

LES TROUBLES NERVEUX

Les troubles nerveux sont de plus en plus fréquents. **Soutenir le corps quand l'esprit vacille est un principe thérapeutique fondamental.** Evidemment, une démarche avec un psychothérapeute est vivement conseillée. Ce premier volet sur les troubles nerveux traite des états anxieux et des états dépressifs. Dans un prochain dossier nous verrons les remèdes de l'insomnie.

Les traitements mentionnés ci-dessous sont naturels et participent d'une démarche globale. Ils n'entraînent aucun effet secondaire, aucune dépendance contrairement aux principales substances de synthèse à forte valeur ajoutée. Il est important de se rappeler que la France est championne du monde de la consommation d'anxiolytiques et d'antidépresseurs.

LA PHYTOTHERAPIE

Etats anxieux : Verveine officinal, Tilleul commun, Anémone pulsatile

Etats dépressifs : Millepertuis, Kawa kawa, Ballote noire, Damiana, Basilic

En infusion, teinture mère, gélule ou extrait fluide selon les plantes. Pour les gélules et les extraits fluides, il est préférable de se renseigner dans les magasins diététiques.

L'HOMÉOPATHIE

Ignatia 15CH dose, une fois par semaine ou par quinzaine.

Hypophyse 9CH, 3 granules matin midi et soir.

On peut ajouter le remède psychique du patient en haute dilution selon les signes. L'usage de l'homéopathie dans ce genre de trouble doit toujours se référer à la pathogénésie des remèdes homéopathiques.

LA SOPHRO-RELAXATION

La détente est importante pour les états anxieux. Se référer également au protocole anti-dépressif du Dr Ghirchoun.

L'OSTÉOPATHIE

Consulter un ostéopathe peut être utile dans ce genre d'affection. Il régulera le rythme crano-sacré (respiration du liquide céphalo-rachidien dans la tête et la colonne vertébrale), portera une attention particulière à C1-C2-C3 (trois premières cervicales) et à la zone du plexus solaire. La détente et l'amélioration de la respiration tissulaire seront bénéfiques pour les états anxieux et agités.

Pour les états dépressifs, son attention portera également à dynamiser l'élan vital (énergie du Rein).

L'ENERGETIQUE CHINOISE

Voici une sélection de points utilisés fréquemment en cabinet. Pour de plus amples précisions, se reporter à des ouvrages spécialisés.

Etats anxieux : 6 MC, 3F, 12 RM, 7 C, 14 F, 9 C ...

Un bain de pieds avec du gros sel et un auto-massage doux au milieu de la voûte plantaire (zone réflexe du plexus solaire) est un bon adjuvant au traitement.

Etats dépressifs : 4 DM, 23 V, 16 DM, 3 R, 4 RM, 36 E, 1 R ...

Un massage tonique de la voûte plantaire et de la zone lombaire aide l'énergie du Rein à se relancer. On peut ajouter une ou deux gouttes d'huile essentielle de Pin sur la zone des reins pour stimuler les surrénales.

LA LITHOTHERAPIE DECHELATRICE

La lithothérapie est une forme galénique très efficace et peu connue. Ce sont des roches naturelles préparées en huitième dilution et conditionnées en ampoules. Ses effets thérapeutiques sont dus à la synergie des métaux et des métalloïdes présents naturellement dans les roches.

Etats anxieux : Tourmaline lithique D8 (lithium, bore, et aluminium) une ampoule le matin, Erythrite D8 (cobalt) le midi et Olivénite D8 (arsenic et cuivre) le soir.

Etats dépressifs : Tourmaline lithique D8 le matin ; Olivénite D8 le midi et Lépidoïlite D8 (lithium, potassum, aluminium) le soir.

On peut rajouter Pyrosulite D8 (manganèse) en cas de dépression réactionnelle récente : une ampoule matin et soir.

Il est toujours préférable de personnaliser ces traitements types par un avis médical.

Sandra et Olivier Stettler