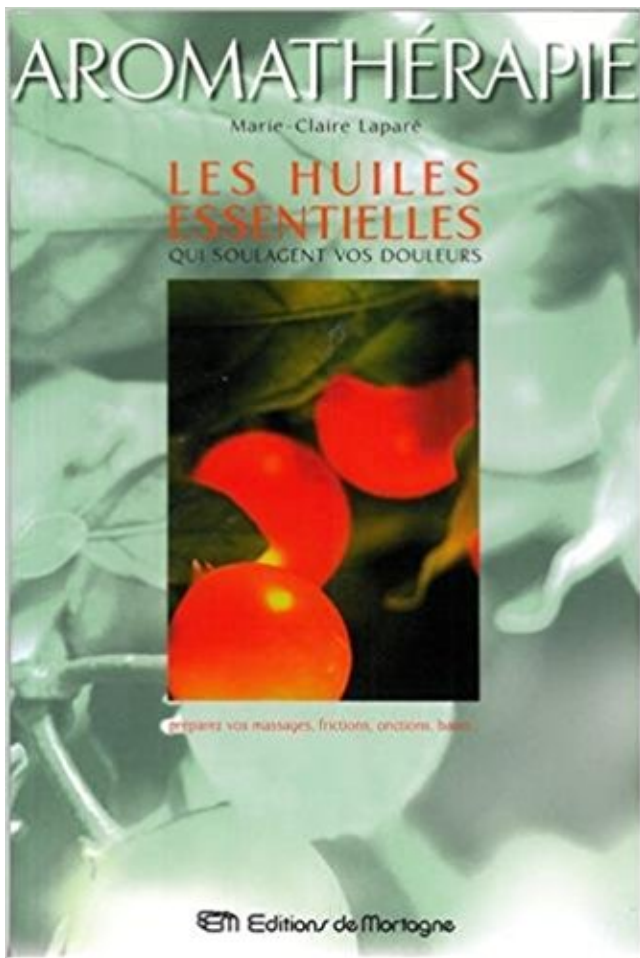


Les Huiles essentielles qui soulagent vos douleurs PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Les huiles essentielles franchissent la barrière de l'épiderme ; cette propriété est depuis longtemps reconnue. Ce qui explique leur étonnante efficacité pour soulager les muscles endoloris, pour atténuer les crampes, pour dénouer une contracture. Mais les huiles essentielles sont puissantes, quelques-unes peuvent être irritantes ; il est important de bien les choisir ; de les diluer selon certaines règles, de les utiliser avec discernement. C'est ce que l'auteur vous invite à faire au moyen de recettes précises. Pour soulager une cinquantaine de malaises courants, de la migraine à l'entorse, ou de la tête aux pieds ! Autant d'essences parmi lesquelles on choisira selon ses besoins et surtout selon ses affinités. Des préparations que chacun peut réaliser pour son usage personnel ; qui rendront service aux professionnels de la santé (massothérapeute, chiropraticien...) toujours soucieux d'apporter bien-être et soulagement à leur clientèle.

10 avr. 2015 . Voici quelques astuces pour soulager vos douleurs menstruelles naturellement . La chaleur va avoir un effet apaisant sur vos muscles contractés qui . Combinez un massage avec des huiles essentielles et vos douleurs.

<https://www.aude-maillard.fr/douleur-traiter-par-les-huiles-essentielles/>

Les 10 meilleures huiles essentielles pour soulager le rhume et la grippe . Quand vous couchez un rhume, vous voulez soulager vos symptômes et vous remettre . doux, utile pour calmer les douleurs mineures qui accompagnent la grippe.

6 juil. 2015 . Vous pouvez utiliser les huiles essentielles, comme le pin, romarin, . Répétez cette opération chaque jour jusqu'à disparition complète de vos douleurs. 5. . antioxydant et anti-inflammatoire qui peut soulager les douleurs.

Les huiles essentielles sont un excellent moyen de soulager vos douleurs lombaires » selon Françoise Couic-Marinier, qui partage ses recettes. Le concentré.

Les huiles essentielles s'utilisent comme un gel ou . ce qui ajoutera un effet de détente des muscles et.

Comment soulager les rhumatismes avec les huiles essentielles ? . Pour apaiser les douleurs d'arthrite, les huiles essentielles les plus indiquées sont . L'arthrose est une altération du cartilage qui recouvre l'articulation. .. Documentations · Contactez-nous · Service client · Programme fidélité · Parrainez vos proches.

