

Bernard Chemouny

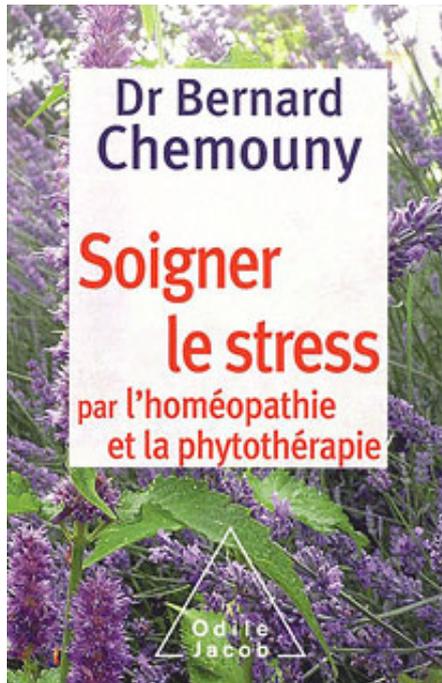
Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie

Leseprobe

[Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie](#)

von [Bernard Chemouny](#)

Herausgeber: Éditions Odile Jacob



<http://www.narayana-verlag.de/b14903>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Sommaire

Introduction	11
---------------------------	-----------

PREMIÈRE PARTIE

Le stress

Chapitre 1

Le stress dans tous ses états

Le concept du stress	15
L'individu face à son environnement	16
Les stressseurs.....	17
Les stressseurs absolus sont ceux qui stressent tous les hommes (18) - Les stressseurs relatifs dépendent de la perception de l'individu (18) - Les stressseurs quotidiens (19)	
Les différents stress	20
Le stress aigu (20) - Le stress chronique (22)	
La biologie du stress.....	25
Nos réponses face au stress.....	26
Dans le stress aigu (26) - Dans le stress chronique (27)	

Chapitre 2

S'adapter : à chacun ses choix

Nos choix face au stress	29
La stratégie de résolution du problème (31) - La stratégie centrée sur l'émotion (31) - La recherche d'un soutien social (32) - La stratégie dépend du contexte et de l'individu (32)	
Le coût du stress ou le prix de l'adaptation	33
Au niveau des cellules (33) - Au niveau de l'organisme (34)	

Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie

Chapitre 3
Du stress à la maladie

La notion de maladie	37
Les traits de personnalité	38
La stratégie choisie retentit sur l'organisme	39
Les maladies du stress	40
Les différents états du stress (40) - Le rôle du stress dans les maladies (47)	

Chapitre 4
Le stress dans la vie quotidienne

Comment vous sentez-vous ?	57
Je suis fatiguée, stressée, énervée (57) - Je me sens mal au travail, je dors mal, je pleure (58) - Je me fais du souci à la moindre occasion (59) - Je cours toujours (59)	
Les cas de stress post-traumatique dans la vie quotidienne	60

Chapitre 5
L'hygiène de vie contre le stress

Le sommeil	65
L'alimentation	67
Les excitants	68
L'activité physique	69
L'activité psychique	69
Changer de comportement (70) - Penser à vous (71) - Apprendre à se relaxer simplement en toutes circonstances (71)	

Sommaire

DEUXIÈME PARTIE

Les médecines de terrain pour soigner le stress

Chapitre 6

La phytothérapie ou les plantes du stress

Les plantes mode d'emploi	77
Les différentes formes de présentation des plantes (76)	
Intérêt de la phytothérapie dans le stress	83
Des plantes pour agir sur tout l'organisme	84
Les plantes adaptogènes (84)	
Les autres plantes du stress.....	89
Les plantes actives sur les signes psychiques du stress (90) - Les plantes actives sur les signes physiques du stress (104) - Les plantes qui agissent sur les troubles fonctionnels (113)	

Chapitre 7

Les médicaments homéopathiques du stress

Quelques explications de l'homéopathie	121
Le principe de similitude (121) - Les doses infinitésimales (122) - L'approche globale de la personne et la notion de terrain (122)	
Les malades du stress et les médicaments homéopathiques.....	125
Des médicaments homéopathiques pour agir sur tout l'organisme (125)	
Les autres médicaments du stress.....	138
Les médicaments qui agissent sur l'anxiété (138) - Les médicaments qui agissent sur le sommeil (143) - Les médicaments qui agissent sur la mémoire et la concentration (144)	

Chapitre 8

Les minéraux, les oligoéléments et le stress

Les bases de l'oligothérapie	147
L'oligothérapie fonctionnelle (148) - Les différents terrains (150) - Les autres oligoéléments du stress (156) - Comment prendre les oligoéléments en cas de stress ? (159) - Les minéraux antioxydants (162) - Le magnésium (166) - Les vitamines antioxydantes (167) - La vitamine D (168)-Lesoméga-3(168)	

TROISIÈME PARTIE

Soigner le stress chez l'enfant

Chapitre 9

Le stress chez l'enfant

Les sources de stress	174
Les manifestations du stress	174

Chapitre 10

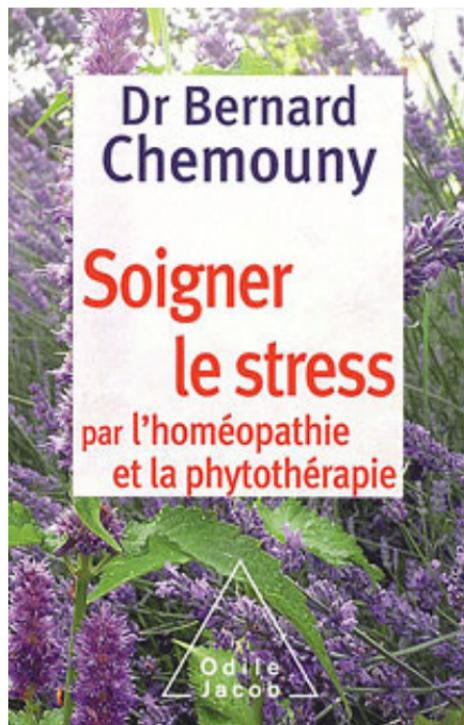
L'homéopathie chez l'enfant

Si votre enfant est agité.....	177
Si votre enfant est anxieux ou angoissé	179
Si l'anxiété se manifeste par une modification du comportement (179)	
Si votre enfant dort mal.....	187
Chez le nourrisson (187) - Chez l'enfant plus grand (188)	
Si votre enfant est fatigué	190
Si votre enfant a des difficultés de concentration et de mémoire	194

Chapitre 11

Les plantes du stress

Si votre enfant est agité.....	196
Préparez sa tisane en mélangeant (196) - Choisissez un hydrolat (196)	
Si votre enfant est anxieux ou angoissé	197
Si l'anxiété est ponctuelle (197) - Si l'anxiété est isolée (197) - Si l'anxiété s'accompagne de manifestations psychosomatiques cardiaques ou digestives (197)	
Si votre enfant est fatigué	198
Pour la mémoire et la concentration	200
Si votre enfant dort mal	200
Chez le petit enfant (200) - Chez l'enfant plus grand (202)	
Notes et références bibliographiques.....	203



Bernard Chemouny

[Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie](#)

212 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de