



L'étonnante mémoire du corps



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

L'étonnante mémoire du corps

Jean-Pierre Aubry

L'étonnante mémoire du corps Jean-Pierre Aubry

 [Télécharger L'étonnante mémoire du corps ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'étonnante mémoire du corps ...pdf](#)

345 pages

Extrait

À PROPOS DE SANTÉ

DES QUESTIONS QUI DEVRAIENT NOUS INTERPELLER...

Comment allons-nous ? Si l'on en croit les commentaires de nos contemporains sur leurs aléas de santé et l'augmentation des dépenses de Sécurité sociale, on s'interroge... Pourquoi, à notre époque, tant de personnes peuvent-elles être si mal en point ? Les simples douleurs du dos, si banales et si fréquentes, sont devenues la seconde cause d'invalidité dans notre pays. Et les maladies dites «de longue durée» sont en augmentation constante pour ne pas dire alarmante. Bien sûr, la médecine fait le maximum pour nous aider et réalise des prodiges, mais nous, à notre niveau, que pouvons-nous faire pour aller mieux ?

La première question qui vient à l'esprit est de se demander pourquoi notre corps, un jour, ne plus fonctionne plus correctement. Pendant des siècles on a cru que la maladie était, comme l'épée de Damoclès, prête à nous tomber sur la tête selon les seuls caprices du hasard. On sait à présent que la santé est influencée par de nombreux paramètres. Si l'hérédité a son importance, bien d'autres facteurs s'inscrivent insidieusement dans notre corps et jouent un rôle déterminant. En d'autres termes, si la science du combat contre les maladies semble avoir atteint son maximum, notamment par la mise au point de médicaments d'effet rapide sur les symptômes, il appartient aussi à chacun de développer l'art d'agir sur les causes, encore trop souvent méconnues et, si besoin, de savoir en libérer nos tissus. C'est la santé active.

Comme autant d'énigmes à résoudre, ce livre est basé sur des exemples vécus. La plupart des influences à l'origine des problèmes décrits sont confirmées par des études scientifiques. D'autres sont encore méconnues, y compris de la majorité du corps médical. Certaines, n'apparaissant que chez un petit nombre de personnes, ne figureront probablement jamais dans les statistiques. Tout dépend en effet de la sensibilité individuelle. Ne sommes-nous pas tous des êtres exceptionnels ?

Le chapitre premier, intitulé «Retours de chocs», montre les conséquences des traumatismes assez importants, bien que n'entraînant pas de lésions apparentes. Étiquetés par la médecine comme simples contusions ne nécessitant aucune précaution particulière, ils constituent pourtant les racines de nombreux troubles de santé qui surviendront des années après. Des tests, d'origine ostéopathique, permettant de déceler la présence de mémoires tissulaires de chocs sont indiqués ainsi que des techniques aussi simples pour s'en dégager.

Dans le deuxième chapitre, «Émotionnellement vôtre», sont relatés les effets des stress, depuis les chocs intenses jusqu'aux minicontraintes répétées. La mémorisation de peurs de l'enfance pourra ainsi modifier tout le comportement d'une vie. Là aussi, de nombreux moyens permettent de nous libérer des mémoires de stress.

Que l'alimentation ait une influence déterminante sur la santé est d'une telle évidence qu'on se demande pourquoi tant de personnes mangent encore aussi mal. Le chapitre 3 «Mise en bouche» montre les résultats au quotidien de tels déséquilibres prolongés. La nutrition fait couler beaucoup d'encre, mais entre avis souvent contradictoires d'experts, nous verrons comment ressentir pour nous-mêmes les meilleurs aliments, plantes et compléments alimentaires pour véritablement nous «restaurer» et participer activement au rétablissement de la santé. Présentation de l'éditeur

JEAN-PIERRE AUBRY

L'Etonnante Mémoire du corps

Nouvelle édition revue et augmentée

De plus en plus affectée par de violents vertiges, Claudia vivait un enfer.

Pourquoi, malgré les traitements, n'arrivait-elle pas à s'en sortir ? Et Myriam, pour quelle raison se sentait-elle si épuisée ? Quant à Julie, pourquoi ce joli bébé de deux ans ne grandissait-il pas ? D'une manière

générale, pourquoi notre corps ne fonctionne-t-il plus normalement ? Hérité, fatalité ou conséquences du passé ?

Ce livre mène l'enquête. Au travers d'exemples vécus, il nous fait remonter vers les racines profondes et méconnues de nombre de nos affections.

S'appuyant sur les plus récentes recherches, il montre comment certains événements ou influences laissent dans notre tissu plus de traces qu'on ne le pense. En s'additionnant, ils élaborent à notre insu de détonants cocktails.

Libérer le corps de ces redoutables empreintes permet souvent d'améliorer l'état de santé pour mieux sortir de situations difficiles. Dans ce but, un ensemble de moyens simples et efficaces est proposé. Par cette approche originale d'action sur les «déterminants de la santé», ce livre ouvre une voie nouvelle vers la santé active de demain.

Diplômé de kinésithérapie et d'ostéopathie, passionné d'ingénierie humaine, Jean-Pierre Aubry anime des formations professionnelles et familiales. Cofondateur du Réseau Environnement Santé, il participe aussi au pilotage des forums santé active organisés par la Sécurité sociale. Quatrième de couverture

Une chute dans les escaliers, une violente peur dans l'enfance... Qui, des années plus tard, s'en souvient encore ? Quant à nos petites habitudes alimentaires ou à l'entretien de la maison, quelle importance pour notre santé ? Bousculant bien des idées reçues, ce livre montre, au travers d'exemples de la vie de tous les jours, comment des événements auxquels nous n'attachons généralement aucune importance peuvent être à l'origine de la plupart des maux qui nous gâchent la vie. La conclusion de cette investigation, étayée à chaque étape par des études scientifiques, devient évidente. Nous pourrions être en meilleure forme physique et psychique tout en dépensant beaucoup moins d'argent. Quels sont ces événements ? Comment pourrions-nous aisément éviter leurs répercussions néfastes ? Par quels processus peuvent-ils laisser de si nocives empreintes ? Comment s'en libérer et optimiser nos facultés d'autoréparation ? Pour restaurer l'équilibre, retrouver de l'énergie et contribuer à sortir de situations difficiles, une stratégie individuelle en trois points est proposée. Ce livre, d'un accès simple et rédigé à la manière d'une enquête où suspense et humour ne sont pas absents, se révèle une véritable initiation à la santé.

Download and Read Online L'étonnante mémoire du corps Jean-Pierre Aubry #61K7SQ2ZWDJ

Lire L'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry pour ebook en ligneL'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry à lire en ligne.Online L'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry ebook Téléchargement PDFL'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry DocL'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry MobipocketL'étonnante mémoire du corps par Jean-Pierre Aubry EPub

61K7SQ2ZWDJ61K7SQ2ZWDJ61K7SQ2ZWDJ