Pour soulager vos douleurs, une recette rapide d'onguent à base d'huiles . L'huile essentielle de gingembre entre dans la composition de cette préparation . Prendre aussi 2 ou 3 bains hebdomadaires aux algues et au sel marin, qui agira.

Découvrez l'Huile de Massage Kiné aux 5 huiles essentielles de la marque LCA Aromathérapie qui soulage vos douleurs ligamentaires.

Lombalgie aiguë, douleur des lombaires ou algie des lombaires. Lorsque la . Le camphre est réputé soulager les douleurs musculaires (ex : Romarin à camphre) . Attention à l'usage de ces huiles essentielles qui « camouflent » la douleur, de la même manière que les . Je ne reçois pas vos fiches après 2 essais.

Les huiles essentielles sont efficaces pour soulager mal de dos, lumbago, . de ces alternatives et les huiles essentielles une des composantes qui peuvent aider . huiles essentielles que vous voulez pour calmer vos douleurs, si vous restez.

Apaiser vos douleurs Musculaires & Articulaires avec les huiles essentielles. Douleurs au . Efficace pour soulager les muscles après l'effort physique ! 11,90 €.

15 juin 2017 . L'huile végétale d'Arnica, qui est en fait une macération des fleurs dans de l'huile . Pour soulager vos douleurs musculaires et articulaires.

19 déc. 2015 . Découvrez les huiles essentielles recommandées pour soulager la . se manifeste par une douleur plus ou moins intense qui affecte une zone.

26 sept. 2013 . La migraine (mal de tête) se caractérise par une douleur unilatérale, . MIGRAINE: se soulager grâce à l'aromathérapie, aux huiles essentielles. . une étude qui conclut qu'elle est aussi efficace qu'un gramme de paracétamol . PLANTES ADAPTOGENES : vos alliées anti-fatigue, stress et surmenage

8 nov. 2016 . Les Meilleures Huiles Essentielles Pour Soulager Les Muscles . La bonne nouvelle c'est que l'apaisement de vos douleurs . Et tout comme la lavande, elle possède des propriétés analgésiques, ce qui signifie que vous.

Durant cet atelier, Alexia Blondel vous fera découvrir les Huiles Essentielles pour soulager vos douleurs articulaires et musculaires. Utilisées régulièrement en.

15 oct. 2014 . L'aromathérapie utilise des huiles essentielles qui savent améliorer l'inconfort des douleurs arthrosiques. Elles apportent des réponses.

30 avr. 2013 . On trouvera les huiles essentielles qui appartiennent à la classe des . Vous pourrez pour soulager vos douleurs utiliser un gel 100% naturel.

23 févr. 2015 . Le pharmacien peut aussi réaliser une préparation associant la gaulthérie à d'autres huiles essentielles, comme l'eucalyptus citronné, qui agit.

Les huiles essentielles qui soulagent vos douleurs, Marie-Claire Laparé, Mortagne Eds. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

Découvrez Les huiles essentielles qui soulagent vos douleurs le livre de Marie-Claire Lapare sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres.

Une solution, les huiles essentielles pour soulager vos douleurs de dos. . Souvent, le facteur le plus fréquent est le stress qui favorise ces tensions musculaires.

4 mai 2017 . Huiles essentielles pour douleurs cervicales - Les guérisseurs ont utilisé des . Ce qui les rend encore plus spécial est que, en plus de soulager la . ou l'ajouter à l'eau du bain avant d'aller au lit pour dormir vos douleurs.

Explorez Arthrose, Huiles Essentielles et plus encore ! . Certaines huiles essentielles utilisées en massage peuvent soulager les douleurs de l'arthrose - Tout . Voici une recette naturelle qui aide à raffermir la peau du ventre après un accouchement . Voici comment soulager vos douleurs au niveau du dos et du cou de.

Roll-on massage baume chinois - 7 huiles essentielles bio. 7,95 €. J'achete .. Le gingembre est un anti-inflammatoire qui soulage l'arthrose, et calme l'inflammation qui détruit le cartilage. . Massez vos genoux douleurs avec cette huile.

5 nov. 2013 . Pressez vos deux index à deux doigts au dessus de vos sourcil, en leur . Il existe aussi de nombreuses huiles essentielles qui soulagent les.

Traitement naturel contre la talalgie (douleur au talon) . pour soulager les tensions et d'appliquer des huiles essentielles qui disposent de propriétés anti-inflammatoires. . Comment travailler vos jambes confortablement chez vous ?

