

ALIMENTATION VIVANTE POUR VOTRE SANTÉ

LANORE

**Dr. Christian Tal Schaller,
Johanne Razanamahay**

L'alimentation vivante n'est aujourd'hui plus à présenter. Longtemps décriée, cette pratique est pourtant utilisée par beaucoup d'entre nous soit en cure, soit une partie de la semaine ou tout au long de l'année. Dans *L'alimentation vivante pour votre santé*, le docteur Christian Tal Schaller nous guide vers une compréhension nouvelle et globale de la nutrition. Loin des régimes contraignants et des dogmes culpabilisants, **il propose une approche holistique qui relie le végétal, le vivant et l'équilibre intérieur**. En respectant par exemple la règle des trois V, c'est-à-dire une alimentation végétale, variée et vivante, vous découvrirez comment les aliments — fruits, légumes, graines germées, jeunes pousses — peuvent transformer votre vitalité, renforcer votre immunité et réharmoniser l'ensemble de votre être. Parce que nous ne sommes pas seulement un corps physique : nos émotions, nos pensées et notre énergie influencent profondément notre santé.

À travers **des explications claires, des principes simples et de nombreuses inspirations pratiques**, cet ouvrage vous invite à retrouver votre pouvoir personnel : celui d'écouter votre corps, d'honorer ses besoins et de faire de l'alimentation une voie de guérison, de joie et de liberté.

Un livre essentiel pour tous ceux qui veulent se reconnecter au vivant — en eux et autour d'eux.



Le docteur Christian Tal Schaller, médecin, depuis cinquante ans un des pionniers de la médecine holistique européenne, s'occupe des quatre corps de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel. Auteur de plus de soixante livres consacrés à l'éducation de santé, il enseigne avec son épouse, Johanne Razanamahay et dans de nombreux pays, que « La santé, ça s'apprend ! »



Réf. 78293

Précommande n° : L99198

22/04/2026

14,00 €

Livre Poche • 190 pages • 11,5 x 19 cm

Illustrations N&B

Santé - Bien-être

Diététique - Bio - Beauté - 026

Alimentation vivante

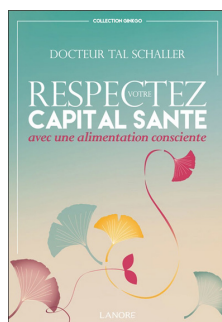
Recettes crus

Vitalité

Cure

**Retrouvez un équilibre alimentaire, et une vitalité en soulageant
votre organisme en débutant une alimentation vivante !**

Du même auteur



Réf. 74354



Remplace EAN 9782851573117