Editions Résiac

RÉSIAC SANTÉ

Se soigner au naturel

2023

SOMMAIRE

2 - 5 Âges de la vie
6-18 Maladies et solutions naturelles
19-28 Alimentation – Diététique
29-32 La santé mentale par Ste Hildegarde

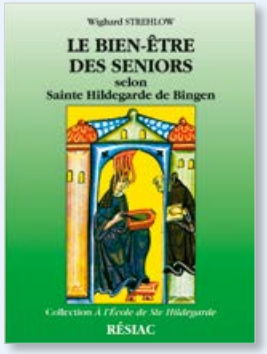
Séniors

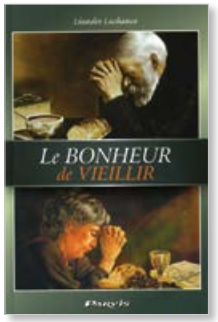
LE BIEN-ÊTRE DES SENIORS SELON SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN

Dr Wighard Strehlow

Le message d'Hildegarde a traversé les siècles et se révèle efficace. Vous trouverez ici l'art de vivre que la sainte préconise pour votre bien-être, afin de mieux goûter cet âge de la retraite et de préserver la verdeur de vos facultés tant au niveau physique que psychique et spirituel.

Ft 12,5 x 17 cm - 64 p. - **7,50 €** - code 011612





LE BONHEUR DE VIEILLIR

Léandre Lachance

Voici un message qui remet en question la culture actuelle où les aînés sont perçus comme des gens peu efficaces et coûteux pour la société, et où l'euthanasie et le suicide assisté sont considérés comme une évolution positive de notre société. Lisez et faites lire ce livre autour de vous : c'est court, émaillé d'histoires, spirituel et ressourçant !
Ft 14 x 21,5 cm - 128 p.

7 € - code 230817

PETIT MANUEL DE DIÉTÉTIQUE SPIRITUELLE

Marion Bithoun, Dr en pharmacie

Relier nutrition et santé spirituelle, c'est possible ! **Nous sommes corps, âme et esprit**. Il faut entretenir ces trois éléments pour avoir une vie unifiée. L'auteur propose donc un manuel pratique destiné à tous ceux qui ont envie d'agir sur leur santé globale au quotidien. Ft 14 x 19 cm - 180 p.

18 € - code 252099

Âges de la vie

LA SOLUTION LONGÉVITÉ

Dr James Dinicolantonio, Jason Fun

Voici des clés pour diminuer vos douleurs voire améliorer votre santé en vieillissant. Pas de pilules miracles, mais des choix alimentaires judicieux, inspirés du mode de vie des peuples qui vivent le plus longtemps sur Terre. Vous saurez tout sur les **bienfaits du jeûne**, de la consommation de **vin** et de **café** et sur l'importance des apports en **protéines**. Passionnant, à découvrir et à diffuser.

Ft 19 x 23 cm - 124 p.

22,90 € - code 252121

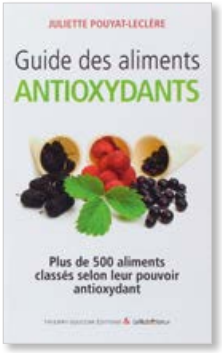
GUIDE DES ALIMENTS ANTIOXYDANTS

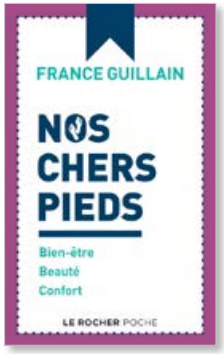
Juliette Pouyat-Leclère, docteur ès science et journaliste scientifique

Pour la première fois, un guide recense plus de 500 aliments antioxydants qui freinent le vieillissement et les maladies liées à l'âge : cancer, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, cataracte, arthrose, rides... Vous pourrez ainsi composer des repas adaptés à tous vos besoins.

Ft 11 x 18 cm - 104 p.

6,99 € - code 251848





NOS CHERS PIEDS BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE, CONFORT

France Guillain

Non seulement nos pieds analysent le sol très finement en permanence, mais par le jeu des os et des muscles, ils nous permettent de rester en équilibre, de courir, sauter, ramasser des objets... Ils méritent donc le plus grand respect et les meilleurs soins que l'auteur nous présente grâce à son expérience hors du commun. À découvrir.

Ft 11 x 17 cm – 120 p.

7,90 € - code 252138

SAINTE ODILE, LA LUMIÈRE DE L'ALSACE

Françoise Bouchard

Et si vous **confiez la santé de vos yeux à sainte Odile ?** Puisant aux sources, Françoise Bouchard nous raconte la vie de la patronne des mal-voyants ou non-voyants avec une belle plume. Elle nous entraîne jusque sur les hauteurs du Mont Sainte-Odile devenu un flambeau pour l'Alsace et la France entière. **Des prières à sainte Odile** terminent l'ouvrage.

Ft 15 x 21,5 cm - 104 p. - **10 €** - code 011471

STOP PRESBYTIE
EXERCICES DE RÉÉDUCATION VISUELLE

Sophie Lacoste

Plus de 30 exercices oculaires pour dire adieu à la presbytie.

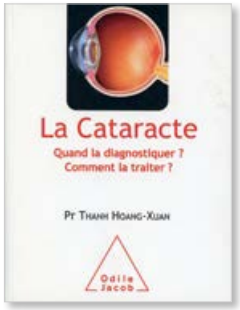
Vous cherchez la lumière pour déchiffrer les petits caractères ? Vous avez des difficultés pour lire vos mails, sms... Ce sont les premiers signes de la presbytie, un phénomène parfaitement naturel lié au vieillissement du cristallin. Ce cahier propose plus de 30 exercices oculaires faciles et accessibles à tous. Ft 16 x 23 cm - 64 p. - **9 €** - code 252172

PRÉCIS DE GYMNASTIQUE OCULAIRE

Lionel Clergeaud, naturopathe-ostéopathe

Il est établi que le système musculaire de l'œil peut être tonifié par une gymnastique oculaire fréquente qui permet de **diminuer la fatigue des yeux** et les maux qui y sont liés. L'auteur propose des traitements naturels adaptés à tous les troubles de la vision ainsi qu'une vingtaine d'exercices pratiques faciles à faire. Un indispensable pour ceux qui tiennent à leur vue comme à la prunelle de leurs yeux !

Ft 15 x 21 cm - 160 p. - **18 €** - code 251926



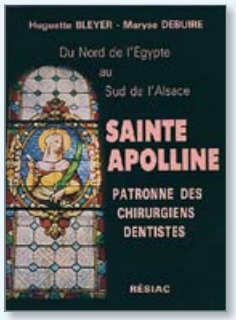
LA CATARACTE
Quand la diagnostiquer ? Comment la traiter ?

Pr Thanh Hoang-Xuan

Plus on avance en âge, plus il est difficile d'échapper au diagnostic de cataracte. Quels en sont les causes, les symptômes ? Quand opérer ? Quels sont les risques ? Écrit par l'un des meilleurs spécialistes, ce livre a pour objectif de familiariser le lecteur avec cette pathologie et de l'aider en répondant à toutes ses questions. Ft 15 x 19,5 cm - 176 p.

22,90 € - code 251761

Dents et audition



SAINTE APOLLINE PATRONNE DES DENTISTES

Bleyer Huguette/Debuire Maryse

Qui est cette sainte méconnue du IIIème siècle, patronne des chirurgiens dentistes ? Pourquoi l'invoquer dans les douleurs dentaires ? La réponse dans cet ouvrage illustré.
Ft 15,5 x 21,5 cm - 72 p.

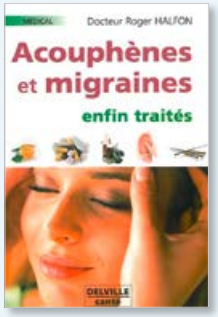
~~18 €~~ **13,50 €** - code 011287

PRENDRE SOIN DE SES DENTS GRÂCE AUX REMÈDES NATURELS

Dr. Rossi Catherine

Saviez-vous que le persil est un remède contre la mauvaise haleine ? Que les acouphènes peuvent être liés à des problèmes dentaires ? Ici, astuces et remèdes naturels vous sont proposés tant en prévention que dans le soin pour contrecarrer grincement des dents, ronflement, aphtes... Un livre pour tous.

Ft 16 x 24 cm - 128 p. - **16 €** - code 252154



ACOUPHENES ET MIGRAINES ENFIN TRAITES

Dr Alfon Roger

Quelle joie de trouver enfin les traitements propres à soulager les migraineux avec des solutions médicamenteuses ou naturelles. Quant aux acouphènes des solutions variées sont également proposées comme l'auriculothérapie, l'aurithérapie, la phytothérapie,... Un livre concret qui permet à tous les souffrants d'espérer.

Ft 14,5 x 22,5 cm - 118 p. - **18 €** - code 252160

RÉENTENDRE, ENFIN LE GUIDE DE L'AUDITION POUR TOUS

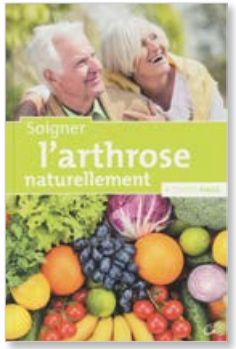
Charles Butor

Vous trouverez ici des conseils pour comprendre la perte de la sensibilité auditive et mieux l'appréhender. De bonnes habitudes de diététique et d'hygiène de vie, des réponses face au besoin d'appareillage sont proposées. Un indispensable pour les temps actuels !

Ft 15 x 22 cm - 240 p. - **16 €** - code 252161

Maladies et solutions naturelles

Arthrose et rhumatismes



SOIGNER L'ARTHROSE NATURELLEMENT

Richard Haas

Totalement occultée en France, car elle ne rapportait rien aux laboratoires pharmaceutiques, **cette méthode naturelle et innovante venue d'Allemagne pour soigner l'arthrose sans médicament ni chirurgie** a fini par être connue grâce à une association d'anciens malades. La méthode du Pr Wendt a déjà aidé 20 000 patients, dont l'auteur lui-même qui l'explique. Non, l'arthrose n'est pas due à une usure du cartilage. Elle est guérissable dans la plupart des cas !

Ft 14,2 x 21,5 cm - 200 p.

18 € - code 251923

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTI-ARTHROSE

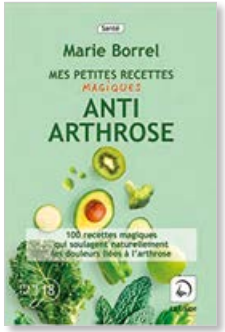
STOCK LIMITÉ

Marie Borrel

100 recettes pour soulager vos articulations pour limiter les anti-inflammatoires au maximum. Marie Borrel propose des recettes faciles et rapides à réaliser : crème de betterave au saumon fumé, chaussons aux tomates et aux poivrons... Pour se soigner tout en se faisant plaisir !

Ft 15 x 22 cm – 296 p.

21 € - code 252091



SOIGNER LES MALADIES RHUMATISMALES SELON HILDEGARDE DE BINGEN

NOUVELLE ÉDITION

Dr Wighard Strehlow, naturothérapeute

Le programme de santé de ce livre, suivant les recommandations d'Hildegarde de Bingen, nous donne plus d'une centaine de traitements naturels contre les rhumatismes et la goutte ainsi que des mesures de désintoxication du corps et de l'âme, et des règles d'alimentation spécifiques.

Ft 14 x 20,5 cm – 312 p.

19,90 € - code 252124

Cardio-vasculaire et circulation

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Dr Wighard Strehlow

Les maladies du cœur devancent aujourd'hui les cancers et sont cause de nombreux décès. **Les remèdes et méthodes de Sainte Hildegarde** ont prouvé leur efficacité et sont ici un trésor à expérimenter pour recouvrer la santé.

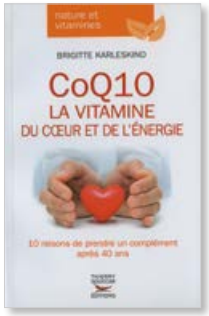
Ft 15 x 24 cm - 208 p. - **18,90 €** - code 251354

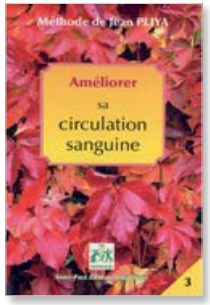
COQ10 LA VITAMINE DU CŒUR ET DE L'ÉNERGIE 10 raisons de prendre un complément après 40 ans

Brigitte Karleskind, journaliste scientifique

Savez-vous que la coenzyme Q10, puissant antioxydant, contribue au bon fonctionnement du cœur, du cerveau, du système immunitaire ? Comme nous produisons moins de CoQ10 en vieillissant, des suppléments sont nécessaires après 40 ans pour prévenir et traiter naturellement : fatigue, migraines, gingivites, acouphènes, maladies cardiaques, Alzheimer et Parkinson, baisse de l'immunité, autisme... Un indispensable à se procurer.

Ft 11 x 18 cm – 160 p. - **7,90 €** - code 251893





AMÉLIORER SA CIRCULATION SANGUINE

Jean Pliya

Bien des troubles de la circulation peuvent être freinés par des soins naturels tout simples à base d'ingrédients du quotidien : citron, oignon, huile d'olive, ail, argile... Ce petit guide pratique donne des astuces et propose des **cures d'un mois pour guérir de l'hypertension, l'hypotension, des hémorroïdes ou des varices**. A expérimenter.

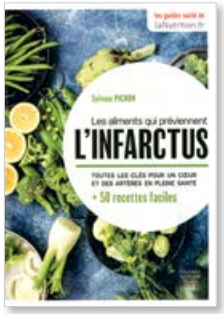
Ft 11 x 17,3 cm – 64 p. **5,50 €** - code 250717

LES ALIMENTS QUI PRÉVIENNENT L'INFARCTUS

Sylvain Pichon

Vous avez été victime d'un infarctus ou vous avez un risque cardio-vasculaire élevé ? Ce guide va vous aider à découvrir **comment protéger votre cœur et vos artères naturellement**, sans médicaments, en adoptant 7 règles diététiques simples. Vous saurez quelles graisses utiliser en cuisine ; comment remplacer le sel et consommer le vin rouge ou le chocolat noir ? Pratique, ce livre contient **50 recettes simples et savoureuses**. Ft 16 x 22 cm - 160 p.

12,90 € - code 252077



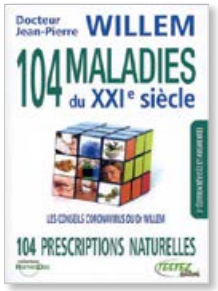
104 MALADIES DU XXIE SIÈCLE

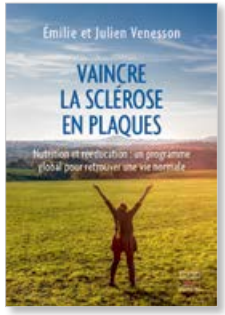
Dr Jean-Pierre Willem - nouvelle édition augmentée.

Pratique et accessible à tous, cet ouvrage recense 104 maladies, dont de nouvelles pathologies. A chaque maladie correspond une ordonnance homéopathique ajustée ou d'autres prescriptions à base de plantes, huiles essentielles, gemmothérapie, organothérapie, oligo-éléments...

Un indispensable.

Ft 15 x 23 cm - 720 p. - **39 €** - code 252025 **STOCK LIMITÉ**





VAINCRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Émilie et Julien Venesson

La sclérose en plaques est réputée incurable. Ce livre montre pourtant qu'en changeant radicalement d'alimentation et en suivant un programme d'exercices ciblés, on peut retrouver une vie normale. L'ouvrage propose des pistes concrètes pour optimiser les nutriments protecteurs, **un protocole de rééducation pour récupérer les fonctions motrices lésées...**

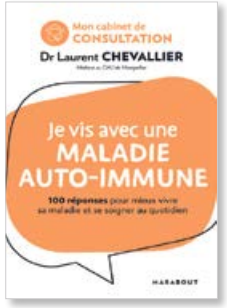
Ft 14 x 21 cm - 240 p. - **19,90 €** - code 252000

JE VIS AVEC UNE MALADIE AUTO-IMMUNE

Laurent Chevallier

Les « maladies auto-immunes », qui conduisent le corps à diriger contre lui ses propres défenses immunitaires, peuvent prendre de multiples formes parmi lesquelles **le diabète de type 1, la sclérose en plaques, la maladie cœliaque, la polyarthrite rhumatoïde...** Ce livre apporte des explications sur tous les points que les médecins n'abordent pas.

Ft 14,7 x 21,5 cm - 192 p. - **17,90 €** - code 252130



Méthode Seignalet

L'ALIMENTATION OU LA TROISIÈME MÉDECINE

Dr Jean Seignalet

Préface du Pr Henri Joyeux

Cette nouvelle édition confirme l**es résultats favorables du régime Seignalet** sur le plan préventif (arthérosclérose, cancer...) comme sur le plan curatif (sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde invalidante, dépression nerveuse, maladie de Crohn, asthme...) pour 91 maladies. Une méthode salvatrice ! Ft 16 x 24 cm - 672 p. - **32 €** - code 250600

Alzheimer et Parkinson

TOUT SAVOIR POUR ÉVITER ALZHEIMER ET PARKINSON

Pr Henri Joyeux

Savez-vous que **le premier signe d'Alzheimer n'est pas la perte de mémoire** ? Connaissez-vous d'autres signes du Parkinson hormis le tremblement ? Savez-vous combien de neurones on peut fabriquer chaque jour ? Qu'un peu d'**exercice physique quotidien réduit de 50 % vos risques** d'avoir ces maladies ? Savoir tout cela et l'appliquer dans la vie quotidienne est **le meilleur moyen d'éviter ces maladies ou de les faire reculer**.

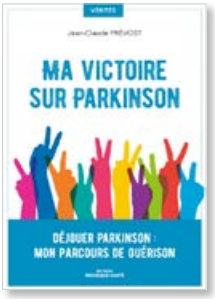
Ft 15 x 23 cm – 296 p. - **19,50 €** - code 252125

MA VICTOIRE SUR PARKINSON

Jean Claude Prevost

Témoignage bouleversant d'un patient dont le combat n'a pas été vain pour enrayer la maladie de Parkinson. Sans aucune perspective de guérison par la médecine traditionnelle, il décide d'explorer toutes les approches thérapeutiques alternatives telles que la désacidification, l'homéopathie, l'argent colloïdal, la phytothérapie, et bien d'autres. En racontant son expérience, il décrit précisément son chemin vers la guérison, et de quelle manière il continue aujourd'hui à l'entretenir. Un espoir pour tous les malades...

Ft 15 x 22 cm - 214 p. - **17,90 €** - code 252177



FEMMES SI VOUS SAVIEZ
110 QUESTIONS-RÉPONSES

Pr Henri Joyeux, cancérologue

« Les hormones du traitement hormonal substitutif sont dangereuses pour la santé. Elles sont responsables de nombreux cas de cancer du sein, de l'utérus et probablement aussi des ovaires ». Le professeur Joyeux alerte les femmes.

