

Anxiolytiques naturels puissants et efficaces



12.1k
Shares

12k

13

L'anxiété est un trouble émotionnel fréquent et paralysant.

Lorsqu'elle est permanente, l'anxiété est une maladie qui engendre des souffrances. Les troubles peuvent prendre différentes formes et toucher chacun d'entre nous, à n'importe quel moment de la vie. L'anxiété se manifeste par une sensation de stress, d'inquiétude, d'appréhension, d'angoisse, de tension ou de malaise. Il s'agit d'un état de nervosité qui ne doit pas être pris à la légère car il peut mener à un blocage et à la dépression.

Mais comment se débarrasser de l'anxiété ? Comment lutter contre cet état émotionnel handicapant ? Comment combattre un trouble anxieux généralisé (TAG) ? Existe-t-il des anxiolytiques naturels efficaces pour éviter les anxiolytiques de synthèse aux nombreux effets indésirables ? Existe-t-il un traitement naturel contre l'anxiété ? La réponse est oui, alors n'hésitez pas à suivre nos conseils ! Évitez les médicaments chimiques aux effets néfastes pour la santé et optez pour des solutions naturelles telles que les plantes anxiolytiques.



Mes Bienfaits

J'aime cette Page 3,1

Soyez le premier de vos amis à aimer

ABONNEZ-VOUS

Pour recevoir nos derniers articles, nos bons plans et nos conseils, abonnez-vous à notre newsletter !

Prénom

E-mail

INSCRIPTION

Vous pourrez vous désinscrire à tout moment en cliquant sur le lien de désabonnement prévu à cet effet. En indiquant votre adresse e-mail ci-dessus, vous consentez à recevoir nos propositions commerciales par voie électronique. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée vous pouvez demander à accéder, faire rectifier ou supprimer les informations vous concernant. Pour en savoir plus, lisez notre politique de confidentialité.



Pour obtenir des résultats positifs, achetez des produits de qualité. Attention à ne pas vous faire avoir, tous les produits ne se valent pas. Privilégiez les produits naturels, bio si possible, avec suffisamment de principes actifs. Les anxiolytiques naturels de qualité sont puissants, efficaces et possèdent beaucoup moins d'effets indésirables que les médicaments de synthèse.

Ces solutions naturelles soulagent les symptômes du sevrage des anxiolytiques conventionnels (dépendance, manque), c'est le cas notamment des plantes adaptogènes. En effet, elles réparent et régénèrent l'organisme en profondeur. Les anxiolytiques de synthèse (type benzodiazépines) peuvent interagir avec les anxiolytiques naturels, il est donc conseillé de ne pas les associer (bien que beaucoup le fassent en période de transition, sans problème). Commencez par des petites doses pour évaluer les effets sur votre organisme et augmentez progressivement si vous en ressentez le besoin.

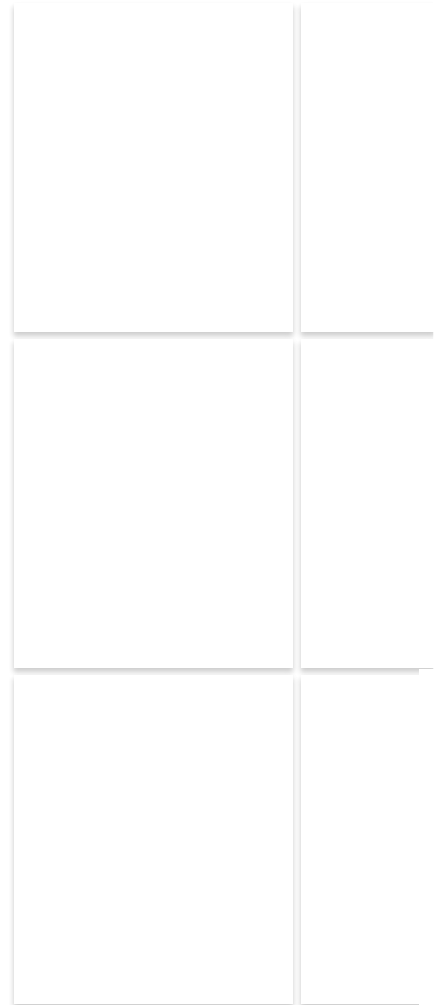
VALÉRIANE

La valériane est une plante médicinale aux propriétés calmantes exceptionnelles. Il s'agit d'un anxiolytique naturel puissant reconnu efficace par la Commission Européenne et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). La valériane est une solution naturelle très intéressante contre l'anxiété, la nervosité, le stress, la dépression et les troubles du sommeil. Elle serait aussi puissante que les benzodiazépines contenues dans les anxiolytiques de synthèse, mais sans les effets indésirables ! Ses bienfaits sont multipliés en association avec la mélisse, le houblon et les plantes adaptogènes comme le ginseng et la rhodiola. Achetez de la valériane de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

