

Vieillir en bonne santé et prévenir Alzheimer avec la médecine traditionnelle chinoise

Auteur(s) Pelissier, Jean (1952-...) (Auteur)

Titre(s) Vieillir en bonne santé et prévenir Alzheimer avec la médecine traditionnelle chinoise / Jean Pélissier ; préface de Michel Odoul.

Editeur(s) Paris : Albin Michel , 2015.

Résumé Jean Pélissier nous révèle les principes que la médecine traditionnelle chinoise, plusieurs fois millénaire, met en œuvre pour vieillir dans de bonnes conditions et prévenir des maladies neurodégénératives comme Alzheimer. L'auteur nous présente les causes de cette maladie — que les anciens Chinois nommaient « demi-mort » — ainsi que les fondements d'une hygiène de vie permettant de la prévenir et de bien vieillir. Les grands piliers de la vitalité y sont expliqués en détail :
• Le « bien manger » avec ses neuf règles communes à toutes les diététiques traditionnelles qui, suivies à bon escient, sont à même de réguler le métabolisme de chacun de nos organes. • Le « bien bouger » pour libérer toutes les stagnations énergétiques et recharger sa batterie. • Le « bien penser », l'art de gérer ses émotions à l'origine de nombre de nos pathologies internes. • Le « bien aimer » avec une approche révolutionnaire : une « sexualité de longue vie ».

Notes Bibliogr. p. 229.

Sujet(s) Médecine chinoise

Vieillesse ** Prévention

Alzheimer, Maladie d' ** Prévention

Indice(s) 616.831 ;

610

Exemplaires

Support	Livre
Situation	Prêté
Bib. actuelle	CONDOM
Code barre	00107000050669
Genre	Documentaire
Cote	616.8 PEL