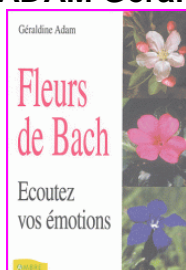


Médecines
douces
Sciences

ADAM Géraldine



Fleurs de Bach, écoutez vos émotions, Ed. Ambre, 2004

Il y a déjà plus de 70 ans, un médecin anglais, le docteur Bach, a mis au point 38 élixirs floraux. Ils ont la particularité de rééquilibrer les émotions qui nous font souffrir, d'apaiser nos inquiétudes et nos conflits intérieurs. La méthode du docteur Bach, accessible à tous, est aujourd'hui largement reconnue. Géraldine Adam nous propose un livre simple et facile d'usage pour une utilisation efficace de ces remèdes de Bach. Destiné à ceux qui ne les connaissent pas, ou peu, cet ouvrage propose des « portraits de fleurs » détaillés pour un usage facile dans la vie courante. Pour bien comprendre leur logique et le soutien que les fleurs nous apportent, chaque description est accompagnée des témoignages et impressions de celles et ceux qui les ont expérimentées.

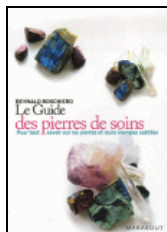
BARNARD Julian et Martine



Les Elixirs floraux du Docteur Bach, Ed. Le Souffle d'Or, 1990

Au début des années 60, Nora WEEKS et Victor BULLEN élaborèrent, avec un grand soin, un ouvrage donnant des informations sur les plantes et les arbres utilisés pour la préparation des élixirs floraux du Docteur BACH. Cet ouvrage, dont le titre était « The Bach Flower Remedies, illustrations and Methods of Preparation », fut publié en 1964. Il était illustré d'aquarelles, ce qui permettait une identification plus aisée des fleurs. Il contenait également des informations très précises sur la façon de préparer les élixirs par la méthode du soleil ainsi que par la méthode de l'ébullition. Ces processus de préparation n'étaient auréolés d'aucun secret et le Docteur BACH lui-même, dans les années 30, les explicita dans chacune des éditions des « Douze Guérisseurs ». Miss Weeks souligne, dans la Bach Remedy Newsletter, de janvier 1964, que BACH avait toujours souhaité la publication d'un tel livre afin que ceux qui le désirent puissent préparer par eux-mêmes les élixirs floraux. Tout en présentant les informations techniques nécessaires, cet ouvrage invitait à apprécier la beauté de la nature et stimulait l'intérêt et l'amour pour les fleurs sauvages dont l'œuvre de Bach, et sa découverte des élixirs floraux, furent empreints. Cet ouvrage ne fut malheureusement pas réimprimé après la mort de Miss Weeks en 1978. Il est possible à chacun d'entre nous de retrouver la simplicité de la formule originale de BACH et de parcourir les champs en quête des élixirs, directement et pour nous-mêmes. Ce sont, après tout, « les herbes des champs » qui prodiguent la force de guérison réelle. Ainsi, cet ouvrage, avec ses informations et ses photographies de plantes, nous convie implicitement à retourner vers la source et à rechercher ce qui fut à l'origine des grandes découvertes de BACH. Ce sont ces fleurs qui sont présentées dans cet ouvrage, accompagnées du texte que BACH lui-même écrivit afin de décrire ses trente-huit remèdes floraux. Chaque fleur était perçue comme incarnant la force positive et harmonisante pour un état émotionnel négatif, que cela soit la peur, le ressentiment ou le désespoir.

BOSCHIERO Reynald



Le Guide des pierres de soins, Pour tout savoir sur les pierres et leurs énergies subtiles, Ed. Marabout, 1999

Du cristal aux émeraudes, des diamants aux topazes, des grès aux pierres de lave... Un guide aussi pratique que passionnant sur la lithothérapie - la santé par les pierres - et sur les principales pierres à vocation médicinale ou énergétique. Des cavernes préhistoriques aux bijoux-parures en passant par le rôle essentiel du quartz (informatique) ou des rubis (laser) dans le monde moderne, les propriétés minérales des pierres ont constamment été mises en valeur par les hommes. Dans une première partie, l'auteur présente les bases fondamentales de la lithothérapie, science et pratique millénaires en plein renouveau. Dans une seconde partie, il procède à la description de plus de deux cents pierres : caractéristiques minéralogiques, propriétés thérapeutiques, conseils de purification et de rechargement, signes astrologiques de prédilection.

