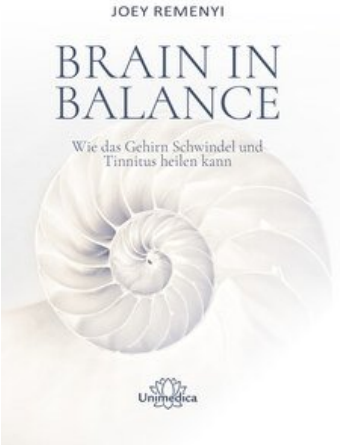
Joey Remenyi
Brain in Balance

Extrait du livre

Brain in Balance
de Joey Remenyi
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



https://www.editions-narayana.fr/b28316

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Inhalt

Vorwort 15
Einleitung: Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung 17

Teil 1: Gewohnheiten 21
Unerwünschte Empfindungen. 23
Das Dilemma. 24
Die verschiedenen Ebenen von Gesundheit 27
Das Gehirn 30
Warum kann mir kein Arzt helfen? 33
Ein neuer Weg zur Heilung 41
Wie ist Ihr Körper vernetzt? 49
Die Anwendung der Neuroplastizität erlernen 63
Erlauben Sie sich zu fühlen 66
Tägliche Übungspraxis entwickeln. 70
Eine neue Art zu leben 78

Teil 2: Hilfe. 85
Tinnitus verstehen 87
Woher kommen die Geräusche? 90
Warum werden die Geräusche lauter? 95
Warum kommt und geht der Tinnitus?. 96
Vertigo & Gleichgewichtsstörungen verstehen 107
Persistierender postural-perzeptiver Schwindel (PPPD) 116
Was kann ich tun? 121
Heißer Tipp. 123
Benigner (gutartiger) paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPLS) . . 124
Labyrinthitis oder vestibuläre Neuronitis: Innenohrentzündungen . . 129
Menière-Krankheit oder endolymphatischer Hydrops. 131

Vestibuläre Migräne (VM) 134
Mal-de-Débarquement-Syndrom (MdDS) 137
Bogengangsdehiszenz (engl. *Superior Semicircular Canal Dehiscence, SSCD*) 139
Vestibularisschwannom (Akustikusneurinom) 142
Gehirnnebel, mentale Unschärfe, Benommenheit, idiopathischer Schwindel 144
Nicht die Diagnose, sondern die medizinische Abklärung ist entscheidend 151
Vestibuläre Funktionsdiagnostik: Gleichgewichtstest 155

Teil Drei: Heilung 171
Der Ansatz der ganzheitlichen Medizin 173
Warum es wichtig ist, sich zu fokussieren 182
Wie Sie wieder auf festem Boden stehen 184
Hören Sie auf Ihren Körper 192
Dauerhaftes Selbstmitgefühl 201
Wenn ich das nur vorher gewusst hätte 205
Wie sprechen Sie mit sich selbst? 209
Was brauchen Sie, um zu heilen und zu fühlen, was sie fühlen wollen? Ermöglichen Sie es sich! 211
Warum stören mich die Geräusche? 217
Warum fühle ich mich so wütend, frustriert und aufgebracht? . . . 218
Bin ich ein schlechter Mensch? Habe ich es verdient? 219
Auf der Achterbahnfahrt des Lebens Stabilität finden 225
Es kommt nicht darauf an, was man tut, sondern wie man sich dabei fühlt 237
Panikattacken 240
Ihr neuer Normalzustand 247
Zwei wichtige Fragen, die Sie sich beantworten müssen 253
Lassen Sie uns über unser Ego sprechen 253
Lassen Sie uns über Kontrolle sprechen 261
Ihr neuer Normalzustand 263

Schlusswort 267
Ergebnisse des Rock-Steady-Programms 269
Vorschläge für einen Betroffenen-Lesekreis 279
Anmerkungen 281
Über die Autorin 286
Stichwortverzeichnis 287
Danksagung. 289
Stimmen zum Buch 291

