



## Bon de commande des Revues de l'AKF

### LES REVUES DE L'AKF

- Revue n° 17 (mars 2008)**  
Ayurveda et méthode Kousmine, de nombreux points communs - La santé par le jeûne - La spiruline – Recettes à la spiruline.
- Revue n° 18 (juin 2008)**  
L'alimentation vivante : le cru - Mme Kousmine a écrit : à propos du cru, du jeûne - Aidons réellement nos enfants - Témoignage : « Pour donner un peu d'espoir aux couples désespérés de ne pouvoir concevoir » - Recettes crues.
- Revue n° 19 (septembre 2008)**  
Que peut-on attendre des pratiques médicales « non conventionnelles » ? - L'appel des 20 contre le portable - Bien communiquer avec son enfant. - Les courges - Recettes : avec les courges.
- Revue n° 20 (décembre 2008)**  
Comparatif des laits de mammifères - Les plantes sauvages, une des meilleures nourritures qui soient ! - Comment équilibrer les menus sur une journée : Idées de menus - Nouvelle législation sur les huiles - Recettes : Desserts de fête.
- Revue n° 21 (mars 2009)**  
Pourquoi une huile sous la marque Kousmine ? - L'allaitement, c'est (bio)logique - Petits-déjeuners et goûters des enfants - Recettes : Les légumineuses.
- Revue n° 22 (juin 2009)**  
L'alimentation KOUSMINE bonne pour les vivres, pour nous, notre porte-monnaie et pour la planète - Comment ça fonctionne LE FOIE - Le Docteur Kousmine expliquait - Recettes : avec ce que l'on trouve à l'endroit où on vit.
- Revue n° 23 (septembre 2009)**  
Découvrir et gérer une intolérance au gluten et aux produits laitiers - Alimentation sans gluten, sans produits laitiers et Dynamique Kousmine - La grippe et après ! - Recettes : crème complète de fruits.
- Revue n° 24 (décembre 2009)**  
Le cancer, se centrer sur l'essentiel ! - Evolution durable : un nouveau paradigme – Recettes : douceurs de Noël à l'alsacienne.
- Revue n° 25 (mars 2010)**  
L'aromathérapie : Guérir avec l'âme des plantes - L'ortie : des piquants qui cachent tant de vertus ! - Recettes : avec l'ortie.
- Revue n° 26 (juin 2010)**  
L'aromathérapie : Guérir avec l'âme des plantes (suite et fin) - Les cystites - Recettes : des huiles essentielles dans vos assiettes.
- Revue n° 27 (septembre 2010)**  
L'eau et notre conscience - Les logos BIO, comment les reconnaître ? - Recettes d'automne.
- Revue n° 28 (décembre 2010)**  
La relation entre l'alimentation et la phyto-aromathérapie - Consommer des produits lacto-fermentés - Recettes : Légumes en fête.
- Revue n° 29 (mars 2011)**  
Les excitotoxines : vous en mangez peut-être tous les jours sans le savoir ! - Les hypersensibilités alimentaires : comment une alimentation saine peut vous rendre malade - Recettes : menu printanier.
- Revue n° 30 (juin 2011)**  
Soleil, mon ami - La vitamine D, une hormone vitale - Les herbes de Provence, les bien mal nommées - Recettes : la courgette.
- Revue n° 31 (septembre 2011)**  
La biologie des cellules immunitaires : comment est-elle perturbée ? Comment la rééquilibrer par les molécules de la vie ? - Le sommeil : beauté, santé, bonheur - Recettes : les soupes vapeur.
- Revue n° 32 (décembre 2011)**  
Les allergies alimentaires de l'enfant - La fièvre : un moyen de lutte contre les maladies - Recettes : un menu de fête.
- Revue n° 33 (mars 2012)**  
Bienfaits du plasma marin dans la prévention et le soulagement des carences en minéraux - L'incroyable bouillon de poule - Recettes : bouillon de poule.
- Revue n° 34 (juin 2012)**  
L'Assiette Kousmine : réflexion et évolution - L'Assiette Santé Durable - Recettes estivales.
- Revue n° 35 (septembre 2012)**  
La maladie cherche à me guérir - Le chou, un aliment santé, local et de saison - Recettes : Le chou.

