

Les Bons Gestes De L Acupressure Un Guide Complet

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this **les bons gestes de l acupressure un guide complet** by online. You might not require more become old to spend to go to the books establishment as skillfully as search for them. In some cases, you likewise get not discover the revelation les bons gestes de l acupressure un guide complet that you are looking for. It will utterly squander the time.

However below, past you visit this web page, it will be so definitely simple to get as capably as download guide les bons gestes de l acupressure un guide complet

It will not receive many mature as we notify before. You can get it even though play a role something else at home and even in your workplace. suitably easy! So, are you question? Just exercise just what we meet the expense of below as capably as review **les bons gestes de l acupressure un guide complet** what you considering to read!

La réflexologie pour tous Dr Denis Lamboley 2013-04-10 Toutes les techniques pour améliorer votre quotidien grâce à la réflexologie. La réflexologie est une méthode qui permet, par simple pression des doigts sur un point particulier des mains ou des pieds, d'exercer une action à distance sur un organe ou une partie du corps. Grâce à ce guide pratique, qui détaille pas à pas les bons gestes, vous découvrirez : les techniques de base et le déroulement d'une séance de réflexologie, les zones réflexe en relation avec les différents systèmes du corps humain, des fiches très claires pour soulager les affections et les troubles les plus courants.

[The Impulse to Gesture](#) Simon Harrison 2018-08-31 Establishing the inseparability of grammar and gesture, this book explains what determines when, how, and why we gesture.

Homéopathie et acupuncture en odonto-stomatologie Jean Meuris 1971

[WHO Recommendations on Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience](#) World Health Organization 2018-06-25 This up-to-date, comprehensive and consolidated guideline on essential intrapartum care brings together new and existing WHO recommendations that, when delivered as a package, will ensure good-quality and evidence-based care irrespective of the setting or level of health care. The recommendations presented in this guideline are neither country nor region specific and acknowledge the variations that exist globally as to the level of available health services within and between countries. The guideline highlights the importance of woman-centered care to optimize the experience of labor and childbirth for women and their babies through a holistic, human rights-based approach. It introduces a global model of intrapartum care, which takes into account the complexity and diverse nature of prevailing models of care and contemporary practice. The recommendations in this guideline are intended to inform the development of relevant national- and local-level health policies and clinical protocols. Therefore, the target audience includes national and local public health policy-makers, implementers and managers of maternal and child health programs, health care facility managers, nongovernmental organizations (NGOs), professional societies involved in the planning and

management of maternal and child health services, health care professionals (including nurses, midwives, general medical practitioners and obstetricians) and academic staff involved in training health care professionals.

The Book of Massage Lucinda Liddell 2012-11-20 A beautifully illustrated introductory guide to the healing powers of a massage, from traditional massage to shiatsu and reflexology. The Book of Massage is the classic guide to the relaxing and healing skills of the hands. Featuring both Eastern and Western methods, it presents step-by-step, beautifully illustrated instructions on everything from traditional massage to shiatsu and reflexology. The Book of Massage offers easy-to-follow techniques for giving the perfect massage, including advice on creating the right setting and suggestions for using aromatic oils and lotions. Now revised and updated with fresh color photos and drawings throughout, The Book of Massage is a simple and comprehensive handbook that reveals how you can experience the myriad benefits of giving and receiving a soothing massage.

Les bons gestes de l'acupressure Jean-Louis Abrassart 2013 L'acupressure est une technique simple et efficace d'automassage des points d'acupuncture. Avec une trentaine de points seulement, vous pouvez soulager vos douleurs et rééquilibrer le fonctionnement de vos organes internes pour prévenir et enrayer la maladie. Grâce à ce guide illustré, au DVD et au poster, vous apprendrez facilement à repérer et à traiter les points d'acupressure dont vous avez besoin pour rester en pleine santé. Les 11 traitements présentés couvrent la plupart des maux de la vie quotidienne : stress, fatigue, sommeil, digestion, constipation, maux de tête, ORL, douleurs du dos, douleurs articulaires... Ils analysent les différents symptômes et causes du trouble de santé puis vous indiquent les points de massage les plus appropriés sous forme de fiche détaillée. Pour chaque traitement vous trouverez aussi de nombreux conseils de vie concernant l'alimentation, les habitudes de vie, les remèdes naturels bénéfiques ainsi qu'un décodage psychosomatique. L'exposé en début de livre des notions fondamentales de la médecine orientale, du mécanisme d'action de l'acupressure et de ses bienfaits en font un véritable guide pour prendre en main votre santé et votre bien-être.