Einleitung: Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung

Dieses Buch richtet sich an all diejenigen, die unter chronischen, unerwünschten Empfindungen in ihrem Körper leiden. Diese Empfindungen kann man auf unendlich viele Arten beschreiben, von einer seltsamen Mikrobewegung über einen dumpfen Schmerz bis hin zu einem Klingeln, Dröhnen, Kreischen oder verzerrten visuellen Flecken und Auren. Alles, was wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, sind Empfindungen: Berührung, Klang, Geschmack, Geruch und Sehen. Dieses Buch soll dabei helfen, trotz der Vielzahl unangenehmer Empfindungen, Frieden in sich selbst zu finden. Es ist auch für Familienangehörige gedacht, damit sie mehr darüber erfahren, was Betroffene durchmachen. Es richtet sich ebenso an medizinische Fachkräfte, die besser verstehen wollen, wie sie ihre Patienten bei der Heilung von anhaltenden Symptomen unterstützen können.

Vertigo (lateinisch für Schwindel) beschreibt jegliche Empfindungen von Bewegung oder Desorientierung, wenn man stillsteht. Er kann sich in Form von Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Übelkeit, Unsicherheit beim Bewegen oder in dem Gefühl, dass etwas nicht stimmt oder „nicht ganz richtig" zu sein, was ich in diesem Buch kurz mit „NGR" bezeichne, äußern. Tinnitus bezieht sich auf Geräuschempfindungen, die im Inneren des Körpers zu hören sind – Klingeln, Summen, Knacken, Rauschen, Quietschen – und nicht von außen kommen. Schwindel und Tinnitus sind wie unsichtbare Störfaktoren im Leben eines Menschen, die medizinisch schwer zu beheben sind. Beide hängen damit zusammen, wie das Gehirn die von den Innenohren transportierten neuronalen Botschaften interpretiert.

Jeder Mensch, der unter Schwindel oder Tinnitus leidet, hat seine eigene Art, dies auszudrücken. Ihre Empfindungen sind etwas, das niemand sonst jemals fühlen oder wirklich verstehen kann. Dies ist zwar eine Wahrheit, die sich sehr einsam anfühlt, doch es gibt Hoffnung, denn unabhängig davon, ob Sie Ihre Empfindungen als Drehen, Orientierungslosigkeit, Summen, Klingeln, Rauschen, Schaukeln oder als NGR-Gefühl beschreiben: Sie sind damit nicht allein! Außerdem laufen einige Aspekte des Heilungsprozesses bei allen Menschen identisch ab. Wir können lernen, diesen Prozess der körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Heilung besser zu verstehen.

Wenn Sie unter Schwindel oder Tinnitus leiden, sollten Sie Folgendes wissen:

Es ist nicht Ihre Schuld.

Sie haben es nicht verdient.

Sie werden nicht verrückt.

Tinnitusgeräusche oder Schwindelgefühle existieren wirklich in Ihnen.

Es sind neuronale Botschaften, die von Ihrem Gehirn und Ihrem Körper erzeugt werden.

Diese Botschaften können sich täglich verändern.

Ihr Gehirn und Ihr gesamter Körper brauchen vielleicht Unterstützung, um diese neuronalen Netzwerke neu zu kalibrieren, damit Sie sich wieder wie Sie selbst fühlen können.

Dieses Buch will Hochachtung vor der Funktionsweise unseres Körpers vermitteln und die Möglichkeiten zur Selbstheilung aufzeigen. Es soll Sie dazu inspirieren, mit dem Wiederaufbau neuer Nervenbahnen zu beginnen, die sich wieder „normal“ anfühlen, damit Sie ein erfülltes und erfolgreiches Leben führen können. Dieser Prozess der Erneuerung von Nervenbahnen wird als Neuroplastizität bezeichnet.

In den letzten zehn Jahren habe ich als Gehörspezialistin für Gleichgewichtsstörungen gearbeitet und die Herausforderungen gesehen, denen Patientinnen und Patienten mit unsichtbaren und chronischen Symptomen ausgesetzt sind. Ich habe selbst Schwindel und Tinnitus erlebt und erinnere mich daran, dass ich mich verloren, überfordert und alleingelassen fühlte. Ich fragte mich, ob Heilung überhaupt möglich ist, und hatte das Gefühl, dass ich trotz aller Suche danach nur noch desillusionierter wurde. Letztendlich waren es meine Ausbildungen in Yoga, Psychologie, Neurowissenschaften und *vestibularer*

