

SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE  
Le 24 septembre 2020



## Les secrets d'une bonne immunité Dr Valérie Coester et Dr Denys Coester

### | LE LIVRE

#### Développer une immunité naturelle optimale pour se protéger des infections

Une étude montre que nous inhalons des millions de virus et de bactéries par an ! La plupart du temps sans conséquences, mais certains microbes peuvent avoir des effets dévastateurs, comme nous l'avons vu avec l'épidémie du COVID-19. D'où l'importance de renforcer son immunité.

Dans cet ouvrage, deux soignants passionnés, les Dr Denys et Dr Valérie Coester, s'appuient sur les études scientifiques les plus récentes pour vous donner toutes les clés pour optimiser votre immunité naturelle, vous protéger des germes pathogènes et diminuer l'inflammation nocive pour l'organisme.

Ils proposent des solutions accessibles à tous, en travaillant conjointement sur les terrains du corps et de l'esprit : alimentation, méditation et hypnose, psycho-endocrino-immunologie, yoga et massages antistress, exercice physique et respiration, utilisation de plantes, homéopathie ou encore huiles essentielles...

### | LES AUTEURS

**Le Dr Valérie Coester**, médecin, spécialisée dans les médecines naturelles, est aussi instructrice en yoga, méditation et gestion du stress.

**Le Dr Denys Coester** est médecin anesthésiste-réanimateur. Ancien chef de clinique des universités, il est également enseignant en hypnose thérapeutique.

| FORMAT 208 pages | format 14,5 x 22,5 cm | broché | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lécuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichpresse.fr