



Hippocrate disait: "Que l'aliment soit ta médecine et ta médecine soit les aliments".

"Pour vivre plus longtemps et en meilleure forme, il faut avoir un tube digestif propre" dit depuis plus de 15 ans Frank Laporte-Adamski, naturopathe et *Heilpraktiker*, créateur d'un réglage alimentaire qui fait mieux

fonctionner l'organisme en améliorant la santé et la forme physique. Depuis des années il fait la promotion de la consommation des fruits acides, des légumes de saison et de l'huile d'olive de première pression à froid, reconnus aujourd'hui comme aliments anti-maladie. De récents travaux américains ont mis en évidence que le ventre est notre deuxième cerveau, et que s'y trouvent les défenses immunitaires, il est donc important de ne pas encrasser les organes digestifs. Le responsable de notre nutrition, de notre santé et longévité, est le tube digestif et Frank Laporte-Adamski nous en fait découvrir le fonctionnement. C'est un livre important, fruit de nombreuses années de pratique et de centaines de cas résolus, pour toutes celles et tous ceux qui ont à cœur leur propre bien-être psycho-spirito-physique et qui veulent donner une explication et une réponse concrète à tant de problèmes pratiques comme le mal de dos, le mal de tête, l'insomnie, la fatigue, les jambes lourdes, les maux de ventre, les problèmes de transit digestif, ceux de la peau, de la circulation etc.....

€ 15,00



Frank Laporte-Adamski

La Révolution alimentaire

LES SECRETS DE LA LONGÉVITÉ

LA MÉTHODE ADAMSKI

La révolution alimentaire. Les secrets de la longévité