Audiologie[**], die es mir ermöglichten, das Potential der Neuroplastizität aus erster Hand zu erkunden. Die darauffolgenden vier Jahre waren geprägt durch ein intensives Selbststudium, bei dem ich lernte, die Theorie der Neuroplastizität in der Praxis umzusetzen. Ich veränderte den Zustand meines Gehirns, sodass meine Beschwerden verschwanden. Daraus entwickelte ich später das unter dem Namen „Rock Steady" bekannt gewordene Programm zur Selbstanwendung für Betroffene, einen umfassenden Leitfaden zum Selbststudium für einen Heilungsansatz mittels Neuroplastizität.[***]

Der Zweck dieses Buches ist es, Sie über Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung aufzuklären. Alle Fallstudien basieren auf echten Patienten, die ich im Laufe der Jahre behandelt habe; Details, über die man die Personen identifizieren könnte, habe ich geändert oder entfernt.

Die Zitate zu Beginn eines jeden Kapitels stammen von Mitgliedern meiner *Rock-Steady*-Facebook-Gruppe (der Sie gerne beitreten können), die folgende Frage beantwortet haben: Wie fühlt sich Neuroplastizität für dich an?

Bei der Gestaltung dieses Buches habe ich auf ein einfaches Layout und eine klare Schriftart geachtet, damit sich Leser, die unter sensorischen Störungen oder Empfindlichkeiten wie Migräne leiden, relativ leicht auf den Seiten zurechtfinden können. Außerdem habe ich Fachausdrücke und Fußnoten auf ein Minimum reduziert, um Unübersichtlichkeit und Reizüberflutung zu vermeiden. Ich möchte jedoch jeden, der mehr über die Anatomie und Physiologie der Nerven erfahren möchte, dazu auffordern, Neurowissenschaftskurse an Universitäten zu besuchen oder entsprechende Lehrbücher zu lesen. Hinweise zu weiteren wissenschaftlichen Forschungsartikeln über Neuroplastizität, Achtsamkeit und die Rehabilitation von Vertigo und Tinnitus finden Sie unter www.seekingbalance.com.au/research-articles/.

Dieses Buch zeigt einen Weg, eigene heilsame Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen. Ich hoffe, Sie damit zu inspirieren, mit Ihrer Heilung zu beginnen, wann immer Sie sich dazu bereit fühlen.

Glauben Sie an sich selbst. Sie sind Ihr eigener Experte.

** spezielle Berufsbezeichnung für Fachpersonen im Bereich der Otoneurologie (Australien/USA

*** „Rock Steady" bedeutet im Deutschen sinngemäß „auf festem Boden stehen", Anm. d. Verlags.

Über die Autorin

© Ferne Millen

Joey Remenyi lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn im Gebiet des indigenen Volkes der Wadawurrung in Victoria, Australien. Sie verfügt über Ausbildungen in Psychologie, Neurowissenschaft, Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT), kognitiver Verhaltenstherapie (CBT) und hat einen Master in klinischer Audiologie mit einem Schwerpunkt in Otoneurologie. Als ausgebildete Yogalehrerin und mit 20 Jahren Expertise im Bereich der experimentellen Neuroplastizität verfügt die Autorin über ideale Voraussetzungen zur Unterstützung von Menschen mit Schwindel und Tinnitus. Joey ist Gründerin und Leiterin der Initiative *Seeking Balance International* und hat „Rock Steady" entwickelt, ein Programmzur Bewältigung dieser Leiden, das bereits Tausenden von Menschen geholfen hat.
Als weltweit führende Pionierin auf dem Gebiet der Heilung von Schwindel und Tinnitus durch Neuroplastizität hielt Remenyi zahlreiche Vorträge auf internationalen Konferenzen und leitete Workshops. Sie bietet eine dringend benötigte und erfrischende Perspektive der Heilung für Menschen, die mit chronischem Schwindel oder Tinnitus leben müssen.