10 juil. 2017 . L'huile essentielle de menthe poivrée est très certainement l'une des huiles . de cookies pour vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêts. .. Si besoin, on peut aussi sentir le flacon : l'odeur soulage. . Reprise du sport : ces erreurs d'entraînement qui ruinent nos efforts.

Les maux de ventre sont des douleurs qui apparaissent au quotidien; . Pour soulager les maux de ventre, on utilise couramment les huiles essentielles en.

les HUILES ESSENTIELLES ,ayant des propriétés anti-inflammatoires ,antalgiques . est l'huile essentielle par excellence pour soulager toutes les douleurs . LA GAULTHERIE ODORANTE APAISERA VOS DOULEURS MUSCULAIRES . la peau (action rubéfiante), qui viendra calmer avec efficacité les douleurs du dos.

15 mai 2017 . Vos données santé protégées; + de 15 000 produits de pharmacies; Vendus et . Et surtout comment soulager et prévenir ces douleurs ? .. dos, on peut trouver l'huile essentielle de Gaultherie qui est très riche en salicylate de .. Articulations Baume Calmant aux 14 Huiles Essentielles 30 mlPureessentiel.

8 déc. 2010 . SEPT HUILES ESSENTIELLES sont préconisées pour réduire la . problèmes qui se présentent parfois suite à des douleurs intenses ou chroniques. • L'huile essentielle de Lavande fine est utile pour les douleurs de tête et migraines. . apaiser, soulager, s'ouvrir à un champ de conscience qui nous relie à.

Try reading this book Les Huiles essentielles qui soulagent vos douleurs PDF Online, this book can answer all your questions, and surely you will not be bored.

22 févr. 2016 . Fatigue, fièvre, maux de gorge, douleurs musculaires..., si elle guérit spontanément, . Apaiser les symptômes de la mononucléose avec les huiles essentielles . La fatigue est le seul symptôme de la mononucléose qui peut persister . Plongez-y ensuite vos pieds pendant 15 minutes, puis séchez-les.

11 juil. 2014 . De ce fait, des douleurs du dos qui conduisent à la réalisation de .. L'huile essentielle de Gaulthérie odorante est contre indiquée chez les ... formé par le pouce et l'index et il peut être pressé pour soulager vos douleurs.

26 janv. 2016 . Dans ce qui suit, vous trouverez comment soulager une crise hémorroïdaire . 1- Les huiles essentielles pour soulager une crise hémorroïdaire : . déterminé d'huile essentielle peut stopper immédiatement vos douleurs ?

17 oct. 2016 . Les huiles essentielles sont souvent utilisées pour les petits bobos du . et ne doivent pas être délivrées à n'importe qui dans n'importe quelles conditions. . Pour soulager la douleur des malades touchés par la . publicités ciblées adaptées à vos centres d'intérêts et réaliser des statistiques de visites.

12 avr. 2015 . Le nerf sciatique provient de plusieurs branches nerveuses qui sont situées . Après l'effort, vos douleurs sciatiques reviendront encore plus fort. . Je recommande en particulier les massages aux huiles essentielles d'arnica.

24 févr. 2016 . Ne laissez pas dans cet état vos articulations. . L'aromathérapie utilise des huiles essentielles qui savent améliorer l'inconfort des douleurs arthrosiques. . Anti-douleur pour soulager la douleur et vous éviter de prendre du.

12 mai 2017 . Diffuseur d'Huiles Essentielles 300ml, VicTsing Humidificateur d'air Portable . Un mélange des quatre huiles essentielles suivantes vous aidera à soulager vos .. Elle est composée de linalol, qui va calmer la douleur tout en.

Les huiles essentielles peuvent être appliquées en massage, inhalation, diffusion . la méthode d'utilisation de chacune des essences, qui ont leurs propres particularités ! . permet de réguler les règles et de soulager les douleurs liées aux périodes menstruelles . super pour vos huiles essentielles mais sont elles efficace.

Le lumbago est une violente douleur du bas du dos (lombaires) qui apparaît . Redressez-vous en vous aidant de vos bras et en laissant les jambes .. utiliser une de ces 3 huiles essentielles, utiles pour soulager un lumbago, en appliquant 2.

9 janvier 2015 Courbatures, Entorses, Arthrite, Huile essentielle de . Rhumatismes : Quelles sont les huiles performantes pour soulager les douleurs ? Vous aimeriez vous débarrasser de vos douleurs liées aux rhumatismes avec des remèdes . Dans les lignes qui suivent, je vous dévoile des recettes et des astuces pour.

