



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° 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° 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 KOUSMINE

- 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 rouges.
- Revue n° 2 (juillet 2017)**
L'arthrose, une maladie métabolique ? – Le petit livret des plantes bienfaitrices : 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 bienfaitantes : 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 bienfaitantes : 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.
- ❑ **Revue n° 8 (mars 2019)**
 Cancer du sein - Petit livret des plantes bienfaitante : la pâquerette - Carnet de recettes : salade de pousses d'épinards et radis noir, rillettes de sardines et foie de morue, soupe de brocolis et cresson, purée de radis noir et filet de saumon mariné au gingembre
- ❑ **Revue n° 9 (juin 2019)**
 La perméabilité intestinale – Hérité, psychisme et intestin - Petit livret des plantes bienfaitante : la mélisse - Carnet de recettes : filets de harengs à la grecque, rouleaux d'été, minestrone d'été, cake amande yuzu et fraise
- ❑ **Revue n° 10 (septembre 2019)**
 Le lavement intestinal au café vert. - Hérité, psychisme et intestin 2e partie - L'irrigation du côlon - Revue de presse : Le bisphénol S - Le petit carnet des plantes bienfaitantes : le figuier - Carnet de recettes : Salade colorée d'automne, Poêlée de champignons et châtaignes, Tranches de potimarron rôties.
- ❑ **Revue n° 11 (décembre 2019)**
 Hormones et mode d'action des perturbateurs endocriniens – Environnement et perturbateurs endocriniens - Plantes bienfaitantes : le romarin - Carnet de recettes : « Menu de fêtes » Ravioles de Saint-Jacques, Soupe de moules safranée
- ❑ **Revue n° 12 (mars 2020)**
 L'hypnose - Le développement de la personnalité de l'enfant - Méditation de pleine conscience et autohypnose - Plantes bienfaitantes : l'ail des ours - Carnet de recettes : « Collations Santé pour nos enfants » La galette de fruits du Dr Kousmine, Pâte à tartiner aux noisettes, Le crumble.
- ❑ **Revue n° 13 (juin 2020)**
 L'EFT (Emotional Freedom Techniques) - Le paradoxe des plantes - Les aliments « oui » et « non » du Programme du Paradoxe des Plantes – Plantes bienfaitantes : le plantain - L'astuce SANTÉ : Les antioxydants des petits fruits rouges - Carnet de recettes : Salade de radis et fenouil, Soupe froide de patates douces à la citronnelle, Sorgho aux tomates, épinards, oeufs et sardines.
- ❑ **Revue n° 14 (septembre 2020)**
 Le système immunitaire - Comment renforcer ses défenses immunitaires et réduire le risque d'infections virales en période de pandémie ? - Fiche pratique : Comment renforcer ses défenses immunitaires ? - Plantes bienfaitantes : l'ortie - Astuce santé : Les 4 « MOUSQUAIRES » du Dr Éric MÉNAT... dans m'assiette ! - carnet de recettes : Salade de doucette, potiron et noix ; Buddha bowl patate douce, pois chiches et chou rouge
- ❑ **Revue n° 15 (décembre 2020)**
 L'accompagnement naturopathique de l'enfant - Les plantes apaisantes de l'enfant - Construction et organisation du sommeil, de la vie fœtale à l'adolescence - Plantes bienfaitantes : l'oignon - Carnet de recettes spécial Noël : Duo de verrines apéritives ; Huîtres gratinées aux notes de yuzu et gingembre ; Magret de canard et chou rouge cassis et marrons ; Mousse au chocolat et potimarron

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**

LES REVUES DE L'AKF

- Revue n° 17 (mars 2008)
- Revue n° 18 (juin 2008)
- Revue n° 19 (septembre 2008)
- Revue n° 20 (décembre 2008)
- Revue n° 21 (mars 2009)
- Revue n° 22 (juin 2009)
- Revue n° 23 (septembre 2009)
- Revue n° 24 (décembre 2009)
- Revue n° 25 (mars 2010)
- Revue n° 26 (juin 2010)
- Revue n° 27 (septembre 2010)
- Revue n° 28 (décembre 2010)
- Revue n° 29 (mars 2011)
- Revue n° 30 (juin 2011)
- Revue n° 31 (septembre 2011)
- Revue n° 32 (décembre 2011)

- Revue n° 33 (mars 2012)
- Revue n° 34 (juin 2012)
- Revue n° 35 (septembre 2012)
- Revue n° 36 (décembre 2012)
- Revue n° 37 (mars 2013)
- Revue n° 39 (septembre 2013)
- Revue n° 40 (décembre 2013)
- Revue n° 41 (mars 2014)
- Revue n° 42 (juin 2014)
- Revue n° 43 (septembre 2014)
- Revue n° 44 (décembre 2014)
- Revue n° 45 (mars 2015)
- Revue n° 46 (juin 2015)
- Revue n° 47 (septembre 2015)
- Revue n° 49 (mars 2016)
- Revue n° 50 (juin 2016)
- Revue n° 51 (septembre 2016)
- Revue n° 52 (décembre 2016)

LES REVUES DE L'AKF & DE LA FONDATION KOUSMINE

- Revue n° 1 (mars 2017)
- Revue n° 2 (juillet 2017)
- Revue n° 3 (octobre 2017)
- Revue n° 4 (décembre 2017)
- Revue n° 6 (juillet 2018)
- Revue n° 7 (octobre 2018)
- Revue n° 8 (mars 2019)
- Revue n° 9 (juin 2019)
- Revue n° 10 (septembre 2019)
- Revue n° 11 (décembre 2019)
- Revue n° 12 (mars 2020)
- Revue n° 13 (juin 2020)
- Revue n° 14 (septembre 2020)
- Revue n° 15 (décembre 2020)

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 48 revues
4€ la revue	3€ la revue	2,50€ la revue	80 €

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'A K F.

Règlement par virement, n° IBAN : **FR76 3000 3032 7000 0504 2267 270** BIC-SWIFT : SOGEFRPP

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : ____ / ____ / ____ / ____ / ____ Courriel : _____

Adhérent de l'AKF : oui non