

Le traitement naturel

Fatigue chronique

Gill Jacobs

Réflexologie
Ostéopathie
Naturopathie
Phytothérapie
etc.



Les éditions

Modus Vivendi

MD 498

Table des matières

COLLECTION TRAITEMENT NATUREL

Fatigue chronique

6563 $\frac{2}{2}$

Gill Jacobs

Consultants médicaux de la collection

Dr Peter Albright, m.d. et Dr David Peters, m.d.

Approuvé par

l'AMERICAN HOLISTIC MEDICAL ASSOCIATION
et la BRITISH HOLISTIC MEDICAL ASSOCIATION

MODUS VIVENDI

Table des matières

<i>Liste des illustrations</i>	8
<i>Remerciements</i>	9
<i>Avant-propos de l'auteur sur le nom de la maladie</i>	11
<i>Introduction</i>	15
Chapitre 1	
Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique?.....	19
Chapitre 2	
Le corps et le syndrome de fatigue chronique	35
Chapitre 3	
Les causes et les facteurs de risque	53
Chapitre 4	
Les interventions et les traitements conventionnels	69
Chapitre 5	
Les façons de vous aider vous-même	85
Chapitre 6	
Les thérapies naturelles et le syndrome de fatigue chronique.....	99
Chapitre 7	
Le traitement du corps	105
Chapitre 8	
Le traitement de l'esprit et des émotions.....	129
Chapitre 9	
Le traitement de la force vitale	141
Chapitre 10	
Le syndrome de fatigue chronique chez les enfants	151
Chapitre 11	
Comment trouver et choisir un thérapeute en médecine naturelle	161
<i>Adresses utiles</i>	177
<i>Index</i>	181

Table des matières

Illustrations

<i>Figure 1</i>	
Le système immunitaire	37
<i>Figure 2</i>	
Respirer correctement.....	93
<i>Figure 3</i>	
Herbes bénéfiques dans les cas de SFC	110
<i>Figure 4</i>	
Positions d'autorelaxation	134
<i>Figure 5</i>	
Une position de relaxation de la technique d'Alexander.....	137
<i>Figure 6</i>	
Les méridiens d'énergie de l'acupuncture	142
<i>Figure 7</i>	
Les zones de réflexologie du pied droit	149



Retrouver son énergie et sa vitalité naturellement

Ceux qui souffrent du Syndrome de la fatigue chronique (SFC) ont l'impression que leurs batteries sont à plat et qu'il est extrêmement difficile de les recharger. Cette maladie peut comporter divers symptômes comme la fièvre, l'hypersensibilité aux sons et à la lumière, la perte d'équilibre, la perte de mémoire à court terme et les douleurs musculaires et articulaires, encore plus pénibles que la fatigue.

L'approche holistique, qui reconnaît l'interaction entre le physique et le mental, offre plus d'espoir de traitement. Plusieurs personnes qui ont eu recours aux thérapies naturelles affirment avoir connu le soulagement des symptômes et même une élimination complète du SFC. *Le traitement naturel du Syndrome de fatigue chronique* vous explique tout ce que vous devez savoir concernant:

- la nature, les symptômes et les causes du SFC;
- les traitements conventionnels, leur efficacité et leurs limites;
- toute la gamme des traitements naturels;
- comment vous aider vous-même et retrouver votre énergie et votre vitalité;
- comment trouver un naturopathe compétent.



Les éditions

Modus Vivendi



9 782921 556460