soulager-l-arthrose-sans-medicaments

Livre

Auteur(s): Borrel, Marie (1952-...) (Auteur)

Titre(s) : Soulager l'arthrose sans médicaments : les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur / Marie

Borrel; illustrations Fotolia; préface Yann Rougier.

Editeur(s): Paris: Leduc.s éditions, 2015.

Collection(s): (Santé).

Autres: 1 vol. (189 p.). illustrations en noir et blanc. 21 x 15 cm **Résumé**: Présentation de douze réflexes naturels pour contrer la douleur sans médicaments (application de chaud ou de froid, cataplasme de plantes, massage d'huiles essentielles, tisanes, etc.), des exercises pour détendre le des gasquellis les deignes exercises pour de la contre le des gasquellis les deignes exercises pour de la contre le des gasquelles de la contre la co

des exercices pour détendre le dos, assouplir les doigts ou

désengourdir les jambes le matin. Avec un programme antiarthrose et

des conseils alimentaires. Electre 2016. **Sujet(s)**: Arthrose ** Médecines alternatives



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.7 BOR	Prêt normal	Sorti	Ploufragan