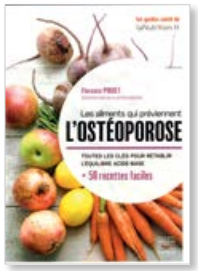
Ft 16 x 24 cm - 414 p. - **26 €** - code 251180

LES ALIMENTS QUI PRÉVIENNENT L'OSTÉOPOROSE

Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste

Il est inutile de se focaliser sur le calcium pour prévenir l'ostéoporose, l'important est de le conserver grâce à l'équilibre acide-base. L'auteur vous guide vers une alimentation protectrice des os et vous fournit les aliments clés ainsi que 50 recettes faciles. Un indispensable pour tous.

Ft 16 x 22 cm - 128 p. - **12,90 €** - code 252072



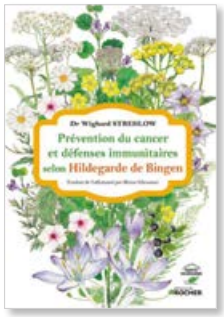
Cancer

SAINT PEREGRIN LAZIOSI

Père Romano Zago - O.F.M.

Connaissez-vous ce saint italien invoqué par les personnes qui souffrent de maux de jambes, gangrène, cancer ou autres maladies de longue durée ? Un saint à découvrir à l'époque où les cancers explosent.

Ft 6 x 8 cm - 78 p. - **10,76 €** - code 197207



PRÉVENTION DU CANCER ET IMMUNITÉ SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Dr Wighard Strehlow

Ce livre vous donnera les clés nécessaires pour prévenir du cancer selon la médecine hildegardienne. Vous stimulerez votre système immunitaire et soignerez vos intestins grâce à ces **méthodes ancestrales** qui rejoignent les découvertes les plus récentes de la médecine sur l'alimentation anticancer.

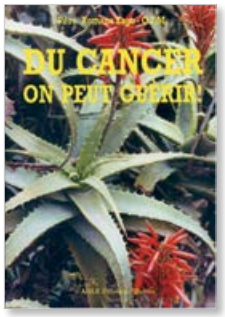
Ft 14 x 21 cm. 256 p. - **18,90 €** - code 252095

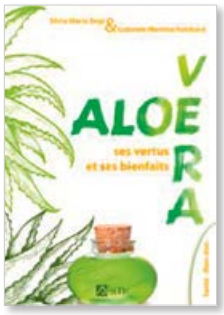
DU CANCER ON PEUT GUÉRIR !

Père Romano Zago - O.F.M.

L'aloès a des propriétés thérapeutiques reconnues depuis des millénaires. Vous trouverez ici **la recette traditionnelle à base de miel et d'Aloe arborescens** pour lutter contre le cancer. Elle a fait ses preuves dans le cas de différentes formes tumorales (peau, gorge, ovaires, utérus, sein, prostate, intestin, vessie, os...) ainsi que dans certains cas de leucémies. **De nombreux patients guéris**.

Ft 15 x 21 cm - 160 p. - **13 €** - code 251134





ALOE VERA SES VERTUS ET SES BIENFAITS

Engl et Reichard

Connaissez-vous l'aloe vera et ses nombreux bienfaits ? Le gel tiré de cette plante du désert est extrêmement bénéfique pour stimuler les capacités d'auto-guérison de chacun.

Vous trouverez de précieux conseils dans ce livre. A expérimenter.

Ft 12 x 17 cm - 108 p. - **6,95 €** - code 252092

COMMENT ENRAYER « L'ÉPIDÉMIE » DES CANCERS DU SEIN ET DES RÉCIDIVES ?

Pr Henri Joyeux, cancérologue et chirurgien

Dr Bérengère Arnal, gynécologue et obstétricien phytothérapeuthe

Vous trouverez ici une mine d'informations médicales, des conseils de phytothérapie et de changement des habitudes alimentaires capables d'enrayer ce fléau des temps modernes, lié à toutes **les hormones inutiles** prescrites de la puberté à la ménopause. Les auteurs osent écrire ce que beaucoup de médecins pensent tout bas.

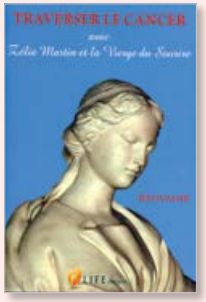
Ft 15 x 24 cm - 440 p. - **23,90 €** - code 251849

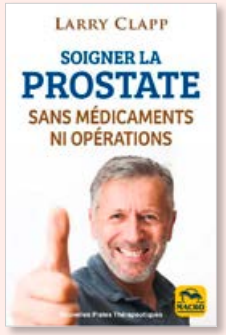
TRAVERSER LE CANCER avec Zélie Martin et la Vierge du Sourire

Neuvaine

Dans la joie comme dans l'épreuve, sainte Zélie Martin s'est tournée vers Marie, la « Vierge du Sourire ». Après un portrait de la sainte, le livret propose des prières d'intercession et des méditations pour les personnes atteintes d'un cancer en quête de **guérison physique et spirituelle**.

Ft 11 x 16 cm - 36 p. - **4,90 €** - code 197555





SOIGNER LA PROSTATE

Larry Clapp

Oui, il est possible de résoudre les problèmes de la prostate par l'alimentation, le massage, les herbes, l'homéopathie et de nombreuses autres méthodes alternatives et même d'éviter la chirurgie.

Un livre très utile pour tous les hommes.

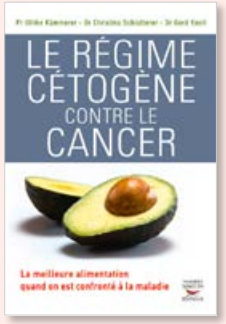
Ft 13 x 20,5 cm - 348 p. - **14,95 €** - code 252151

LE RÉGIME CÉTOGÈNE CONTRE LE CANCER

Dr Knoll

On vous a diagnostiqué un cancer et vous vous demandez : comment lutter au mieux contre cette maladie ? Cet ouvrage vous apporte la meilleure alimentation à adopter quand on fait face à la maladie. Un programme est proposé pour la mettre en pratique avec des préparations simples et savoureuses (40 recettes) et de nombreux conseils.

Ft 14 x 21 cm - 320 p. - **19,90 €** - code 252170



Ondes, nuisances

ET SI VOUS ÉTIEZ MALADE DES ONDES ?

Thierry Gautier

La pollution par les ondes électromagnétiques modernes ne touche pas uniquement les maisons situées près des lignes électriques. Quantité d'appareils, susceptibles de rayonner, ont pris place dans notre vie car ils sont devenus incontournables et indispensables. Aussi devons-nous être vigilants pour les utiliser à moindre risque. Ce livre, apporte les meilleures solutions pour réduire les expositions aux ondes les plus polluantes. - Ft 16,5 x 23 cm - 96 p. - **13 €** - code 252163

VOTRE MAISON EST ELLE NOCIVE ?

Thierry Gautier

Faut-il vraiment dormir la tête au nord ? Quelle est l'influence des eaux souterraines lorsqu'elles passent sous votre lit ? Pourquoi malgré un bon sommeil ressentir une grande fatigue au réveil ? « L'étude géobiologique d'une maison d'habitation ou d'un lieu de travail devrait être un des éléments indispensables à tout diagnostic médical »...Grâce aux conseils de l'auteur, de nombreuses personnes ont mis fin à une maladie.

Ft 16,5 x 23 cm - 152 p. - **14,90 €** - code 252162

HALTE AUX EFFETS ELECTROMAGNETIQUES

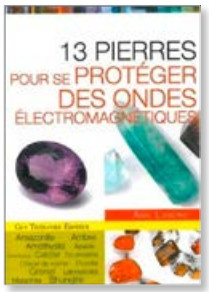
Dr Albaret

Pour comprendre les nuisances du wifi ou de la téléphonie mobile, il faut connaître les effets électromagnétiques installés antérieurement. L'auteur a observé l'importance de cas de cancers près des lignes électriques, dans les 50 m. Il nous donne des clés pour une prévention ciblée.

Ft 16 x 24 cm - 330 p. - **20,10 €** - code 252158

13 PIERRES POUR SE PROTÉGER DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Amy Landro



Face à la multiplication des objets émettant des ondes, de nombreux symptômes peuvent apparaître chez les personnes sensibles à ce type de pollution. Migraine, diminution immunitaire, insomnie, troubles du rythme cardiaque, problèmes oculaires et manifestations cutanées. Vous découvrirez dans cet ouvrage, les 13 pierres (p. 32 de ce catalogue) les plus efficaces pour contrer les ondes électromagnétiques, de véritables boucliers naturels au service de votre santé. Ft 15 x 22 cm - 160 p. - **13,18 €** - code 252159

Digestion

SOIGNER SON INTESTIN ET SON APPAREIL DIGESTIF SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Dr Wighard Strehlow

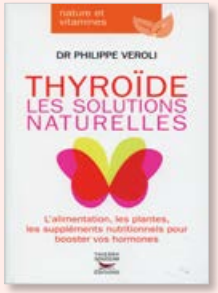
Suivez les conseils culinaires d'Hildegarde pour solutionner vos troubles de l'intestin, de l'estomac ou du foie. Dans cet ouvrage, les recettes sont modernisées et faciles à adapter au quotidien. Un livre de référence pour **en finir avec le mal de ventre !** Ft 14 x 21 cm - 188 p. - **16,90 €** - code 252089

PRENEZ SOIN DE VOS INTESTINS

Daniel Kieffer, naturopathe

Et si la maladie commençait dans le côlon ? L'auteur explique **qui sont nos hôtes intestinaux et comment leur hiérarchie est affectée par de nombreuses erreurs nutritionnelles, le stress,** les parasites, les laxatifs, la sédentarité. **Il propose ensuite toutes les solutions naturelles** pour lutter contre constipations, diarrhées, colites, champignons et parasites, **comment purifier nos viscères et régénérer notre flore intestinale.** Un livre pratique pour le quotidien. Ft 13,5 x 22 cm - 224 p. - **16,50 €** - code 252027