CHOPRA Deepak



Le corps quantique, les fabuleux pouvoirs de guérison de votre esprit, Ed. J'ai lu, 1990

Pourquoi certains individus guérissent alors que les médecins ne leur donnaient plus que quelques mois à vivre ? Comment expliquer les rémissions de cancers, de maladies cardiaques ou chroniques ? Peut-on accéder à un pouvoir de guérison supérieur ? Encouragé par les guérisons spectaculaires de patients condamnés par la médecine, le Dr Deepak Chopra tente de répondre à toutes ces questions. Alliant sa connaissance approfondie des médecines anciennes et nouvelles aux découvertes en physique quantique, il nous livre ici une approche neuve et passionnante de la maladie, de la guérison et de l'interaction corps-esprit. Best-seller mondial dès sa parution, *Le corps quantique* nous apporte les preuves des pouvoirs de notre esprit sur notre corps et nous montre l'importance d'atteindre la paix intérieure.

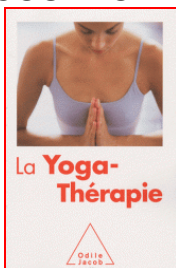
COUDRON Lionel



Pratiquer la relaxation au quotidien, Ed. Ellébore, 2006

Avec cet ouvrage, vous êtes en possession d'un véritable outil pédagogique qui vous aidera à développer votre potentiel de calme et de détente dans votre vie de tous les jours. Il a été spécialement conçu pour vous servir de façon concrète et pratique. Il vous permettra, jour après jour, d'accéder à une plus grande autonomie par rapport aux multiples stress qui vous agressent. Vous pourrez accéder aux notions fondamentales de la relaxation et du stress. Grâce à six exercices, vous pourrez vous relaxer en toutes circonstances avec la meilleure efficacité possible. Un programme de six semaines vous permettra de maîtriser cette technique et de vous rendre compte de vos progrès. Vous disposerez de tests et de tableaux de bord pour noter votre évolution et rectifier votre pratique ; ils vous feront prendre conscience de votre niveau de stress et des obstacles qui vous empêchent de vous détendre.

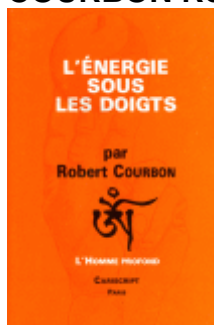
COUDRON Lionel



La Yoga-thérapie, Ed. Odile Jacob, 2010

La pratique du yoga est bien plus qu'une simple gymnastique. C'est tout un art de vivre. Et c'est surtout un ensemble cohérent qui peut permettre de guérir de très nombreux troubles, qu'ils soient physiques ou psychologiques. Le présent livre ne se contente pas d'énumérer des postures et leurs caractéristiques, il développe le plus concrètement possible les applications de la yoga-thérapie. Comment lutter efficacement contre le mal de dos ou contre les troubles digestifs chroniques ? Quels exercices pratiquer lorsqu'on souffre de troubles ostéo-articulaires, respiratoires ou neurologiques ? En quoi la respiration influence-t-elle les émotions ? L'alimentation a-t-elle un rôle à jouer et, si oui, comment en tirer le meilleur parti ? Quels sont les bienfaits de la méditation et comment bien la pratiquer ? En appuyant sur les études scientifiques les plus récentes, un des meilleurs spécialistes français vous donne les clés qui vous permettront d'être le premier acteur, à tous les âges de la vie, de votre guérison. Pour rester en parfaite santé ou pour la retrouver !

COURBON Robert

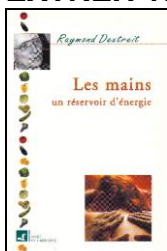


L'énergie sous les doigts, Ed. Cariscript, 1992

Je me souviens d'avoir accompagné spirituellement une jeune femme, qui, de jour en jour, s'affaiblissait, perdait ses moyens. Tous les traitements médicaux qui lui avaient été prescrits n'avaient pu freiner l'avancée de ce mal qui la conduisait inéluctablement vers la mort. J'en avais parlé à ce moment au docteur Philippe Encausse, médecin, homme de lettres et surtout homme de Dieu. Son diagnostic m'avait surpris, car j'ignorais tout de ce nouveau vocabulaire. Il me disait notamment : « Cette jeune femme perd de l'énergie. Elle dépense plus d'énergie qu'elle n'en reçoit. » Et de me montrer un schéma dans l'un des livres de Papus, son père. Il s'agissait d'un circuit fléché qui partait des doigts de la main gauche et parcourait tout l'organisme pour ressortir par les doigts de la main droite. Il me dit : « Vous voyez ce circuit ? Il n'est pas accessible à nos sens ; il n'en est pas

