

Marc Ivo Böhning

Avec la participation du Dr. Philip Siegenthaler



Ces plantes qui
soignent les sportifs

Les huiles essentielles et les réflexes de soin

FAVRE

Ces plantes qui soignent les sportifs

Les huiles essentielles et les réflexes de soin

Un guide pratique et facile d'emploi pour apprendre à soigner vous-même, naturellement, vos blessures et douleurs.

Aaah quelle belle chose que l'activité physique ! Mais que de blessures s'ensuivent ! Avec autant de façons de pratiquer le sport et l'amusement que de manières d'en pâtir, c'est une excellente chose que d'apprendre à connaître un peu le fonctionnement de son corps et surtout de ses réactions face aux sollicitations de nos pratiques corporelles.

Voyons comment ménager notre monture depuis la nutrition jusqu'à la fréquence des entraînements puis voyons comment nous guérir si à tout hasard il nous arrivait le lot régulier de tout sportif et non-sportif : une blessure ou une affection du système locomoteur.

Tendinites et courbatures, entorses et luxations ou simples « bleus », tous nos bobos sont ici expliqués très brièvement pour d'abord les comprendre afin de savoir ensuite les soigner. Pour chaque pathologie, des huiles essentielles, des extraits de plantes, le comportement à adopter et nombre de trucs et astuces pour se soigner naturellement, facilement et... le plus souvent très efficacement.

Une première partie pour comprendre son corps, ses besoins et ses réactions face à l'activité physique, une deuxième partie pour apprendre à se soigner naturellement et une partie pour réfléchir à ce qu'est le sport.



*Après un bac scientifique, **Marc Ivo Böhning** obtient un diplôme de physiothérapeute (kinésithérapeute), profession qu'il a exercée en cabinet privé, en milieu sportif, en milieu hospitalier ainsi que carcéral.*

Parallèlement, il suit différentes formations énergétiques ainsi qu'en naturopathie. Il devient ainsi surtout aromathérapeute mais aussi maître reiki.

ISBN: 978-2-8289-0998-7



9 782828 909987