



Livre

Auteur(s) : Ninot, Grégory (Auteur du texte) ; Perrier, Brice (Collaborateur) ; Kierzek, Gérald (1974-..) (Préfacer, etc.)

Titre(s) : 100 médecines douces validées par la science [Texte imprimé] / Grégory Ninot ; avec la collaboration de Brice Perrier ; préface de Gérald Kierzek.

Editeur(s) : Paris : Belin, 2022.

Résumé : Vous avez du mal à faire le tri dans les pratiques douces, naturelles, intégratives ou complémentaires pour la santé présentées dans les médias et sur Internet ? Ce livre est fait pour vous ! Crampes, tendinite, lombalgie, mais aussi stress post-traumatique, dépression, cancers, diabète et troubles cardiovasculaires, de nombreux problèmes de santé peuvent être traités à l'aide d'interventions non médicamenteuses, des méthodes désormais éprouvées par la science. De l'acupuncture à l'hypnose en passant par la musicothérapie, les psychothérapies, l'e-santé, les plantes, les stratégies diététiques ou les thérapies manuelles, ce guide révèle, pour la première fois, les pratiques préventives et thérapeutiques qui ont fait leurs preuves.

Notes : Bibliogr. Index.

Sujet(s) : Médecines alternatives Guides pratiques

Indice(s) : 615.8



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6491080064	Livre	Adulte	D 615.8 NIN	Sorti	0