Des solutions naturelles existent pour soulager l’anxiété et il ne faut pas prendre les symptômes d’angoisse à la légère car ils influencent fortement notre quotidien.

* **Huiles essentielles** : 1ml d’HE d’orange douce + 3 ml HE lavande officinale +1 ml HE camomille noble à diluer dans 80 ml d’huile de jojoba – masser le sternum ou le plexus solaire avec quelques gouttes de ce mélange le soir avant de se coucher.
* **Ashwaganda** : c’est une plante adaptogène qui permet au corps de s’adapter au stress. Selon nos besoins, elle sera stimulante ou relaxante. Elle aide au bien-être intellectuel et physique ainsi qu’à l’équilibre émotionnel et au bien-être général. 2 gélules chaque soir permettent d’en ressentir les effets très rapidement.
* **Magnésium** : il contribue à réduire la fatigue et participe du bon fonctionnement du système nerveux. Il améliore aussi le sommeil. Les formes les mieux assimilées par le corps sont le **malate de magnésium**, le **glycérophosphate** et le **bisglycinate de magnésium**.

Le **citrate de magnésium** peut également être très bien assimilé, mais peut aussi être laxatif.

* **Gemmothérapie** : Calmigem d’Herbalgem aide en cas de stress passager grâce à l’action de 2 bourgeons (figuier et cassis) et de 3 huiles essentielles (lavande, angélique et l’oranger) – Aide à diminuer la tension nerveuse, à réduire la nervosité et agit favorablement contre les chocs émotionnels et l’instabilité psychologique.

Il existe en naturopathie pléthore de plantes et d’actifs naturels pour aider à lutter contre la peur, l’angoisse, l’anxiété, les problèmes de sommeil. Ne pas hésiter à consulter un naturopathe pour mieux cibler vos besoins.