**Voici 3 remèdes choisis dans le cadre du stress et de l'anxiété**.

Sachez que cette sélection est très limitée parmi les centaines de médicaments homéopathiques qui peuvent être concernés dans cette pathologie, et n'exclut évidemment pas le fait évident qu'une prescription de qualité demande beaucoup plus de temps et d'attention.

Néanmoins, si vous suivez les recommandations, vous pourrez nous l'espérons, trouver un apaisement dans la prise de l'un d'entre eux.

Sinon bien sûr , il faut consulter.

Les médicaments homéopathiques sont à garder sous la langue pendant 5 mn, en dehors des repas bien sûr.

Les médicaments suivants sont prescrits en 9 CH, à prendre 1 fois par jour et à espacer dès qu'amélioration.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS  :

Peur de ce qui pourrait arriver, anxiété d'anticipation

Fatigue et sensation de lourdeur. Veut rester tranquille en général.

Tremblements possibles.

En général peu de soif.

Diarrhées émotives parfois.

ARSENICUM ALBUM 9CH 6granules 1 fois

Plus agité et inquiet. Agitation à la fois morale et physique .

La nuit ...1-3 heures du matin

Peur de la maladie, de la mort.

Frilosité, aime la chaleur++

N'aime pas rester seul.

IGNATIA AMARA

Très émotif

Hyper sensible et humeur changeante.

Oppression, soupirs, et pleurs possibles.

Très sensible aux chagrins.

Sensation de "boule" dans la gorge à l'émotion.

Éventuellement, SÉDATIF PC: 7CH  3 granules 3 fois / jour

prescription plus généraliste pour réduire le stress et mieux dormir la nuit.

Dr geneviève Haro