Thyroïde



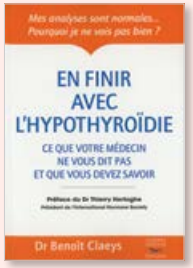
THYROÏDE : LES SOLUTIONS NATURELLES

Dr Philippe Veroli

Il existe des solutions naturelles et efficaces pour soulager les troubles thyroïdiens. Découvrez ici comment rendre son traitement plus efficace, comment savoir si on est carencé dans les vitamines et minéraux indispensables ; 5 règles alimentaires à adopter pour ménager votre thyroïde et **10 super aliments et plantes pour booster l'efficacité de vos hormones.**

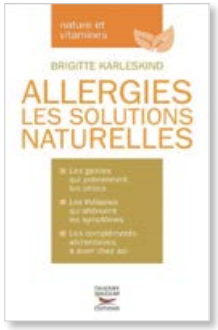
Ft 11 x 18 cm - 240 p. - **9,90 €** - code 251999

EN FINIR AVEC L'HYPOTHYROÏDIE



Dr Benoît Claeys

Un livre pour tous les hypothyroïdiens qui passent de médecin en médecin sans trouver de solutions à leur mal-être : fatigue chronique, prise de poids, frilosité, déprime, troubles de la mémoire, pertes de cheveux... Cet ouvrage explique ce qu'est l'hypothyroïdie et comment la traiter grâce à l'apport de vitamines et oligo-éléments. Il peut mettre fin au calvaire de millions de personnes. Ft 14 x 21 cm - 256 p. - **14,90 €** - code 251917



ALLERGIES LES SOLUTIONS NATURELLES

Brifitte Karleskind

Voici un petit guide qui vous apprendra à maîtriser vos symptômes allergiques grâce à des gestes qui préviennent les crises, des compléments alimentaires à avoir chez soi, quels sont les matériaux à privilégier dans la maison, ce qu'il faut faire pendant la grossesse et l'allaitement afin d'éviter à bébé d'être allergique... Pratique et grand public !

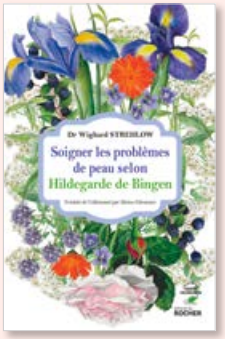
Ft 11 x 18 cm – 160 p. - **7,90 €** - code 252079

VAINCRE ENFIN SON ASTHME UNE SOLUTION NATURELLE

Nambudripad Devis

Quiconque désespère de trouver la cause réelle des allergies ou maladies dont il souffre devrait lire ce livre. L'asthme est une pathologie qui se traite très bien avec la méthode NAET. Après avoir réglé les déséquilibres alimentaires, la sensibilité au froid, à l'humidité et à la chaleur, vous obtiendrez d'excellents résultats ! Ft 15 x 23 - 319 p. - **24 €** - code 251522

Peau



SOIGNER LES PROBLÈMES DE PEAU SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Wighard Strehlow, naturopathe et praticien de la médecine hildegardienne

Hildegarde avait déjà compris il y a dix siècles que la peau est le miroir de notre santé. Le docteur Wighard Strehlow présente 300 recettes ou remèdes pour les malades de peau. Baume de violette pour la cicatrisation, compresse de verveine pour les abcès... Voici enfin une thérapie par les plantes permettant de rompre le cercle vicieux des maladies de peau. Ft 14 x 21 cm. 280 p. **18,90 €** - code 252102

LES ALIMENTS QUI SOIGNENT L'ACNÉ

Dr Marie-Pierre Hill-Sylvestre, dermatologue

L'acné n'est pas liée à des aliments particuliers mais plutôt à une fragilité individuelle qui rend les hormones hypersensibles aux déséquilibres alimentaires. Avec ce livre, vous découvrirez **comment l'atténuer, prévenir les cicatrices...** ainsi que 6 grandes règles de la diététique anti-acné. Pratique, ce livre contient **50 recettes faciles.** Ft 16 x 22 cm - 128 p. - **12,90 €** - code 252073

Diabète

INVERSER LE SURPOIDS ET LE DIABÈTE

Dr Évelyne Bourdua-Roy

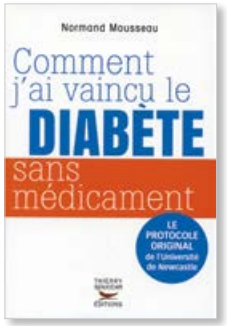
La plupart des maladies métaboliques sont réversibles, notamment l'hypertension, la goutte, les migraines et d'autres douleurs chroniques... Voici le témoignage d'un lecteur : « J'ai appris que ce n'est pas une fatalité et que l'on peut prendre en main sa santé ! J'étais diabétique type 2 sous traitement. Maintenant je suis toujours diabétique mais sans traitement. C'est moi qui contrôle la situation et je me porte beaucoup mieux. » Ft 19 x 23 cm - 288 p. - **22,90 €** - code 252120

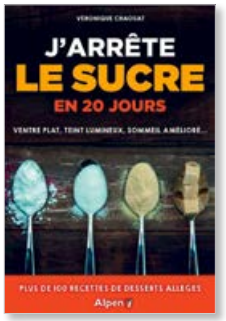
COMMENT J'AI VAINCU LE DIABÈTE SANS MÉDICAMENT

Normand Mousseau, physicien diagnostiqué

Diagnostiqué et ne pouvant plus compter sur les maigres résultats de la médecine, l'auteur a cherché une alternative pour éviter toute complication (maladies rénales, cardio-vasculaires, oculaires, nerveuses...). C'est ainsi qu'il découvre et suit le protocole de l'Université de Newcastle : un régime de quelques semaines très pauvre en calories qui l'a guéri du diabète. Un témoignage impressionnant !

Ft 14 x 21 cm - 272 p. - **17 €** - code 251996





J'ARRÊTE LE SUCRE EN 20 JOURS

Véronique Chaouat, journaliste spécialisée

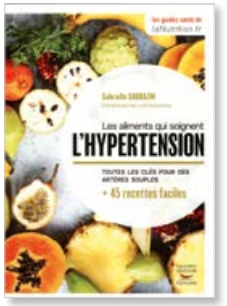
Nous sommes tous accros au sucre, parfois à notre insu. Mais de quel sucre parle-t-on ? Certains provoquent diabète, surpoids, maladies du foie, du cœur... D'autres sont au contraire indispensables à notre bien-être. Ce plan de coaching simple vous apprendra à vous détacher du sucre, mais aussi du chocolat ou des boissons gazeuses. Il propose un plan spécial enfants et 100 bonnes idées de dessert.

Ft 16,5 x 20 cm – 188 p. - **16,50 €** - code 252082

LES ALIMENTS QUI SOIGNENT L'HYPERTENSION

Gabrielle Sarrazin, diététicienne-nutritionniste

En opérant des changements alimentaires simples, on peut abaisser la tension artérielle sans forcément passer par la case médicament ! En comprenant mieux les mécanismes de cette maladie, vous saurez quels aliments privilégier ou éviter selon **5 grandes règles anti-hypertension**. Et vous constaterez avec plaisir que l'alimentation qui protège les artères est loin d'être austère ou fade ! Voici **45 recettes adaptées, simples et savoureuses**. Ft 16 x 22 cm - 120 p. - **12,90 €** - code 252076



LES ANTIDOULEURS NATURELS

Philippe Chavanne

Maux de tête, maux de dents, douleurs articulaires... nous sommes tous confrontés à ces douleurs. Heureusement, des alternatives existent : plantes, épices ou certaines thérapies qui atténuent la douleur et qui ont pour noms relaxation, hypnose, méditation, respiration... Cet ouvrage a pour but que de vous faire découvrir **une autre facette des antidouleurs**. Ft 16 x 24 cm – 128 p.

14,90 € - code 252067

LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE !

Danièle Festy, pharmacienne d'officine

Apprenez à vous soigner avec les huiles essentielles grâce à ce guide : soulagez vos douleurs (digestives, migraines, règles...) grâce à la menthe poivrée ou à l'eucalyptus citronné, soignez vos infections (bronchite, sinusite...) grâce à l'origan, calmez votre stress grâce à la marjolaine, retrouvez le sommeil grâce au basilic... En bonus : **un mémo aroma pour toute la famille**.

Ft 11 x 17,8 cm - 336 p. - **8,90 €** - code 252012

NOUVELLE ÉDITION

HUILES ESSENTIELLES ANTIVIRALES

Dr Jean-Pierre Willem

Rhume, grippe, varicelle, zona, herpès, hépatites, mononucléose... Toutes ces **infections** chroniques, **virus** et autres agents pathogènes peuvent impacter vos articulations, votre cerveau, ou système cardiovasculaire. Heureusement, **les huiles essentielles peuvent aider à neutraliser ces intrus !**

Ft 16 x 24 cm - 272 p.

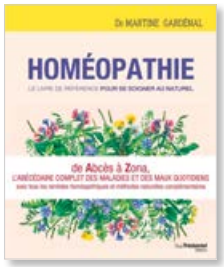
19,90 € - code 251940

MA BOÎTE À PHARMACIE NATURELLE

Marianne-Houart-Bugnicourt

Des alternatives efficaces et naturelles aux médicaments classiques, pour prendre soin de soi et de sa famille au quotidien.

Ft 13 x 20 cm - 224 p. - **15,90 €** - code 252155



HOMÉOPATHIE : LE LIVRE DE RÉFÉRENCE POUR SE SOIGNER AU NATUREL

Dr Martine Gardénal, médecin homéopathe

Voici l'abécédaire complet des maux quotidiens avec toutes les réponses homéopathiques. Un livre passionnant, riche en anecdotes et conseils, qui donne au lecteur le sentiment d'être face à son médecin. L'expérience du docteur offre des prescriptions précises, justes et efficaces pour tous.
Ft 17 x 21 cm - 512 p.