Stichwortverzeichnis

A

Aktionspotential 42, 88
Akustikusneurinom 115, 142-143
Amygdala 53, 55, 282
Angstzustände 28, 92, 162, 202, 218-219
Autophonie 92, 140
Axon 43

B

Benommenheit 144-145
Bodyscan 39, 45, 81, 105, 121
Bogengangsdehiszenz 115, 139-141, 167
Brain Fog. *Siehe* Gehirnnebel
Brandt-Daroff-Manöver 126

C

Canalolithiasis 126
Cupulolithiasis 127

D

Dendrit 43
Depression 27, 66, 92, 119, 202-204, 218-220, 270
Dix-Hallpike-Lagerungsprobe 159, 161-163, 168

E

Empfindungen, gewünschte 56, 60
Endolymphe 131
Epley-Manöver 126
Erschöpfung 66, 202, 258, 261

G

Gehirnnebel 115, 144-145

H

Homöostase 57, 144
Hydrops, endolymphatischer 114, 131-133

I

Innenohrentzündungen 114

L

Labyrinthitis 114, 130

M

Magnetresonanztomographie, funktionelle 45-46, 53-54, 218
Mal-de-Débarquement-Syndrom 114, 137-139
Menière-Krankheit 114, 131-134
Migräne, vestibulare 113-114, 134-137

N

Neurodiversität 100, 193
Neuroelastizität 74, 248-249
Neuronitis, vestibulare 114
Neuronitis vestibularis 129-131
Neuroplastizität, Definition 15, 18
Neurotransmitter 42-44, 64, 67, 69, 243

NGR (Gefühl, nicht ganz richtig zu sein) 18, 31, 37, 113, 199, 206, 229, 232
Nystagmus 113-115, 126, 132, 152, 162

O

Okklusionseffekt 92

P

Panikattacken 202, 240-244
Posttraumatische Belastungsstörung 53
Propriozeption 39, 81, 157, 204, 245

R

Rezeptoren 88

S

Schwindel
  benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel 127
  idiopathischer 115, 144-146
  Lagerungsschwindel, benigner paroxysmaler 113-114
  persistierender postural-perzeptiver 113, 116-121
Schwindelgefühl, Beschreibungen von 108-109
Selbstakzeptanz 58, 67, 74, 148, 204-205, 220, 243
Selbstmitgefühl 201-205

T

Tests
  empfohlene 161
    Dix-Hallpike-Lagerungsprobe 162
    Hörtest-Audiogramm 161
    okulomotorische Tests 161-162
    Rolltest 162-163
    Sprachtest 161
    Tympanometrie 161
  Gleichgewichtstest 155
  optionale 163
    Auditiver Hirnstamm-Reaktionstest 167
    Kalorik 164
    Kopf-Impuls-Test 163
    vestibular evozierte myogene Potentiale 165
Tiefensensibilität 39, 108, 124
Tinnitus-Masker 70, 178, 252
Traurigkeit 27, 48, 66-67, 231

U

Übungen für zu Hause 39-40, 81-83, 104-106, 169, 198-199, 221-222, 245, 265-266
Unschärfe, mentale 144-145

V

Vermeidungsverhalten 73, 81, 99, 117, 178, 217-218
Verspannungen 68, 82, 95, 136
Vestibularisschwannom 115, 142-143

Stimmen zum Buch

„Joey vereinfacht in ihrem Buch die Komplexität der Neurowissenschaften und der audiovestibulären Physiologie in einer leicht verständlichen Sprache für Patienten, die sich selbst verstehen wollen und Bestätigung und umsetzbare Pläne zur Behandlung von Symptomen suchen. Ihre Betonung der Bedeutung der Neuroplastizität und des Selbstmitgefühls ist erfrischend und inspiriert Patientinnen und Patienten, ihren eigenen Weg der Heilung zu gehen. Joeys Programm lehrt wichtige Konzepte der Selbstfindung, der Hoffnung und wie man bei der eigenen Heilung selbst aktiv die Führung übernimmt, während es gleichzeitig effektiv die Therapiemöglichkeiten innerhalb meines medizinischen Bereichs, einschließlich des Medikamentenmanagements, miteinbezieht. Sie füllt eine Lücke in der westlichen Medizin, die die emotionalen, spirituellen und mentalen Aspekte der Gesundheit vernachlässigt, die aber für die Genesung von Schwindel entscheidend sind."

