

## Anxiété : 5 solutions naturelles pour retrouver la sérénité

Le 27 janvier 2017 à 09h00 - par Marie-Christine Deprund

Partager 52

Tweeter

G+1 5

COMMENTEZ

> JE M'ABONNE

La vie n'est pas facile par les temps qui courent et on a parfois besoin d'un petit coup de pouce pour calmer ses inquiétudes. Voici des pistes pour retrouver la sérénité sans médicament avec le Dr Serge Rafal, spécialiste des médecines alternatives.



© iStockPhotos

### Le magnésium relaxe et détend

Spasmes, **palpitations**, fatigue due à l'anxiété et au **mauvais sommeil** ? Une **cure de magnésium** relaxe les muscles et améliore la transmission nerveuse.

**Privilégiez les aliments qui en sont riches** : cacao, noix, légumineuses, légumes à feuilles vert foncé.

Ou tournez-vous vers une cure de comprimés. Le magnésium s'élimine en 3 à 4 heures, il faut donc prévoir trois prises par jour. Parmi la cinquantaine de spécialités, les mieux absorbés par l'organisme contiennent de la taurine (un acide aminé) et de de la vitamine B6 (**D-Stress de Synergia**, Magdyn de Bionutrics, UvimagB6 de Zambon).

**A lire aussi** : [Le magnésium est aussi un allié minceur](#)

### L'homéopathie diminue le stress

En cas d'événement perturbateur : difficulté professionnelle, maladie d'un proche, examen à passer, **il existe des granules** ciblées sur le stress et l'angoisse.

- **En période de stress** : Ignatia (15CH, 5 granules une à deux fois par jour) ou Gelsemium (15CH, 5 granules le soir en période de stress).
- **En cas de palpitations** : Ambra Grisea (en 15 CH, 5 granules par jour).
- **Pour prévenir les spasmes** : Colocynthys (en 5 CH, 5 granules 2 fois par jour).

"Si les troubles persistent, un homéopathe prescrira un traitement de fond, qui, pris au long cours, modifie le terrain et la sensibilité au stress" explique le Dr Serge Rafal, spécialiste des médecines alternatives.

**A lire aussi** : [Homéopathie : les règles d'un bon usage](#)

### Les plantes aident à mieux dormir

On connaît les **vertus sédatives** et relaxantes des plantes comme la valériane, l'escholtzia, la passiflore, mais aussi le tilleul, la fleur d'oranger, le bigaradier...

On les utilise en tisane ou en teinture-mère, sous forme de gouttes. Le Dr Rafal conseille, en complément de verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur l'oreiller avant de dormir.

On peut aussi avoir recours à des spécialités à base de mélanges d'extraits secs de plantes comme Spasmine ou Euphytose. Les doses varient selon l'effet désiré : relaxation, sommeil, etc... Consulter la notice.

**A lire aussi** : [La mélatonine pour soigner les troubles du sommeil ?](#)

### L'acupuncture apaise les tensions

En Chine, l'acupuncture est utilisée dans les hôpitaux pour soigner les **hypertendus**, les grands stressés. "On fait parfois deux séances par jour" souligne le Dr Rafal. En France, on ne peut envisager le même rythme car cette médecine est assez chère (de 35 à 75 euros et parfois plus), sauf en dispensaire, à l'hôpital ou chez un acupuncteur-médecin conventionné (renseignements sur [acumedsyn.com](#)).

Prévoir au moins 10 séances assez rapprochées, le temps de franchir la période de stress. Ou régulièrement, une fois par mois, pour garder de bons acquis.

**A lire aussi** :

[Acupuncture : mais non, ce n'est pas douloureux](#)

### Le Qi gong favorise le calme intérieur

Le Qi Gong est une gymnastique qui fait partie de la médecine en Chine. On peut ainsi apaiser son rythme cardiaque, se relaxer, travailler sa respiration. Il existe des mouvements très spécifiques de l'anxiété. Ensuite on pratique, une fois par semaine, ou plus si affinités. Renseignements sur [www.federationqigong.com](#)