

Santé
Minute

Docteur Michel Jossay

la Nervosité

se calmer
se défouler
se guérir



Editions josette lyon

TABLE DES MATIÈRES

Première Partie

POURQUOI LA NERVOUSITÉ

VERS UNE NOUVELLE DÉFINITION	8
Nervosité : connais pas !	9
Ecoutez vos signaux d'alarme	9
L'estomac nerveux peut devenir un estomac troué	10
Ajoutons une définition au dictionnaire médical .	11
LES DEUX SYSTÈMES NERVEUX	12
Le cerveau qui reçoit les informations de l'extérieur	12
Le cerveau qui reçoit les informations de l'intérieur	13
La crise de nerfs n'existe plus !	14
LA NERVOUSITÉ ET VOUS	15
Au départ, faites un test	15
Vérifiez si votre tempérament est nerveux, selon les astres... et selon Hippocrate	17

Deuxième Partie

LES MALADIES QUI RENDENT NERVEUX

LA SPASMOPHILIE ET LA TÉTANIE	22
Percutez votre joue	22
Prenez du magnésium, surtout en septembre et en janvier !	25
Pensez aussi au magnésium des aliments	26
Prenez parfois du calcium	27
Mais (important) ne mélangez pas magnésium et calcium	28
L'HYPERTHYROÏDIE	
Si vous êtes en permanence trop nerveuse, pensez à regarder votre cou	29

Si votre enfant vomit (signe de nervosité), mettez-lui un oreiller supplémentaire	89
Prenez de la vitamine D durant toute votre vie ..	89
Respectez les rythmes de l'enfant	90
Pensez à la couleur de sa chambre	91
Ne vous inquiétez pas si ses nuits sont « agitées »	92
Dialoguez avec votre enfant	93
Si vous ne voulez pas que votre enfant soit nerveux, essayez d'éviter... ..	94
S'il ne tient pas en place, sachez qu'il existe des remèdes spécifiques	94
S'il est opposant, comprenez son « message » ...	95
Si votre enfant a des tics : donnez-lui du sirop et faites votre autocritique	95
S'il se ronge les ongles, procurez-lui un dérivatif manuel	97

Sixième Partie

LA NERVOSITÉ A L'AGE ADULTE

Réapprenez l'amour (par le massage), c'est le meilleur calmant nerveux	100
Entraînez-vous à maîtriser les éjaculations prématurées	101
Si vous êtes nerveuse, chaque mois avant les règles, prenez la pilule	102
Femmes enceintes nerveuses, suivez un traitement minéralisant	105
Soignez votre nervosité de la ménopause... chez le gynécologue... ..	105
... Et celle d'avant la ménopause par le traitement inverse	107
Sachez que les « hormones de la ménopause » ne sont pas irremplaçables	107

Septième Partie

LA VIE QUOTIDIENNE

Comprenez votre sommeil, indispensable à la « paix des nerfs »	110
Dormez assez longtemps	111
... Mais sachez évaluer votre propre durée de sommeil	112
Ne prenez pas de « drogues » pour dormir	113
Suivez ma stratégie en sept points pour combattre la grande insomnie... ..	114
... Et ma méthode pour réussir votre sevrage	115
Ne restez pas à « ruminer » quand vous vous réveillez au milieu de la nuit	115
Devenez végétarien... par périodes... ..	116
Quand vous êtes très nerveux... mangez du caviar et buvez du champagne	117
Consommez généreusement des vitamines B	118
Veillez aux carences en vitamine B ₁ si vous surveillez votre poids	121
Ne vous privez pas (totalement) de café ni de thé	121
Buvez, mais sans excès	122
Sachez boire en limitant les risques	124
Combattez l'énerverment du tabac par un patch ..	126
Fuyez le bruit	127
... Et réduisez-le	128
Supprimez la « télé » pour dîner en famille	129
N'écoutez plus les « dernières » nouvelles	130
Calmez-vous dans le bain	130
Détendez-vous « en cocher »	134
Prenez de petites « récrés »	135
Vivez à contretemps	136
Profitez, chaque fois que cela est possible, de cette solution à la nervosité des travailleurs : l'horaire libre.	137
Ecoutez les bulletins de la météo	140
Les dérivatifs : ayez au moins deux hobbies	142

Huitième Partie

LES REMÈDES PHYSIQUES

L'OXYGÈNE : ESSAYEZ CE REMÈDE UNIVERSEL . 144