Dr. med. Kristen K. Steenerson, Assistenzprofessorin für Otoneurologie, HNO und Neurologie, Co-Direktorin, Stanford Balance Center (USA)

„*Brain in Balance* ist außerordentlich gut geschrieben – so viel Forschung, Erfahrung und Leidenschaft spiegeln sich in diesen Seiten wider. Ich würde es Patienten empfehlen, die genug von ihren chronischen Symptomen haben und wissen wollen, wie sie ihre Beschwerden selbst in den Griff bekommen können ... Dieses Buch ergänzt in hohem Maße unsere Behandlungsmethoden, unterstützt unsere Patientenberatung und bietet solides schriftliches Material, auf das die Patienten immer wieder zurückgreifen können, um Hilfestellungen und Informationen zu erhalten. Da Patienten in der Regel weniger als 20 Pro-

zent von dem in Erinnerung behalten, was wir ihnen mitteilen, ist dieses Buch eine zuverlässige schriftliche Quelle von unschätzbarem Wert."

Ern Chang, Allgemeinmediziner (AUS)

„Dieses Buch ist für all diejenigen geschrieben, die an Tinnitus und Schwindel leiden. Es wird ihre Ansicht über Heilung und ihre Haltung zum Leben verändern. Als Kampfpilot habe ich immer einen konkreten Plan für meine Mission. Durch *Brain in Balance* habe ich gelernt, dass ich auch einen Plan für meine Genesung entwickeln kann. Der Plan für meine Heilung hieß Neuroplastizität!"

Anders Danielsson, Militärpilot (SWE)

„Was für ein fabelhaftes Lehrmittel für Vestibular-Physiotherapeuten und Fachärzte, die Menschen mit Schwindelsymptomen oder Tinnitus diagnostizieren und behandeln. Es besteht eine Lücke im traditionellen medizinischen Behandlungsmodell für Menschen mit anhaltenden Schwindel- und Tinnitussymptomen, die mit diesem praktischen und neuartigen Genesungsansatz geschlossen wird. Ich werde meine Patienten auf dieses Buch aufmerksam machen, um ihnen Hoffnung und Verständnis für die Möglichkeiten der Neuroplastizität zu vermitteln und sie zu ermutigen, die vielen beschriebenen Selbstmanagement-Strategien und -Hilfsmittel zu nutzen."

Dr. Vicky Stewart, Vestibular-Physiothera-peutin, Gold Coast University Hospital (AUS)

„*Brain in Balance* ist eine gute Einführung in die Konzepte der Neuroplastizität, der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls für Patienten mit chronischem Schwindel und Tinnitus. Das Buch erörtert, wie Patienten diese Techniken nutzen können, um ihren eigenen persönlichen Behandlungsplan zu erstellen und damit ihre Symptome und ihre Lebensqualität zu verbessern."

Debbie Cane, Wissenschaftlerin und Dozentin für Audiologie (GB)

„Joey verbindet klinische mit praktischen Informationen. Ihr Buch ist von entscheidender Bedeutung für Patienten mit Schwindel, Tinnitus und allen Formen von Vertigo sowie für diejenigen, die sich um diese Patienten kümmern. Sie verbindet auf einzigartige Weise medizinische Fakten mit emotio-

naler Unterstützung und Anleitung. Ihr Buch bietet eine Informationsquelle sowohl für Ärzte als auch für deren Patienten. Meiner Meinung nach sollte diese Ressource von jedem Patienten mit Schwindel, Tinnitus und *PPPD* (engl. *persistent perceived postural dizziness*) sowie von den Ärzten, die sich um sie kümmern, genutzt werden. *Brain in Balance* ist eine Brücke zwischen Medizin und Physiotherapie und in seiner Reichweite einfach einzigartig."

Prof. Dr. Kenneth Bier, University of Miami / University of Pennsylvania (USA)

„*Brain in Balance* bietet eine neue Perspektive, um Menschen dabei zu helfen, ihren Schwindel und Tinnitus nicht als schädliche oder harmlose Körperempfindungen zu erleben, sondern als Geschenk, das ihnen die Möglichkeit bietet, sich selbst in ihrer ganzen Fülle und Lebendigkeit zu erfahren. Ich empfehle dieses Buch jedem, den sein Körperempfinden beunruhigt oder verwirrt und der sich mit seiner eigenen Weisheit vertraut machen möchte."