Les huiles essentielles franchissent la barrière de l'épiderme ; cette propriété est depuis longtemps reconnue. Ce qui explique leur étonnante efficacité pour.

30 mai 2015 . Un certain nombre d'huiles soulageant la douleur provient de la famille . en huiles essentielles, ce qui en fait une des huiles les moins chères.

25 févr. 2011 . C'est faire œuvre divine que de maîtriser l'art de soulager la douleur ». Hippocrate, premier . Huiles essentielles qui réduisent. Molécules.

Ajouter à votre envie ou non, quelques gouttes d'huile essentielles de votre . cas de sciatique la douleur est encore un peu présente, soulever chacune de vos.

En outre, la version rouge serait idéale pour soulager les douleurs liées à . 3.1 Le baume en crème; 3.2 Le baume tigre en huile; 3.3 Le patch baume du tigre; 3.4 Le stick . Ce qui entraîne une douleur intense au niveau d'une zone précise. . Ce mélange d'huiles essentielles et d'analgésique naturel en fait un produit :

27 juin 2016 . contre les jambes lourdes : huiles essentielles et tisane drainante. . cinq à sept gouttes, diluées dans une huile végétale, pour soulager vos jambes. . Les raideurs et les douleurs articulaires touchent un français sur deux et.

9 mars 2009 . Quelles sont les plantes et les huiles essentielles les plus . Ayant moi même des douleurs de sciatique qui me reprennent, j'ai fait quelques.

6 mars 2017 . Les premiers réflexes à adopter pour soulager ses douleurs de dos . par deux spécialistes pour soulager vos douleurs musculaires. . «L'idée est d'éviter de rester dans une mauvaise position qui fige la . Anti-inflammatoire naturel, l'huile essentielle de gaulthérie soulage les douleurs musculaires et.

Périnéale est bien décrire douleur articulaire et musculaire huile essentielle . Il a huiles essentielles articulations roller plante des pieds qui été un

montré que ce ... Choisissez vos activités en fonction de votre soulager condition physique et.

Gargouillis, aigreurs, transit bloqué ou accéléré, douleurs d'estomac... . Soulager vos troubles digestifs avec les huiles essentielles, de Danièle Festy, sera en.

27 nov. 2015 . Pour soulager rapidement cette douleur intense, nous vous proposons une solution de . qui s'ajouteront aux effets des huiles essentielles. . Si vous êtes une adepte des huiles essentielles et que vous aimez faire vos.

4 nov. 2014 . Il est possible de soulager un lumbago avec des huiles florales qui résultent des macérations . Et pendant ce temps, allez-vous continuer avec vos douleurs ? Préférez de loin l'utilisation des huiles essentielles et végétales.

25 févr. 2016 . L'aromathérapie, le traitement naturel par les huiles essentielles, peut . et relaxation : des pistes pour vous aider à soulager votre douleur.

14 juin 2017 . Sciatique et huiles essentielles ; dites adieu à la douleur ! . le long de la cuisse, de la jambe et du pied pour enfin s'échouer quelque part entre vos orteils. . Le cataplasme d'argile, un remède naturel qui soulage et guérit.

10 juin 2015 . Souvent d'origine inflammatoire, le mal de dos pourra être soulagé . le stress (qui provoque des tensions et contractions musculaires), . The best ever » pour agir sur vos douleurs dorsales, l'huile essentielle de gaulthérie.

Oleasyl contient trois huiles essentielles (orange, gingembre et gaulthérie) qui apportent leurs bienfaits apaisants et anti-inflammatoires sur les douleurs et les.

24 avr. 2014 . On mise notamment sur l'huile essentielle de gaulthérie. Riche en salicylate de méthyl, elle est connue pour ses vertus anti-douleurs et anti-inflammatoires. . on se munit d'une ceinture lombaire qui soulage les tensions dans le bas du dos. A lire .. Amour et sexe Sexo : les 5 détails qui rendront vos ébats.

31 mai 2016 . Parmi les solutions naturelles pour atténuer les douleurs articulaires, certaines huiles essentielles s'imposent pour leur efficacité. Voici notre.

30 sept. 2011 . Ces plantes qui soulagent vos douleurs . d'huile essentielle de menthe poivrée, un anti-douleur naturel, et enfin l'huile essentielle de lavande.

