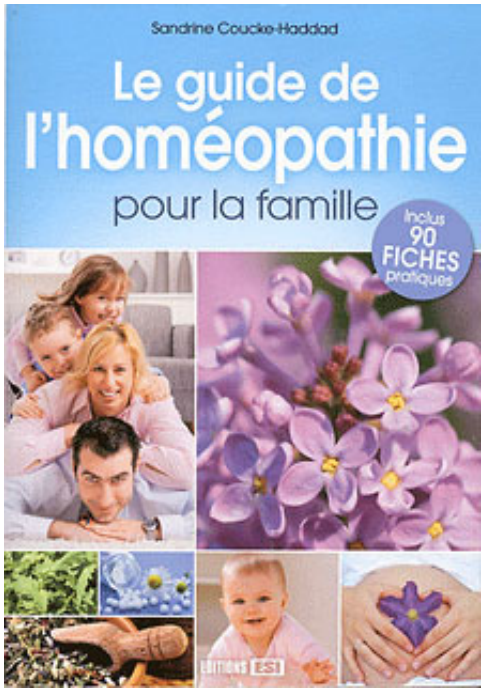
Coucke-Haddad S. / Sarrand P.
Le guide de l'homéopathie pour la famille

Extrait du livre

Le guide de l'homéopathie pour la famille
de Coucke-Haddad S. / Sarrand P.
Éditeur : EDIS

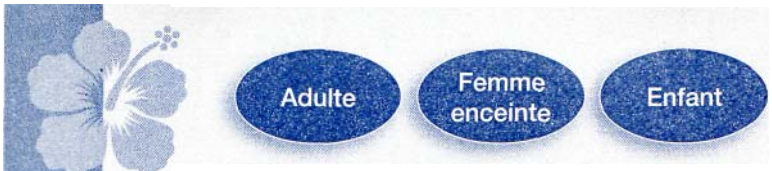


http://www.editions-narayana.fr/b14972

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



Fatigue

La fatigue est normale. Mais quand chaque effort devient difficile, quand on se sent fatigué au réveil, quand on n'arrive pas à récupérer, il y a des solutions homéopathiques.

Fatigue chronique ou temporaire ?

La fatigue fait partie de la vie. C'est le signe envoyé par le corps pour signifier qu'il faut se reposer. Elle est même souvent un passage obligé à certains moments de la vie (début de grossesse, convalescence...) et ne peut qu'être inévitable lorsque l'on a un rythme de vie effréné (sur-charge de travail et d'activités, horaires décalés, sorties nocturnes) ou que l'on souffre d'insomnie ou de troublés du sommeil. En revanche, une fatigue chronique, intense et inexpliquée doit être prise au sérieux et entraîner une consultation.

Extrait de « Le guide de l'homéopathie pour la famille », S. Coucke-Haddad / P. Sarrand, Éditeur : EDIS
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

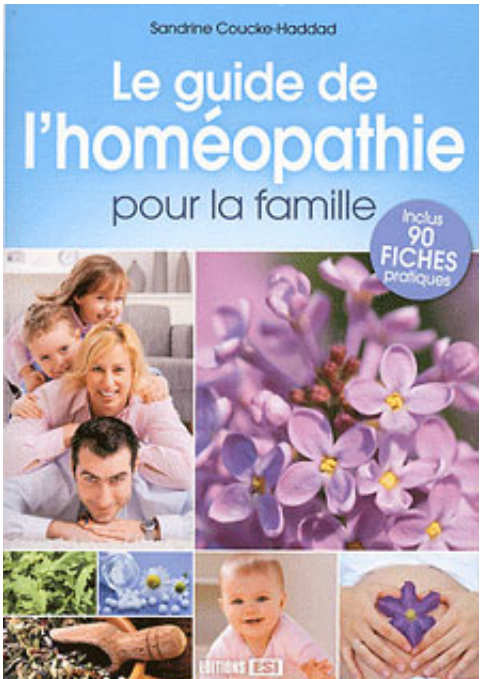
Savoir se reposer

Juguler la fatigue, c'est avant tout savoir se reposer. Beaucoup négligent leur sommeil et nuisent ainsi à leur qualité de vie. Une bonne nuit ? Elle est suffisamment longue (entre 7 et 12 heures selon les personnes), dans un environnement sain, aéré et tempéré (18 °C est une bonne moyenne). Elle sera d'autant plus reposante que l'on aura évité les excitants et les repas trop lourds avant le coucher et que l'on aura l'esprit libéré de tout stress et de toute contrariété. Si le besoin d'une petite sieste se fait sentir en début d'après-midi, elle peut être salvatrice.

Prescription homéopathique

En cas de fatigue pendant la grossesse : prendre Nux moschata 9 CH, 3 granules 3 fois par jour. En cas de fatigue pendant une convalescence : prendre China rubra 9 CH, 3 granules 3 fois par jour. En cas de fatigue due au surmenage : prendre Anacardium orientale 9 CH, 3 granules 3 fois par jour. En cas de sommeil agité : prendre Selenium metallicum 9 CH, 3 granules 3 fois par jour.

Extrait de « Le guide de l'homéopathie pour la famille », S. Coucke-Haddad / P. Sarrand, Éditeur : EDIS
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Coucke-Haddad S. / Sarrand P.

Le guide de l'homéopathie pour la famille

194 pages, broché
publication 2011

acheter maintenant

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