Addiction Marilyn Herie 2010-03 Addiction: An Information Guide is the latest in the series of CAMH guides for clients and families. Written by professional counsellors, this concise and easy-to-read booklet includes information on: - what addiction is - what causes addiction - addiction treatment and other support options - recovery and relapse prevention - help for partners and families - explaining addiction to children. The guide also recommends books and websites where people can learn more, and includes contact information for organizations and services that can offer support. Professionals may wish to offer this guide to their clients and families and use it to introduce and discuss issues. People with substance use problems and their families may wish to order this guide for themselves. The guide is also useful for health and social service workers, students, journalists and anyone else wanting to gain a basic understanding of addiction, its effects and treatment.

La Chine d'Antonin Artaud Florence de Mèredieu 2006 La Chine : Très tôt marqué par l'emprise d'un Orient qu'il découvre au travers des danses cambodgiennes (1922) et du Théâtre Balinais (1931), Artaud (1896-1948) est fasciné par la civilisation millénaire de la Chine. Celle-ci lui apparaît comme le symbole même de l'Orient. - La fréquentation, dans les années 1930, du grand sinologue que fut George Soulié de Morant lui fait prendre connaissance du théâtre chinois. Celui-ci sera un des modèles du théâtre qu'il entend promouvoir. - Le Dr René Allendy et Soulié de Morant l'initient également à la médecine chinoise et à l'acupuncture. Cette dernière lui inspirera cette forme d'"acupuncture théâtrale" qui (par le truchement des formes, des couleurs et des sons) vient atteindre le spectateur en des points précis de son organisme. Le Japon : Les années 1920-1930 sont, en Europe, marquées par un

cosmopolitisme et un goût pour l'exotisme, qui amènent les revues culturelles (Comœdia, Pour Vous, Je sais Tout, etc.) à s'ouvrir largement aux cultures asiatiques. C'est à l'Atelier de Charles Dullin qu'Artaud (1896-1948) découvre la stylisation des masques et du théâtre japonais. Mais le jeune homme lit aussi Lafcadio Hearn, découvrant la légende de Kwaidan, qui lui inspire un texte. Il se montre fasciné par les idéogrammes, découvre le haïku et s'intéresse à la philosophie japonaise. - Les Japonais, eux-mêmes, ne seront pas en reste. Ils s'intéresseront dès la fin des années 1920 aux surréalistes et, tout particulièrement, au surréaliste "non communiste" Antonin Artaud.

Votre passeport santé Christian Tal Schaller 2019-06-18 L'auteur a eu la chance, depuis un demi siècle, de beaucoup voyager. Il a cherché, au fil de ses aventures les moyens simples et efficaces qui permettent de rester en forme où que l'on soit dans le monde : tant dans les villes bruyantes que dans les déserts, les jungles, les montagnes ou les îles lointaines. Il est allé rencontrer les « peuples premiers », les peuples chamaniques qui ont su garder vivante la conscience d'être non pas des êtres de matière seulement mais des êtres de lumière habitant un corps de chair. Conflits et les maladies sont totalement inexistantes chez eux. Un grand nombre des techniques qui vous seront proposées dans ce livre, l'auteur les a apprises à leur contact et il passé tout ce qu'il propose au creuset de la science, qui, de nos jours, permet de vérifier la sagesse des lois universelles.

Boost Your Weight Loss with Acupressure Anne Cosse 2014-01-02 This Program describes all the acupressure points and exercises you need to: Control your cravings Boost your metabolism Improve your digestion Dissolve water retention Boost your energy Manage your stress Losing weight is not easy. Sticking to an actual healthy routine actually entails a change of lifestyle and inner state. Working on specific acupressure points regulates the flow of vital energy through the energy meridians. This energy flow balances your appetite, digestive system, metabolism and compulsive urges to eat. It helps you deal with stress and anxiety, common culprits of weight gain. Acupressure therapy is also effective for healing your body's self-image and restoring your trust and awareness of its integrity. Finally, on an even higher level, acupressure can make you tune to the messages your body sends. With time it can develop a greater awareness and a deep, natural intuition about when and what to eat. It explains and illustrates easy exercises so you can practice every day. Make your weight loss program a success, add Acupressure to your daily routine!

