

# Roland Sananés

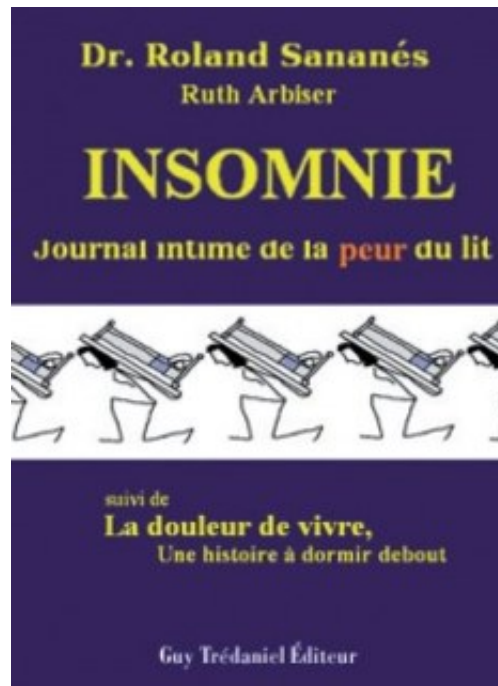
## Insomnie journal intime de la peur du lit

Leseprobe

[Insomnie journal intime de la peur du lit](#)

von [Roland Sananés](#)

Herausgeber: Éditions Guy Trédaniel



<http://www.narayana-verlag.de/b19769>

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

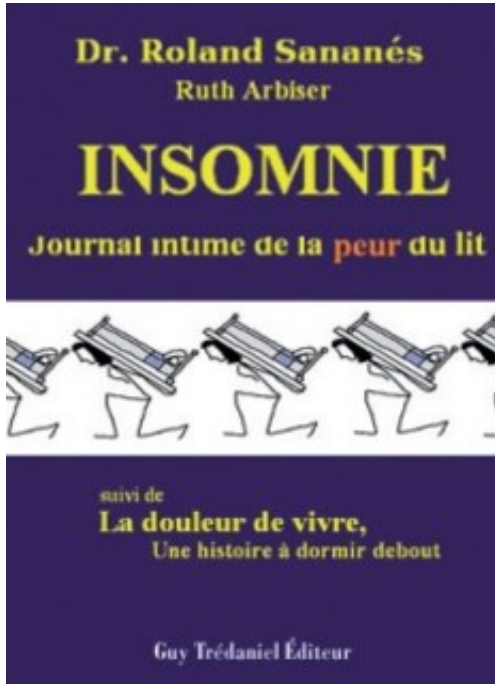
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Sommaire

Les mystères du sommeil	7
Les rythmes du sommeil : lent profond et paradoxal	15
Les neuromédiateurs inducteurs du sommeil	23
Sommeil et variabilité des types humains	29
Âge et qualité du sommeil	33
L'homéopathie face à l'homme et au sommeil	35
Insomnie et horloge du temps	45
Le sommeil du troisième âge	49
Le sommeil lié aux phénomènes moteurs	55
Cauchemars et terreurs nocturnes	65
Sommeil et environnement	67
La nuit du cœur	73
Sommeil et alcool	81
Insomnie et douleurs osseuses	93
Les réveils nocturnes	103
Ceux qui parlent pendant leur sommeil	105
Ceux qui crient pendant leur sommeil	109
Ceux qui grincent des dents pendant leur sommeil	111
Regard sur les comportements	113
L'insomnie de l'enfant	117
Les solutions face à l'insomnie de l'enfant	129
La dépression	141
L'homéopathie face à la dépression	149
La phytothérapie	157
Aromathérapie et sommeil	163
La diétothérapie du sommeil	165
Le rêve	167
La gemmothérapie	187
La neuralthérapie	189
L'auriculo thérapie	191

L'oligothérapie	195
La relaxation	201
Conclusion	203
<b>La douleur de vivre, une histoire à dormir debout</b>	<b>205</b>
Par Ruth Arbiser	
Bibliographie	223



Roland Sananés

[Insomnie journal intime de la peur du lit](#)  
suivi de La douleur de vivre, une histoire  
à dormir debout

244 Seiten, kart.  
erschienen 2009



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)