

[DOWNLOAD] File size: 18.Mb

Stop au mal de dos



Par Gilles MONDOLONI
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |*
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #93925 dans eBooksPubli le: 2015-03-26Sorti le: 2015-03-26Format: Ebook Kindle

[DOWNLOAD] Stop au mal de dos

Par Gilles MONDOLONI : Stop au mal de dos before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stop au mal de dos:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur On dit du mal de dos qu'il est le mal du siècle...Sujet de santé incontournable abordé par un médecin traumatologue du sport et ostéopathe pour soigner et guérir les maux de dos chroniques ou persistants (aux niveaux des cervicales, des dorsales ou des lombaires), se débarrasser définitivement des douleurs, et retrouver durablement un dos souple et fort. 8 Français sur 10 disent souffrir de maux de dos. Cadre en entreprise sédentaires, dmnageurs, soulevant des charges, travailleurs en usine en station debout, femmes enceintes, coliers aux cartables trop lourds, etc...Le mal de dos touche ainsi toutes les tranches d'âge,

toutes les catégories socioprofessionnelles. S'il semble évident que les douleurs dorsales puissent avoir pour origines des causes mécaniques, des facteurs psychologiques comme le stress et l'anxiété peuvent également engendrer ces douleurs. Le Dr Gilles Mondoloni propose dans cet ouvrage une approche globale de la santé du dos qui prend en compte la dimension corps/esprit. Comprendre comment fonctionne le dos, d'où proviennent les causes des douleurs dorsales et les facteurs qui les favorisent. Apprendre soigner ses postures et mettre en place un auto-traitement performant associant éducation physique, renforcement musculaire et thérapies naturelles (phytothérapie, homopathie, micro-nutrition...). Évaluer la part fondamentale du stress, de l'anxiété et des émotions sur les douleurs dorsales, véritables signaux d'alarme d'un mal-être plus profond et ignoré. Et si la guérison passait avant tout par la reconnexion entre le corps et l'esprit ?

Présentation de l'auteur On dit du mal de dos qu'il est le mal du siècle... Sujet de santé incontournable abordé par un médecin traumatologue du sport et ostéopathe pour soigner et guérir les maux de dos chroniques ou persistants (aux niveaux des cervicales, des dorsales ou des lombaires), se débarrasser définitivement des douleurs, et retrouver durablement un dos souple et fort. 8 Français sur 10 disent souffrir de maux de dos. Cadre en entreprise sédentaires, sédentaires, soulevant des charges, travailleurs en usine en station debout, femmes enceintes, coliers aux cartables trop lourds, etc... Le mal de dos touche ainsi toutes les tranches d'âge, toutes les catégories socioprofessionnelles. S'il semble évident que les douleurs dorsales puissent avoir pour origines des causes mécaniques, des facteurs psychologiques comme le stress et l'anxiété peuvent également engendrer ces douleurs. Le Dr Gilles Mondoloni propose dans cet ouvrage une approche globale de la santé du dos qui prend en compte la dimension corps/esprit. Comprendre comment fonctionne le dos, d'où proviennent les causes des douleurs dorsales et les facteurs qui les favorisent. Apprendre soigner ses postures et mettre en place un auto-traitement performant associant éducation physique, renforcement musculaire et thérapies naturelles (phytothérapie, homopathie, micro-nutrition...). Évaluer la part fondamentale du stress, de l'anxiété et des émotions sur les douleurs dorsales, véritables signaux d'alarme d'un mal-être plus profond et ignoré. Et si la guérison passait avant tout par la reconnexion entre le corps et l'esprit ?

Biographie de l'auteur Dr Gilles Mondoloni est médecin traumatologue du sport, ostéopathe et acupuncteur. Il est attaché des hôpitaux de Paris en rhumatologie, chargé d'enseignement à Paris dans plusieurs structures de formation à l'ostéopathie (dont l'école Supérieure d'Ostéopathie). Grâce à ses formations complémentaires dans le domaine des médecines naturelles, le Dr Mondolini a développé une approche globale de la santé de ses patients, en leur proposant un ensemble de thérapies naturelles performantes et complémentaires (naturopathie, acupuncture, micro-nutrition, oligophytothérapie) pour retrouver la voie d'un bien-être optimal. Préface du Pr Jean-Yves Maigne, rhumatologue : professeur reconnu et expérimenté, il est chef du service de médecine physique et de rééducation fonctionnelle de l'Hôtel-Dieu Paris.