

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 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