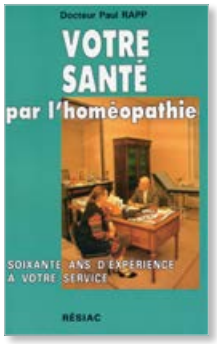
24,90 € - code 252063

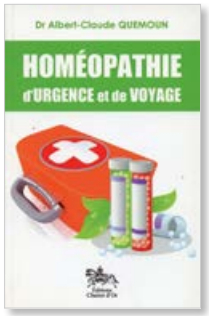
VOTRE SANTÉ PAR L'HOMÉOPATHIE 60 ANS D'EXPÉRIENCE À VOTRE SERVICE

Dr Rapp

Médecine d'attaque, d'intervention et de terrain, l'homéopathie est ici largement conseillée, associée parfois à des médecines plus subtiles comme la lithothérapie, l'organothérapie, la micro-mycothérapie et la gemmothérapie. Idéal pour repérer rapidement les symptômes et pour définir le traitement adéquat, en attendant le médecin. Ft 13,5 x 21,5 cm - 328 p.

15 € - code 011363





HOMÉOPATHIE D'URGENCE ET DE VOYAGE

Dr Albert Claude Quemoun, pharmacien

Spécialiste de l'homéopathie, l'auteur vous guide pas à pas dans la constitution et l'utilisation de votre pharmacie homéopathique, selon vos besoins spécifiques. Un guide très pratique !

Ft 10 x 16 cm - 128 p.

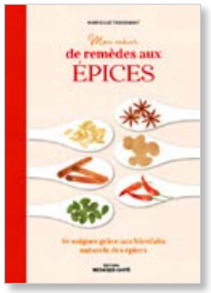
9,50 € - code 251759

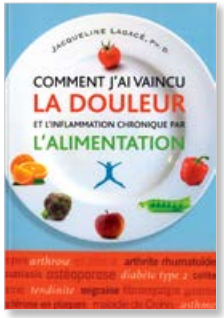
MON CAHIER DE REMÈDES AUX ÉPICES

Murielle Toussaint

Soulager 40 maux du quotidien grâce aux bienfaits naturels des épices

Saviez-vous que votre placard à épices est en fait une véritable armoire à pharmacie ? Par exemple, une pincée de curcuma dans du miel permet de soigner un aphte, mâcher une feuille d'estragon calme le rhume des foins... Ce cahier présenté par symptômes et affections permet de trouver en quelques secondes des remèdes simples à 40 maux courants tels que la toux, les verrues, le hoquet, les maux de tête, l'angoisse. C'est l'idéal pour se soigner ainsi que toute la famille avec efficacité, rapidement et à moindre coût !.
Ft 16 x 24 cm - 64 p. - **9 €** - code 252175





COMMENT J'AI VAINCU LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION CHRONIQUE PAR L'ALIMENTATION

Pr Jacqueline Lagacé

Ayant presque perdu l'usage de ses doigts et souffrant sévèrement à cause de **l'arthrite/arthrose**, l'auteur découvre et suit le régime du Dr Seignalet, estimant n'avoir plus rien à perdre. **Les résultats sont spectaculaires** : en 10 jours, la douleur a disparu et en 16 mois, elle retrouve l'usage de ses doigts. De quoi retrouver espoir !

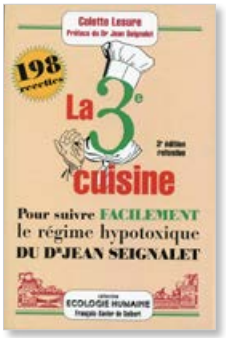
Ft 15 x 23 cm - 300 p. - **22 €** - code 251853

LA 3e CUISINE POUR SUIVRE LE RÉGIME HYPOTOXIQUE DU Dr SEIGNALET

Colette Lesure

Qui ne connaît pas les bienfaits du régime alimentaire du Dr Seignalet ? L'auteur en a bénéficié. Alors que les divers traitements qu'elle avait essayés avaient échoué, ce régime alimentaire a entraîné, en quelques mois, **une rémission complète de sa polyarthrite rhumatoïde**. Ce nouvel ouvrage présente 198 recettes compatibles avec le régime ancestral hypotoxique comportant des produits cuits. A découvrir...

Ft 14 x 21 cm - 256 p. - **20,30 €** - code 251135



RÉDUIRE AU SILENCE 100 MALADIES AVEC LE RÉGIME SEIGNALET

Dr Jean-Marie Magnien biologiste, pharmacien, nutritionniste

Savez-vous que l'on peut réellement améliorer les maladies chroniques, dégénératives ou auto-immunes par l'alimentation ? Comment ? Grâce au régime Seignalet, une diététique sans gluten ni laitages, avec des compléments nutritionnels dont l'efficacité a été constatée sur plus de 4000 malades. **Un formidable espoir pour tous ceux qui souffrent !**

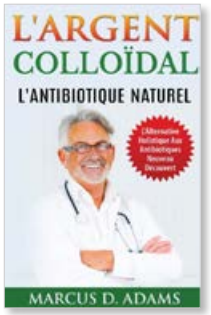
Ft 14 x 21 cm - 384 p. - **22 €** - code 251814

L'ARGENT COLLOIDAL

Marcus D. Adams

L'argent colloïdal, utilisé pendant des siècles, est considéré comme l'antibiotique de la nature, guérissant ou atténuant tout, des infections résistantes aux antibiotiques, comme le staphylocoque à des éruptions cutanées, des maux de tête à l'acné, de lupus à la conjonctivite, et bien plus encore. Ce guide vous explique tout ce que vous devez savoir sur cette suspension prestigieuse et presque miraculeuse, d'où l'obtenir à la manière de l'utiliser... un livre indispensable dans chaque famille.

Ft 12 x 19 cm - 60 p. - **14,99 €** - code 252153



Alimentation - Diététique

Ingrédients indispensables aux mille vertus

NOUVELLE ÉDITION

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NATURELS

Christopher Vaser

Notre corps a besoin d'un apport régulier et équilibré de compléments alimentaires (**vitamines**, minéraux, oligo-éléments et acides aminés) pour pallier aux carences de notre alimentation moderne. L'auteur présente les **vertus de nombreux aliments** pouvant **prévenir ou guérir** : levure de bière, pollen, gelée royale, huile de lin, germes de blé...

Ft 13,5 x 22 cm - 192 p. - **16,50 €** - code 251119

ANCIEN VISUEL

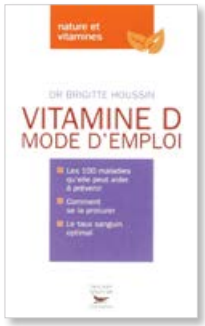
10 JOURS POUR SE RÉGÉNÉRER UN PROGRAMME COMPLET DE DÉSINTOXICATION ET DE VITALITÉ

Leslie Kenton

Voici une cure qui utilise les bienfaits des aliments crus, des compléments alimentaires... avec, en bonus, un ensemble de techniques d'entretien de l'organisme (exercices, relaxations, respirations, entretien de la peau).

Ft 11 x 19 cm - 112 p.

8,70 € - code 250206

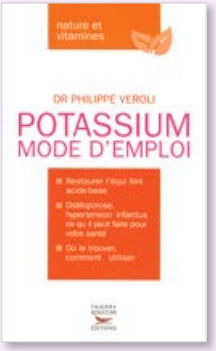


VITAMINE D MODE D'EMPLOI

Dr Brigitte Houssin

Dans ce guide, l'auteur explique clairement les dangers d'un déficit en **vitamine D**, comment contrôler et maintenir son taux, quand prendre des suppléments, à quelle dose... Cette vitamine booste notre système immunitaire. Elle prévient certains cancers et diminue les risques d'infarctus, de fractures, de dépression, les douleurs articulaires... Alors, n'attendez plus, prenez de la vitamine D et lisez ce petit guide !

Ft 11 x 18 cm – 128 p. - **6,99 €** - code 251734



POTASSIUM MODE D'EMPLOI

Dr Philippe Veroli, spécialisé en nutrition

Ce livre est un électrochoc, une prise de conscience de **l'importance du potassium** pour réguler l'acidité du corps, prévenir et traiter l'hypertension, l'infarctus, l'AVC, les fractures d'ostéoporose, conserver une bonne masse musculaire... Vous découvrirez quels aliments en sont riches. Un minéral indispensable aussi important que le calcium ou le magnésium. Ft 11 x 18 cm - 160 p.

7,90 € - code 251918

LES ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS

Christopher Vasey

La nature nous offre une foule de plantes médicinales, ainsi que d'autres remèdes à action anti-inflammatoire pour lutter contre conjonctivite, sinusite, bronchite, rhumatismes, mal de dos, sciatique, tendinite, cystite, allergies... Des plantes médicinales précieuses permettant de composer des remèdes sans effets secondaires : griffe du diable, basilic, curcuma, reine-des-prés, propolis... Un indispensable pour se soigner avec les photos des plantes à utiliser, la posologie, toutes les propriétés et indications à connaître. Ft 13,5 x 22 cm – 224 p.

19,90 € - code 251919

L'ORTIE UNE PANACÉE OUBLIÉE

Jean-François Astier, naturopathe et herboriste

Ce livre détaille les bienfaits de l'ortie que l'on a trop tendance à banaliser. **Anémie, fatigue, rhumatismes, allergies, diabète, prostate**... cette plante vous sera utile dans bien des situations ! De plus, savez-vous que l'ortie régénère de manière extraordinaire ? À découvrir

Ft 15 x 21 cm - 112 p.

