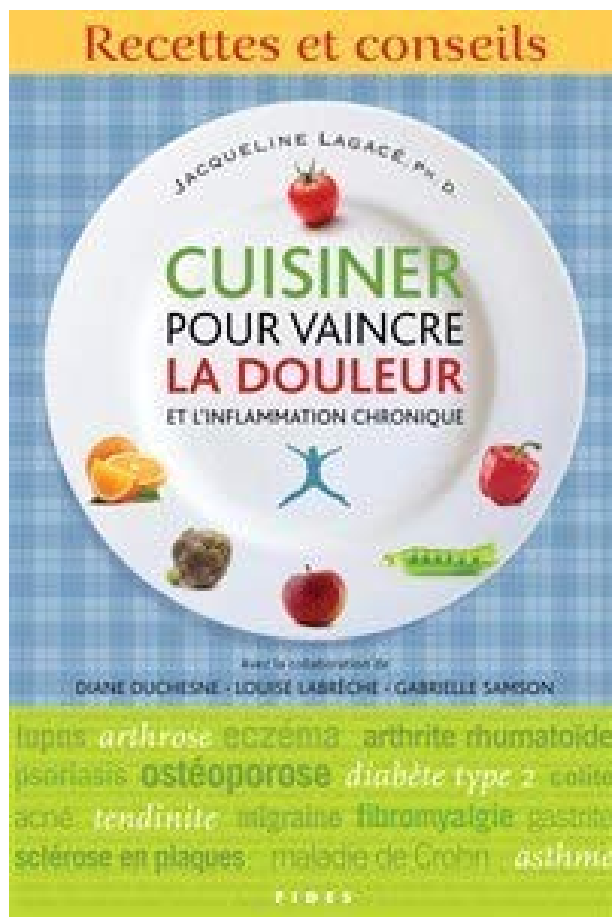


Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique



Pages:	272
Genre:	Reference
Language:	French
Author:	Jacqueline Lagacé
Goodreads Rating:	3.60
Published:	November 2011 by FIDES

[Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique.pdf](#)

[Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique.epub](#)

Après le succès de son premier livre, Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, qui présentait les bienfaits du régime hypotoxique dans le traitement des douleurs chroniques, Jacqueline Lagacé offre ici, en réponse à ses nombreux lecteurs, des conseils et des recettes pour faciliter leur passage à ce nouveau mode d'alimentation. Développé à l'origine par le docteur Seignalet, ce régime, qui bouscule nos habitudes alimentaires, doit être apprivoisé, ce que ce livre arrive à faire en douceur.

On y trouve de l'information sur les caractéristiques et propriétés des aliments substitués conformes au régime hypotoxique, une liste «garde-manger», des adresses pertinentes et 130 recettes qui favorisent une cuisine simple, nutritive et savoureuse. De plus, s'appuyant sur des travaux de recherche innovateurs, l'auteure vulgarise des informations récentes concernant des aliments antiglycotoxines ainsi que d'autres à éviter, pour aider les personnes atteintes de diabète, d'obésité et de maladies chroniques à faire de meilleurs choix alimentaires. Avec la collaboration de: Diane Duchesne, Louise Labrèche et Gabrielle Samson