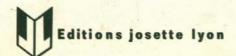
## la Nervosité

se calmer se défouler se guérir



## TABLE DES MATIÈRES

Méliez-vous des arédicaments qui cendent nerveux

SE

하는 그 아니다. 그런 아무리 아무리 보고 있는 것이 되었다. 그의 대표가 프로리스에서 그녀의 전화가를 가는 사람이 되는 것이다.	
Première Partie	
POURQUOI LA NERVOSITÉ	
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 NERVOSITÉ ET VOUS	15
Au départ, faites un test	15
Vérifiez si votre tempérament est nerveux, selon les	
astres et selon Hippocrate	17
donnez-lui des venetaux calmanis	
A PEAU ET LES CHEVEUX	
Par suigner vos nerts soigner d'abord votre peaul. 44	
Deuxième Partie  LES MALADIES QUI RENDENT NERVEUX	
	22
LA SPASMOPHILIE ET LA TÉTANIE	22
Percutez votre joue	22
Prenez du magnésium, surtout en septembre et en	25
janvier!	26
Pensez aussi au magnésium des aliments	27
Prenez parfois du calcium	21
Mais (important) ne mélangez pas magnésium et	28
calcium	20
L'HYPERTHYROÏDIE	
Si vous êtes en permanence trop nerveuse, pensez à	29
regarder votre cou	49

	No. of the second secon	
	Si votre enfant vomit (signe de nervosité), mettez-lui	
	un oreiller supplémentaire	89
	Prenez de la vitamine D durant toute votre vie	89
104	Respectez les rythmes de l'enfant	90
	Pensez à la couleur de sa chambre	91
65	Ne vous inquiétez pas si ses nuits sont « agitées »	92
	Dialoguez avec votre enfant	93
oò	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
krolsk me	S'il est opposant, comprenez son « message »	95
	Si votre enfant a des tics : donnez-lui du sirop et faites	1
	votre autocritique	95
	S'il se ronge les ongles, procurez-lui un dérivatif	15
	manuel	97
	Setu nervosité vous fait grossit ananger modine	)1
	Solenoz von nerfs genat votre cellulite . 1 .224.31 18	
	Newsons, and flex-vous de veure, conde anique street	
1	And the state of the same and t	
. 1		
Siviàmo	e Parties del des cécésas serverses de la configuration de la conf	
	NERVOSITÉ A L'AGE ADULTE	241
LA	## - TOTAT TOTAL : THE SHIP TO THE SHORE TO THE SHIP THE SHIP TO	
No. of the last of	Réapprenez l'amour (par le massage), c'est le meilleur	44
	calmant nerveux	100
97 9	Entraînez-vous à maîtriser les éjaculations préma-	
16	turées	101
106	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	Cinqui
	inverse	107
11	Sachez que les « hormones de la ménopause » ne sont	
	pas irremplaçables	107
	The second secon	

Septième	Partie spiotmiges stanty sites assimals.	
	IE QUOTIDIENNE sairan and sairan xerique	
	Comprenez votre sommeil, indispensable à la « paix	110
	des nerfs»	
146	Dormez assez longtemps	111
71.1	Mais sachez évaluer votre propre durée de sommeil	112
148	Ne prenez pas de « drogues » pour dormir Suivez ma stratégie en sept points pour combattre la	113
149	grande insomnie	114
	Et ma méthode pour réussir votre sevrage	115
151	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	7.
	have du champagne	117
	buvez du champagne	118
	Veillez aux carences en vitamine B <sub>1</sub> si vous surveillez	X BE
	votre poids	121
ocl	Ne vous privez pas (totalement) de café ni de thé	121
	Buvez, mais sans excès	122
	Sachez boire en limitant les risques	124
159	Combattez l'énervement du tabac par un patch	126
159	Fuyez le bruit	127
Dat	Et réduisez-le	128
160	Supprimez la « télé » pour dîner en famille	129
001	N'écoutez plus les « dernières » nouvelles	130
160	Calmez-vous dans le bain	130
	Détendez-vous « en cocher »	134
101	Prenez de petites « récrés »	135
191	Vivez à contretemps	136
103	Profitez, chaque fois que cela est possible, de cette	
163	solution à la nervosité des travailleurs : l'horaire libre.	137
bo1	Ecoutez les bulletins de la météo	140
165	Les dérivatifs : ayez au moins deux hobbies	142
166	5-1	
Huitiè	me Partie	-
LES	REMEDES PHYSIQUES	-
L	OXYGÈNE : ESSAYEZ CE REMÈDE UNIVERSEL .	144