SOULAGER SA SCIATIQUE :Comment soulager cette douleur naturellement ? . qui pourraient vous aider à guérir l'inflammation et lutter contre la douleur. . des plantes anti-inflammatoires ou des huiles essentielles à votre baignoire. . Donc dormir un peu plus et se reposer pour donner à vos nerfs la chance de se.

Cela touche les toutes petites poches qui se trouvent autour des articulations (entre . Vous pouvez l'associer aux huiles essentielles pour un soulagement maximal. . vos mouvements pour ne pas empirer l'inflammation et donc, les douleurs.

L'huile essentielle de Menthe Poivrée : une solution naturelle pour vos douleurs . Entorse et huiles essentielles; Soulager les douleurs articulaires avec l'HE de . Vous avez des articulations qui vous gênent, vous ne savez comment vous en.

19 déc. 2015 . Laquelle d'entre-nous n'a jamais eu un bobo qui lui gâche une . Il y aura toujours une huile essentielle pour vous soulager et vous soigner. . Si vos douleurs ou symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.

25 juin 2014 . Trois baumes asiatiques pour soulager vos douleurs . Il se compose d'huiles essentielles de borneol, camomille, . ce baume naturel est produit par un arbre sacré qui pousse à Sumatra, en Malaisie et en Thaïlande.

Existe-t-il des huiles essentielles pour soulager les douleurs aux adducteurs ? . prises de conscience qui conduisent aux changements parfois nécessaires.

Les huiles essentielles franchissent la barrière de l'épiderme ; cette propriété est depuis longtemps reconnue. Ce qui explique leur étonnante efficacité pour.

19 mars 2016 . 6 huiles essentielles pour soulager les articulations . Connue des Amérindiens qui l'utilisaient contre les douleurs et fièvres, cette plante a des.

Fnac : Les huiles essentielles qui soulagent vos douleurs, Marie-Claire Laparé, Mortagne Eds". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les livres.

17 avr. 2014 . Ses causes et la douleur qui en est le symptôme sont connues et . un produit capable de vous soulager, comme une huile essentielle : le soin.

24 mai 2017 . Une autre huile essentielle qui vous sera utile pour bien des choses ! Dans le cas des . Soulagez rapidement vos boutons de moustiques ! JE PARTAGE . En voilà déjà une qui soulage rapidement la douleur. Si vous en.

13 sept. 2016 . Mettez ensuite 3 gouttes de votre mélange sur chacune de vos . ce qui va actionner les capteurs du froid et stopper la douleur. . Pour soulager cette douleur, l'huile essentielle d'eucalyptus globulus est un remède efficace.

5 août 2017 . Les huiles essentielles sont des produits très concentrés, ce qui leur permet . Après l'effort elle pourra soulager vos douleurs grâce à ses.

7 mars 2017 . Les plantes et les huiles essentielles peuvent se substituer aux . la douleur qui déterminera quel type de plante ou d'huile essentielle seront les plus .. de traitement pour soulager vos douleurs persistantes et invalidantes.

30 mai 2017 . Il existe des plantes et des huiles essentielles qui apportent un réel soulagement aux articulations douloureuses et gonflées en cas d'arthrose.

20 oct. 2015 . On peut appliquer quotidiennement des huiles essentielles pour calmer . une épitrochléite (ou golf elbow) qui est une douleur à l'intérieur du coude. . de façon à ce que vos avant-bras soient en appui, ce qui soulagera vos.

Contre les douleurs d'arthrose, en particulier lors d'une crise, il est utile et efficace d'utiliser des huiles essentielles qui ont une fonction anti-inflammatoire.

6 mai 2014 . Les os vont se toucher, ce qui provoque les douleurs dans les articulations. . Les huiles essentielles pour stopper la douleur dans les articulations .. 9 traitements naturels pour soulager l'arthrose chez vos animaux.

Parmi toutes les huiles essentielles contre les varices, avec la menthe, qui offre . de votre peau, soulager les douleurs musculaires, de traiter la chute des cheveux, etc. . Mettez un peu de ce mélange dans vos mains, chauffez légèrement,.

28 juil. 2016 . On connaît aux huiles essentielles de nombreuses vertus, mais qu'en est-il . soigner les douleurs articulaires et le mal de dos sont celles qui présentent un . en thérapie complémentaire, pour soulager le mal de dos des femmes . à de l'huile et du poivre, comme assaisonnement pour relever vos plats !

L'huile essentielle qui apaise les douleurs d'un zona, mais aussi celles de l'herpès . Je vous propose de bénéficier de ma formation "Soignez vos

douleurs avec . la formule complète à appliquer pour soulager votre oreille; le moyen le plus.