moins réel. Il s'agit du trajet de l'énergie dans notre être... » Je rencontrerai quelque temps après le Docteur Robert Moulin-Jeune qui me confirma ce diagnostic. Aussi, lorsque tout récemment, Robert Courbon, sous les auspices de Roger Clerc, vint me présenter son manuscrit intitulé : « L'Energie sous les doigts », me trouvai-je particulièrement motivé pour en connaître le contenu. Je fus comblé au-delà de mon attente, car j'y découvris un témoignage scientifique, clair et étayé de l'expérience d'un homme de terrain. Détecter l'état de l'Energie d'un patient, non plus par le seul moyen de l'interrogatoire, mais au moyen de la palpation des différents pouls, et de l'observation de la langue, du teint de la face, de la respiration ; c'est ce que tenta de développer le présent ouvrage, préconisant la pulsologie traditionnelle à la lumière des recherches du docteur Henri Jarricot sur la palpation des zones dermalgiques réflexes du thorax et de l'abdomen. Cette étude vient à point pour nous donner le fruit de la pratique articulée des techniques de l'Orient et de l'Occident, sur cette constante vitale de l'homme, l'Energie.

DEXTREIT Raymond



Les mains, un réservoir d'énergie, Ed. Vivre en harmonie, 1997

Qu'on le veuille et le souhaite, ou non, il suffit d'être placé à côté de quelqu'un pour sentir parfois, ou bien un réconfort, ou bien un malaise, selon la nature des émanations de chacun des deux voisins et leur harmonisation ou leur relatif antagonisme. Peut-être aussi n'est-ce qu'une sensibilisation - pouvant être développée - permettant de ressentir la plus infime différence de température, ceci étant éprouvé en approchant la main d'un endroit affecté par une quelconque maladie. Raymond Dextreit traite non seulement de ces virtualités, mais aussi du massage des points d'acupuncture, dans l'intention d'engager chacun à développer toutes ses facultés. Par extension, dans la deuxième partie de l'ouvrage seront examinés les principaux cas requérant une intervention aussi rapide que possible.

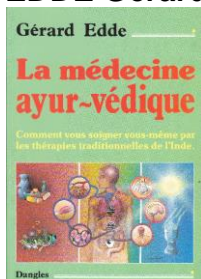
DUMANGET Agnès



Vivre votre Feng Shui au quotidien, Ed. Trajectoire, 2005

L'auteur pratique le Feng Shui et l'enseigne. Son livre présente des recommandations très pratiques, à l'usage de ceux et celles qui souhaitent l'employer dans leur habitat. Le rappel des principes de base, naturellement indispensables, d'ailleurs très proches de ceux de la plupart des disciplines asiatiques, expose : la circulation du chi (énergie) dans son intérieur ; le yin et le yang (équilibre et complémentarité) appliqués à la décoration ; les cinq éléments : feu, eau, terre, métal et bois, et leurs cycles de transformation : production, apaisement, destruction ; l'étude des directions personnelles (positionnement dans la maison). L'application de ces principes permet d'établir le plan de son habitat. Pièce par pièce, il conviendra ensuite de respecter des règles simples que l'auteur détaille longuement. Un art qui vous permettra d'atteindre le Bien-être à la maison

EDDE Gérard

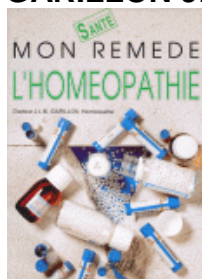


La médecine ayur-védique, comment vous soigner vous-même par les thérapies traditionnelles de l'Inde, Ed. Dangles, 1985

L'Ayur-Veda est le système complet de la médecine millénaire de l'Inde, dont le yoga, la relaxation et la méditation font également partie. Cette science ou sagesse antique est toujours pratiquée en Inde, tant en médecine privée et familiale qu'en hôpitaux ou en cliniques, et se révèle d'une efficacité remarquable. L'Occident commence seulement à la découvrir. La doctrine médicale indienne est fondée sur le fait que chaque individu relève d'une constitution (ou humeur) dominante: bile (pitta), flegme (kapha) ou vent (vayu), chaque tempérament induisant certaines prédispositions aux maladies, certaines réactions, certains comportements organiques. Ce livre vous apprend à déterminer votre propre constitution et vous découvrirez ainsi quels sont les facteurs susceptibles d'affecter le plus votre santé, les symptômes, les maladies et les troubles les plus fréquents ainsi que les traitements naturels les mieux adaptés. Ensuite, ce livre pratique vous indiquera en détail les thérapies indiennes (préventives et

