



LIVRES

Le guide terre vivante de la naturopathie

Dans cette série proposée par la maison d'édition Terre vivante, voici un guide ultra-complet en naturopathie. Non seulement celui-ci passe en revue toutes les thématiques qui font de la naturopathie une thérapie holistique (alimentation, compléments alimentaires, plantes, cures, hygiène mentale, activité physique), mais il aborde aussi les maux de chaque système. Pour chacun, les préconisations sont très bien documentées. Le docteur Daniel Caroff nous livre un programme complet, presque comme si nous étions sur les bancs de l'école de naturopathie qu'il a d'ailleurs fondée ! Un bel outil pour les « pros » et un livre de référence pour ceux qui traitent leur santé différemment.

Par le docteur Daniel Caroff et le naturopathe Xavier Gridelet, éd. Terre Vivante, 416 p., 29 €.

