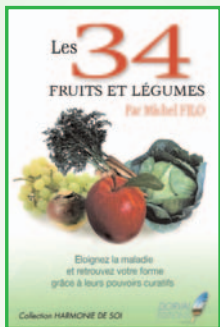


GUIDE PRATIQUE POUR
PROTÉGER ET SOIGNER VOTRE CORPS,
VOTRE MENTAL
& VOTRE BEAUTÉ

FICHE DE PRESSE

Parution novembre 2008



LES 34 FRUITS ET LÉGUMES
ÉLOIGNEZ LA MALADIE
RETROUVEZ VOTRE FORME GRÂCE
AUX POUVOIRS CURATIFS

par
Michel FILO

COLLECTION HARMONIE DE SOI

Rayon : Santé - diététique - médecine douce - bien-être

Type d'ouvrage : Guide pratique, pour protéger et soigner chaque jour votre corps, votre mental et votre beauté.

Cet ouvrage s'adresse à un large public.

Biographie de l'auteur :

Michel FILO est journaliste spécialisé dans tout ce qui touche à la santé, le bien-être et la nature. Il est notamment l'auteur d'ouvrages concernant la médecine douce et nutrition.

Format: 14 X 21 cm

Prix TTC: 18 euros

ISBN 978-2-351-07042-0

180 pages env

DORVAL ÉDITIONS SARL

BP 16 45150 JARGEAU - FRANCE
TEL 02 38 86 15 38 - FAX 02 38 86 15 38
dorvaléditions@club-internet.fr
www.dorval-editions.com



LES 34 FRUITS ET LÉGUMES

ÉLOIGNEZ LA MALADIE

RETROUVEZ VOTRE FORME GRÂCE

A LEURS POUVOIRS CURATIFS

par

Michel FILO

Le livre :

« Le jardin est une officine » a rappelé justement le professeur Léon Binet, ancien doyen de la Faculté de médecine de Paris. Sait-on, par exemple, que la pomme fait baisser le taux de cholestérol? Que les ulcères d'estomac disparaissent grâce à une cure de jus de chou ou de pomme de terre? Que l'ail favorise la circulation du sang? Qu'il préserve du cholestérol et des triglycérides? Sait-on encore que le pamplemousse est salutaire pour les rhumatisants et qu'il chasse déchets et toxines qui encombrant l'organisme?

Cet ouvrage vous révèle les problèmes insoupçonnés que peuvent résoudre les fruits et légumes à l'occasion d'affections internes ou externes, parfois très graves. Il fait savoir comment profiter au maximum de leurs bienfaits. Il démontre pourquoi les fibres alimentaires sont, à elles seules, un remède miracle. Il traite aussi des maladies que l'on peut soigner avec des cures de jus de fruits et de légumes.

Hypertension, diabète, cholestérol, insomnie, arthrose, rhumatismes, fatigue nerveuse, kilos superflus, mauvaise digestion, constipation, et bien d'autres maux qui empoisonnent notre quotidien, peuvent régresser et même disparaître, grâce aux vertus de certains fruits et légumes, consommés régulièrement ou en cures.

Cet ouvrage vous offre également plus de 160 recettes de santé et de beauté avec pulpe, jus, feuilles et racines provenant de ces végétaux. Enfin il se termine par un répertoire alphabétique que ces fruits et légumes peuvent traiter, ainsi qu'un glossaire des termes médicaux cités au fil des pages.

Sommaire :

Cinq fruits et légumes par jour

Comment profiter au maximum des vertus des fruits et légumes

Conservation

Épluchage

Cuisson à la vapeur

Cuisson à l'étouffée

Fibres alimentaires: remède miracle

Action sur le transit intestinal et la constipation

Action sur le cholestérol et les maladies cardiovasculaires

Action sur le diabète

Action contre le cancer du colon

Cure de jus de fruits et de légumes

Jus de fruits et de légumes: précautions à prendre

Ail

Artichaut

Asperge

Aubergine...

Banane

Carotte

Cassis

Céleri...

Cresson

Datte

Épinard

Figue...

Fraise

Framboise

Haricot vert

Poireau etc.

Extraits de l'ouvrage :

Originaire d'Asie Centrale, l'ail était déjà connu des Égyptiens qui l'incluaient dans la ration alimentaire des esclaves des pyramides.

L'ail est un aliment puissant, doté d'impressionnantes propriétés médicinales qui fascinent les chercheurs, biologistes et médecins du monde entier. Le principe actif qu'il renferme, l'allicine, en fait un étonnant bactéricide auquel staphylocoques, streptocoques et salmonella entendris ne résistent pas. L'allicine possède en outre le pouvoir d'assouplir les vaisseaux, d'augmenter le volume des artères et des artérioles, favorisant ainsi la circulation du sang..

Native du Pérou, la **pomme de terre** s'acclimata en Europe dès le XVI^e siècle. C'est Auguste Parmentier qui apprit aux Français à l'inclure dans leurs habitudes alimentaires.

D'apparence banale, ce légume, lorsqu'il est cuit à la vapeur ou à l'étouffée, désintoxique merveilleusement l'organisme par sa richesse en potassium. Il aide à l'élimination de l'acide urique et, de ce fait, convient parfaitement aux rhumatisants...

4^e de Couverture :

Les découvertes récentes de la science, démontrent que **FRUITS ET LÉGUMES**, utilisés à bon escient et associés à certaines règles de vie, possèdent de réels pouvoirs curatifs :

- Hypertension, diabète, cholestérol, insomnie, arthrose, rhumatismes, fatigue nerveuse, hémorroïdes, kilos superflus, mauvaise digestion et ses conséquences etc.

À la lecture de cet ouvrage, vous découvrirez comment LA FAÇON DE SE NOURRIR va de pair avec LA FAÇON DE SE SOIGNER, tout en restant synonyme de plaisir.

Rien de contraignant dans cette méthode naturelle, véritable petit guide pratique, pour protéger et soigner chaque jour votre corps, votre mental et votre beauté.