

Qui n'a pas une histoire intime avec son ventre ?

La vie secrète de nos intestins est le cœur de cet ouvrage bien documenté, où toutes les médecines sont placées sur un pied d'égalité. « *L'aliment est peu de chose, le comportement est tout* » ou bien « *Notre corps n'est pas une poubelle* » font partie des convictions de l'auteur. Ce dernier pense que chacun de nous détient les clés de sa vitalité. Il explique comment notre cerveau peut passer en une fraction de seconde de génie à tyran : nos comportements, nos humeurs et nos attitudes mentales sont dictés, entre autres, par nos hormones et notre microbiote intestinal.

La santé appartient à chacun. Acquérir davantage de connaissances sur le fonctionnement de notre organisme est l'objectif que poursuit ce manuel. On y découvre comment la naturopathie accompagne toute démarche vers une santé globale ; pourquoi il devient nécessaire de moins consommer aveuglément ce que les industries agroalimentaire et pharmaceutique vendent. On comprend que les solutions à nos problèmes ne se trouvent ni dans le frigo ni dans la cave à vin.

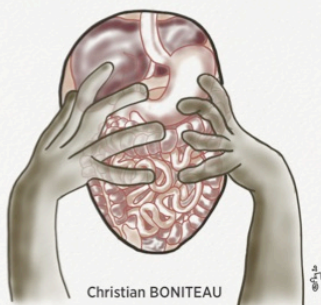
Un grand nombre de stratégies thérapeutiques sont traitées, avec comme objectif : prévenir la maladie ou en sortir le cas échéant, ce pour vivre bien et bien vieillir. Cet ouvrage fournit plusieurs clés pour écouter, comprendre et combler les attentes de votre corps. Il aborde les maux du ventre et les moyens de les soulager, traite le terrain, la maladie, l'hygiène de vie et plus spécifiquement l'alimentation. Il revisite enfin quelques grands principes qui permettent de donner sens à sa vie et valeur à ses actes. Lorsque le corps se sent pousser des ailes, le ventre, siège de nos émotions, s'en porte beaucoup mieux.

Pourquoi deux titres en un ?

Le premier « *quand le ventre se prend la tête* » parce que l'intestin a vraiment de quoi se prendre la tête tant les maux dont il souffre sont nombreux.

Le second « *quand le ventre se prend **pour** la tête* » parce que le ventre informe et la tête décide. L'égo du ventre se sent puissant lorsqu'on le qualifie de deuxième cerveau : il se demande alors pourquoi la première place ne lui reviendrait pas.

**Quand le ventre
se prend (pour) la tête**



Christian BONITEAU

Illustrations de
Franck BENOIST

naturalia
PUBLICATIONS

BON DE COMMANDE

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

.....

Tél. :

Mail :

180 pages – Format 16 X 24

Envoi du livre à réception de votre règlement
Parution début décembre 2020

Ce livre est pour vous ?

Oui

Non

S'il est destiné à une autre personne, merci de nous préciser le ou les prénoms du ou des destinataires ainsi que leur adresse afin de personnaliser la ou les dédicaces :

-
-
-
-
-

	Nombre	Prix unitaire TTC	Total
Nombre d'exemplaire(s)		25 €	
Frais de port et emballage en lettre suivie par livre <i>Hors Métropole, nous consulter</i>		5 €	
		Total à payer TTC	

Virement bancaire

IBAN : FR 76 10278 07998 00020626502 79
BIC : CMCIFR2A

Facture

Chèque bancaire à l'ordre de Jeûne Vitalité

À renvoyer à : Jeûne Vitalité
3, chemin du Barri – le village – 04250 Bayons
contact@jeune-vitalite.com – 06 81 108 104



Bon de commande en ligne : www.jeune-vitalite.com