

## Les PUBLICATIONS de PÉLISSIER Jean

### VIEILLIR EN BONNE SANTE ET PREVENIR ALZHEIMER

AVEC LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE Éditeur : Albin Michel

<http://www.mtc-books.com/modules/produits/index.php?id=2641>

Dans cet ouvrage, Jean Péliissier nous révèle, pour la première fois, les principes que la médecine traditionnelle chinoise, plusieurs fois millénaire, met en œuvre pour vieillir dans de bonnes conditions et prévenir des maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer. L'auteur nous présente les causes de cette maladie — que les anciens Chinois nommaient « demi-mort » — ainsi que les fondements d'une hygiène de vie permettant de la prévenir et de bien vieillir. Les grands piliers de la vitalité y sont expliqués en détail :

- Le « bien manger » avec ses neuf règles communes à toutes les diététiques traditionnelles qui, suivies à bon escient, sont à même de réguler le métabolisme de chacun de nos organes.
- Le « bien bouger » pour libérer toutes les stagnations énergétiques et recharger sa batterie.
- Le « bien penser », l'art de gérer ses émotions à l'origine de nombre de nos pathologies internes.
- Le « bien aimer » avec une approche révolutionnaire : une « sexualité de longue vie ».

PREVENIR LE CANCER AVEC LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE Éditeur : Albin Michel

<http://www.mtc-books.com/modules/produits/index.php?id=2444>

Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), un cancer ne « s'attrape pas », il se construit pas à pas, sans aucun bruit... C'est une maladie de l'organisme dans son ensemble, qui affecte le physique et le mental. Ce n'est pas un ennemi mortel, mais l'un des moyens ultimes que le corps met en avant, paradoxalement, pour sa propre sauvegarde. De même, la tumeur maligne est un signe indiquant que le corps garde toujours la force de contenir la maladie dans un endroit déterminé. Pour la MTC, le cancer peut être évité et les risques de récurrence fortement réduits si l'on suit certains principes qui ont prouvé leur efficacité. L'auteur nous fait découvrir ces préceptes ancestraux et nous propose les fondements d'une hygiène de vie à même de prévenir cette pathologie. En suivant ces grands principes, chacun pourra espérer mener une longue vie en bonne santé.

- Une « approche nouvelle » en vue de la prévention d'une maladie toujours d'actualité et que l'on ne sait pas totalement guérir ;
- Les « fondements d'une excellente hygiène de vie » (alimentation, sexualité, exercice physique...) susceptible de prévenir l'apparition de cette pathologie ;
- Pour les personnes « en cours de traitement », des conseils d'accompagnement afin d'atténuer les effets secondaires des chimiothérapies (ainsi, certaines variétés de thé noir permettent d'éliminer deux fois plus vite les toxines liées au traitement...).

LA MTC POUR LES NULS Éditeur : Pourlesnuls

<http://www.mtc-books.com/modules/produits/index.php?id=2548>

A QUI S'ADRESSE CE LIVRE ? La médecine traditionnelle chinoise, vieille de ses 5000 ans, reste une médecine moderne et jeune qui a de plus en plus d'adeptes à l'aube de ce XXI<sup>e</sup> siècle. Bien que très complexe par ses nombreuses théories et écoles, elle découle souvent du bon sens et de l'observation de notre environnement. Elle permet de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de notre corps. « Le corps n'a pas été construit pour tomber malade, mais pour s'autoguérir en permanence. » Encore faut-il lui en redonner les moyens ! C'est tout l'objet de ce livre. Dans cet ouvrage, écrit à la manière d'un enseignement oral, j'ai voulu démystifier la médecine traditionnelle chinoise et la rendre abordable à tout un chacun. Ce livre s'adresse donc à un très large public.

**Au profane** qui n'a le plus souvent qu'une vision parcellaire de cette médecine. Tout au long de ces pages, les pièces du puzzle seront reconstituées. Il aura entre les mains tous les outils nécessaires pour mettre en place une véritable politique de prévention. La santé et la longévité sont des états qui se méritent. Dans une société qui nous incite en permanence à devenir des assistés, apprendre à s'autodéterminer demande des efforts, certes, mais ils seront rapidement récompensés. La mise en pratique de techniques, toutes décrites dans ce livre, comme la digitopuncture, la moxibustion, les massages, la diététique, la respiration, la gymnastique de longue vie au travers des qi gong, la psychothérapie lui permettront de retrouver cet équilibre tant recherché sur le « câble de vie ».

**À l'étudiant** ou au futur étudiant qui désire se lancer dans de telles études. Il trouvera là un livre de référence sur l'ensemble des facettes de la MTC, puisé à la source même de la Tradition. Il se rendra très vite compte que la MTC ne se borne pas à quelques recettes ou à l'acupuncture. C'est une Médecine de toute une vie. Il n'aura de cesse, jusqu'à la fin de ses jours, d'apprendre encore et encore. Ce livre multifacettes sera autant de portes à ouvrir pour sa propre évolution.

**Au praticien** confirmé. Il trouvera en particulier en annexes des enseignements rarement donnés en Occident. Entre autres, les techniques ancestrales d'acupuncture et de digitopuncture, et la « grille de choix des points », applicables à toutes les pathologies. Tout cela tiré des enseignements d'un des plus grands maîtres modernes en MTC, le Pr Leung Kok Yuen.