Dr. Melissa Platt, klinische Psychologin, spezialisiert auf die Heilung komplexer Traumata (USA)

„Als spezialisierte Vestibular-Audiologin hasse ich es, jemandem sagen zu müssen: „Mehr können wir nicht tun", oder dass die Zeit in den Sitzungen mit den Klienten begrenzt ist. *Brain in Balance* ist eine wunderbare Ressource für Patienten, um sich nicht mehr festgefahren oder hoffnungslos zu fühlen, sondern gestärkt. Ich fühle mich besser, wenn ich weiß, dass sie etwas haben, an das sie sich wenden können, um nach einer medizinischen Untersuchung ihre persönliche Genesung voranzutreiben."

Johanna Tan, leitende Audiologin für vestibulare Störungen im Bendigo Health (AUS)

„Dieses Buch ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Lebensretter für alle, die wie ich seit Jahren mit einer Reihe von unerklärlichen Schwindelgefühlen und anderen ständig auftretenden Symptomen zu kämpfen haben, nicht mehr weiterwissen und verzweifelt sind. Jetzt weiß ich, was in meinem Körper vorgeht und wie ich mich selbst heilen kann. Das ist eine Revolution – anstatt andere um Heilung zu bitten, wird man in die Lage versetzt, diese selbst in die Hand zu nehmen. Joey

kennt die Hindernisse, die der Selbstheilung im Wege stehen ... Sie ist die Stimme in deinem Kopf, die dich mit Mitgefühl auf deinem Weg begleitet."

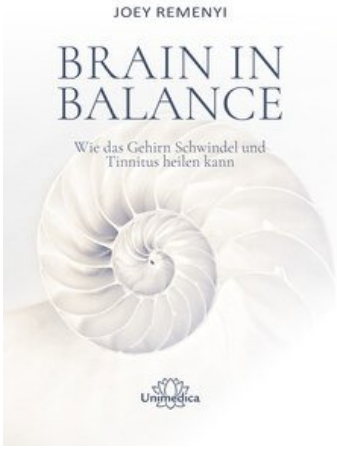
Andrea Geary, Projektmanagerin (NZ)

„Dieses Buch ist verständlich geschrieben, praktisch und klärt den Leser auf behutsame, verbindliche Weise über Tinnitus und Schwindel sowie über den Ansatz der integrativen Medizin zur Selbstheilung auf. Sowohl als Journalistin als auch als jemand, der seit Kurzem unter Schwindel leidet, habe ich einen enormen Einblick in die Natur dieser Störungen gewonnen und auch etwas über mich selbst und den Umgang mit meinen eigenen Symptomen gelernt. Als Laie und als jemand, der klare, aufschlussreiche, wissenschaftlich fundierte Texte schätzt, würde ich dieses Buch allen sehr empfehlen, die eine solide und mitfühlende Informationsquelle zur Wissensbildung und für konkrete Handlungsanweisungen suchen."

Rachel Alembakis, Journalistin (USA/AUS)

„Joey Remenyi ist eine Pionierin auf dem Gebiet der Neuroplastizität zur Heilung von Krankheiten, für die es angeblich keine Heilung gibt: Tinnitus, Schwindel, persistierender postural-perzeptiver Schwindel und andere. Sie erklärt die wissenschaftlichen Zusammenhänge auf eine Art und Weise, die für den Laien leicht zugänglich ist, und schreibt gleichzeitig mit so viel Herz, dass sich die Leser, die mit einer oder mehreren dieser belastenden Diagnosen leben, emotional, körperlich, geistig und spirituell verstanden fühlen ... Und mehr noch als Hoffnung eröffnet dieses Buch einen Weg der Heilung, der praktisch umsetzbar und selbstermächtigend ist ... Dieses Buch wird allen, die mit hoffnungslosen Symptomen und Diagnosen zu kämpfen haben, helfen, den Weg zurück zu einem angenehmen Leben zu finden, das frei von Leiden ist."

Shannon Marie, Geschäftsführerin von The Essential Light Institute (USA)



Joey Remenyi

Brain in Balance

Wie das Gehirn Schwindel und Tinnitus heilen kann

300 pages, relié
sera disponible en 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr