

Les Remèdes Naturels

CONTRE LA CRISE D'AN



Table des Matières

Licence.....	2
Introduction.....	5
La respiration.....	6
La relaxation.....	8
Les remèdes à base de plantes.....	11
Éliminez les aliments et boissons qui poussent aux crises d'angoisse.....	13
Les autres remèdes.....	15
Consultez votre médecin.....	16
Conclusion.....	17

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

**Vous pouvez imprimer cet e-book si cela vous en facilite la
Lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre
environnement.**

Introduction

Il existe peu de sensations aussi effrayantes et perturbantes qu'une crise d'angoisse. Une fois qu'elles commencent, ces crises peuvent vous amener dans une spirale infernale qu'il vous sera difficile de contrôler.

Les personnes souffrant de crises de panique ont déjà plusieurs traitements à leur disposition. Généralement, ces traitements fonctionnent très bien, mais ce n'est pas toujours le cas.

Vous avez certainement testé diverses options avant de trouver celle qui fonctionne le mieux pour vous. Cependant, même si vous trouvez un traitement qui marche aujourd'hui, vous pouvez connaître des périodes durant lesquelles son efficacité diminue ou vous rencontrez un autre problème qui peut s'avérer encore plus désagréable si vous êtes pris d'une crise d'angoisse.

Par exemple :

- Vous suivez à la lettre votre traitement, mais le médicament ne fait effet que durant quelques heures ou quelques jours.
- Vous pouvez traverser une période difficile et être incapable d'obtenir un rendez-vous avec votre thérapeute avant plusieurs jours.
- Vous n'êtes pas en mesure de chercher un traitement médical dans l'immédiat.

Il pourrait avoir d'autres raisons pour lesquelles il vous est impossible de demander de l'aide médicale traditionnelle. Cependant, lorsque vous avez des attaques de panique, vous avez besoin d'aide dans la minute. Plus vous attendez et plus votre crise sera difficile à maîtriser.

Le but de ce rapport est de vous enseigner les grands mécanismes d'adaptation qui vous aideront à faire face à ces attaques sans l'aide de médicaments. Bien qu'ils ne puissent pas vous débarrasser définitivement de vos crises de panique, ils devraient vous aider à vous apaiser. Lorsque la situation sera revenue à la normale, il vous suffira de demander un traitement approprié à votre médecin.

La respiration

La chose la plus importante à faire lorsque vous avez une crise d'angoisse est de bien contrôler votre respiration. Les attaques de panique peuvent entraîner de l'hyperventilation. Elles peuvent également être causées ou aggravées par cette hyperventilation.

Il est important d'avoir une respiration lente, régulière et contrôlée. Voici un exercice à réaliser afin de contrôler celle-ci :

1. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 2 ou 3
2. Puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à 4 ou 5

Il existe d'autres techniques respiratoires comme la méthode Buteyko. Elle sert essentiellement à contrôler l'asthme et d'autres troubles respiratoires.

Le principe de cette méthode consiste à réduire la fréquence et le volume de la respiration. En appliquant les conseils du Dr Buteyko, certains de ses patients ont constaté une amélioration des symptômes de l'asthme et de l'hyperventilation.

Pour obtenir plus d'explication sur cette méthode, voici un article détaillé.

Pourquoi ces exercices sont-ils si importants ?

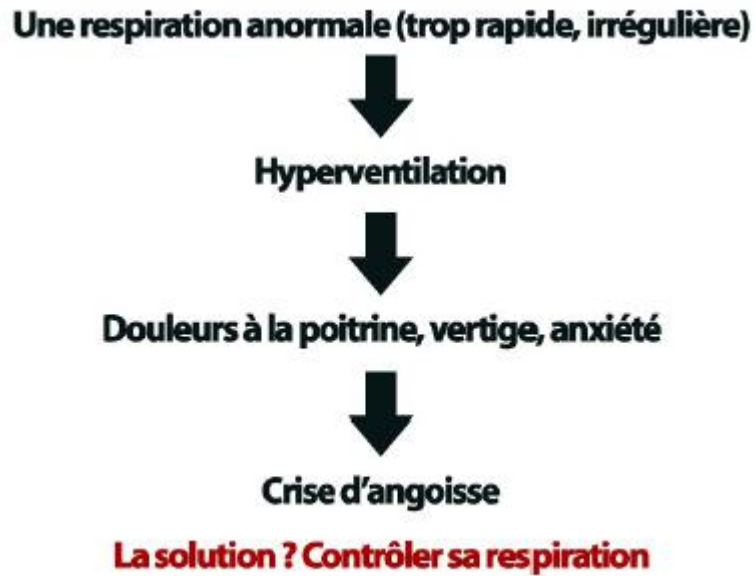
Si vous ne vous concentrez plus sur votre respiration, votre anxiété est susceptible de prendre le dessus.

Les attaques de panique sont souvent causées ou aggravées par des conditions physiques qui ne vous semblent pas normales. Vous prenez alors peur.

Par exemple, l'hyperventilation peut provoquer des battements cardiaques rapides, une oppression thoracique et d'autres symptômes qui peuvent vous faire penser à une crise cardiaque. La peur d'avoir une crise cardiaque peut provoquer des attaques de panique qui seront de plus en plus violentes.

En respirant lentement et avec précaution, vous pouvez réussir à ralentir votre rythme respiratoire. Ainsi, vous maintiendrez sous contrôle votre fréquence cardiaque pour éviter d'éventuels problèmes.

Pour avoir une vision d'ensemble du problème et mieux comprendre le processus, j'ai réalisé ce schéma :



La relaxation

Une autre technique tout aussi efficace pour contrôler les attaques de panique est la relaxation musculaire progressive. Cette technique consiste à détendre lentement tous vos muscles, ce qui vous permet de gérer votre stress.

Certaines personnes apprécient d'écouter de la musique relaxante tout en réalisant les exercices. Les sons peuvent vous aider à vous concentrer sur ce que vous devez faire, mais assurez-vous de choisir une musique adéquate. Effectivement, elle ne doit pas vous distraire ni vous énerver.

Commencez par vider, autant que possible, votre esprit. Essayez de vous concentrer sur une chose qui vous détend. Pensez à votre lieu de vacances, votre passe-temps favori ou une personne que vous aimez particulièrement. Imaginez-vous heureux et en paix. Fermez les yeux.

Pour réaliser ces exercices, vous pouvez, comme vous préférez, être allongé ou assis, suivant les exercices et vos sensations.

La relaxation musculaire progressive comprend deux phases :

1. Vous contractez le muscle pendant une dizaine de secondes.
2. Vous le relâchez en vous concentrant sur la sensation de détente.

À la fin de la séance, 13 groupes de muscles auront été sollicités, permettant ainsi, un relâchement total de votre corps.

Pour mieux comprendre cette technique de relaxation, Dominique Dubé, psychologue, vous explique, en 17 étapes faciles, comment réaliser vos exercices de relaxation :

1. Pour commencer, prenez trois profondes inspirations abdominales. Expirez lentement. Tentez de vous imaginer que les tensions de votre corps commencent à diminuer doucement. Respirez par le nez et expirez plus longtemps que vous inspirez. Vous constaterez qu'une légère tension se trouve associée à l'inspiration et que la détente vous vient de l'expiration. Concentrez-vous et faites en sorte que vos respirations soient aussi agréables que possible.

2. Serrez vos poings pendant 7 à 10 secondes. Par la suite, relâchez-les pendant 15 à 20 secondes. Utilisez les mêmes délais pour les autres muscles. Après chaque exercice, prenez bien conscience du relâchement de ceux-ci.
3. Tendez vos biceps en dirigeant vos avant-bras vers vos épaules, pour gonfler vos biceps. Relâchez.
4. Tendez vos triceps en dirigeant vos bras bien droits vers le sol et en bloquant votre coude. Relâchez.
5. Tendez les muscles de votre front en essayant de lever vos sourcils le plus haut possible. Relâchez.
6. Tendez les muscles de vos paupières en les fermant serrées. Relâchez.
7. Tendez vos mâchoires en ouvrant grand votre bouche. Relâchez.
8. Tendez les muscles de votre cou en penchant votre tête vers l'arrière, comme si vous vouliez vous toucher le dos avec celle-ci. (Faites ce mouvement doucement et avec précaution afin de ne pas vous blesser.)
9. Tendez vos épaules en les remontant, comme si vous vouliez qu'elles touchent vos oreilles. Relâchez.
10. Tendez les muscles aux abords de vos omoplates en poussant vos omoplates vers l'arrière, comme si vous vouliez qu'elles se touchent. Relâchez.
11. Tendez les muscles de votre poitrine en prenant une inspiration profonde et en la retenant 10 secondes, puis expirez lentement. Imaginez que votre excès de tension est expulsé avec votre expiration.
12. Tendez les muscles de votre estomac en contractant votre ventre vers l'intérieur. Relâchez.
13. Tendez le bas de votre dos en décrivant doucement un arc vers l'arrière. Relâchez. Évitez cet exercice en cas de douleurs lombaires.
14. Tendez les muscles de vos fesses en les serrant l'une contre l'autre. Relâchez.
15. Serrez les muscles de vos cuisses. Relâchez.
16. Tendez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils (vers le haut). Relâchez.

17. Tendez les muscles de vos pieds en recourbant vos orteils (vers le bas). Relâchez.

Ces exercices vous prendront environ 20 à 30 minutes. Avec de la pratique, cela peut descendre à 15 minutes.

