Les fruits et légumes sont des aliments vivants, sources d'énergie vitale. Alors que consommer trop de viande a pour effet d'acidifier l'organisme et de favoriser le développement de nombreuses maladies (cancer, ostéoporose, dorsalgie, sclérose, arthrose, thrombose, maladies cardio-vasculaires...).

Un livre guide, pour mieux comprendre les enjeux liés au végétarisme.

*Jean-Marie Delecroix est naturopathe diplômé, formé à l'homéopathie, formé à la médecine traditionnelle chinoise, et initié à la psychiatrie. Nathalie Delecroix est formée à l'hygiène vitale et développe une activité de conseil en médecines naturelles.*

Éditions DANGLES  
192 pages  
Prix : 18 euros



## Mon chat et Moi, on se soigne

« Cet ouvrage original et passionnant a la particularité de se présenter sous une forme 2 en 1 : C'est moi qui le soigne et C'est lui qui me soigne. L'idée principale est que mon chat et moi, on forme un couple thérapeutique où chacun s'occupe de la santé de l'autre.

Saviez-vous que discuter avec un chat nous donne la sensation d'être moins seul et nous fait évacuer les humeurs négatives ? Que la compagnie d'un animal améliore la qualité de la vie, avec également des évolutions tangibles et mesurables dans les domaines cardiaque, respiratoire et comportemental ? Il ronronne, il me calme, Il me parle, mes soucis s'envolent, Il m'apaise, il

protège mon coeur, ma peau et ma jeunesse  
Il m'envoûte et il me soigne »

*Jean-Yves Gauchet, est vétérinaire à Toulouse, spécialisé dans les médecines naturelles. Il est également éditeur scientifique du journal Effervesciences dans lequel il a révélé pour la première fois les effets thérapeutiques du ronronnement. Il a acquis une notoriété et bénéficie d'une grande médiatisation grâce à son concept de ronronthérapie.*

Éditions Le Courrier du Livre.  
Prix : 22 euros



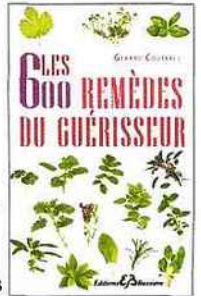
## Les 600 remèdes de Guérisseur

Un manuel pour aller, ou retourner, vers la plante.

Cet ouvrage collecte, avec une précision rare, les recettes et « remèdes de bonne femme » encore en usage dans les années cinquante, et auxquelles nous revenons aujourd'hui. On y retrouve l'écriture surannée des recettes de nos grand-mères mais aussi l'efficacité ancestrale qui ouvrit la voie à toute l'aromathérapie actuelle.

Que ce soit pour les migraines, les entorses ou les coupures, les rides ou les lumbagos, chaque mal trouvait alors son remède parmi les plantes les plus familières, ail, primevère, thym, moutarde ou marguerite... A la fois un retour aux sources de l'aromathérapie et un manuel pratique efficace de guérison par les plantes pour les maux de tous les jours.

Gérard Coutaret est auteur à succès, il a aussi publié «Manuel pratique de magnétisme curatif », «Nouveau médecin des pauvres», ou «la médecine naturelle». Editions La Bussière  
160 pages  
Prix : environ 12 euros



## Etre mieux quand ça va mal

«Comment retrouver le moral sans antidépresseurs»

Une approche globale de la dépression, et des nouvelles pistes thérapeutiques... Avec le progrès technologique, notamment celui de l'imagerie médicale, une nouvelle définition de la dépression a vu le jour.

Un livre de plus sur la dépression, peut-être celui que vous allez choisir de lire, pour comprendre que la dépression doit être comprise de façon globale. Attention à la prescription systématique d'antidépresseurs, souvent inadaptés. La souffrance psychologique peut aussi avoir des causes biologiques. Ainsi, biochimie, thérapies cognitives et psychanalyse ne sont plus concurrentes pour traiter la dépression, ou même le mal-être et la déprime passagère que tout le monde peut connaître, mais complémentaires.

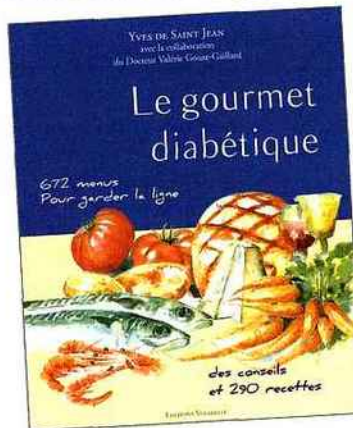
ALAIN MEUNIER, psychiatre et psychanalyste, a cofondé l'association SOS Dépression.  
BORIS GUIMPEL, psychologue, psychothérapeute spécialisé en thérapies comportementales et cognitives.

Editions Michel Lafon  
Prix : 12,95 euros



## Le gourmet du diabétique

«Si vous êtes diabétique un équilibre alimentaire peut améliorer votre vie. Si vous ne l'êtes pas encore, vous pouvez éviter de le devenir... »



Il y a quatre ans, Yves de Saint Jean est devenu subitement diabétique. L'arrivée de la maladie va bouleverser sa vie et ses habitudes alimentaires.

Grâce aux conseils de son médecin, il adopte une nouvelle hygiène de vie, parvient à perdre 25 kg et normalise sa glycémie tout en conservant le plaisir de l'assiette, sans prise de médicaments.

Il prend l'habitude de noter chaque jour, sur des cahiers d'écolier, ses menus, qui seront commentés lors des consultations.

Véritable « carnet de bord », ce livre est le témoignage d'une coopération réussie entre un médecin et son patient diabétique. 672 menus, 290 recettes, choix des aliments, conseils, pièges à éviter : Tout pour un meilleur équilibre alimentaire....

Valérie Gouze est médecin Diabétologue. Elle exerce en Normandie depuis bientôt dix ans.

Editions Vinarelle  
160 pages  
Prix public : 19,50 euros

## Guide thérapeutique des couleurs

La thérapie par la couleur est une méthode de traitement simple, naturelle, efficace, rapide et révolutionnaire. Un filtre coloré et une lampe suffisent.

C'est une médecine énergétique consistant à appliquer sur l'endroit malade ou douloureux du corps, un rayon lumineux de couleur définie suivant l'affection.

Depuis plus de 20 ans, le docteur Agrapart travaille sur les mécanismes physiologiques de "l'homme énergie". Ses découvertes sont profondément imprégnées de la culture chinoise. Chromatothérapie, notion d'énergie, principes de base, matériel et principes d'actions, choix des couleurs suivant le type énergétique d'affection, ainsi que modalités pratiques d'une séance...tout y est ! Une véritable découverte, à faire absolument.

Christian Agrapart est médecin, neuropsychiatre, acupuncteur. Il donne des conférences en Chine dans le cadre des premiers échanges culturels entre la France et ce pays en pleine évolution. Remettant en cause certaines connaissances énergétiques contradictoires, il découvre l'action thérapeutique des rayonnements colorés.

Editeur : Dangles  
Nb pages : 216  
Prix : 19 euros