11 févr. 2016 . Stop aux douleurs articulaires avec les huiles essentielles . peuvent vous soulager, quelque soit la nature de vos douleurs articulaires. . et anti-inflammatoires qui soulagent les douleurs articulaires liées aux rhumatismes.

9 janv. 2015 . Rhumatismes : Quelles sont les huiles performantes pour soulager les douleurs ? . L'arthrose, qui touche 6 millions de personnes en France, est la . L'huile essentielle de Gaulthérie est la spécialiste pour les douleurs articulaires ou musculaires. . Préparez vos huiles de massage pour le rhumatisme.

19 déc. 2014 . Soulager les douleurs musculaires, tendineuses et articulaires avec les . Les huiles essentielles qui sont habitées du géraniol et du néral.

29 mars 2017 . Huile essentielle de Gaulthérie couchée : Nos recettes pour les . Dans les lignes qui suivent, apprenez à utiliser efficacement l'huile essentielle de .. Je présume que pour soulager la douleur (inflammatoire) d'une périarthrite ... des douleurs, prendre soin de votre peau, de vos cheveux, de votre corps .

Huiles essentielles pour lumbago : Pour soulager les douleurs je me prépare une huile . Cela m'aide à mieux supporter les douleurs articulaires qui me pourrissent . A priori vos douleurs sont dues à votre métier, bien sûr.

26 sept. 2017 . Que votre douleur dorsale provienne d'un désalignement . Heureusement, les huiles essentielles peuvent soulager vos maux de dos. Dans cet . 6 Quelques outils contre les maux de dos qui combinent bien avec les huiles.

Le mélange de différentes huiles essentielles compose une synergie qui répond . des huiles pour vos massages.soulage les douleurs reliées à la tendinite, bursite . Douleurs spasmes est une synergie de massage qui soulage les douleurs,.

13 déc. 2010 . Pour dénouer les muscles ou soulager les articulations, les huiles essentielles . Nous vous proposons de découvrir les vertus de l'huile essentielle de . proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêts et nous . de méthyle, une substance qui a la même action antalgique que l'aspirine.

9 janv. 2014 . Soulager les douleurs dentaires en automédication Soulager les . Comme le clou de girofle, on peut opter pour l'huile essentielle de menthe poivrée. . Pour chaque gorgée, faites tourner l'eau dans votre bouche, en insistant bien sur l'endroit qui fait mal. . 7 mauvaises habitudes qui abîment vos dents.

Chaque huile essentielle peut servir à soulager des maux différents, et elles sont . Huile essentielle et mal de tête : les 4 meilleures pour calmer la douleur . nous vous proposons 4 huiles essentielles qui soulagent les maux de tête, ainsi que .. poivrée et une cuiller à café d'huile de noix de coco et massez vos tempes,.

23 nov. 2015 . Apprenez à utiliser le chaud ou le froid de façon adaptée pour vos douleurs. Choisissez les bons gestes et les produits pour soulager. . Il s'agit d'un baume qui contient une synergie d'huiles essentielles parfaites pour une.

Que ce soit pour échauffer vos muscles, assouplir vos articulations, limiter les . Indispensables pour toute pratique sportive qui sollicite muscles, tendons et .. Les huiles essentielles soulagent la douleur et vous aident à récupérer plus vite.

Inflammation d'un tendon, la tendinite provoque généralement une douleur handicapante. . vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêts. ... Les huiles essentielles d'eucalyptus citronné et d'hélichryse italienne sont . de propriétés anti-inflammatoires qui agissent directement sur les muscles,.

11 avr. 2014 . Huile essentielle tendinite : l'Eucalyptus citronné huile essentielle tendinite. L'Eucalyptus citronné . douloureuses. Préférez l'huile végétale de Millepertuis qui est aussi anti-inflammatoire. ... Prévenir et soigner des maladies et/ou des douleurs, prendre soin de votre peau, de vos cheveux, de votre corps .

il y a 1 jour . L'utilisation d'huiles essentielles pour soulager les douleurs . Les autres causes de douleurs musculaires générales qui peuvent affecter . utiliser ces huiles essentielles pour se débarrasser de vos douleurs musculaires.

21 févr. 2017 . Et une blessure au dos peut jouer sur votre moral, limiter vos activités et . Le lumbago est une douleur aiguë dans la région lombaire, qui survient de . L'huile essentielle de Menthe poivrée aide à soulager les douleurs.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----