

bons bouquins ①

LA BIBLE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Pénélope Ody

Ouvrage des plus complet, ce livre décrit, à partir de la théorie du yin yang et des 5 éléments, les causes de la maladie, les outils de diagnostic ainsi que les méthodes pour traiter les affections courantes. Il contient aussi un répertoire de la phytothérapie chinoise, décrit les principes de l'acupuncture et de l'acupressure et fournit un guide aux méthodes d'auto-guérison telles le tai chi et le qi gong. (Éditions Tredaniel).



Bible de la Médecine Chinoise

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN PAR LE DO-IN ET LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Maud Ernout

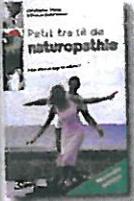
Cet ouvrage propose une méthode claire et précise pour utiliser au mieux ces deux techniques. L'auteure, thérapeute en médecine chinoise, se consacre principalement aux techniques corporelles et offre ici une vulgarisation intelligente de l'usage du Tao dans le domaine de la santé. (Éditions Le Souffle d'Or).



PETIT TRAITÉ DE NATUROPATHIE

Christopher Vasey

Avec les excès de nos modes de consommation, de production et d'alimentation, adhérer à une vision de la santé telle qu'en propose la naturopathie, devient peu à peu une nécessité. Conçu comme une synthèse des principes de cette pratique, ce traité se veut un compagnon du quotidien pour permettre au lecteur, même profane, de devenir le premier acteur de sa santé. (Éditions Jouvence).



APPRIVOISER LA VIE

Dr Roland Coutanceau

Psychiatre des Hôpitaux, psychanalyste, expert et président de la ligue française pour la santé mentale, le Dr Coutanceau est confronté aux manifestations de l'émotionnel depuis plus de 20 ans. Il décrit ici plusieurs façons de les transcender afin de répondre positivement aux défis de l'existence et de pouvoir rebondir. (Éditions Michel Lafon).



ACCUEILLIR NOTRE VRAI MOI

Paul Ferrini

Chacun d'entre nous porte en lui une blessure, la question n'est pas de savoir si elle est là, mais plutôt de savoir si l'on souhaite en guérir ou la transmettre. Fort de ce principe, l'auteur nous ouvre la voie vers une guérison intérieure et la pratique du pardon. Pour ce faire il a développé une méthode dite du "groupe d'affinités", résultat d'une synthèse unique entre spiritualité et psychologie. (Éditions Dangles).

OUI, JE VEUX VIVRE

Patricia Kawa

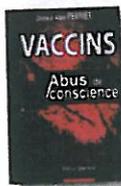
Quand survient la maladie dans nos existences, elle est souvent synonyme de grands bouleversements tant au niveau de notre personne (physiquement et moralement) qu'au niveau de notre entourage. A travers ce roman, l'auteure livre une analyse fine de l'expérience féminine face à la maladie. Douce, espoir, angoisse, colère, bonheur, le lecteur, totalement immergé, partage avec l'héroïne le fracas du combat intérieur qu'elle a à mener. (Éditions L'Harmattan).



VACCINS, ABUS DE CONSCIENCE

Dr Alain Perrier

Face aux fréquentes complications infectieuses post-vaccinales chez les enfants, parfois mortelles, on est en droit de s'interroger sur la légitimité et l'innocuité d'une telle pratique. C'est ce que le Dr Perrier a fait et il a tiré de ses observations cet ouvrage, véritable réquisitoire contre le dogme de l'obligation vaccinale. (Éditions Marco Pietteur).



BIOÛMFO

Magazine belge du mieux-vivre

GRATUIT en magasin bio

N° 109
mai 2011

Cadeaux !
25 flacons de Maca 4 000
Un "maquillage visage" naturel

DOSSIER CHOLESTÉROL