Les massages pour bébé Bénédicte THIRIEZ 2022-02-02 Véritable art de vivre, d'être et de transmettre, le massage est essentiel dans le développement physique et moteur de votre enfant. Il est aussi une merveilleuse façon de tisser des liens de qualité grâce au toucher. Ce livre vous introduit dans l'univers du bien-être. Illustré en pas-à-pas, il présente des gestes de massages à reproduire chez soi, des conseils pour les soins et le portage, et de nombreuses postures de relaxation. Retrouvez à l'intérieur : • Des massages adaptés aux différentes zones du corps des nourrissons, des bébés et des plus grands ; • Des massages et des soins qui soulagent les petits bobos ; • Des astuces pour favoriser l'endormissement ; • Les soins d'hygiène à prodiguer à votre bébé quotidiennement. Tout ce que vous avez besoin de savoir pour apporter bien-être et douceur à votre bébé dès ses premiers jours ! Infirmière puéricultrice, BÉNÉDICTE THIRIEZ a passé plus de vingt ans au service des familles dans les hôpitaux et dans les crèches. Particulièrement sensible au lien qui unit les parents à leur enfant, elle enseigne l'art du massage des bébés. Elle a créé une structure novatrice d'ateliers parents-enfants et de conseils autour du jeune enfant.

Neuf mois René Frydman 2017-01-04 De la conception aux premières semaines après la naissance, 9 mois, Attendre bébé vous donne mois après mois toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Un grand chapitre en début d'ouvrage aborde tout ce qui concerne le désir d'enfant. La

grossesse est une expérience extraordinaire, intense, faite de grands et de petits bonheurs, mais aussi une période d'interrogations multiples. Les préoccupations des parents sont innombrables - médicales, psychologiques et pratiques - et tout à fait normales. Les auteurs ont voulu apporter des réponses précises et concrètes, toujours au plus près des recherches médicales et psychologiques du moment. Les éclairages et anectodes de René Frydman sur chaque double-page. De manière chronologique, votre grossesse mois par mois, du désir d'enfant aux premiers jours de votre bébé. Un cahier pratique : choisir votre maternité, les allocations, l'équipement de base pour accueillir bébé, des menus équilibrés pendant et après votre grossesse...

La Beauté sans scalpel Dali Sanschagrin 2017-10-27

Choisir le maternage Catherine Piraud-Rouet 2015-01-07 La nouvelle maternité donne la parole à des experts afin de mettre en lumière de nouvelles pratiques de maternages en liant différents regards et opinions. Dans notre société, de nombreux parents décident de vivre la grossesse, d'avoir leur enfant et de l'élever en suivant des principes et avec des pratiques dites traditionnelles. D'autres, au contraire, font le choix d'élever leur petit autrement, de façon plus alternative. Projet de naissance, allaitement de longue durée, co-dodo, peau à peau, portage, autant de pratiques émergentes que l'on connaît moins mais qui n'en demeurent pas moins essentielles dans la recherche d'une nouvelle maternité. Dans ce livre, l'auteur, journaliste, a mené une enquête auprès de ces parents pas comme les autres, qui choisissent des pratiques de maternage dit proximal.

Privé de soins Alain Vadeboncoeur 2013-06-25T14:14:13-04:00 On entend souvent que malgré notre bonne volonté, nous n'avons plus les moyens de faire fonctionner notre système de santé public. Il coûte trop cher. Mais pour le Dr Vadeboncoeur, c'est un préjugé qui résulte d'une équation mal posée : si notre priorité est effectivement de soigner le mieux possible l'ensemble de la population, le système public est le plus efficace et le moins coûteux. À ce compte, nous n'avons pas les moyens de nous en priver. À mesure qu'il propose des solutions concrètes aux défis posés par le maintien du régime public de soins, cet essai taille en pièces les mythes véhiculés par les promoteurs du privé : l'explosion des coûts de la santé, la supériorité du modèle PPP, l'efficacité du privé, etc. Rarement a-t-on vu un domaine où les faits appuient avec autant d'évidence la nécessité de défendre le bien commun.

Library of Congress Catalog Library of Congress 1973 Beginning with 1953, entries for Motion pictures and filmstrips, Music and phonorecords form separate parts of the Library of Congress catalogue. Entries for Maps and atlases were issued separately 1953-1955.

