

HOMÉOPATHIE - ANGOISSE ET NERVOSITÉ

L'homéopathie recèle de nombreux produits qui permettent de soulager certains troubles de l'humeur, l'angoisse, le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil... Découvrons les produits utilisés et les dosages requis.

Troubles de l'humeur

Gelsenium 15 CH

En cas de trac, d'appréhension ou de peur avant un examen ou un événement important. 3 granules la veille et le matin du jour J. On peut aussi prescrire 5 granules le soir pendant la période de stress.

Ignatia 15 CH

Syndromes dépressifs réactionnels à un choc affectif. 5 granules 1 à 2 fois par jour.

Symptômes physiques de l'angoisse

Ambra Grisea 15 CH

L'Ambra Grisea permet de limiter les palpitations en prenant 5 granules par jour.

Colocinthys 5 CH

Colocinthys 5 CH a une action contre les spasmes en prenant 5 granules 2 fois par jour.

Anxiété et angoisse

Gelsenium 9 CH

En règle générale, en cas d'anxiété chronique, on prescrit du Gelsenium 9CH en traitement de fond.

Ignatia 15 CH

Emotivité, excitation : 5 granules 1 à 2 fois par jour.

Aconitum Napellus 15 à 30 CH

En cas de panique, sentiment de mort immédiate, de malaise, prenez 3 granules dès que l'angoisse monte.

Argentum Nitricum 9 CH

En cas de troubles tels que l'agoraphobie, la peur des grands espaces, le vertige, il faut prendre 3 granules 3 fois par jour.

Arsenicum Album 15 CH

Angoisse, peur de la nuit, peur d'être seul : 5 granules le soir.

Ambra Grisea 15 CH

Timidité extrême : 5 granules 3 fois par jour.

Insomnie et difficultés d'endormissement

Coffea Cruda 9 CH

En cas de troubles du sommeil provoqués par une hyperactivité cérébrale, 5 granules au coucher, à renouveler si nécessaire en cas de difficultés d'endormissement, ou de réveils nocturnes. Traitement pour 1 mois.

Valeriana 1 DH

En cas d'insomnie, en particulier chez des sujets agités, à humeur variable et hypersensibles à la douleur prendre 20 gouttes buvables diluées dans un peu d'eau 3 fois par jour.

Nux Vomica 9 CH

En cas d'insomnie mêlée à l'angoisse de la journée, prendre 2 granules 3 fois par jour.

Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après :

© http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/856-homeopathie-angoisse-et-nervosite?een=f1ee69614ab03d637a90346d9863ada4&utm_source=greenarrow&utm_medium=mail&utm_campaign=ml149_auto-testvihenv

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de :

<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/>