curatives) les plus appropriées : diététique, jeûne, cures d'aliments, oléation (administration interne et externe d'huiles végétales), sudation (swedan), clystère (nettoyage de l'intestin), cure de lavements (vasti), traitement nasal (nasya), vomification, cure de rajeunissement (rasayana), automassage tonique à l'huile (avec recettes traditionnelles d'huiles de massage), individualisation des postures de yoga... Avec un lexique thérapeutique de 37 affections courantes

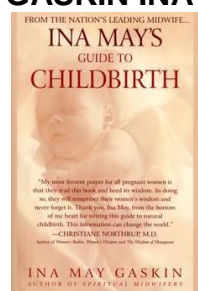
GARILLON J.L.M.



Mon remède l'homéopathie, Ed. S.A.E.P., 1989

Phénomène de mode ? L'Homéopathie est bien plus qu'une simple médecine : elle vous aide à comprendre votre corps, les relations entre les différents systèmes et tient compte de votre personnalité. Ce guide pratique contient tout ce qu'il faut savoir sur les remèdes, leur fabrication et leur utilisation, leur mode d'emploi, vos affections.

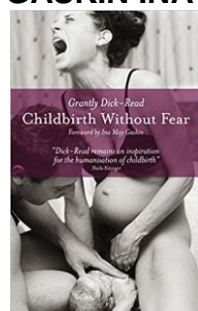
GASKIN INA MAY



Ina May's Guide To Childbirth, Ed. Vermilion, London, 2008

Renowned for her practice's exemplary results and low intervention rates, Ina May Gaskin has gained international notoriety for promoting natural birth. She is a much-beloved leader of a movement that seeks to stop the hyper-medicalization of birth—which has led to nearly a third of hospital births in America to be cesarean sections—and renew confidence in a woman's natural ability to birth. Upbeat and informative, Gaskin asserts that the way in which women become mothers is a women's rights issue, and it is perhaps the act that most powerfully exhibits what it is to be instinctually human. Birth Matters is a spirited manifesto showing us how to trust women, value birth, and reconcile modern life with a process as old as our species.

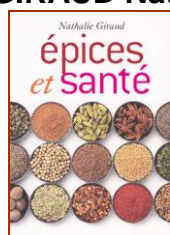
GASKIN INA MAY



Childbirth Without Fear, Ed. Pinter & Martin, 2013

In an age where birth has often been overtaken by obstetrics, Dr Dick-Read's philosophy is still as fresh and relevant as it was when he originally wrote this book. He unpicks every possible root cause of western woman's fear and anxiety in pregnancy, childbirth and breastfeeding and does so with overwhelming heart and empathy. Essential reading for all parents-to-be, childbirth educators, midwives and obstetricians!

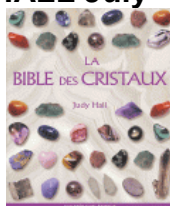
GIRAUD Nathalie



Épices et santé, Ed. France Loisirs, 2011

Coriandre, muscade, anis vert, curcuma, paprika, gingembre, poivre de Cayenne, cacao, vanille, safran..., et si l'on se réappropriait ces aromates, fruits de cuisines millénaires ? Leurs vertus sont étonnantes : amincissante, antioxydante, apaisante, stimulante et anti-cancer. Au sommaire de ce livre, vous trouverez : De nombreuses recettes ludiques pour faire les bonnes associations d'épices et d'herbes, pour réveiller vos légumes, concocter des plats universels. Des mélanges ancestraux venus d'Asie, d'Afrique, d'Amérique du Sud et des Antilles. Comment fabriquer vous-même vos huiles épicées, vos chutney sucrés-salés, vos currys et autres marinades.

HALL July



La Bible des cristaux, Ed. Guy Trédaniel, 2009

Référence indispensable pour tous les amateurs de cristaux, ce guide présente plus de 200 pierres toutes disponibles, ainsi que d'autres, moins connues, récemment découvertes. Superbement illustré, il décrit en détail les cristaux, leurs formes, couleurs et applications et permet de les identifier. Le répertoire indique les propriétés pratiques et symboliques de chaque cristal, y compris ses

effets spirituels, psychologiques, émotionnels et physiques, en plus de ses usages thérapeutiques. Combinant sagesse traditionnelle et science contemporaine des cristaux, ce livre est le fruit de trente ans d'expérience de l'auteur dans ce domaine.

