



[🏠](#) › [FIGAROSCOPE](#) › [LIVRES](#) › BIEN DORMIR GRÂCE À DES REMÈDES NATURELS

BIEN DORMIR GRÂCE À DES REMÈDES NATURELS

De Maryline Hourlier

Éditeur : Dauphin (Editions du)

Parution : 04 janvier 2018

LE LIVRE : - Traiter les différents troubles du sommeil (insomnie aiguë & chronique) et ses causes, - Comprendre l'insomnie selon l'âge (enfant, adolescent, adulte, sénior), - Connaître les traitements allopathiques existants (les centres du sommeil, l'actimètre, les médicaments et leurs effets secondaires), - Essayer les méthodes naturelles qui vous conviennent (homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, oligo-éléments, médecine chinoise, yoga, sophrologie, psychothérapie, etc.), - Retrouver et assurer un bon sommeil réparateur et durable pour tous (avoir un cadre de vie harmonieux, une bonne literie, faire des exercices, choisir une alimentation appropriée selon son mode de vie et avoir 10 bonnes habitudes).

Voilà ce que propose l'auteur : bien dormir est indispensable à votre santé. Etape essentielle pour récupérer toutes vos ressources physiologiques, psychologiques et énergétiques. Comprendre les mécanismes de l'insomnie, connaître les conséquences de l'apnée du sommeil, de la dépression nerveuse, de l'anxiété et du stress afin de mieux prendre en charge l'insomnie. Véritable guide pratique, cet ouvrage explore toutes les étapes pour assurer un sommeil durable.

Vous y trouverez des formules efficaces et rapides en aromathérapie, en phytothérapie et en homéopathie. Des indications sur les sports à pratiquer, des techniques de relaxation apaisantes et décontractantes, les thérapies appropriées et les coordonnées de spécialistes du sommeil compétents et performants.



J'aime 0

Tweeter



 [Ajouter à mes favoris](#)

Éditeur : Dauphin (Editions du)

Parution : 04 janvier 2018

Prix editeur : 18€00

Pages : 218

Isbn : 9782716316286

[› Signaler une erreur sur la fiche](#)