



Livre

Auteur(s) : Lukas, Josselyne

Titre(s) : Quand la diététique chinoise prend soin de ma santé [Texte imprimé] / Lukas, Josselyne.

Editeur(s) : Arles : Editions du Rouergue, 2018.

Collection(s) : (Rouergue livres).

Résumé : « Celui qui attend d'être malade pour se soigner est semblable à celui qui se met à creuser un puits quand il est sous les tourments de la soif » dit le proverbe chinois ! En Chine, l'alimentation est la première médecine : manger correctement permet de prévenir les maladies et de rester en bonne santé. Josselyne Lukas, praticienne de médecine chinoise traditionnelle et spécialiste de la diététique chinoise, nous initie aux grands principes qui fondent cet art de bien vivre. Nous découvrons l'impact des saisons et des éléments naturels sur la santé, le fonctionnement des organes et leurs interdépendances, et les constitutions : chacun d'entre nous possède un terrain, une nature, des fragilités, des humeurs dominantes... Grâce à ce savoir ancestral, chacun peut percevoir et comprendre les dérèglements internes ou externes quotidiens. Les 250 recettes qui jalonnent cet ouvrage permettent de prévenir ou de rectifier ces déséquilibres, d'élaborer son propre mode de prévention et, ainsi, d'éviter que la maladie ne s'installe.

Sujet(s) : Vie pratique sante Alimentation santé Cuisine du Monde Santé, Nutrition Santé, bien être

Indice(s) : 613.2

Lien :

http://www.librairiedialogues.fr//ws/book/9782812616006/unimarc_utf-8



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*5880650064	Livre	Adulte	D 613.2 LUK	Sorti	0