Regards croisés sur la santé et la maladie Caroline Desprès 2016-07-08 Cet ouvrage est né de la rencontre et de la discussion entre des anthropologues et des médecins impliqués dans des activités de recherche en milieu clinique. Une demande croissante de ces cliniciens et des épidémiologistes émerge afin de développer des volets qualitatifs au sein de leurs recherches, sans qu'ils aient pour autant une idée claire des apports spécifiques que la connaissance anthropologique pourrait leur apporter, d'autant que nombre de recherches qualitatives ne présentent aucune dimension anthropologique. Est-il alors indispensable de faire appel à un anthropologue pour effectuer de telles recherches, plutôt qu'à des personnes moins spécialisées (Master de santé publique, par exemple), ou à des médecins rompus aux méthodologies qualitatives? Comment développer des regards croisés sur un même objet dans une perspective pluridisciplinaire, alors que le poids de chaque discipline n'est pas toujours équivalent, et comment articuler les différents points de vue? L'objet de cet ouvrage est donc de clarifier autour de plusieurs exemples de recherches les multiples mais non moins spécifiques contributions de l'anthropologie clinique, ainsi que les modes de coopération entre anthropologie et clinique.

Découvrir la naturopathie Christophe Cannaud 2017-09-20 Considérée comme médecine traditionnelle par l'OMS et reconnue comme « médecine non conventionnelle » par le Parlement Européen (résolution du 29 mai 1997), la naturopathie a pour but d'aider la personne à rester en bonne santé par une série de « bonnes pratiques » et une connaissance de sa physiologie. Complémentaire de la médecine classique, elle est tournée vers la prévention et la préservation. L'ouvrage en donne les clés.

Pratiquer les chakras Jean-Louis Abrassart 2021-05-12 Ce livre sur les chakras, les centres énergétiques du corps, sort des sentiers battus. Sans renier la tradition, il vous offre une vision claire, cohérente et pratique de l'influence des chakras sur votre corps et votre vie. Il n'aborde pas d'abord les chakras dans une optique ésotérique, il vous donne les moyens de mobiliser leur énergie dans votre quotidien, dans votre relation à vous-même et aux autres. Les chakras concernent toute votre expérience de vie, vos sentiments, vos émotions, vos désirs. Ils influent sur votre santé, conditionnent vos comportements, mémorisent votre histoire. Chacun des chakras est le siège d'une qualité intérieure (la confiance, l'authenticité, l'enthousiasme...) qu'il vous invite à mettre en œuvre dans les situations concrètes de la vie et pour votre réalisation personnelle. Les chakras sont les outils créateurs de votre vie. Après avoir explicité les notions d'énergie et de corps subtil, vous découvrirez la globalité du système des chakras avec leurs différentes fonctions. Chaque chakra est détaillé avec ses correspondances corporelles et psychologiques, les différentes perturbations qui l'affectent et leurs causes, accompagné de conseils pour vivre chaque chakra au quotidien. Plus de 50 méditations et exercices vous aideront à mobiliser, renforcer, ou purifier les énergies des chakras.

L'Anesthésie par l'acupuncture J. E. H. Niboyet 1973

Planète maternage Catherine Piraud-Rouet 2008-01-09 Consommation équitable et non polluante , projet de naissance (chez soi par exemple), allaitement de longue durée, co-sleeping, peau-à-peau, éducation douce, et parfois jusqu'à l'école à la maison, les parents qui pratiquent le maternage, sous une ou, plus rare, sous toutes ses formes, sont parfois perçus comme des originaux. Catherine Piraud-Rouet a enquêté au coeur d'une véritable planète. Encore méconnues et peu appliquées pour la plupart, les pratiques éducatives auxquelles elle s'est intéressée sont, à un degré plus ou moins fort, celles qui pourraient tracer les grands principes de l'éducation des enfants de demain. .