HARPER Barbara



Choisir son accouchement, Ed. Vivez Soleil, 1996

Un guide pour vous aider à choisir les meilleures conditions pour la naissance de votre enfant et lui assurer une naissance merveilleuse. Alors que dans certains hôpitaux le taux de césariennes s'élève à plus de 50 % des naissances, les femmes, dans tous les pays, cherchent à reprendre le contrôle de leur corps et de leur accouchement. Dans ce livre, Barbara Harper, sage-femme, infirmière et mère de trois enfants, apporte tous les renseignements pour favoriser une naissance en douceur : le soutien des proches, un environnement calme et rassurant, une présence médicale la plus discrète possible. Elle montre tout l'éventail des possibilités : à la maison, dans un centre ou un hôpital, avec une équipe de sage-femmes et de médecins qui partagent votre philosophie. Elle décrit l'intérêt de l'accouchement dans l'eau qui permet d'éviter les effets secondaires de médicaments anti-douleurs. Vous comprendrez, grâce à la vaste source d'informations que représente cet ouvrage, comment utiliser les technologies modernes à bon escient et pouvoir vous concentrer sur l'essentiel : la joie et la santé de la mère et de son enfant. Barbara Harper est de nos jours l'un des auteurs les plus actifs et les plus efficaces dans le domaine de l'éducation à la naissance. Michel Odent.

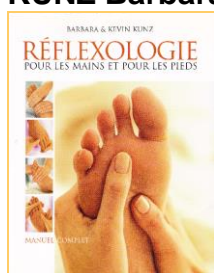
KRASENSKY Jean-Pierre



Massage réflexe des pieds, manuel pratique de podoréflexologie plantaire pour mieux vivre et guérir certains maux, Ed. Dangles, 1987

Le massage réflexe du pied est pratiqué depuis des milliers d'années par les Chinois, les Hindous, les Egyptiens... et est étudié de nos jours d'une manière scientifique. C'est une méthode simple, pouvant être pratiquée par tout le monde, visant à fortifier l'organisme en régularisant la circulation de l'énergie vitale et à traiter ainsi nombre d'affections courantes. Le pied comporte de nombreuses zones réflexes qui sont en rapport direct avec les organes et fonctions du corps. On peut donc agir sur l'ensemble de nos fonctions organiques par une stimulation (massage) de ces zones. Ce manuel pratique, réalisé par un spécialiste de la réflexologie plantaire, vous explique en détail et en images tout ce que vous devez savoir pour une pratique immédiate, chez vous, en famille : les principes neurologiques de la réflexologie, la circulation de l'énergie vitale au travers des méridiens du corps, comment la stimuler ; la technique précise du massage réflexe plantaire, les diverses méthodes à mettre en œuvre (avec photos explicatives), comment pratiquer (conseils pratiques, durée des massages, pression, sens des mouvements...) ; l'étude de chaque zone réflexe du pied, leurs relations avec les autres organes, systèmes et fonctions du corps, leurs indications thérapeutiques . Sans prétendre être une panacée, le massage réflexe plantaire constitue néanmoins une réponse concrète et efficace à nombre de vos problèmes de santé.

KUNZ Barbara et Kevin



Réflexologie pour les mains et pour les pieds, Ed. France Loisirs, 2008

La réflexologie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Pourtant, cette technique va bien au-delà des "simples pressions". C'est une véritable méthode énergétique qui permet de se traiter soi-même et de soulager autrui. Les auteurs, réflexologues réputés, décrivent de manière extrêmement précise l'enchaînement complet d'une séance de réflexologie, tant pour les pieds que pour les mains. Leur pédagogie progressive, s'appuyant sur

une infographie remarquable, montre d'emblée quels points ou zones réflexes presser et quelles techniques employer. Grâce au ciblage thérapeutique des zones réflexogènes, toutes les pathologies courantes sont traitées : asthme, allergies, bronchites, sciatique, acouphènes, constipation, insomnies, douleurs, anxiété... Un manuel complet, essentiellement pratique, qui présente une méthode d'une efficacité remarquable.

