

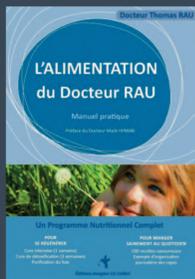
PERMACULTURE

Guide de sélection

« ... un outil de conception et de réflexion sur notre vie, structurant et créatif, pour choisir ou développer des techniques et stratégies adaptées à soi, lorsque l'on veut prendre soin de la terre et des êtres humains. »

Cet outil a **3 principes éthiques** et **22 principes de conception généraux** établis par les fondateurs (12 pour David Holmgren, 10 pour Bill Mollison), pour nous aider à créer nos systèmes comme ce fut le cas pour **Sepp Holzer, Mark Shepard, Ben Falk, Toby Hemenway, Rosemary Morrow, etc.**

QUAND L'ALIMENTATION DEVIENT UNE VRAIE MÉDECINE !



L'alimentation du Docteur RAU. « Ne pas lutter contre la nature du corps » et « s'appuyer sur ses capacités naturelles », voilà une formidable stratégie permaculturelle ! **Des milliers de personnes guéries** de leur fatigue (carences) et maladies chroniques (eczéma, sinusite, maladies cardiovasculaires, arthrite, obésité, maigreur, diabète de type II, et bien d'autres). Comprenez **les mécanismes à l'oeuvre** dans votre propre corps et pratiquez cette **alimentation équilibrée, souple, sans carence et goûteuse**, au quotidien, **repas après repas.**

Annexe de 100 recettes savoureuses.

DÉCOUVRIR ET PRENDRE EN MAIN LA PERMACULTURE

Méthodologie et outils clefs du design en permaculture

de **Christophe Curci et Benjamin Broustey**. Ce livre, bien illustré et au propos clair, permet au débutant d'acquérir **les repères et outils de base pratiques** de la conception en permaculture pour tout type de projet. Un livre qui **éclaircit efficacement ce qu'est la permaculture** et comment s'y prendre avec son projet, exemple à l'appui.

APPROFONDIR LA CONCEPTION EN PERMACULTURE

Manuel d'apprentissage pas à pas de la permaculture

de **Rosemary Morrow**. Un livre pour comprendre certains **fondamentaux de la nature**, base incontournable de toute démarche en permaculture. Il vous guide ensuite à travers **différentes étapes concrètes**, en vous amenant à **réfléchir sur votre projet et votre terrain**, avec des informations théoriques et pratiques sur de nombreux domaines, agricoles ou non. Un livre qui aide beaucoup à **se structurer** dans la prise en main et la création de son projet.



GUIDE POUR LE JARDIN ET LE POTAGER

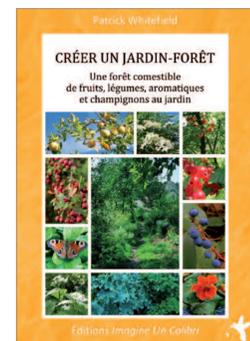
Le Jardin de Gaïa

de **Toby Hemenway**. **Guide de référence** pour les jardiniers et paysagistes en permaculture. Montre une approche particulièrement intelligente et fine de la permaculture. **Plusieurs listes de plantes et le détails de techniques de culture** rendent ce livre particulièrement pratique.

UN VERGER EN PERMACULTURE

Créer un Jardin-Forêt

de **Patrick Whitefield**. **Notre référence** en matière de verger créé en permaculture, de par la **richesse des informations pratiques** apportées par l'auteur.



PETITE ÉCHELLE AGRICOLE à forte résilience

Une ferme résiliente et productive en permaculture

de **Ben Falk**. Pour des **micro-fermes vivrières** de quelques hectares, ce livre pousse très loin la conception **sous l'angle de la résilience** et de la **régénération**, deux thèmes fondamentaux en permaculture, appliqués ici de façon **hautement concrète et réfléchi**. Un livre très bien illustré des plus utiles en permaculture !

GRANDE ÉCHELLE AGRICOLE à forte résilience

Agriculture de régénération

de **Mark Shepard**. Un système de production agricole « **clef en main** », efficace pour de **grandes surfaces**, conçu dans l'esprit et à l'aide des principes de la permaculture.



MÉTHODE POUR LE POTAGER OU LE MARAÎCHAGE



Un jardin sain

grâce aux cultures associées de **Gertrud Franck**. Une technique de culture - **sans butte** - concrétisant elle aussi à sa façon des principes de permaculture sous-jacents tout au long du livre, bien que l'auteur n'ait pas connu la permaculture. Structurante, elle offre **une façon simple** de procéder à travers de ce qui, sinon, devient complexe. **Sans labour, sans pesticide.**

COMPRENDRE LA PERMACULTURE DE SEPP HOLZER

Deux livres. Dans son premier livre, **Sepp Holzer** décrit la conception astucieuse de sa ferme dans laquelle il a cherché à **se marier avec la nature et le paysage ingrat**, très valonné et froid, positionné entre 1000 et 1500 m d'altitude. **Une réussite époustouflante.** Les techniques utilisées concernent autant **l'élevage, le verger, les champignons, les légumes, les céréales, les poissons, les terrasses, les buttes, les étangs, l'électricité auto-produite.** Dans son second livre, « Désert ou Paradis », **Sepp Holzer** montre comment il est intervenu à l'étranger notamment pour **rétablir des écosystèmes dévastés par la sécheresse.** Une nouvelle fois époustouflant.



L'ALIMENTATION du Docteur RAU

Des milliers de personnes guéries !

La démonstration de son efficacité n'est plus à faire !

**CETTE ALIMENTATION SOIGNE RÉELLEMENT, GUÉRISSEZ-VOUS VOUS-MÊMES
ET FINISSEZ-EN AVEC LES MALADIES CHRONIQUES**

Sinusite
Arthrite
Cholestérol
Diabète de type II
Maladies cardiovasculaires
Trouble de la thyroïde

Trouble de la concentration
Trouble de la digestion
Brûlures d'estomac

Acné
Eczéma
Obésité
Maigreur

Fatigue
Carences

Manuel pratique

« des exemples journaliers détaillés »

+ « 100 recettes savoureuses »



Les réussites du Docteur RAU reposent sur ses 25 ans de pratique en médecine biologique. Il est aujourd'hui directeur médical de la clinique Paracelsus en SUISSE.

Souple, goûteuse, variée, sans carence

Une méthode efficace, bien structurée et expliquée clairement