

NADIA VOLP

SOYEZ INVULNÉRABLE



Prenez soin de vous au fil
des saisons grâce à la médecine
chinoise traditionnelle

RÉPONSES SANTÉ / ROBERT LAFFONT

Soyez invulnérable



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Soyez invulnérable

Nadia Volf

Soyez invulnérable Nadia Volf

 [Télécharger Soyez invulnérable ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soyez invulnérable ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Soyez invulnérable Nadia Volf**

250 pages

Présentation de l'éditeur

Qui n'a jamais souhaité être " invulnérable " ? Ce rêve est à la portée de tous : le grand principe de la prévention des maladies est l'adaptation de l'organisme aux changements de saison. A l'image de la nature, qui suit les biorythmes saisonniers, et selon la médecine traditionnelle chinoise, certains organes (foie, estomac, vessie...) sont plus particulièrement liés à une saison et se retrouvent alors fragilisés. Mois après mois, si l'on traite préventivement ces faiblesses, on évite les baisses d'énergie, le stress, les maux de tête, les problèmes digestifs, les insomnies et les infections diverses qui ne sont que les signaux d'alarme d'organes malmenés. En apprenant à les stimuler, grâce aux techniques de l'acupuncture et à quelques simples règles de vie, nous pouvons être en pleine forme toute l'année.

Quatrième de couverture

Qui n'a rêvé d'être invulnérable ? Ce rêve est à notre portée : le grand secret de la prévention des maladies est l'adaptation de notre organisme aux changements de saison. En effet, comme tout dans la nature, chaque organe du corps suit les biorythmes saisonniers. Selon la médecine traditionnelle chinoise, le foie et la vésicule biliaire sont fragilisés au cours du printemps, le cœur et l'intestin grêle durant l'été ; la rate, le pancréas et l'estomac sont vulnérables tout au long de l'été indien, les poumons et le gros intestin à l'automne, enfin, les reins et la vessie pendant l'hiver. Saison après saison, si l'on traite préventivement ces faiblesses, on évite les baisses d'énergie, stress, maux de tête, problèmes digestifs, insomnies, infections diverses qui ne sont que les signaux d'alarme d'organes malmenés... En apprenant à stimuler ces organes grâce aux techniques de l'acupuncture et à quelques simples règles de vie, nous pouvons être en pleine forme toute l'année. Biographie de l'auteur

Diplômée de l'école de médecine de Saint-Pétersbourg, spécialiste en neurologie, Nadia Volf vit en France depuis plus de dix ans et exerce en tant qu'acupuntrice à Paris. Elle a écrit deux ouvrages, *Vos mains sont vos premiers médecins* (Fixot, 1994 - réédition Robert Laffont, 2003) - et *Soyez invulnérable* (Robert Laffont, 2000), dans lesquels elle propose une méthode de massage et une hygiène de vie inspirées de l'acupuncture traditionnelle.

Download and Read Online **Soyez invulnérable Nadia Volf** #CFDLBM65Y0A

Lire Soyez invulnérable par Nadia Volf pour ebook en ligneSoyez invulnérable par Nadia Volf
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Soyez invulnérable par Nadia Volf à lire en ligne.Online Soyez invulnérable par Nadia Volf ebook
Téléchargement PDFSoyez invulnérable par Nadia Volf DocSoyez invulnérable par Nadia Volf
MobipocketSoyez invulnérable par Nadia Volf EPub
CFDLBM65Y0ACFDLBM65Y0ACFDLBM65Y0A