



Livre

Auteur(s) : Roulier, Guy (Auteur) ;Roulier, Alain (Illustrateur)

Titre(s) : Le livre du dos [Texte imprimé] : comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale / Guy Roulier,... ; dessins d'Alain Roulier.

Editeur(s) : Escalquens : Dangles éditions, DL 2017 (46-Mercuès : Impr. France Quercy).

Résumé :

Un praticien expérimenté vous explique point par point tout ce que vous devez savoir pour acquérir un dos fort et conserver une santé vertébrale satisfaisante jusqu'à un âge avancé. Il s'agit d'un livre d'espoir pour des millions de rhumatisants qui errent de méthode en méthode sans trouver de solution durable à leurs problèmes. Guy Roulier vous propose un plan d'action simple et moderne, issu de quarante années de pratique et de recherches, qui vous permettra de traiter vos problèmes vertébraux en fonction de votre terrain, de votre âge et de la spécificité de vos problèmes. Après vous avoir fait découvrir les secrets de la mécanique vertébrale, l'auteur vous explique les bases de la prévention naturelle par des exercices simples et efficaces à faire chez vous. Ensuite, il décrit tous les problèmes que vous pouvez rencontrer avec l'âge et leur traitement par la méthode en douze temps de restructuration et de régénération vertébrale. Puis il étudie une à une les affections vertébrales (lombalgies, cervicalgies, dorsalgies, arthrose, hernie!), chaque problème de croissance et de dysfonctionnement, indiquant pour chacun l'essentiel des techniques naturelles les plus performantes. Il aborde enfin les médicaments utilisés ordinairement en rhumatologie et la chirurgie parfois nécessaire dans les cas les plus graves et les urgences. De lecture facile, abondamment illustré de schémas explicatifs, ce livre fourmille de conseils concrets pour prévenir ou réparer les lésions avant qu'elles ne deviennent incurables.

Notes : Glossaire. Index.

Sujet(s) : Dorsalgie : Prévention

Indice(s) : 612



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5717110064	Livre	Adulte	D 612 ROU	Sorti	0