

# Editions Nature et Vie

8 impasse des roitelets – Kervam

**56270 Ploëmeur**

Pays de Lorient – Bretagne sud

**tel** 02 97 82 85 20 / 06 80 15 26 35

**fax** 02 97 82 84 91

**email** [nature-et-vie@wanadoo.fr](mailto:nature-et-vie@wanadoo.fr)

<http://www.nature-et-vie.fr>

## bulletin de commande

### Livres

#### **Les 5 clés de la revitalisation de l'organisme :**

L'acidose : la qualité acido-basique de l'organisme, les corps acides, l'état d'acidose, Les troubles de l'acidose, classement des aliments par rapport à l'équilibre acido-basique, la réduction de l'acidose, la vie énergétique de l'organisme, la revitalisation physique par le jeûne, la relaxation consciente, la revitalisation psychique, la libération des tensions corporelles, les déblocages émotionnels, le cycle de la biorespiration, la reprogrammation positive. 300 pages

**20 € .....**

**L'hygiène vitale** : ce livre expose les principes de l'hygiène vitale dans une 1<sup>ère</sup> partie, les symptômes aigus de la maladie dans une 2<sup>ème</sup> partie et les états chroniques de la Maladie dans une 3<sup>ème</sup> partie. Se prémunir du sida. 192 pages

**19 € .....**

**Les sources de l'alimentation humaine** : cet ouvrage présente le point de vue de l'auteur sur la pollution des aliments par l'utilisation des engrais, des pesticides ... Comportement à adopter en fonction de cette dégradation. Réflexions sur la nature de l'alimentation humaine. 220 pages

**16 € .....**

**Jeûne et Santé** : la méthode de jeûne est celle des paliers alimentaires. Le déroulement du jeûne. L'entrée et la sortie du jeûne. Les menus alimentaires post-jeûne. Conseils pratiques pour jeûner. 288 pages

**23 € .....**

**Compatibilités alimentaires** : mécanismes de la digestion, de l'assimilation et de l'utilisation des nutriments. Modèles de menus complétés et associés. Conseils pour l'utilisation de ces menus. La cuisson des aliments. Pratique de l'alimentation modulée. Les rations alimentaires. 256 pages

**21 € .....**

<b>Les clefs de la nutrition</b> : initiation pratique à la diététique. Compatibilités, associations et modulation alimentaires. Les aliments de l'homme. Rations, équilibres et régimes alimentaires. <i>160 pages</i>	<b>19 € .....</b>
<b>Caractère, forme et santé</b> : guide pratique pour mieux vivre et mieux vous porter en fonction de votre caractère. Les composants du caractère. L'activité et l'environnement physique. Le stress. Les attachements. La communication. <i>160 pages</i>	<b>16 € .....</b>
<b>Le corps humain</b> : nouveau livre. Tissus et cellules. La vie cellulaire. Squelette et articulation. Les muscles. Le système nerveux. L'appareil digestif. Les aliments. La circulation sanguine. La respiration humaine. L'excrétion : utilisation des aliments. <i>61 pages</i>	<b>14 € .....</b>
<b>Renâître par le souffle</b> : évacuer ses tensions corporelles, débloquer ses émotions et libérer ses énergies vitales. <i>88 pages</i>	<b>5 € .....</b>
<b>La détoxination par paliers</b> : stimuler naturellement le pouvoir régénérateur de l'organisme. Procéder à une cure de détoxination par paliers . <i>88 pages</i>	<b>5 € .....</b>
<b>Équilibrez votre poids et votre diététique par les compatibilités alimentaires</b> associations alimentaires compatibles. Tableau complet de toutes les compatibilités. <i>88 pages</i>	<b>5 € .....</b>
<b>Maigrir durablement</b> : éliminer les charges tensionnelles, émotionnelles et toxémiques. Modifier durablement le poids. <i>88 pages</i>	<b>5 € .....</b>

