

## PLANTES MÉDICINALES OU COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

### Trouble d'anxiété sociale (phobie sociale)

Certains suppléments peuvent aider à soulager l'anxiété, mais il n'est pas clair à quel point ils aider ou quels sont les effets secondaires possibles qu'ils pourraient avoir.

Certains suppléments utilisés pour traiter l'anxiété comprennent:

- **Kava.** Cette herbe est rapporté pour vous détendre sans vous faire sentir sous sédation. Certaines études ont associé le kava à des problèmes de foie, il n'est donc pas une bonne idée de le prendre si vous souffrez d'une maladie du foie, boire de l'alcool quotidiennement ou prennent des médicaments qui affectent votre foie.
- **Valerian.** Plus couramment utilisé comme aide-sommeil, la valériane a un effet sédatif et peut aussi soulager l'anxiété.
- **La vitamine B et d'acide folique.** Ces nutriments peuvent soulager l'anxiété en agissant sur la production de produits chimiques nécessaires pour votre cerveau de fonctionner (neurotransmetteurs).

Parlez-en à votre médecin avant de prendre des plantes médicinales ou des suppléments pour s'assurer qu'ils sont sans danger pour vous et ne seront pas interagir avec les médicaments que vous prenez.

©<http://nt.vitaba.com/trouble-danxiete-sociale-phobie-sociale-4>