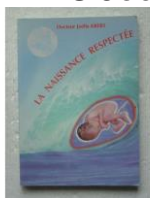
JOLY Thierry



Homéoenfant, tout sur les maladies de l'enfance et leur traitement, des conseils pratiques, votre guide de santé homéopathique, Ed. Hachette, 1994

Guide pratique d'utilisation quotidienne pour les parents d'enfants de 3 à 12 ans, Homéoenfant présente 30 portraits types permettant à chacun de reconnaître les caractéristiques de son enfant, de façon à mieux le comprendre et l'aider à s'épanouir. Indiquant à chaque fois quelle est la solution homéopathique appropriée, il s'intéresse tout d'abord aux problèmes de santé des enfants malades à l'école (maladies infectieuses, problèmes ORL ou respiratoires, troubles digestifs, etc.) puis traite dans le détail des problèmes psychologiques des enfants malades de l'école (enfants agités, coléreux ou agressifs, timides, anxieux ou déprimés...), pour se pencher enfin sur les troubles de l'appétit, du sommeil, du comportement, etc.).

KREBS Joëlle Docteur



La Naissance respectée, autoédition, 1997

L'accompagnement de la naissance est un art et un état d'esprit empreints d'amour, de respect, de patience, de disponibilité, de serviabilité et non pas une simple technique, une science ou encore un pouvoir angoissant. Aussi est-il bon que la dimension du cœur reste en parfait équilibre avec celle de la tête, car l'aide véritable est faite de compassion et de chaleur humaine. En tant qu'événement initiatique capital marquant de ses stigmates la trame du tempérament de tout être, la naissance est pour chacun un modèle de base influençant toute expérience fondamentale de la vie.

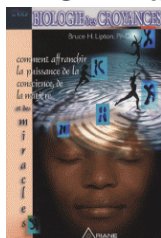
LEBOYER Frederick



Pour une naissance sans violence, Ed. du Seuil, 1980

Quand les enfants viennent au monde, ils hurlent au lieu de respirer. Dans ces cris de nouveau-nés, qu'y a-t-il ? Se pourrait-il que naître soit douloureux pour l'enfant autant qu'accoucher l'était, jadis, pour la mère ? Cette souffrance qu'est, pour le bébé, la naissance, qui s'en soucie ? Ne peut-on la lui éviter ?

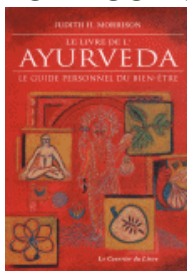
LIPTON Bruce H



Biologie des croyances, comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles, Ed. Ariance, 2006

Cet ouvrage constitue une percée dans le domaine de la nouvelle biologie. Cette synthèse des dernières recherches les plus poussées en biologie cellulaire et en physique quantique est profondément porteuse d'espoir et acclamée comme une découverte majeure prouvant qu'il est possible de changer notre corps en modifiant notre façon de penser. L'auteur, un biologiste cellulaire de grande renommée, décrit les voies moléculaires précises qui en sont responsables. Dans un langage simple, avec des illustrations, un soupçon d'humour et des exemples de tous les jours, il démontre comment la nouvelle science de l'épigénétique vient révolutionner notre compréhension du lien qui existe entre l'esprit et la matière, ainsi que les effets profonds de ce lien sur nos vies personnelles et la vie collective de notre espèce.

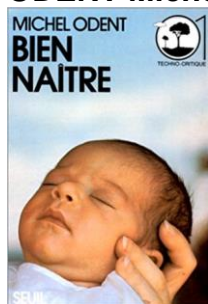
MORRISON Judith



Le Livre de l'Ayurveda, le guide personnel du bien-être, initiation à l'aromathérapie, Ed. Le Courrier du Livre, 2008

Le Livre de l'Ayurveda est un guide pratique, moderne, qui permet d'utiliser le système thérapeutique hindou traditionnel, pour une meilleure santé et une plus grande vitalité. Grâce à l'évaluation de votre constitution, l'Ayurveda détermine les maladies que vous êtes susceptibles d'avoir, et les moyens de rester en bonne santé. Ce guide présente un mode de vie pour chacun, selon les trois énergies fondamentales - vâta, pitta et kapha. Il vous permet de vous connaître vous-même, et de savoir pour quelles raisons vous êtes en bonne santé, et pourquoi vous tombez malade. Il donne aussi de précieux conseils pour les régimes alimentaires à suivre, et les genres d'activité à adopter ou à éviter, en fonction de votre constitution, afin que vous profitiez de la vie au maximum. Un questionnaire vous révèle votre type de constitution L'explication de Vâta, Pitta et Kapha. Des études de cas particuliers, des tableaux, diagrammes et exercices. Des conseils pour l'alimentation, l'exercice, les loisirs et le travail. Ce que l'on peut attendre d'un médecin âyurvédique.