MÉLISSE

La mélisse est une plante conseillée pour soulager l'anxiété et le surmenage. Son effet apaisant permet à l'organisme de se reposer et de se ressourcer, sans effets indésirables. Le corps retrouve rapidement paix et sérénité intérieures. Cet anxiolytique naturel permet de réguler l'humeur, l'irritabilité, l'anxiété, l'agitation et les troubles du sommeil qui en résultent. Très efficace en association avec la valériane. Achetez de la mélisse de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

MILLEPERTUIS



Le millepertuis est une plante anxiolytique très efficace. C'est probablement l'anxiolytique naturel le plus connu et incontournable ! La Commission Européenne et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent l'efficacité du millepertuis contre l'anxiété, les sautes d'humeur, l'agitation nerveuse et les états dépressifs. L'anxiété et l'angoisse s'atténuent : l'organisme se sent mieux, plus énergique et le moral revient petit à petit. Achetez du millepertuis de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

RHODIOLA

La rhodiola est la plante utilisée par les vikings pour redonner force et courage ! Il s'agit d'une plante adaptogène qui aide à combattre l'anxiété de manière efficace : elle s'adapte aux besoins du corps. La rhodiola participe à la réduction du stress, de la fatigue physique et psychologique. Peu à peu, l'organisme retrouve sa vitalité, son dynamisme et son équilibre nerveux. Achetez de la rhodiola de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

SAFRAN

Le safran contre l'anxiété ? Oui ! C'est une plante anxiolytique très intéressante car elle contient de la crocine et du safranal, deux principes actifs aux propriétés anxiolytiques, anti-stress et antidépressives uniques et efficaces. Dépourvu d'effets néfastes sur la santé, le safran est une épice de choix pour lutter contre l'anxiété. Achetez du safran de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

MAGNÉSIUM MARIN

Ce n'est pas le produit auquel on pense quand on parle d'anxiété. C'est dommage car le magnésium marin diminue la fatigue, le stress et l'anxiété de manière spectaculaire et rapide. D'ailleurs, la Commission Européenne reconnaît son usage pour réduire la fatigue et contribuer à un métabolisme énergétique normal. L'avantage du magnésium marin : il agit plus rapidement que les plantes anxiolytiques plus puissantes qui, elles, agissent à moyen terme (2 semaines environ). Achetez du magnésium marin de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

HOUBLON

Le houblon est une plante anxiolytique efficace reconnue par la Commission Européenne qui approuve son usage pour combattre les états anxieux, l'agitation et les problèmes de sommeil. Ses effets relaxants, apaisants et antidépressifs sont souvent associés à la



valériane pour une combinaison très efficace. Ne vous en privez pas ! Achetez du houblon de qualité chez un vendeur sérieux : [voir le produit](#).

PLANTES ADAPTOGÈNES

Ne les oubliez pas ! Les plantes adaptogènes sont incroyables. Elles ont la capacité de s'adapter aux besoins de l'organisme pour agir là où il y a un véritable manque. Le stress est une forme d'adaptation du corps aux différentes situations du quotidien et les plantes adaptogènes aident l'organisme à s'adapter à ces situations. C'est pour cette raison qu'elles sont très efficaces contre le stress, l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité et la dépression qui en découle. De plus, ces plantes médicinales aident à combattre l'addiction causée par les psychotropes, notamment les anxiolytiques de synthèse qui contiennent des benzodiazépines.

Elles s'associent merveilleusement bien aux autres plantes anxiolytiques telles que la valériane, la mélisse, le safran, le millepertuis et le houblon ! En fait, elles multiplient les effets des autres plantes en apaisant et réparant l'organisme en profondeur. Le corps est redynamisé, régénéré et combatif !

Si vous le souhaitez, nous vous conseillons un site sérieux sur lequel nous achetons de nombreux produits. Voici les principales plantes adaptogènes intéressantes pour lutter contre l'anxiété et le stress :

- Ginseng : voir le produit [en gélules](#) / [en poudre](#)
- Rhodiola : [voir le produit](#)
- Ginkgo : [voir le produit](#)
- Ashwagandha : voir le produit [en gélules](#) / [en poudre](#)
- Maca : voir le produit [en gélules](#) / [en poudre](#)
- Reishi : [voir le produit](#)
- Éleuthérocoque : [voir le produit](#)
- Schisandra : [voir le produit](#)
- Astragale : [voir le produit](#)



À LIRE SUR MES BIENFAITS