Les remèdes à base de plantes

Il existe plusieurs remèdes à base de plantes qui peuvent aider les personnes qui souffrent d'attaques de panique. Ils sont généralement plus abordables que les médicaments sur ordonnance, en particulier lorsque vous prenez en compte le coût de la visite chez le médecin.

Une seule visite chez le médecin peut vous revenir entre 50 € et 100 €. Si vous n'avez pas une mutuelle, c'est une dépense supplémentaire que tout le monde ne peut se permettre.

Les plantes médicinales sont généralement accessibles dans les magasins. Sinon, il y a toujours la solution d'Internet. Ces remèdes naturels peuvent souvent être achetés pour moins de 10 €.

Kava

Kava (aussi appelé kava kava) est un tranquillisant à base de plantes que certaines personnes comparent au Xanax pour sa puissance. Il est en effet assez fort, mais il ne semble pas avoir le potentiel de dépendance que présentent le Xanax ou le Valium.

Le Kava a été utilisé pendant des siècles par les Polynésiens pour les cérémonies et comme un relaxant. En occident, il permet de lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression.

Important : en France, la décision du 13 mars 2003 interdit la mise sur le marché, à titre gratuit ou onéreux, de la délivrance et de l'utilisation à des fins thérapeutiques du kava (Kava-kava, Kawa- Kawa, Piper methysticum) et de produits en contenant, sous toutes formes, à l'exception des médicaments

homéopathiques à des dilutions égales ou supérieures à la 5e dilution centésimale hahnemannienne.

Valériane

La racine de valériane est un calmant utilisé en Europe depuis de nombreuses années. Elle sert à traiter l'anxiété légère, ainsi que l'insomnie.

La valériane est considérée comme sûre et vous pouvez en prendre tous les jours pendant plusieurs mois sans aucun effet secondaire si vous respectez les doses. Par mesure de précaution, je ne la prendrais qu'en cas de besoin. Elle nécessite une utilisation durant plusieurs jours ou semaines pour atteindre son efficacité maximale, mais l'usage prolongé peut réduire son efficacité. C'est un peu un paradoxe.

La Valériane existe sous plusieurs formes. Elle est généralement vendue sous forme de comprimés ou d'infusions.

Une chose à noter au sujet de la valériane : elle est très odorante. On pourrait penser à l'odeur d'un chien mouillé. Elle attire généralement les chats qui apprécient de se frotter contre elle. Son goût n'est pas mauvais et vous n'aurez pas une mauvaise haleine, mais son odeur n'est vraiment pas agréable.

Passiflore

La passiflore peut être trouvée en comprimés et en infusion. C'est un tranquillisant assez puissant. Certaines personnes disent qu'il est plus puissant que la valériane.

La Passiflore peut être combinée, en toute sécurité, avec la valériane, la camomille ou d'autres herbes de détente afin de maximiser l'effet de chacune d'elles.

La camomille

La camomille est utilisée depuis très longtemps pour favoriser la détente et le sommeil. Comme elle n'est pas très puissante, elle n'est pas susceptible de causer une somnolence excessive. Cela rend son utilisation idéale lorsque vous

avez besoin de vous détendre, sans le risque de vous endormir au volant de votre voiture ou au travail.

Comme la camomille est douce, le mieux est de l'utiliser en complément avec d'autres plantes médicinales. Elle peut contribuer à améliorer l'effet des autres herbes, mais son efficacité n'est pas importante si vous la prenez seule.

Éliminez les aliments et boissons qui poussent aux crises d'angoisse

Certains aliments et boissons peuvent induire ou aggraver les crises de panique.

Par exemple :

- **La caféine.** C'est une cause majeure de crises de panique chez de nombreuses personnes puisqu'elle accroît votre sentiment d'anxiété en stimulant votre système nerveux. Stoppez la caféine pendant un certain temps pour voir si vous constatez une amélioration.
- **L'alcool.** La consommation d'alcool est à double tranchant. Au départ, l'alcool permet « d'anesthésier » votre anxiété. Très vite, il fait ressortir de vieilles angoisses, qui peuvent entraîner des attaques de panique plus violentes.
- **Le sucre.** Peut-être une cause d'attaques de panique. Il serait judicieux de diminuer votre consommation de sucre, sans, pour autant, être obligé de l'éliminer complètement de votre alimentation.
- **Les glucides raffinés.** Cela comprend les bonbons, les boissons gazeuses, mais aussi le pain blanc, le riz blanc, les pâtes, la semoule et les pommes de terre. Ces glucides raffinés peuvent provoquer des pics de glycémie.