- ❑ **Revue n° 36 (décembre 2012)**  
Les méfaits du blé moderne - Enfin la vérité sur les OGM ! - Recettes d'hiver.
- ❑ **Revue n° 37 (mars 2013)**  
La mastication - Ho'oponopono : le secret des guérisseurs hawaïens - Recettes : Le beurre clarifié ou Ghee.
- ❑ **Revue n° 38 (juin 2013)**  
La paléonutrition - "Un autre regard sur la sclérose en plaques" - Recettes : Pâtes à tartes sans gluten.
- ❑ **Revue n° 39 (septembre 2013)**  
L'algue Aphanizomenon Flos Aquae, trésor du lac Klamath - Spiruline et AFA Klamath, deux algues unicellulaires cousines pour des usages différents - Recettes aux légumes d'automne.
- ❑ **Revue n° 40 (décembre 2013)**  
La peau et les Acides Gras Essentiels, Comment prendre soin de sa peau ? - Le sirop d'agave : une grande réussite marketing de l'industrie agro-alimentaire - Recettes : Les produits de la mer.
- ❑ **Revue n° 41 (mars 2014)**  
Amalgames dentaires et maladies émergentes - Le bouleau blanc : Arbre de l'éternelle jeunesse, Arbre du rhumatisant, Arbre néphrétique d'Europe - Recettes : La blette, un merveilleux légume aux ressources insoupçonnées.
- ❑ **Revue n° 42 (juin 2014)**  
Les Fleurs de Bach - Le tégument de psyllium blond : un véritable cadeau de la nature ! - Recettes d'été.
- ❑ **Revue n° 43 (septembre 2014)**  
Un zeste de conscience dans la cuisine - Le doux rouleau magique : un jeu de relaxation efficace - Quelques aventures culinaires.
- ❑ **Revue n° 44 (décembre 2014)**  
Quels laits pour mon bébé ? - La douche nasale : pratique d'hygiène ancestrale - Recettes : Potimarrons et châtaignes.
- ❑ **Revue n° 45 (mars 2015)**  
L'œuf, merveille de la nature - Le tussilage - Recettes: L'œuf idéal dans l'assiette, le jaune cru et le blanc.
- ❑ **Revue n° 46 (juin 2015)**  
Le mal de dos : prévenir et soulager - Les Élixirs Floraux du Bush Australien - Recettes estivales, éviter les aliments grillés, trop cuits, trop sucrés.
- ❑ **Revue n° 47 (septembre 2015)**  
La spiruline, un aliment d'exception - Rhumatismes et alimentation - Plantes et nature : La livèche - Recettes : La spiruline dans l'assiette.
- ❑ **Revue n° 48 (décembre 2015)**  
Ces glucides qui menacent notre cerveau - Témoignages - Recettes : Moins de glucides dans l'assiette.
- ❑ **Revue n° 49 (mars 2016)**  
Le jeûne : pourquoi et comment jeûner. - Le plantain, une « mauvaise herbe » merveilleuse ! - Recettes : L'asperge : un puissant anti-oxydant !
- ❑ **Revue n° 50 (juin 2016)**  
Ostéoporose, mythe ou réalité - Influence de la cuisson sur les aliments - Rencontres Nationales Kousmine : présentation des conférenciers - Recettes : Les oléagineux... trempés.
- ❑ **Revue n° 51 (septembre 2016)**  
L'intestin, clé de notre santé - Le Chi Nei Tsang : une technique millénaire issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise - Recettes : Légumes lacto-fermentés.
- ❑ **Revue n° 52 (décembre 2016)**  
Prévenir Alzheimer - Zoom sur l'huile de coco – Recettes : recettes à l'huile de coco.

### LES REVUES DE L'AKF & DE LA FONDATION

- ❑ **Revue n° 1 (mars 2017)**  
TDAH, troubles de l'humeur et troubles du comportement : la Doctoresse C. Kousmine avait vu juste, la réponse est dans l'assiette - Zoom sur la Dent de lion (pissenlit) - Recettes : flan de céleri, carpaccio d'artichauts, carpaccio de betteraves rouge.
- ❑ **Revue n° 2 (juillet 2017)**  
L'arthrose, une maladie métabolique ? – Le petit livret des plantes bienfaisantes : Harpagophytum, Saule, Prêle - Recettes : tomates cerises farcies au chèvre frais, salade de riz rouge et maquereau, tartare de fraise et pistache à la menthe.
- ❑ **Revue n° 3 (octobre 2017)**  
Quatre tempéraments, quatre clefs pour la santé - Le petit livret des plantes bienfaisantes : Bouleau, Olivier, Chardon Marie, Passiflore - Recettes : salade automnale de chou chinois, risotto crémeux à la courge, truffles à la purée de marrons.

**Revue n° 4 (décembre 2017)**

L'alimentation cétogène – Témoignage : apprivoiser la Mort pour s'éveiller à la Vie - Le petit livret des plantes bienfaisantes : Ortie (plus 3 recettes à base d'orties), Cannelle, Fenugrec - Recettes : salade de radis noirs avocats et mangues, suprême de pintade à la truffe, carpaccio d'ananas au citron vert et gingembre.

**Revue n° 6 (juillet 2018)**

La vitamine C : un incroyable remède – Recettes : tartare de légumes d'été, céviche acapulquéno, compote d'abricot à la vanille et au romarin, cabillaud sauce coc-maracuja, étouffé de fruits d'été menthe et cannelle.

**Revue n° 7 (octobre 2018)**

Hommage au Docteur Philippe BESSON – Le sommeil – Recettes : jus rouge d'automne, pâtisson farci au quinoa et tofu au curry, crumble aux pruneaux, wok de légumes, cabillaud et sauce au safran.

## Pour commander :

1. Cochez les revues souhaitées ou recopiez les numéros sur papier libre en précisant bien vos coordonnées.
2. Indiquez le nombre de revues commandées et le tarif à payer
3. Envoyer votre bon de commande, accompagné de votre règlement à : **AKF - B.P. 33 - 21130 AUXONNE**

## TARIFS

Le tarif s'entend frais de port inclus et est fonction du nombre de revues commandées.

Le tableau ci-dessous vous indique le prix à l'unité, en fonction du nombre de revues souhaitées.

1 à 3 revues	4 à 19 revues	20 à 33 revues	Collection de 42 revues
4€ la revue	3€ la revue	2,50€ la revue	66 €

Nombre de revues commandées : \_\_\_\_\_ Prix à payer : \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ € = \_\_\_\_\_ €

Règlement par chèque (séparé du chèque d'adhésion à l'association, si c'est le cas) à l'ordre de l'**AKF**.

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Adhérent de l'AKF :  oui  non