



## Problème de sommeil

### **Aconitum napellus 9 CH**

Un traitement homéopathique à base d'Aconitum napellus s'avère utile pour venir au secours des personnes qui ressentent un stress ou une crise de panique au moment même de l'endormissement, ce qui les empêche de fermer l'œil rapidement.

### **Belladonna 9 CH**

En homéopathie, Belladonna est un remède naturel, particulièrement efficace pour traiter les personnes extrêmement agitées au cours du sommeil. Lorsque ces personnes ferment les yeux pour trouver le sommeil, alors des images effrayantes et des pensées négatives leur viennent à l'esprit. Il arrive souvent à ces personnes de faire des cauchemars qui les réveillent en plein milieu de la nuit.

Belladonna (en 9 CH) est aussi recommandé aux bébés qui souffrent d'une poussée dentaire et forcément d'insomnie également.

### **Calcarea phosphorica 5 CH**

Ce remède homéopathique est souvent utile pour traiter des enfants qui souffrent de la croissance physique (osseuse) et des adultes qui ont des douleurs dans les articulations et les os. Il peut s'agir tout autant de douleurs causées par une tension qui s'exerce au niveau des épaules ou du cou. A cause de la douleur ou de l'inconfort, ces personnes cherchent en vain une position dans le lit qui les procure un sentiment de bien-être. Le sommeil est souvent long à venir. Ces personnes se réveillent fatiguées et physiquement faibles.

### **Cocculus indicus 9 CH**

Ce traitement homéopathique est idéal pour les personnes qui se sentent trop fatiguées pour dormir ! S'occuper d'une personne âgée et malade, voyager de longues heures avec un décalage horaire important, travailler à des heures différentes de la routine habituelle sont quelques exemples d'activités qui provoquent à la fois un certain niveau de stress et une grande fatigue. Ces personnes se sentent faibles, irritées et comme étourdies. Elles cherchent un sommeil qui tarde à venir.

### **Coffea cruda 7 CH**

Si la nervosité vous empêche de dormir, ce remède homéopathique vous aidera à vaincre les insomnies causées par une hyperstimulation mentale. Les pensées qui vous envahissent et vous dérobent le sommeil peuvent être positives (vous avez reçu une très bonne nouvelle au cours de la journée) ou négatives.

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



Il se peut que vous vous endormissiez rapidement mais votre sommeil est léger et des petits bruits extérieurs suffisent pour vous réveiller.

Soit dit en passant, en homéopathie, Coffea cruda aide les gens qui souffrent d'insomnie à cause d'une consommation excessive de café !

Tout comme Belladonna, Coffea cruda soulage les enfants qui font leurs dents et qui ne peuvent pas bien dormir.

### **Lycopodium 9 CH**

Les personnes qui nécessitent ce traitement homéopathique ne se souviennent jamais de leurs rêves et ne se rappellent pas avoir même dormi un peu. Les insomnies sont la cause d'un manque de confiance en soi, d'un sentiment d'inutilité (alors que ces personnes sont pourtant très habiles dans ce qu'elles font).

Ces gens sentent venir le sommeil après les repas mais au moment de dormir elles n'arrivent pas à fermer l'œil facilement. Ce sont des personnes qui ont souvent des troubles digestifs, des ballonnements avec des gaz.

Une autre indication du Lycopodium concerne des personnes qui se réveillent dans la nuit à cause de la faim et de la nécessité de manger

### **Sulphur 7 CH**

Ce remède naturel est utile en cas d'insomnie due à des démangeaisons. Ce traitement homéopathique est efficace lorsque le patient insomniaque se plaint d'avoir trop chaud au lit, surtout aux niveau des pieds. Généralement, les personnes soignées avec du Sulfur sont éveillées entre 2 heures et 5 heures du matin.

Le Sulphur est aussi approprié pour ceux qui ont un sommeil léger dû au manque d'exercice.

**Note importante:** Sachez que toutes ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement, elles ne sont pas destinées à se substituer à un avis médical.

### **Remèdes phytothérapiques**

L'eschscholzia, la griffonia, le magnolia et le millepertuis sont quatre plantes aussi largement utilisées pour traiter efficacement les troubles du sommeil.

L' **Eschscholzia californica** (*Pavot de Californie*) est une plante aux effets hypnotiques qui supprime naturellement les difficultés d'endormissement et contribue au sommeil réparateur.

La **Griffonia simplicifolia** renferme un précurseur immédiat de la sérotonine (5-HTP) qui contrôle l'énervement, l'agressivité et aide à retrouver calme et sérénité. La qualité du sommeil s'en trouve nettement améliorée.

Le **Magnolia** renferme deux principes actifs (magnolol et honokiol) qui exercent une action antidépressive.

Le **Millepertuis** est un antidépresseur et anxiolytique naturel.

Le **L-Tryptophane** est un acide aminé essentiel, précurseur de la mélatonine, hormone de sommeil, et de la sérotonine. Il favorise donc l'endormissement et peut diminuer de près de moitié le temps d'endormissement dans des cas d'insomnie légère et cela même à de faibles doses..

Un laboratoire de produits naturels Bio a créé un somnifère naturel en associant les quatre plantes dans le but d'accroître son effet thérapeutique. **Il n'y a pas de risque d'accoutumance, ni effet indésirable.**

> [Somnifère Phytothérapique en comprimés](#)

Pour ceux qui n'arrivent pas à s'endormir ou à dormir, Les **FLEURS DE BACH** - Elixir Sommeil, aident à retrouver un sommeil plus profond, calme et réparateur. Composition des fleurs de Bach: Dame d'onze heure (Ornithogallum), Marronnier blanc ( Aesculus hippocastanum), Marronnier rouge ( Aesculus carnea), Tremble (Populus tremula), Verveine (Verbena officinalis).

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage

Le bon médecin trouve les causes et guérit

Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



Fabriqué dans le plus strict respect de la méthode originale du Dr Edward Bach, les essences de fleurs respectent la dilution originale au 1/250<sup>ème</sup>, sont conservées dans un Brandy Bio à 40°, et sont uniquement extraites de fleurs sauvages dont les sites de cueillette sont contrôlés par Ecocerts.

➤ [LES FLEURS DE BACH - Elixir Sommeil](#)



**Teinture mère Eschscholtzia californica**  
**Inducteur de sommeil**

contenance

Choisissez



livraison 48 / 72 heures

Référence :

à partir de **5,55 € TTC**

Conseil



Attention, c'est un médicament

Produit indisponible à la vente  
pour le moment

+ Estimer le port

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”