

A lire

Chronofatigues

Quelle est la vôtre ?

Par le Dr Jean-Loup Dervaux

Cet ouvrage concret permet de trouver quelle est votre fatigue grâce à un petit test. Celui-ci détermine si vous êtes un « fatigué » du matin, du midi, du soir, régulier ou épisodique... Une fois les contours de votre profil dessinés, vous suivez le guide pour résoudre cet état à l'aide de l'alimentation ou de la phytothérapie.

Concernant la fatigue saisonnière qui risque de tous nous concerner ces prochains mois, l'auteur en fait deux groupes avec des réponses distinctes :

- Les « fatigues primaires » par baisse de la vitalité de l'organisme pourraient être apaisées avec des épices et des plantes tonifiantes comme le muirapuama ou le pfaffia.
- Les « fatigues secondaires » par épuisement réactionnel (vous avez tenu bon tout l'hiver et l'organisme se relâche au printemps) seront plutôt résolues avec des plantes adaptogènes comme la rhodiola rosea ou anxiolytiques comme le millepertuis.

Ces solutions ne sont que des exemples parmi toutes celles que vous trouverez dans ce livre très bien documenté.

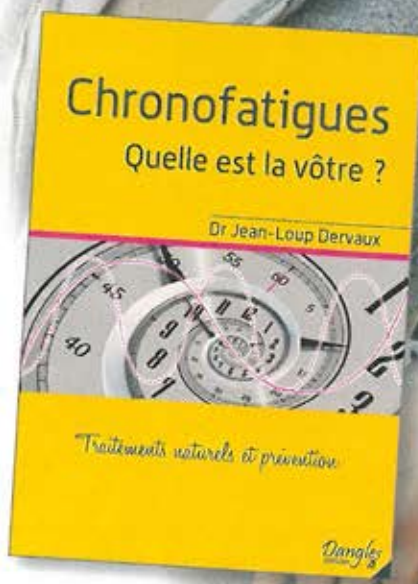
EN LIBRAIRIE

Chronofatigues

Quelle est la vôtre ?

par le Dr Jean-Loup Dervaux

Ed. Dangles - 20 € - 208 pages



A lire

Bouge ton cerveau !

Par le Dr Wendy Suzuki

A quarante ans, le Docteur Wendy Suzuki est une star des neurosciences aux Etats-Unis, mais elle a peu d'amis, pas d'amour et une vie sociale limitée. L'auteure ne raconte pas une fiction, mais bien sa réalité. Quand elle prend conscience de sa solitude et décide d'utiliser ses connaissances sur le cerveau pour changer de vie.

Pour se reprendre en main, elle se lance dans le sport, la méditation, se murmure à quel point elle est forte en faisant son jogging et puise un nombre inestimable de ressources dans son environnement.

Ce livre est une tranche de vie à dévorer pour profiter de chaque instant et utiliser au mieux ses propres capacités.

EN LIBRAIRIE

Bouge ton cerveau

par le Dr Wendy Suzuki

Ed. Marabout Psychologie

17,90 € - 360 pages