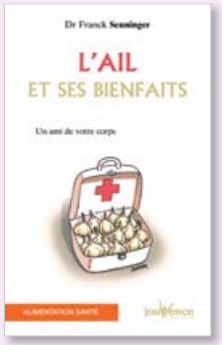
15 € - code 252015

L'AIL ET SES BIENFAITS

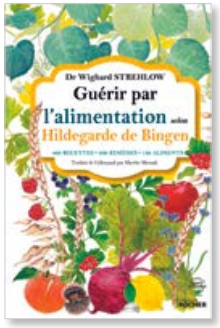
Dr Franck Senninger

Depuis des millénaires, on attribue à l'ail des vertus bienfaisantes. Ce livret présente les qualités antiseptiques, antimicrobiennes, cardiovasculaires, anticancéreuses... de cette petite gousse aux formes généreuses et explique quand et comment consommer cet « alicament » pour booster notre vitalité.

Ft 10,5 x 17,5 cm - 96 p. - **4,95 €** - code 251670



Santé par l'alimentation



GUÉRIR PAR L'ALIMENTATION SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Dr Wighard Strehlow

Voici un condensé de la médecine hildegardienne, basé sur ses neuf écrits, qui permet de redécouvrir l'actualité de la thérapie alimentaire d'Hildegarde. L'ouvrage traite des vertus curatives des différents aliments tels la châtaigne ou l'épeautre, et offre une large palette de recettes. **400 recettes, 200 remèdes, 130 aliments**.

Ft 16,2 x 24,6 cm - 550 p. - **28 €** - code 252065

LES REMÈDES DE SANTÉ D'HILDEGARDE DE BINGEN

Paul Ferris

Visionnaire, poétesse, musicienne, Hildegarde de Bingen est aujourd'hui considérée, comme la première vraie phytothérapeute moderne. Cet ouvrage rassemble des **recettes et préparations** réalisées à partir de 50 plantes aux vertus reconnues pour guérir tous les maux quotidiens. Un guide pour apprendre à se soigner avec les plantes, à l'école d'Hildegarde. Ft 12,5 x 17,8 cm – 256 p.

7,10 € code 251309

RÉIMPRESSION EN COURS

MIEUX MANGER TOUTE L'ANNEE

Laurent Mariotte

Le best seller en cuisine.

Laurent Mariotte nous propose 365 jours avec 365 recettes composées de produits de saison, mois par mois, des astuces pour s'initier aux basiques du fait-maison, des conseils anti-gaspillages.
Un livre à offrir ou à s'offrir.

Ft 19 x 25 cm - 456 p. - **19,90 €** - code 252147

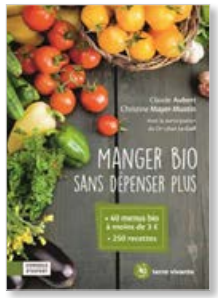
MANGER BIO

Aubert Claude

40 menus bio et équilibrés pour moins de 3 € par personne ! Qui dit mieux ?

Ce livre démontre que l'on peut « manger sain pour trois fois rien », tout en se régalant. Un ouvrage réalisé par un pionnier du bio, pour la partie explicative, et une cuisinière, qui propose 250 recettes faciles, à prix imbattable, pour des menus gourmands et équilibrés.

Ft 15 x 21 cm - 256 p. - **15 €** - code 252148



LES RECETTES FACILES DE FRANÇOISE BERNARD

Encore un nouveau livre de recettes de cuisine, me direz-vous ! Mais voulez-vous des recettes courtes, rapides, avec peu d'ingrédients, avec des idées pour éviter de gaspiller les restes ? Voici 750 délicieuses recettes ainsi que 64 menus, triés par saison, avec des conseils pour l'assortiment des mets et des vins... Un livre qu'on se transmet de mère en fille.

Ft 16 x 21,5 cm - 736 p.

30 € - code 252103

APÉRITIFS ET DIGESTIFS NATURELS À FAIRE SOI-MÊME

Marie Antoinette Mulot

Rien ne vaut de faire au fil des saisons ses propres bocaux de fruits à l'eau de vie. Voici une sélection de recettes d'alcool de fruits et de plantes médicinales dont 180 recettes à faire soi-même avec plus de 80 fruits et 20 plantes médicinales du jardin ou du marché accompagnée de conseils pratiques en tout genre. Rien ne vaut de faire au fil des saisons ses propres bocaux de fruits à l'eau de vie.

Ft 17 x 19 cm - 176 p. - **19 €** - code 252164

MON CAHIER DE RECETTES KOMBUCHA ET KEFIRS

Marin Tehel

Un guide pratique pour connaître tous les secrets et les bienfaits du kombucha et du kéfir, ces agents de fermentation naturels sans colorant ou conservateur de synthèse qui permettent de préparer rapidement des boissons saines et délicieuses. Des recettes à expérimenter et à siroter sans modération, car la fermentation apporte des probiotiques qui renforcent le système immunitaire et nourrissent la flore intestinale. Faciles à préparer.

Ft 16,5 x 24 cm - 64 p. - **9 €** - code 252166

FROMAGE FRAIS FERMIER, PETIT LAIT ET BABEURRE

Tetiana Fontenelle

Savez-vous que le babeurre combat, entre autres, les problèmes de surpoids, que le petit-lait peut être consommé car il regorge de minéraux et de vitamines ? À travers une description détaillée et une série de 90 recettes originales, l auteur nous fait découvrir ces probiotiques naturels. Elle nous propose, non seulement un aperçu des propriétés curatives et des bienfaits de ces produits, mais aussi des recettes faciles à réaliser autant pour prendre soin de notre santé que pour nous régaler. Très utile... Ft 17 x 19 cm - 204 p. - **19 €** - code 252165

À LA TABLE DE SAINTE HILDEGARDE

Drs Hertzka et Strehlow

La sainte décrit avec précision le « caractère subtil » des aliments, reçu par révélation divine, et donne des détails extraordinaires examinés par nos scientifiques. La thérapeutique hildegardienne se préoccupe de l'homme en sa triple nature corps-âme-esprit et décrit les aliments-soigneurs. Près de 80 pages de recettes culinaires et thérapeutiques terminent l'ouvrage.

Ft 13,5 x 21,5 cm - 360 p. - **28,50 €** - code 011599

RECETTES DE LA JOIE AVEC SAINTE HILDEGARDE - TOME 1

D. Maurin et J. Fournier-Rosset

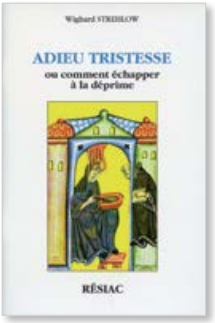
Cette palette de 150 plats qui chassent la tristesse et donnent l'allégresse au cœur — selon sainte Hildegarde — a été composée par un naturopathe et un fin « cordon bleu ».

Ft 15 x 22 cm - 192 p. - **19,90 €** - code 250200

SANTÉ ET SÉRÉNITÉ - TOME 2

19,90 € - code 251250

ADIEU TRISTESSE OU COMMENT ÉCHAPPER À LA DÉPRIME



Wighard Strehlow

Voulez-vous retrouver votre joie de vivre ? Les remèdes de Ste Hildegarde libèrent ici toute leur puissance de guérison. La thérapie hildegardienne chasse les nuits de l'âme grâce à tous les psychotoniques, savamment dosés, que le ciel a donnés : épeautre, psyllium, fenouil....

Ft 12,5 x 19 - 32 p. - **6 €** - code 011410

HUILE DE LA JOIE

« Votre tristesse se changera en joie » ***Jésus***

Comment utiliser l'huile de la Joie ? Elle nous est donnée pour guérir notre cœur, notre intelligence, nos pensées et notre âme de la tristesse et du découragement.
Provenance : sanctuaire 'Madonna delle Lacrime' en Sicile (Italie). Lieu reconnu par l'Église.
Flacon de 15 ml + prière - **6 €** - code 460421

Jardin et conserves

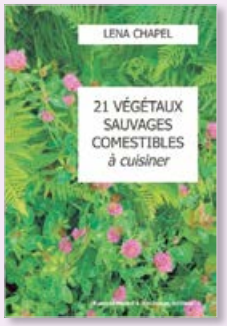
TRAITE RUSTICA DE LA CONSERVATION

Françoise Zimmer

Nous ne sommes plus à l'abri de **pannes d'électricité**. De la congélation au fumage, en passant par le séchage, la mise sous vide ou les différentes formes de bocaux, tous les moyens de conservation sont abordés, pour chaque produit, avec les indications de la durée de garde. Découvrez plus de **600 recettes** aussi délicieuses qu'originales.

Ft 20,2 x 25 cm – 544 p. - **33 €** - 252113

21 VEGETAUX SAUVAGES COMESTIBLES A CUISINER



Léna Chapel

Comment **survivre en temps de famine** ? Ce livre, vous aidera à **identifier dans la nature des végétaux sauvages et comestibles**. Il fourmille également d'anecdotes historiques et religieuses illustrant la consommation de ces végétaux depuis des siècles, un savoir oublié de la société moderne et que l'auteur tente de nous transmettre.

Ft 14 x 20 cm – 125 p. - **17,50 €** - 252122

LES ANTI-SÈCHES RAVAGEURS ET MALADIES

L'essentiel pour le jardinier, à glisser dans la poche ! 25 légumes du potager avec le descriptif des **principales maladies pouvant les affecter ou les ravageurs susceptibles de les croquer !** Une « antisèche » bien pratique pour prévenir les maladies et les traiter de façon naturelle, tout en préservant votre potager bio.

Ft 8,5 x 16 cm - 56 p.