L'acupuncture en France au XIXe siècle Daniel Geoffroy 1986

Recettes chinoises de la vitalité Aline Despeisse-Lainé 1999 A travers vos petits ou grands maux physiques (migraine, insomnie, constipation...) ou vos failles psychologiques (agressivité, déprime, angoisse...) le corps parle et veut vous obliger à dialoguer avec lui. Ce livre vous aide à décoder vos signaux d'alarme et à mieux définir votre type énergétique. Il jette un regard positif sur la douleur. Celle-ci, loin d'être l'ennemi à fuir, peut devenir un utile témoin de votre conquête d'un profond mieux être. Aline Despeisse-Lainé décrit ici sa méthode originale de digitopuncture, efficace et à la portée de chacun. Par la répétition de ces bons gestes réflexes, qui vont de la simple pression de doigts à des exercices d'étirements, vous harmoniserez les énergies Yin et Yang et cultiverez le bonheur au quotidien.

Neuf mois - Attendre un enfant Christine Schilte 2015-01-07 La grossesse est une expérience extraordinaire, intense, faite de grands et de petits bonheurs, mais aussi une période d'interrogations multiples. Les préoccupations des parents sont innombrables, médicales, psychologiques et pratiques, et tout à fait normales. Les auteurs ont voulu apporter des réponses précises et concrètes, toujours au plus près des recherches médicales et psychologiques du moment. De la conception aux premières

semaines après la naissance, Attendre un enfant vous donne mois après mois toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Un grand chapitre en début d'ouvrage aborde tout ce qui concerne le désir d'enfant. De nombreux conseils pratiques pour vivre votre grossesse en toute quiétude. Des illustrations de postures et mouvements sportifs pour rester en bonne santé et se préparer à l'accouchement. Le focus du pédopsychiatre pour chaque thématique. Un cahier pratique à la fin du livre pour tous les renseignements du quotidien : les formalités liées à la grossesse et à la naissance, un glossaire médical, un carnet d'adresse... Un guide compagnon pour vivre votre grossesse en toute sérénité et bien préparer l'arrivée de votre bébé.

XVIe Congrès international d'acupuncture 1972

Bioénergie et Sciences Occultes Jacques Largeaud 2017-03-09 La bioénergie est l'étude des énergies naturelles (bio) qui régissent l'homme. L'homme n'est pas constitué que d'un seul corps physique. Il est constitué de huit corps interconnectés de différentes fréquences : physique, émotif, mental, causal, spirituel, cristal et lumière. Il dispose aussi de chakras qui relient tous les corps, et de canaux qui véhiculent les énergies. Il est important de comprendre comment fonctionnent ces corps et systèmes énergétiques pour mieux comprendre l'homme et les règles qui régissent sa santé. Dans ce manuel, il sera aussi question des aliments énergétiques, et de tous ce qui est favorable à la santé. Nous verrons les procédés pour pouvoir tester soi-même ce qui est favorable ou pas (pierres précieuses, arbres, esprits de la nature, reprogrammation ADN...) Les sciences occultes (cachées) ou métaphysiques (au-delà de la dimension physique) sont des sciences de la vie qui régissent l'esprit de l'homme (sa spiritualité) et sa compréhension du monde dans lequel il vit. Nous démystifierons les plus importantes : la méditation, la clairvoyance, le voyage astral, le viol psychique, les esprits éthériques, le monde astral, la mort, les âmes en peine, Dieu... Autant de sujet qui permettent d'avoir l'esprit sain et de ne plus être manipulé. Car seule la vérité rend libre. Ce livre est complété de : "géobiologie de l'habitat et géobiologie sacrée". car il est illusoire d'être en bonne santé dans un lieu malsain qui affecte ses habitants en permanence. Et le livre "harmonisation des personnes" qui enseigne les soins de tous les corps énergétiques et notamment des parasites qui existent sur chaque corps et qui constituent les esprits des maladies.

Apprenez la santé naturelle Christian Tal Schaller 2008 La santé n'est pas le fruit du hasard ou de la chance. On peut apprendre à être en bonne santé comme on apprend à jouer du piano, à conduire une voiture ou à parler chinois! Vivre en pleine forme, c'est un rêve que caressent tous ceux qui souffrent à longueur d'année de fatigue, de dépression et des mille maux qui sont la conséquence du stress de la vie moderne. Vivre en pleine forme à tout moment et en tous lieux, c'est déjà une réalité pour ceux qui connaissent la médecine "holistique" (du grec "halos" qui signifie, global). Ce concept se répand actuellement comme une traînée de poudre sur notre planète et, si vous ne savez rien à ce sujet, vous allez faire d'importantes découvertes en lisant cet ouvrage.

