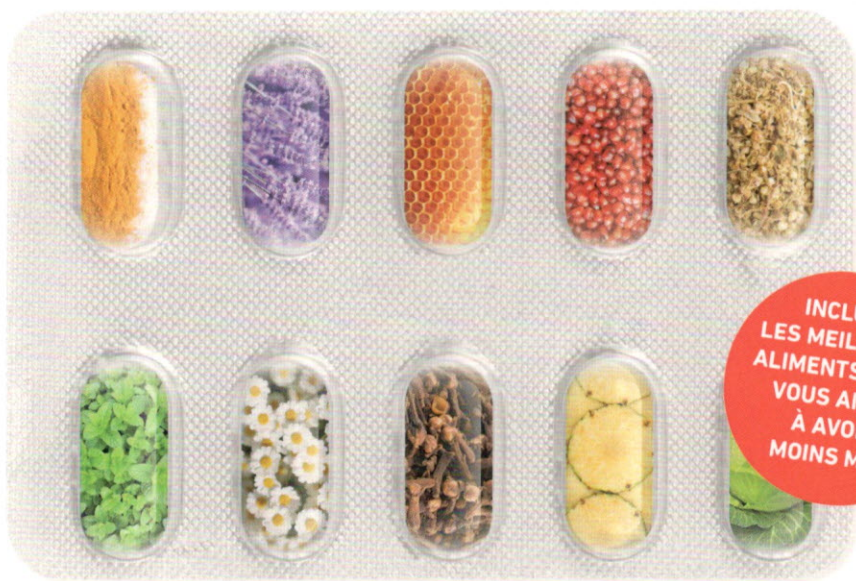




**Dr Yann
Rougier**
et Marie Borrel

LE GUIDE DES *antidouleurs* NATURELS



**INCLUS :
LES MEILLEURS
ALIMENTS POUR
VOUS AIDER
À AVOIR
MOINS MAL**

**Alimentation, médecines traditionnelles, neurosciences... :
les secrets d'un médecin pour lutter contre
vos douleurs aiguës ou chroniques**

*Ça tire, ça brûle, ça tape, ça vrille, ça pique, ça pulse...
Bref, ça fait mal ! Personne n'est épargné. Une migraine,
une rage de dents, une douleur articulaire, un mal
au dos ou au ventre... La douleur fait partie de notre vie
et, même avec la meilleure volonté du monde,
nous ne pourrions pas l'éradiquer.*

*Au-delà des médicaments, que l'on peut réserver
aux moments d'urgence ou aux très fortes douleurs,
la médecine traditionnelle regorge de produits
et de techniques efficaces et sans danger.*

DES CONSEILS PRATIQUES, VALIDÉS PAR LA SCIENCE, FACILES À METTRE EN ŒUVRE AU QUOTIDIEN POUR SOULAGER TOUTES LES DOULEURS COURANTES.

CE LIVRE PROPOSE :

- **Citron, chou, haricot blanc, tomate, banane...** les aliments qui vous aideront à avoir moins mal.
- **Respiration et relaxation** : deux armes simples et efficaces pour neutraliser les douleurs ponctuelles et calmer les douleurs chroniques.
- **Maux de tête, douleurs dentaires, musculaires, articulaires, digestives...** comment gérer la douleur au cas par cas.

Le Dr **Yann Rougier** est médecin spécialiste aux Hôpitaux de Paris et passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie. Il est l'auteur de nombreux best-sellers dont *Le régime slim data* (Albin Michel).

Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteure de nombreux livres de santé, bien-être et cuisine aux éditions Leduc.s.



LE CLUB

18,00



Design : Antartik
Illustrations : Shutterstock
RAYON : SANTÉ