8 € - 252108

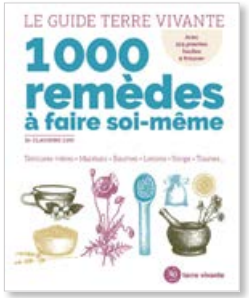
Dans la même collection - **8 €** chacun :

LES ANTI-SÈCHES :

FRUITS ET PETITS FRUITS - 252109

FRUITS LEGUMES - 252110

AROMATIQUES - 252107



1000 REMÈDES À FAIRE SOI-MÊME

Claudine LUU, pharmacienne, herboriste

125 plantes, **1000 remèdes naturels** à faire soi-même ! L'ouvrage le plus complet et le plus documenté en matière de phytothérapie, une façon de **se soigner très économique, au naturel** ! Ce livre réunit le meilleur des connaissances populaires et médicales en matière de soins par les plantes. A découvrir. Ft 20 x 24 cm 480 p.

35 € - 252144

MEMO - LES PLANTES REMÈDES DE GRAND-MÈRE - 251932

MEMO - LES VIEUX REMÈDES NATURELS - 251930

2 petits mémos complémentaires pour faciliter votre quotidien et soulager bien des maux à l'aide d'astuces variées à base de plantes de nos régions (navet, verveine, pissenlit, cerise...). Vous trouverez le mode de préparation de chaque plante pour **fabriquer des remèdes simples** tels, élixirs, huiles, jus de légumes, tisanes, vinaigres aromatiques, shampoing...

Ft 11,5 x 16,5 cm - 64 p.

3 € chacun

MON CAHIER D'APPRENTI HERBORISTE

Manon Batista

Un atelier ouvert à tous les apprentis herboristes d'aujourd'hui qui veulent réapprendre l'art et l'usage des remèdes naturels maison. Au programme : connaître les méthodes de conservation et de stockage des plantes, apprendre à fabriquer ses préparations maison : infusion, décoction, sirop, macérât, huile, baume.... Composer sa trousse à pharmacie naturelle avec plus de 40 recettes à réaliser pour soigner les petits maux du quotidien...

Ft 16,5 x 24 cm - 96 p. - **10 €** - code 252169

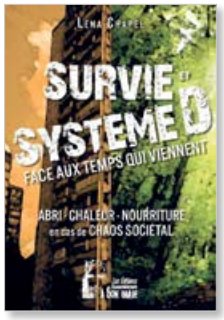
LA SANTÉ A LA PHARMACIE DU BON DIEU

Maria Treben

Savez-vous que l'huile de Millepertuis combat les douleurs de dos, les lumbagos, la sciatique et les rhumatismes ? Ici, Maria Treben nous dévoile **les secrets d'une trentaine de plantes** parmi les plus connues et nous explique comment les récolter, les conserver et les préparer en tisanes, cataplasmes, pommades... Un indispensable à détenir.

Ft 21 x 29 cm - 112 p. - **18 €** - 250063

Autosuffisance



SURVIE ET SYSTEME D FACE AUX TEMPS QUI VIENNENT

Lena Chapel

Quels dangers en cas de **pénurie** ? Liste de 100 articles qui disparaissent le plus vite en cas de crise grave. **Où se réfugier** ? Comment se procurer de l'**eau** ? Comment vivre sans électricité ni gaz ? Comment préparer son **sac de fuite** ? Quels **vêtements prévoir** ? Toutes les réponses dans ce livre qui n'exclut pas la Foi et la Prière.

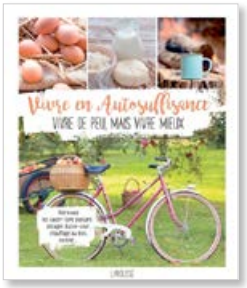
Ft 15 x 21 cm – 200 p. - **20 €** - 252123

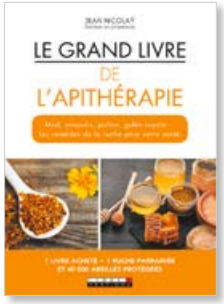
VIVRE EN AUTOSUFFISANCE - VIVRE DE PEU, MAIS VIVRE MIEUX

D. E. J. Strawbridge

Un livre essentiel pour apprendre à économiser l'eau et l'énergie, isoler sa maison... Cultiver un potager, élever des volailles... Construire une serre, un composteur, un four à pain, un fumoir... Faire son pain, sa bière, son fromage, son miel... Tout ce que nos anciens connaissent ! Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

Ft 20,2 x 24 cm. 304 p. - **19,95 €** - 252133





LE GRAND LIVRE DE L'APITHÉRAPIE

Jean Nicolay

Saviez-vous que le miel est un fabuleux cicatrisant et un antibiotique naturel ? que le pollen est un complément alimentaire, idéal en cas de fatigue ? que la gelée booste le système immunitaire et prévient le déclin cognitif ? que la propolis est un antiseptique de choix ? Un livre très utile pour se soigner.

Ft 15 x 21 cm – 224 p. - **18 €** - 252167

DICTIONNAIRE A TOUT FAIRE 2500 usages astucieux

Ines Peyret

Ce livre propose de **multiples usages et astuces avec nos produits courants** : de l'ail au dentifrice, en passant par le ruban adhésif, la pomme de terre, et bien d'autres ! Il nous apprend aussi à réparer et réutiliser des objets usagés, terrasser les taches tenaces... Un indispensable qui vous réserve d'agréables surprises ! Ft 17 x 22 cm. 432 p. - **20 €** - 252135

CONSEILS ET REMÈDES POUR LES ÉVÉNEMENTS À VENIR

Marie-Madeleine

Pour nous aider à vivre la difficile période de purification en cours, Marie-Madeleine nous livre quelques conseils judicieux provenant des messages donnés à des âmes privilégiées. A chacun de redécouvrir **les vertus du citron, du vinaigre, de l'ail, du miel, du chlorure de magnésium mais aussi des sacramentaux** : médailles, croix, cierges bénis...

L'Église dispose de remèdes spirituels extraordinaires !

Ft 15 x 21,5 cm - 64 p. - **7 €** - 011616

FAIRE SON PAIN ET SON LEVAIN PÉTRISSAGE, FAÇONNAGE, LEVÉE ET CUISSON MAISON SANS MACHINE

Marie-Claire Frédéric

De la farine, de l'eau, un foyer pour la cuisson et du temps sont les seuls ingrédients nécessaires à la fabrication du pain. Alors pourquoi ne pas tenter l'expérience ? **Élaborer soi-même son levain**... Au-delà de la gourmandise, découvrez le plaisir des gestes boulangers !

Ft 16,8 x 22 cm – 62 p. - **6,95 €** - 252132

COUTURE ZÉRO DÉCHET, JE ME LANCE. 30 objets réutilisables

R.K Laurane

Vous ne savez pas coudre ? Qu'à cela ne tienne ! grâce à ce guide illustré spécial novices, aux 30 tutos avec accès aux vidéos, aux 8 patrons détachables... tout est indiqué pour se lancer dans la couture et réaliser ce dont vous avez besoin au quotidien.

Ft 19 x 23 cm - 160 p. - **16,90 €** - code 252171

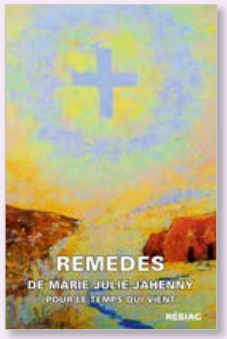
FABRIQUER SA LESSIVE

Régine Queva

Tensioactifs polluants, gaz toxiques... **Les scandales s'enchaînent à propos de nos produits ménagers et de nos cosmétiques** habituels. La solution est là : faites vous-mêmes vos produits naturels ! Plus de 60 recettes simples avec des ingrédients faciles à trouver (bicarbonate, argile, vinaigre blanc, savon noir, huiles essentielles...). Un livre très utile.

Ft 18 x 23 cm. 128 p. - **16,90 €** - 252134

Remèdes pour nos temps



REMÈDES DE MARIE-JULIE JAHENNY POUR LE TEMPS QUI VIENT - 3E EDITION

Marie-Julie Jahenny

Qui n'a pas encore ce livre de M.J.Jahenny, l'indispensable pour traverser les tribulations ? **Des remèdes d'ordre matériels et spirituels** y sont proposés, dont 4 plantes en particulier pour lutter contre certaines maladies avec une prière de bénédiction appropriée. Enfin, le livre nous rappelle l'imminence du passage de la Justice divine. Sommes-nous prêts ? Ft 13,5 x 21,5 cm - 208 p.

23 € - code 011711

AUBÉPINE – 15 GR

D'après les messages du Ciel, il est préconisé, de boire en infusion les feuilles séchées d'aubépine blanche **contre les radiations atomiques**. Puis, de réciter 1 Pater, 1 Ave, 1 Gloria.

6 € - code 051000

VIOLETTE – 15 GR

Contre tous les problèmes alimentaires, toutes maladies incurables ou jugées comme telles : utiliser « les violettes séchées, ou feuilles de violettes séchées en infusion. Après avoir trempé une petite croix, ou une Médaille Miraculeuse plusieurs fois dans l'infusion, la placer sur la langue, puis de réciter 1 Pater, 1 Ave, 1 Gloria. Ensuite, boire l'infusion. » **7 €** - code 051002

LIERRE TERRESTRE OU HERBE DE ST JEAN – 15 GR

Contre les pestes : « Cueillir et faire sécher du lierre terrestre de la Saint Jean à consommer comme l'aubépine. Toutes les personnes qui feront ainsi, les pestes cesseront. Et toutes celles qui l'auront fait avant les pestes, n'en seront pas victimes. » (Extrait du message du 27 mai 2022, pour les fléaux à venir) - **6 €** - code 051001

MON CAHIER DE TISANES

Sophie Lacoste

Avec une multitude de plantes et plus de 200 recettes d'infusions, décoctions, cataplasmes, sirops, teintures et autres vins de plantes, ce cahier de tisanes vous permet de vous soigner de manière naturelle et économique.

