

P. Goetz

© Lavoisier SAS 2016

Cancer, chemin de guérison pour renaître à la vie, Anne-Marie Giraud, Éditions Quintessence, 2016, 192 pages, 17 €

Anne-Marie Giraud, médecin généraliste, spécialisée en aromathérapie, homéopathie et phytothérapie, propose dans cet ouvrage une synthèse de travaux sur les mécanismes de la cancérogenèse, l'ADN et les différents traitements classiques, allopathiques, complémentaires et alternatifs du cancer.

L'ouvrage insiste sur l'alliance thérapeutique qui doit être mise en œuvre pour le bien-être du malade. Il s'agit tout d'abord de mieux comprendre les processus d'apparition des cancers. Les thérapies dites complémentaires ou intégratives sont présentées une à une. Comment peuvent-elles trouver leur place au sein des protocoles de soin et quels en sont leurs bénéfices ?

Le cancer est aussi abordé sur le plan électromagnétique et par une prise en charge globale de la maladie et du malade qui devient coacteur de sa santé, en agissant à son tour sur son alimentation, son environnement et son psychisme.

Ce livre s'adresse à toute personne malade ou confrontée à la maladie d'un proche ainsi qu'aux professionnels de santé. À chacun, à son niveau, d'y puiser les éléments qui lui conviennent.

Ce livre se trouve dans toutes les librairies ou directement sur commande chez l'éditeur : www.editions-quintessence.com

Le Guide Terre vivante des légumineuses. Culture, atouts santé et bonnes recettes. Coll. Les Guides Terre vivante, Pascal Aspe, Claude Aubert, Blaise Leclerc, Jean-Jacques Raynal, Éditions Terre vivante, 2016, 288 pages, 29,90 €

2016 a été proclamée « année internationale des légumineuses » par l'ONU et la FAO : une justice à rendre aux fabuleuses propriétés de ces plantes, pour la terre et pour l'homme. Pour la terre, elles fixent l'azote dans leurs racines (ce qui leur permet de croître sans engrais) et la restituent dans le sol (ce qui l'enrichit). Pour l'homme, leurs atouts nutritionnels (beaucoup de protéines et de fibres, peu de graisses) en font des aliments de choix pour le quotidien et une alternative sérieuse à la viande.

Terre vivante leur consacre un guide de près de 300 pages, le seul qui réunisse conseils de culture, atouts santé et plus de 150 recettes issues du monde entier, de l'entrée au dessert.

En librairie ou au www.terrevivante.org