

## MES 1000 ORDONNANCES NATUROPATHIE

Pour votre santé, il est nécessaire de se soigner naturellement, et de retrouver le bon sens des remèdes que pratiquaient nos aïeux. Face à la pléthore de solutions proposées, prendre soin de soi dans sa globalité devient souvent un véritable casse-tête.

C'est pour cela que l'auteure a voulu partager, dans cet ouvrage, l'essentiel de la naturopathie, qu'elle utilise tous les jours lors de ses consultations.

**Prendre soin de nous et de ceux qui nous entourent au quotidien, voilà la promesse de cette bible.**

**Frédérique Laurent**, première Française membre du Marathon Gran Slam Club, est formatrice au CENATHO et conférencière. Elle partage en tant que naturopathe son expérience et ses connaissances du corps et de ses capacités, dans son cabinet à Annecy-le-Vieux.

Préface de **Nathalie Vallet-Renart**, cofondatrice et directrice d'Entreprise et Cancer. [www.entreprise-cancer.fr](http://www.entreprise-cancer.fr)

ISBN : 979-10-285-1384-9



24,99 euros  
Prix TTC France

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

### Dans cette bible :

- Découvrez la prévention et l'accompagnement des petits et grands maux du quotidien à travers les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires, les élixirs floraux, les techniques respiratoires, la nutrition...
- Alimentation, activité physique, gestion des émotions, techniques respiratoires, techniques manuelles, hydrologie...  
**les 10 techniques naturopathiques.**
- De Abcès buccal à Zona en passant par Allergies, Arthrose, Baby blues, Bouffées de chaleur, Cholestérol...  
**1 000 ordonnances adaptées à chacun pour traiter 300 troubles avec précision.**
- Pour chaque ordonnance, **découvrez les premiers soins, les compléments et les conseils pour aller plus loin.**

*Avec ce livre, découvrez 1000 façons de se soigner naturellement grâce à la naturopathie.*

FRÉDÉRIQUE  
LAURENT

Préface de  
Nathalie  
Vallet-Renart

FRÉDÉRIQUE LAURENT

Préface de Nathalie Vallet-Renart  
Cofondatrice et directrice d'Entreprise et Cancer

# MES 1000 ORDONNANCES NATUROPATHIE



MES 1000 ORDONNANCES NATUROPATHIE

**INCLUS :**  
les meilleures recettes  
de tisanes, infusions  
et décoctions

- Acné, nausée, stress, troubles du sommeil...  
les meilleures formules naturopathie et plein de conseils pour soigner toute la famille.
- Aromathérapie, phytothérapie, massages...  
toutes les techniques 100% naturelles pour aller mieux au quotidien.

LE D U C . S  
P R A T I Q U E