## Livrets Nature et Vie par thèmes

### • sur le jeûne

<b>n° 35 l'élimination des toxines au cours du jeûne</b> : les origines de la toxémie. Les symptômes de la toxémie. La réduction de la toxémie. Témoignages. <i>32 pages</i>	<b>4,5 € .....</b>
<b>n° 41 durée et efficacité du jeûne</b> : le jeûne primaire : le jeûne du mieux-être. Le jeûne secondaire : le jeûne de la rénovation organique. Le jeûne tertiaire. <i>32 pages</i>	<b>4,5 € .....</b>
<b>n° 43 jeûner pour grossir</b> : témoignage d'un maigre qui a réussi à grossir après jeûne. La vie énergétique de l'organisme : circulation énergétique. La vitalisation. <i>32 pages</i>	<b>4,5 € .....</b>
<b>n° 46 vaincre l'asthme</b> : itinéraire d'un asthmatique. Définition classique de l'asthme. Découverte et adoption de l'hygiène vitale. La toxémie. <i>32 pages</i>	<b>4,5 € .....</b>
<b>n° 51 la conduite du jeûne</b> : les repérages en cours de jeûne : poids, pouls, urine, langue. <i>32 pages</i>	<b>4,5 € .....</b>
<b>n° 52 jeûner pour se régénérer</b> : le pouvoir régénérateur du jeûne : le principe de l'autolyse. <i>32 pages</i>	<b>4,5 € .....</b>

**n° 53 conseils pratiques pour jeûner** : le jeûne chez les animaux : l'hibernation, la période de reproduction, l'estivation. Le jeûne chez l'homme : les jeûnes religieux, les grèves de la faim. L'énergie en cours de jeûne. 32 pages 4,5 € .....

**n° 54 l'entrée de jeûne** : les régimes alimentaires. Le régime associé. Le régime d'élimination cellulosique. Le régime d'élimination non cellulosique. 32 pages 4,5 € .....

**n° 55 déroulement et sortie de jeûne** : le rôle du jeûne. Le déroulement de la courbe pondérale. Le sommeil. Les trois périodes de jeûne. 32 pages 4,5 € .....

**n° 56 témoignages sur le jeûne** : la redécouverte d'une vie plus réelle. Le retour de l'odorat et de l'équilibre. Le jeûne, libérateur de rhumatismes. 32 pages 4,5 € .....

**n° 59 manuel de l'étudiant jeûneur** : qui peut jeûner ? Les régimes alimentaires. L'élimination des toxines au cours du jeûne. Jeûner pour se régénérer. 32 pages 4,5 € .....

• **sur la diététique**

**n° 36 les sels minéraux** : définitions, sources et fonctions des sels minéraux. Les besoins en sels minéraux. Existence de l'énergie vitale. Réduction de l'énergie vitale. 32 pages 4,5 € .....

**n° 42 l'assimilation des nutriments** : l'absorption des nutriments. L'assimilation des nutriments : glucides, protides, lipides. 32 pages 4,5 € .....

**n° 47 équilibres et rations alimentaires** : l'équilibre constructif. Les rations alimentaires. La cuisson des aliments. Le crudivore. 32 pages 4,5 € .....

**n° 50 les régimes alimentaires** : les régimes hétérogènes : historique et composition. Les régimes homogènes : compatibilités alimentaires. Les régimes complétés, associés. 32 pages 4,5 € .....

**n° 58 pratique de l'alimentation modulée** : les compositions quantitatives des repas. Les quantités alimentaires. L'alimentation crue. Les ustensiles de cuisine. 32 pages 4,5 € .....

**n° 69 manuel du cours de compatibilités alimentaires** : les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les sels minéraux. Les équilibres alimentaires. La cuisson des aliments. 32 pages 4,5 € .....

**n° 71 le sportif hygiéniste** : une expérience vécue. Les glandes endocrines. L'aspect musculaire. Le métabolisme et le cerveau. L'alimentation dans l'activité sportive. 32 pages 4,5 € .....

**n° 72 menus et recettes** : menus végétariens. Les légumes. Les fruits sont utiles pour la santé. Comment consommer les noix. 32 pages 4,5 € .....