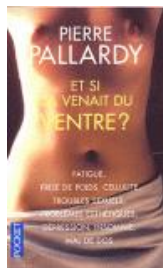
ODENT Michel



Bien Naître, Ed. Seuil, 1976

La naissance médicalisée contribue à précipiter la société industrielle dans la schizophrénie. Mettre fin à l'oppression technique dans les maternités est aujourd'hui une tâche des plus urgentes, des plus prometteuses, des plus révolutionnaires. Ce livre relate comment il a été possible, depuis plusieurs années, d'« institutionnaliser » la « naissance sans violence » dans un établissement public. Mettre en pratique la naissance sans violence, ce n'est pas seulement composer un certain climat en « salle de travail », c'est aussi bousculer les limites et les buts de la préparation individuelle à l'accouchement pour instaurer une véritable « préparation à la naissance » ; c'est supprimer tout écran technique inutile entre parents et enfant pendant le séjour à la maternité ; c'est remettre fondamentalement en cause le rôle de la mère, du nouveau-né, du père et des professionnels impliqués dans l'accouchement et la naissance ; c'est divulguer des notions clefs apportées par des disciplines disparates que les accoucheurs n'ont pas l'habitude d'interroger. On ne changera pas la vie sans changer d'abord la façon de naître.

PALLARDY Pierre



Et si ça venait du ventre ? Fatigue, prise de poids, cellulite, troubles sexuels, problèmes esthétiques, dépression, insomnie, mal de dos, Ed. Robert Laffont, 2002

C'est une véritable découverte. Fatigue, dépression, maux de dos, prise de poids, insomnie, problèmes sexuels... ces troubles fonctionnels sont liés directement à la mauvaise santé de notre ventre. Quand on a mal au ventre, notre premier cerveau souffre. Et réciproquement. Les scientifiques viennent d'en apporter la preuve : notre ventre abrite un réseau de neurotransmetteurs en liaison directe avec le cerveau, et il produit 80 % des cellules immunitaires qui nous protègent contre les maladies. En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous allez guérir tous vos troubles fonctionnels et aussi vous prémunir contre de graves maladies. Pour retrouver un ventre en bonne santé, Pierre Pallardy propose sa méthode des sept piliers de la santé élaborée au cours de trente-cinq années de pratique comme ostéopathe et diététicien, retrouvant les bases des médecines les plus anciennes. Respiration abdominale, alimentation régulière et lente, choix des aliments, sport-plaisir, gymnastique des deux cerveaux, auto-massages et méditation abdominale : une méthode naturelle, simple, à la portée de tous et qui soigne l'être humain dans son ensemble.

PURCHON Nerys



Huiles essentielles, initiation à l'aromathérapie, Ed. de Noyelles, 2008

Relaxantes et tonifiantes, les huiles essentielles sont utilisées aussi bien pour la beauté que pour la santé. Cet ouvrage dispense des dizaines de recettes pour la beauté et le bien-être : soins de la peau, soins capillaires, bains, massages, eaux de toilette, crèmes, lotions, inhalations et l'entretien de la maison. Avec des conseils pour l'achat et la conservation des huiles essentielles.

SAINT-ARNAULD Régine



Le Guide du Feng Shui, l'art de vivre en harmonie avec son environnement, Ed. Marabout, 1999

Véritable art de vivre en harmonie avec son environnement, le Feng Shui est fondé sur une observation rigoureuse de la nature et sur la circulation dynamique de l'énergie dans l'univers. Découvrez et appliquez ses principes essentiels pour créer autour de vous équilibre, bien-être, sérénité. Dans toutes les pièces de votre habitation, au jardin, au bureau, apprenez à repérer les vibrations négatives et transformez votre univers quotidien.

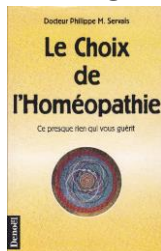
SCHROTT Ernst & BOLEN Cynthia-Lina



La beauté par l'Ayurveda, Ed. Marabout, 2003

En Inde, les produits de soins, simples et efficaces, préparés à base de produits naturels, ainsi que les exercices physiques et de relaxation, sont depuis des générations le secret des femmes soucieuses de leur beauté. Les bases de cette " cosmétique venue de la nature " sont issues des textes millénaires de la grande culture védique. Les recettes et thérapies proposées dans cet ouvrage sont inspirées par ce savoir ancien et adaptées aux types de peaux occidentaux : un programme de beauté personnalisé, des produits à créer soi-même pour nettoyer la peau et préserver son éclat, des traitements ayurvédiques revitalisants et rajeunissants, des massages à l'huile, méditation, yoga et exercices respiratoires, un programme de remise en forme et de soins de beauté pour le week-end.