Vous devez essayer d'avoir une alimentation équilibrée comprenant beaucoup de fibres. Consommez davantage de grains entiers (blé entier, riz brun, mais entier...), parce qu'ils n'augmentent pas de manière importante votre taux de sucre dans le sang qui pourrait conduire à l'hypoglycémie.

L'hypoglycémie présente des symptômes semblables à ceux de l'anxiété. Ces symptômes se manifestent sous différentes formes :

- Le cœur qui palpite
- Le vertige
- L'irritabilité

Plusieurs de ces symptômes imitent ceux des crises de panique, et le sucre dans le sang peut être le catalyseur qui déclenche les attaques chez certaines personnes.

En réduisant les mauvaises sources de glucides, vous pouvez aider à stabiliser votre glycémie et ainsi d'éviter de déclencher des crises de panique.

Les autres remèdes

Vos possibilités de lutter contre les crises d'angoisse sont nombreuses. Nous en avons déjà détaillé plusieurs, en voici d'autres.

Débarrassez-vous de l'adrénaline

L'adrénaline est une cause majeure des crises de panique. Certains professionnels de la santé affirment que celles-ci peuvent être déclenchées par l'adrénaline en excès dans le système ou à l'incapacité du corps à traiter celle-ci.

Pour vous débarrasser de l'adrénaline, vous pouvez réaliser des exercices comme taper ou crier dans un oreiller ou, plus simplement, faire un sport d'endurance.

Une autre solution est d'augmenter votre taux d'endorphines. Par exemple, en mangeant un carré de chocolat, en pensant à un événement heureux...

Lorsque votre taux d'adrénaline aura diminué, vous devrez très rapidement vous sentir mieux.

Ayez une vie sociale

Rester enfermé chez soi est la meilleure manière de déclencher une crise d'angoisse. Effectivement, si vous n'avez aucune activité, vous aurez tout le temps de vous focaliser sur vos peurs qui entraîneront des illusions.

Le fait de développer votre vie sociale vous permettra de vous occuper l'esprit, voire de vous moquer gentiment de vos crises avec vos proches.

Sortir pour prendre l'air... recevoir vos amis ... discuté de tout et de rien... jouer avec vos enfants... sont autant de distractions qui vous aideront à vous sentir mieux au quotidien.

Consultez votre médecin

Une visite chez le médecin n'est pas toujours possible, mais si vous le pouvez, vous devez y aller. Lorsque vous avez des attaques de panique, vous pouvez imaginer qu'il s'agit d'un problème physique.

Lorsque vous avez cette sensation, l'anxiété peut échapper à tout contrôle. Plus vous vous inquiétez pour votre santé, plus vos crises risquent d'être violentes. Plus les crises sont virulentes, plus vous vous inquiétez. C'est un cercle vicieux.

Lorsque vous consultez un médecin, il va vous dire, en toute franchise, si oui ou non, vous avez un problème physique. Bien qu'il soit extrêmement troublant d'éprouver la sensation de ne pas vous contrôler, savoir que finalement tout se passe dans votre tête peut être réconfortant.

Si vous endurez la sensation que vous êtes en danger de mort imminente, vous allez, bien évidemment, vous sentir très anxieux.

Cette anxiété est un cauchemar pour les personnes qui souffrent de crises de panique.

En obtenant la confirmation d'un médecin que vous ne courez aucun risque de crise cardiaque ou de toute autre maladie, vous pourrez utiliser cette assurance pour vous calmer durant une crise d'angoisse.

Un autre élément à souligner est que votre médecin sera normalement, en mesure de découvrir les causes de vos crises d'angoisse et surtout de vous prescrire les solutions les mieux adaptées.

Conclusion

Les crises d'angoisse ne doivent pas être une fin en soi. Vous traverserez, peut-être, des périodes difficiles dans votre vie avec comme conséquence, du stress, de la fatigue, dues, par exemple, au surmenage. À ce moment précis, vos crises peuvent refaire surface.

Ne paniquez pas !

Si c'est une des premières fois, une visite chez le médecin sera à envisager. Il sera ainsi à même de vous expliquer les causes possibles et les traitements existants.

Grâce à ce rapport, vous en connaissez déjà un certain nombre. L'objectif étant de retrouver une certaine sérénité en pratiquant, si vous le pouvez, le sport, le yoga, la relaxation et en utilisant des plantes médicinales...

L'avantage de ces remèdes naturels est la possibilité de les combiner, afin d'améliorer l'impact de votre traitement.

Par exemple, votre premier travail pourrait concerner votre alimentation pour qu'elle soit la plus saine possible. Ensuite, vous pouvez réaliser les exercices de relaxation musculaire progressive et finir par prendre une infusion.

Rien ne vous empêche de tester ces différentes solutions pour voir celles qui vous conviennent le mieux.

À votre santé.