• **sur les techniques de développement personnel**

- n° 44 initiation à la biorespiration** : itinéraire vers la biorespiration. Les tensions Corporelles. La vie émotionnelle. L'hypothalamus. La régulation de la vie émotionnelle. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 45 pratique de la biorespiration** : l'antimaîtrise du corps. Mise en place de la Biorespiration. La relaxation subconsciente. Les décharges émotionnelles. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 48 vaincre le stress par la bioanalyse** : définition du stress. Les agents stressants. La réduction des états de stress. Carte du système d'attachement. Témoignage. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 49 réussissez vos communications** : l'assertivité. Les positions de vie. Les canaux de Communication. La communication en intimité. Les besoins vitaux de l'être humain. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 57 la renaissance par le souffle** : les scénarios de vie. La libération du souffle. La programmation personnelle. Les facteurs de santé. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 60 vivre le cycle de la biorespiration** : les déblocages tensionnels et émotionnels. Durée et arrêt des séances. Travail en autorégulation. Les points de tensions. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 61 comprendre le sommeil** : pourquoi dormir ? L'organisation du sommeil. L'insomnie. La pratique du sommeil. La récupération du sommeil. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 63 évaluez votre santé** : évaluation et gestion de la santé. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 64 caractère et santé** : la caractérologie. Test caractérologique. La qualité des Communications. La croyance dans les idées. La capacité de négocier. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 66 scénarios de vie** : scénarios d'origine et scénarios d'adulte. Les issues Dramatiques de scénarios. Nouvelles décisions de vie. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 70 le massage énergétique** : le toucher, un besoin vital. Vivre le massage. Différentes sortes de massage. La respiration, les sentiments, les pensées, le caractère. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 73 naître naturellement** : présentation du groupe Titania. Préparation à la naissance. La grossesse. L'accouchement. L'allaitement. Témoignages. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 74 pratique du massage énergétique** : positionnements. La gestuelle de base. Le massage du dos, de la poitrine, de l'abdomen, de la tête. La dimension psychique du massage. 32 pages **4,5 € .....**
- n° 75 la croissance personnelle** : le développement personnel à accomplir : les quatre plans de la personnalité, le décodage du cerveau, la polarité. 32 pages **4,5 € .....**

**n° 76 la conduction énergétique** : la création et l'utilisation de l'énergie vitale : la pensée constructive, le réveil énergétique, la pratique de la relaxation. 32 pages **4,5 € .....**

la collection des numéros, du n° 35 au n° 76, valeur 153 €, est cédée au prix de **100 € .....**

## **Les tableaux de santé Nature et Vie grand format 44 x 29**

**n° 62 tableau scientifique des association alimentaires** : associations favorables, neutres, incompatibles. Pourcentage des protides, lipides, glucides, vitamines, sels minéraux. **8 € .....**

**petit tableau scientifique des associations alimentaires** : (format 30 x 21). **3 € .....**

**n° 65 tableau artistique des compatibilités alimentaires** : présentation en peinture des protéines maigres, des lipides, des amidons, des fruits. Au verso, texte sur les associations alimentaires. **8 € .....**

**n° 67 tableau des vitamines et sels minéraux** : classement des aliments (fruits et légumes, produits animaux, céréales, vitamines). Au verso, texte sur les aliments acidifiants et alcalinisants. **8 € .....**

**n° 68 tableau des calories** : glucides, lipides, protides. Kilocalories exprimés par rapport à une quantité de 100 g d'aliments en glucides, lipides, protides. Au verso, menus complétés et associés. **8 € .....**

**tableau alimentation hygiéniste** : les bonnes associations alimentaires pour votre santé. Guide pour les bonnes associations alimentaires. **8 € .....**

**petit tableau artistique des compatibilités alimentaires** (format 21 x 14). **2 € .....**

## Bon de commande

✓	<b>total global achats librairie</b>	..... €
✓	<b>frais d'envoi et de conditionnement</b> (à ajouter au montant de la commande) :	
	<b>jusqu'à 20 €..... 3 €</b>	..... €
	<b>plus de 20 € .....</b>	<b>5 €</b> ..... €
	<b>total général</b>	<b>..... €</b>

ci-joint règlement par chèque du montant total de la commande libellé à Nature et Vie.

Seront prises en considération uniquement les commandes accompagnées de leur paiement,  
(*aucun envoi n'est fait contre-remboursement*).

**bulletin de commande à expédier**  
**aux éditions Nature et Vie**  
8 impasse des roitelets kervam 56270 ploemeur  
**tél** : 02 97 82 85 20 / 06 80 15 26 35    **fax** : 02 97 82 84 91  
**email** [nature.et.vie@wanadoo.fr](mailto:nature.et.vie@wanadoo.fr)    <http://www.nature-et-vie.fr>

### commande à expédier à :

nom ..... prénom .....

tél ..... portable .....

adresse : n° ..... rue .....code postal .....

ville ..... date .....

signature .....