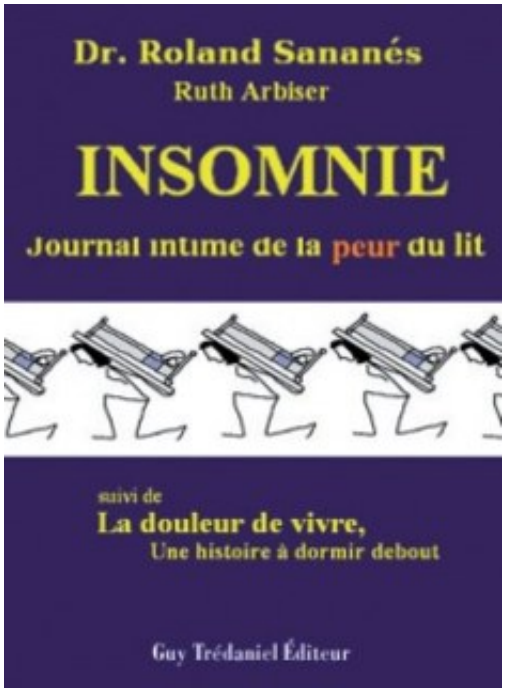
Roland Sananés
Insomnie journal intime de la peur du lit

Extrait du livre

Insomnie journal intime de la peur du lit
de Roland Sananés
Éditeur : Éditions Guy Trédaniel



http://www.editions-narayana.fr/b19769

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

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Sommaire

Les mystères du sommeil	7
Les rythmes du sommeil : lent profond et paradoxal	15
Les neuromédiateurs inducteurs du sommeil	23
Sommeil et variabilité des types humains	29
Âge et qualité du sommeil	33
L'homéopathie face à l'homme et au sommeil	35
Insomnie et horloge du temps	45
Le sommeil du troisième âge	49
Le sommeil lié aux phénomènes moteurs	55
Cauchemars et terreurs nocturnes	65
Sommeil et environnement	67
La nuit du cœur	73
Sommeil et alcool	81
Insomnie et douleurs osseuses	93
Les réveils nocturnes	103
Ceux qui parlent pendant leur sommeil	105
Ceux qui crient pendant leur sommeil	109
Ceux qui grincent des dents pendant leur sommeil	111
Regard sur les comportements	113
L'insomnie de l'enfant	117
Les solutions face à l'insomnie de l'enfant	129
La dépression	141
L'homéopathie face à la dépression	149
La phytothérapie	157
Aromathérapie et sommeil	163
La diétothérapie du sommeil	165
Le rêve	167
La gemmothérapie	187
La neuralthérapie	189
L'auriculo thérapie	191

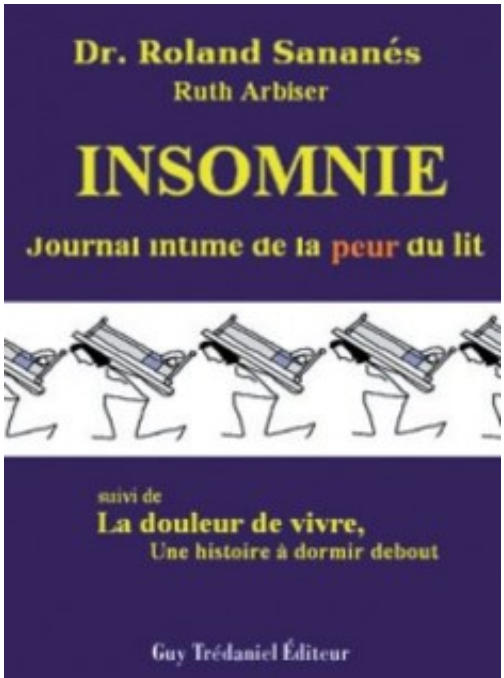
Extrait de « Insomnie journal intime de la peur du lit », R. Sananés
Éditeur : Éditions Guy Trédaniel
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

L'oligothérapie 195
La relaxation 201
Conclusion 203

La douleur de vivre, une histoire à dormir debout 205
Par Ruth Arbiser

Bibliographie 223

Extrait de « Insomnie journal intime de la peur du lit », R. Sananés
Éditeur : Éditions Guy Trédaniel
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Roland Sananés

Insomnie journal intime de la peur du lit
suivi de La douleur de vivre, une histoire à dormir debout

244 pages, broché
publication 2009

acheter maintenant

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