Tant qu'on a la santé Annette Vezin 2016-04-06 Dans son Dictionnaire des idées reçues, Gustave Flaubert écrivait : « Hoquet : Pour le guérir, une clef dans le dos ou une peur. » Plus de cent ans après, la littérature scientifique médicale confirme : la peur est bien un moyen de faire passer le hoquet. Mais combien de ces idées communes ont un fondement scientifique ? La crise de foie existe-t-elle ? Les poils repoussent-ils plus drus quand on les coupe ? L'homéopathie a-t-elle prouvé son efficacité ? Les vaccins peuvent-ils être dangereux ? Ou encore faire l'amour diminue-t-il le risque de cancer de la prostate ? Démêler le vrai du faux : tel est l'objectif de Jacques Belghiti, professeur de médecine, et Annette Vezin, journaliste et curieuse professionnelle, dans un livre qui met à l'épreuve des données de la recherche plus de 200 idées reçues. En apportant des réponses à des questions sérieuses comme légères, Tant

qu'on a la santé permet de rire de ses fausses croyances... puisque le rire est bon pour la santé. Jacques Belghiti, professeur de chirurgie digestive à l'Université Paris Diderot est aujourd'hui membre du collège de la Haute Autorité de santé. Annette Vezin est journaliste.

De bons yeux pour la vie Pascal Barbey 2011-10-05 Le vieillissement des yeux n'est pas inéluctable : tout comme l'ensemble de notre corps, les yeux sont sensibles à notre hygiène de vie, notre alimentation et notre équilibre psycho-émotionnel. Or il est non seulement possible de prévenir et freiner les défauts de la vision, mais aussi de regagner de précieux dixièmes grâce à des techniques simples issues de l'optométrie, et ce à tous les âges de la vie. Cet ouvrage offre un vaste tour d'horizon sur la santé des yeux en associant diverses techniques de dépistage, d'autodiagnostic, de prévention, d'entretien et de soins. Très complet et comprenant plusieurs niveaux, il réunit, en une seule approche, les plans physiques, émotionnels et psychiques. Les plus : de nombreux tests de la vision des exercices de relaxation pour le repos des yeux et du mental. des exercices de gymnastique oculaire pour améliorer les performances visuelles un lien vers le site internet de l'auteur, qui propose d'autres tests et exercices à faire en ligne car utilisant des images mobiles. Pascal Barbey est diplômé de l'Université Paris X en Sciences et techniques d'optique physiologique et en optométrie. Sa solide expérience (plus de 22 000 personnes examinées) et ses recherches permanentes lui ont permis de mettre au point des techniques fiables (dépistage, prévention, soin) et de les diffuser dans lors conférences, au cours de congrès professionnels et de salons grand public.

Une année de bien-être avec le Do-In Rachel Caille-Eugène 2015-01-07 Le bien-être tout au long de l'année. Savoir se faire du bien, c'est agir en faveur de sa santé. Prendre conscience de la puissance de sa respiration, se nourrir sainement, entretenir la souplesse et la tonicité de son corps, savoir faire des pauses pour ressourcer son organisme et son esprit... Vous pouvez entretenir votre santé en vous faisant plaisir et agir avant que les maux ne surviennent. Le Do-in, ce sont toutes les qualités du shiatsu (littéralement "pression des doigts") appliquées à soi-même. Des gestes de bon sens pour éveiller le corps et l'esprit en prenant conscience et soin de tout ce qui compose l'art de nourrir la vie. Des petits gestes de tous les jours pour harmoniser, détendre ou tonifier l'organisme selon vos besoins et les saisons. Une invitation à découvrir les fondements physiologiques du bien-être Un rendez-vous avec vous-même en pratiquant facilement le Do-In, grâce aux séquences détaillées pas à pas Un programme de bien-être au fil de l'année pour mieux profiter des énergies positives de chaque instant, mieux gérer son stress et ses émotions, bénéficier d'un bon sommeil et adapter son alimentation et ses activités à nos ressources.

Manger moins sucré Catherine Chegrani-Conan 2020-01-16 Nous mangeons trop de sucre et il est responsable de bon nombre de pathologies mais faut-il le bannir définitivement de notre alimentation ? Ne faut-il pas plutôt user d'astuces pour réduire sa consommation ? Index glycémique, sucres simples, complexes, édulcorants... difficile d'y voir clair dans la profusion de termes et de produits ! Après avoir expliqué ce qu'on entend par le mot sucre et listé ses différentes catégories, ce guide propose une typologie de consommateurs pour permettre à chacun d'adopter une stratégie nutritionnelle adaptée. Vous apprendrez à décrypter les étiquettes, à consommer moins de sucre au quotidien et à développer des réflexes sains en toute situation. Définitions - Conseils - Décryptages

Bien soigner le mal de dos Bernard Duplan 2001 Pourquoi avez-vous mal au dos ? Quels sont les traitements à votre disposition ? L'ostéopathie peut-elle vous soulager ? Que faire quand la douleur persiste ou récidive ? Comment protéger votre dos ? Quelles sont les précautions en cas de grossesse ou chez les enfants ? Le "mental" a-t-il sa part et comment le gérer ? Ce guide vous propose une information complète et des conseils pratiques sur : • Les traitements du mal de dos : médicaments,

infiltrations, manipulations et tractions vertébrales, acupuncture, " écoles du dos ", cures thermales, etc. • Les causes du mal de dos : anatomiques, fonctionnelles, relationnelles. • Les bons gestes pour protéger votre dos, illustrés par une soixantaine de dessins : au travail, en voiture, au jardin, etc. • Les approches autres que médicales pour mieux vivre le mal de dos. • La démarche médicale à suivre : quel médecin ? Quels examens ?

Notre corps n'est que mémoire Philippe Petit 2008 Cet ouvrage sur l'existence d'un corps- mémoire nous plonge dans l'histoire de l'Humain. Au cours de notre vie mais aussi au cours de l'Évolution, notre corps a enregistré et mis en mémoire une somme d'informations. A la lecture de l'ouvrage, nous découvrons des données de paléontologie, d'astro- physique, de physique quantique, de biologie moléculaire, de biochimie... Nous remontons ainsi jusqu'au big bang... et nous serons étonnés de découvrir que nous sommes, tout compte fait, " poussières d'étoiles " ! La lecture se fait comme une enquête, nous avançons pas à pas et comprenons qu'en prenant en compte l'Évolution de l'Homme, des thérapeutes tels les ostéopathes, les micro kinésithérapeutes, les homéopathes et les acupuncteurs arrivent à soulager, à guérir des symptômes qui résistent souvent aux soins traditionnels. Point de miracle, point d'ésotérisme. Un ouvrage concret, basé sur des données scientifiques et l'expérience d'un thérapeute confirmé.

Dépolluer son corps Honoré (guérisseur.) 2006-03-30 Vous êtes crevé, épuisé ! Vous avez des maux de tête, vous êtes irritable, vous dormez mal. L'anxiété et le stress vous submergent, vous êtes déprimé. Vous n'arrivez pas à vous concentrer. Vos proches se lassent de vos sautes d'humeur. Vous êtes devenu allergique. Vous grossissez et vous vous sentez vidé. Les conseils d'Honoré vont vous aider à aimer votre corps, à le dépolluer, à retrouver l'énergie qui est en vous une bonne fois pour toutes et à la garder. Les bons plans d'Honoré Pour en finir avec la fatigue, Pour en finir avec la déprime, Pour en finir avec le tabac, Pour en finir avec les kilos, Pour en finir avec les bobos. Cures, aliments santé, plantes, huiles essentielles, homéopathie et fleurs de Bach, le meilleur de la nature. Reiki, réflexologie, shiatsu, acupuncture et acupressure, art du souffle, respiration méridienne et harmonie des chakras, tous les points sensibles, les gestes et massages qui drainent et nettoient l'organisme.

Des gestes aux techniques André-Georges Haudricourt 2010

Ostéopathie équine Dominique Giniaux 2021-05-05T00:00:00+02:00 Le Dr Dominique Giniaux (1944-2004) a marqué l'histoire de la médecine vétérinaire en y introduisant une nouvelle discipline, l'ostéopathie. Reçue avec méfiance, cette pratique finit par remporter l'adhésion de ses confrères à mesure qu'augmentait sa clientèle internationale, composée de célèbres entraîneurs de chevaux de course et d'illustres cavaliers. Dès 1986, le Dr Giniaux consigna ses découvertes dans des ouvrages devenus introuvables. Sa grande faculté de vulgarisation et ses conseils pratiques d'acupressing permettent à tous de découvrir des gestes simples et efficaces. Augmentés de nombreux documents et témoignages inédits, ses recherches et études en acupuncture et en ostéopathie équine composent la matière du présent volume. L'ouvrage est préfacé par Bartabas.

Five Point Touch Therapy Pierre-Noël Delatte 2013-04-19 Simple and fast-acting self-treatment of emotional issues with acupressure points • Illustrates how to quickly treat emotional difficulties arising from acute crises or loss and long-term issues such as depression and anxiety • Explains how to remove the emotional blocks and scars at the root of many common physical ailments, such as eczema, ulcers, and weight gain • Provides guidance on treating others, including babies and children, and daily treatment routines to combat stress and create emotional and energetic balance Does emotion rule you or do you rule your emotions? With five point touch therapy, you can quickly counter negative emotional

states as they arise, leaving you better able to cope with a crisis, as well as treat long-term issues such as depression and anxiety. More than just a self-help method, this technique, also called psycho-bio-acupressure (PBA), is also effective for children and babies, particularly for sleep problems and colic. Based on Dr. Delatte's 20 years of research and decades of hands-on practice, PBA works by sequential activation of 5 acupressure points to produce an energetic circuit in the body. This circuit can provide immediate relief from acute negative emotions and, when applied regularly, prevent future emotional overreactions and treat deep-seated destructive emotional states. The book includes 22 five-point sequences for specific emotional issues, such as panic attacks or suppressed anger, and for removing the emotional blocks and scars at the root of many common physical ailments, such as eczema, asthma, and weight gain. Dr. Delatte explains how to combine the 22 sequences to treat more than 70 additional emotional and physical ailments as well as how to use this technique with homeopathy and Bach Flower Therapy for more stubborn conditions. Providing a daily routine of self-treatment to combat stress and balance your energetic centers, this book allows you to take control of your emotions as well as protect and enhance your health.

La fibromyalgie Charley Cohen 2016-03-16 Longtemps niée par les médecins, la fibromyalgie est aujourd'hui un état reconnu. Ce livre présente l'évaluation psychologique, les différents symptômes, le diagnostic clinique et différentiel ainsi que les données récentes sur les causes.

Réflexologie pour tous Denis Lamboley 2013 Toutes les techniques pour améliorer votre quotidien grâce à la réflexologie. La réflexologie est une méthode qui permet, par simple pression des doigts sur un point particulier des mains ou des pieds, d'exercer une action à distance sur un organe ou une partie du corps. Grâce à ce guide pratique, qui détaille pas à pas les bons gestes, vous découvrirez : les techniques de base et le déroulement d'une séance de réflexologie, les zones réflexe en relation avec les différents systèmes du corps humain, des fiches très claires pour soulager les affections et les troubles les plus courants.

Pratiquez le shiatsu Jean-Louis Abrassart 2020-09-15 RENFORCEZ VOS DÉFENSES GRÂCE AU MASSAGE SHIATSU ! Face aux dérèglements de l'environnement, à la propagation des maladies et au stress quotidien, nous avons besoin de préserver et de renforcer les processus de défense et d'autoguérison de notre organisme. C'est le but et l'originalité du shiatsu, une technique de massage japonaise qui consiste à presser des points spécifiques le long des méridiens d'acupuncture, et qui est particulièrement efficace pour soulager les multiples conséquences du stress : fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, problèmes digestifs, anxiété, oppression respiratoire... Grâce aux nombreux schémas explicatifs, vous apprendrez à pratiquer le shiatsu sur chaque partie du corps : le repérage des points, la pression juste à exercer, la bonne position à adopter pour ne pas vous fatiguer, les bienfaits des différentes lignes de points ou encore les précautions à prendre. Vous découvrirez aussi dans ce manuel pratique des explications claires et précises des fondements de la médecine orientale, riche en conseils pour la vie quotidienne. Êtes-vous yin ou yang, rétracté ou dilaté ? Comment circulent vos énergies ? Quel est votre élément prédominant ? Quelle est l'influence des saisons et des émotions sur votre santé ? En rééquilibrant la circulation des énergies, le shiatsu restaure la vitalité profonde du corps et vous aide à préserver votre santé. Pour pratiquer à la maison, en famille ou entre amis, quand vous le pouvez et quand vous le voulez, selon le temps dont vous disposez.