

## Accueillir l'hiver avec la naturopathie

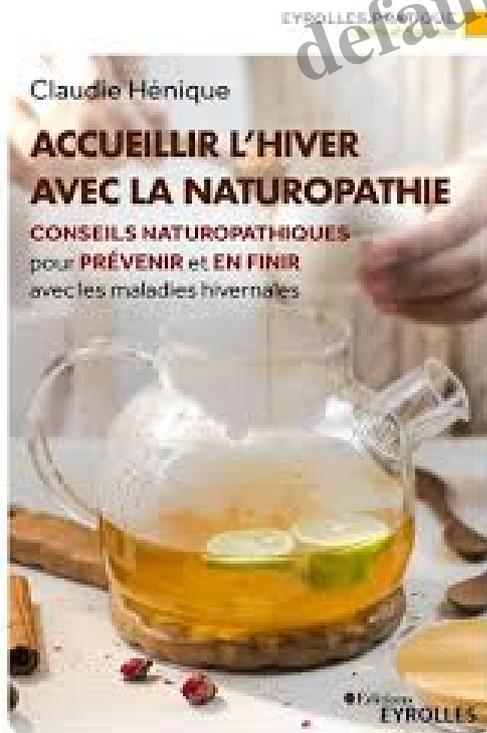
### Description

HÉNIQUE Claudie

Septembre 2023

12 €

Éditeur : EYROLLES ISBN : 9782416008009



Les infections respiratoires, comme le rhume, l'otite, la bronchite, la sinusite et la grippe, reviennent chaque hiver...

Ce guide explique d'abord leurs causes pour donner ensuite toute une série de solutions naturelles, simples et

efficaces, qu'elles relèvent de l'alimentation, de l'aromathérapie, de la phytothérapie ou encore de l'hygiène

de vie.

Il a pour objectif de vous aider à construire une boîte à outils complète, un socle de base, qui vous permettra

de créer votre propre stratégie contre tous les maux de l'hiver, pour vous et pour votre entourage.

- Comprendre
- Prévenir
- Soulager

**Claudie Hénique** est naturopathe, diplômée du CENATHO depuis 2011.

Elle anime des chroniques et des podcasts pour éduquer à la santé naturelle sur [www.intentions-co.fr](http://www.intentions-co.fr).

Elle organise des ateliers et des stages sur la santé naturelle.

### Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

### Tags

1. infections respiratoires
2. nature
3. naturopathie
4. plantes
5. santé

### date créée

6 octobre 2024

### Auteur

cblancke