Ft 16 x 24 cm - 96 p. - **10 €** - code 252174

Hildegarde de Bingen

MA CURE D'EAU

L'abbé Kneipp met au point l'hydrothérapie : une méthode accessible à tous pour prévenir, traiter et **soigner avec l'eau** ! Écrit dans un style simple, « ce livre a des qualités si éminentes qu'il ne devrait manquer dans aucune bibliothèque, dans aucune famille. » Lisez, et vous vous mettrez à vous doucher à l'eau froide ! À partager autour de vous.

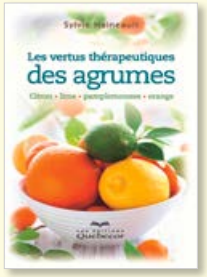
Ft 13 x 20 cm – 448 p. - **23 €** - code 252100

LA CURE DE RAISIN
Santé, détoxication et prévention

Pour se detoxiquer sainement !

Saviez-vous que la cure de raisin a des vertus purifiantes, filtrantes et thérapeutiques remarquables ?

En effet, le raisin est ici présenté comme **un remède naturel au cancer, à la tuberculose et à d'autres maladies**. Attention, il ne suffit toutefois pas de manger du raisin pour guérir le cancer, il faut bien davantage, et c'est ce que l'autrice vous présente dans cet ouvrage. Ft 10 x 17 cm - 120 p. - **5,95 €** - code 252176



LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DES AGRUMES

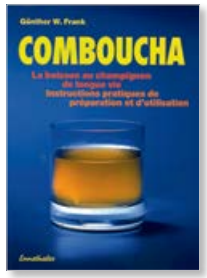
Sylvie Haineault

Découvrez les vertus thérapeutiques des agrumes les plus connus ou de fruits aussi exotiques que rafraîchissants. Leurs éléments nutritifs peuvent aider à traiter de nombreuses maladies. Retrouvez enfin une panoplie de recettes pour le plaisir du palais allant de la boisson tropicale au dessert raffiné. Ft 15 x 23 cm - 152 p. - **13,90 €** - code 251729

COMBOUCHA
LA BOISSON AU CHAMPIGNON DE LONGUE VIE

Franck Günther

Voici un guide pratique et détaillé pour tous ceux qui désirent préparer correctement cette **boisson** « **de longue vie** ». Grâce à ce livre, vous connaîtrez les secrets du Combouchа ainsi que toutes les formes de préparation de ce vieux remède naturel. Ft 16,5 x 24 cm - 248 p. - **16 €** - code 250187



HILDEGARDE POUR LES DÉBUTANTS

Mélody Molins, naturopathe hildegardienne

Le livre s'adresse **à tous ceux qui souhaitent découvrir la méthode d'Hildegarde de Bingen et l'utiliser au quotidien**. Alimentation, épices, formules de plantes, pierres, recettes... Des recettes et des conseils simples et pratiques, faciles à mettre en œuvre ! Ft 14,8 x 21 cm - 120 p.

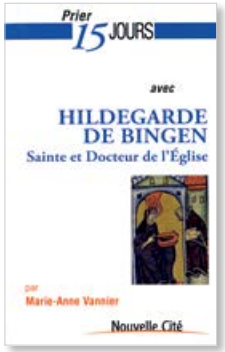
15 € - code 251945

L'ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ : Hildegarde de Bingen

Corinne Graux, naturopathe

Initiée très tôt à l'hygiène de vie révélée par sainte Hildegarde, l'auteur nous offre **336 pages de recettes adaptées à tous nos maux du quotidien** : le fenouil pour la vue, l'élixir de persil pour le cœur, le lierre terrestre pour les acouphènes, la pulmonaire pour l'asthme... Basé sur les traductions allemandes les plus fidèles aux écrits de la sainte, cet ouvrage a vocation à être pratique. Ft 14,5 x 21,5 cm - 344 p.

26 € - code 011676



PRIER 15 JOURS AVEC HILDEGARDE DE BINGEN

Marie-Anne Vannier

Proclamée Docteur de l'Église par Benoît XVI en 2012, sainte Hildegarde est la quatrième femme de l'histoire à recevoir cette reconnaissance, après Thérèse d'Avila, Catherine de Sienne et Thérèse de Lisieux. Grâce à ses visions, elle a excellé dans tous les domaines : botanique, médecine, théologie, musique, cuisine, lithothérapie... Aujourd'hui, nous sommes tous invités à redécouvrir ses enseignements et sa spiritualité. Ft 11,5 x 19 cm - 128 p. - **12,90 €** - code 230802

PRÉVENTION ET GUÉRISON SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Dr Wighard Strehlow, naturopathe

Face au développement de nombreuses **maladies chroniques** dites « de civilisation » tels, le cancer, les rhumatismes ou le diabète, la médecine d'Hildegarde de Bingen est plus actuelle que jamais. L'auteur exploite son œuvre géniale selon laquelle l'homme doit vivre en harmonie avec une nature créée pour lui et propose un programme de cure complet qui prend en compte **le lien entre corps, âme et esprit**. Ft 14 x 21 cm - 320 p. - **19,90 €** - code 250099

HILDEGARDE DE BINGEN : SA MÉDECINE AU QUOTIDIEN

Dr Wighard Strehlow

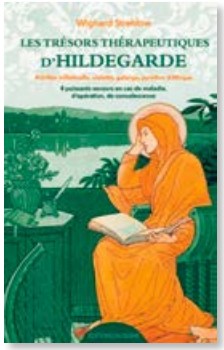
Automédication pour toute la famille avec des recettes originales d'Hildegarde. L'auteur nous rappelle les bases de sa médecine et souligne le caractère inspiré des révélations de cette visionnaire... Il passe ensuite en revue les pathologies et présente les recettes médicinales d'Hildegarde. Ouvrage de référence facile à consulter et utile au quotidien. Ft 15 x 21 cm - 168 p. - **15 €** - 251127

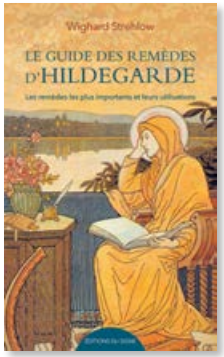
LES TRÉSORS THÉRAPEUTIQUES D'HILDEGARDE

Dr Wighard Strehlow

Guide pratique des plus importantes **plantes médicinales selon Hildegarde de Bingen** - Achillée millefeuille, violettes, galanga, pyrèthre d'Afrique - puissants secours en cas de maladie, d'opération, de convalescence, avec les indications thérapeutiques, les posologies et les dosages exacts.

Ft 11,5 x 19 cm - 160 p. - **17,90 €** - 252071





LE GUIDE DES REMÈDES D'HILDEGARDE

Dr Wighard Strehlow

Après plus de trente ans de pratique, le Dr Strehlow partage des recettes-santé d'Hildegarde sur les plantes médicinales. Pour chacune d'elles, sont indiqués les composants, les indications thérapeutiques, la posologie ainsi que les utilisations avec la manière de les préparer.

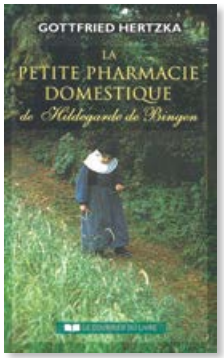
Ft 11,5 x 19 cm - 144 p. - **17,90 €** - 252037

LA PETITE PHARMACIE DOMESTIQUE DE STE HILDEGARDE

Dr Gottfried Hertzka

Sainte Hildegarde sait nous conseiller pour les maux d'estomac, les rhumatismes, la faiblesse du cœur, les éruptions cutanées, la mélancolie et bien d'autres misères. **Laissons-la nous ouvrir les yeux et nous guider dans le jardin de la création divine où tant de remèdes sont prêts à l'emploi** ! 181 recettes médicinales avec indications thérapeutiques et mode d'emploi détaillé. Ft 12 x 20 cm - 240 p.

18,90 € - 251138



LA LITHOTHÉRAPIE CHRÉTIENNE DE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN : USAGE ET TÉMOIGNAGES

Dr Wighard Strehlow, Dr Hertzka

Les écrits d'Hildegarde sur les **propriétés thérapeutiques des minéraux** sont restés trop longtemps dans l'oubli. Chaque chapitre correspond à un minéral décrit par la sainte avec des informations géologiques et historiques. Ainsi, les bienfaits minéraux commencent à être connus grâce au travail du Dr Hertzka, qui explique leur **utilisation quotidienne**.

Ft 13,5 x 21,5 cm - 216 p. - **22 €** - 011635

Quelques pierres

AMÉTHYSTE	frictions & applications d'eau d'améthyste porter la pierre	· pierre polie · collier 45 cm · bracelet 20 cm	440050 440085 440096	**5 €** **25 €** **20 €**	
AVENTURINE verte		· pendentif · collier 45 cm · bracelet 20 cm	440124 440130 440131	**15 €** **25 €** **20 €**	
CRISTAL DE ROCHE	chauffage de la pierre au soleil puis la porter	· collier 45 cm · bracelet 20 cm · pendentif · pierre nue (env. 7,5 cm)	440097 440098 440175 440056	**25€** **20€** **15€** **10€**	
FLUORINE		· pendentif · bracelet	440179 440199	**15€** **20€**	
GRENAT «cristal»		· pendentif naturel cristal · bracelet	440121 440200	**20€** **20€**	
TOURMALINE noire		· pendentif · bracelet	440120 440202	**20€** **20€**	

B.P 6 – F 53150 MONTSÛRS **Tél. 02 43 01 01 26**
site : www.resiac.fr – mail : contact@resiac.fr