SERVAIS Philippe M.



Le choix de l'homéopathie, ce presque rien qui vous guérit, Ed. Denoël, 1992

Ce livre s'adresse tant au profane qui voudrait comprendre cette médecine qu'est l'homéopathie qu'aux professionnels de la santé. Il ne se veut ni polémique ni complaisant. Quelle est la genèse de l'homéopathie, quelles sont ses possibilités et ses résultats, qu'est-elle réellement ? Telles sont les questions auxquelles tente de répondre le Dr Servais, médecin homéopathe.

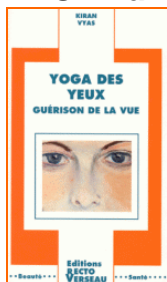
SOLEIL Docteur



Apprendre à se nourrir, Ed. Soleil, 1987

Ecrit dans un langage simple, illustré avec humour, ce livre à dévorer vous apporte le fruit de dix ans de travail d'équipe et fait la synthèse de toutes les écoles diététiques dont il montre la complémentarité. Découvrez qu'il est possible d'augmenter votre capital santé et votre bien-être en utilisant les fantastiques ressources de l'alimentation vivante.

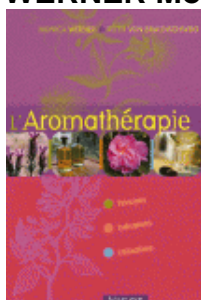
VYAS Kiran



Le yoga des yeux, guérison de la vue, Ed. Recto Verseau, 1998

Amélioration de la vue, disparition de migraines, irritations et autres problèmes liés aux yeux: les bienfaits du yoga des yeux sont spectaculaires dans la majorité des troubles oculaires, à tous les âges et en cas de « stress visuels » (lumière artificielle, télévision, écrans d'ordinateurs...). Le bon fonctionnement des yeux dépend de la santé à tous les niveaux. Ainsi le yoga des yeux n'est-il ni une technique ni une médecine, mais un art de vivre et de voir très ancien proposant une solution alternative ou complémentaire tout à fait intéressante au port des lunettes. Le yoga des yeux découle aujourd'hui de trois sources: la tradition indienne de la médecine ayurvédique, la méthode de rééducation visuelle du docteur Bates, la synthèse tirée de ces deux courants par le docteur Agarwal. Le yoga des yeux vous apporte par des exercices: un bon fonctionnement de vos muscles oculaires et de votre système nerveux, par l'alimentation: un équilibre des éléments que vous donnez à votre corps, par la respiration: la bonne irrigation sanguine indispensable aux yeux, par l'action mentale: la vision intérieure et la joie d'être.

WERNER Monica



L'aromathérapie, Ed. Vigot, 2008

Les possibilités offertes par les huiles essentielles dans le domaine de la médecine et des soins sont aussi nombreuses qu'est étendue la gamme de leurs parfums, mais elles sont encore méconnues. Ce livre vous apprendra tout ce qu'il est important de savoir sur les constituants, les propriétés et les indications de plus de cent huiles essentielles. Pour chaque huile essentielle, des graphiques (ou aromatogrammes) montrent de façon claire et détaillée comment, à partir de sa composition, il est possible de connaître a priori les effets d'une huile essentielle sur le corps et sur l'esprit. Fort de cette connaissance, il est facile de créer ses propres synergies en fonction de ses besoins et d'accroître ainsi considérablement sa marge de manœuvre en termes de traitement. Les auteurs, s'appuyant sur plus de quinze années d'expérience et d'observation, livrent également quantité de formulations synergiques et de conseils quant à leur utilisation. Pour chaque indication thérapeutique, le lecteur apprendra comment employer au mieux les huiles essentielles correspondantes, de manière à optimiser leur usage et à l'adapter au cas qui l'intéresse. Un ouvrage des plus complets sur les indications des huiles essentielles destiné aussi bien aux professionnels désireux de se perfectionner qu'aux particuliers soucieux de préserver leur santé grâce aux bienfaits de la nature.

ZALA Michel Monica



Consulter un homéopathe, pourquoi, comment ?, Ed. liégeoises d'homéopathie, 1996

Ce guide de l'homéopathie uniciste, écrit en langage simple, s'adresse à tous. Balayant les idées reçues, il s'appuie sur des exemples variés, pris chez l'adulte, l'enfant et l'animal de compagnie.