

Le nouveau topo sur la nutrition de Taty, chez Aladdin, collection Les Topos

Du Gaz dans les Neurones

*Ou l'âme mal nourrie...
Topo sur la dysbiose intestinale et la colopathie*



Vient de sortir
1.9.2019

Pour mieux comprendre le **cercle vicieux** de la dysbiose intestinale, Taty propose un aperçu de quelques **pistes alternatives** qui ont fait leurs preuves sur le terrain.

A l'intention des malades et de leurs thérapeutes, l'essai basé sur l'expérience de quelqu'un qui, passé par là, a vaincu le cercle vicieux de la dysbiose intestinale.

Comment expliquer la connexion que l'on observe si souvent entre tension psychique et équilibre digestif? Que se passe-t-il: candidose ou dysbiose (paroi intestinale poreuse)? Que faire pour se débarrasser d'un envahissement bactérien et **parasitaire**, en marge des traitements classiques? Que faire pour s'en guérir? Comment repenser certains troubles envahissants du comportement, quand une dysbiose est la source ET le carburant de certaines perturbations **nerveuses** et même psychiques?

Dans cet essai, Taty s'adresse aux thérapeutes autant qu'aux malades — plus particulièrement à toutes les victimes de dysbiose intestinale majeure ou mineure (comme les malades coeliaques, les malades autoimmuns, les victimes de candidose et d'épuisement chronique, les enfants très nerveux ou même « borderline » et, bien sûr,

les colopathes avérés). Le régime qui est proposé dans ce tome-ci est aussi très efficace dans les cas de maladies **auto-immunes** clairement diagnostiquées comme la maladie de Crohn ou la recto-colite ulcéro-hémorragique (RCUH).

Tome V dans la collection Les Topos (catalogue ci-joint).

En vente en magasins bio au principal ou via www.greenshop.be - 22 euros
181 pages, 14/21 cm, noir et blanc, couverture couleur plastifiée, reliure dos collé.

Existe aussi en version digitale au prix de 28 euros.

Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur www.cuisinenature.com (bouton "Livres")

Les Topos de Taty s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces Topos lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou aux

laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui

circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc - tous sujets qui font débat actuellement en nutrition. À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénaire qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».