

Fêter dans l'harmonie et le respect, est-ce possible ?

Nous avons beaucoup de contraintes qui nous donnent également du stress et voilà que les fêtes arrivent; comment les gérer? La fin du monde n'arrive pas avec la fin de l'année. Si on veut être honnête, les journées ne sont pas différentes du reste de l'année, alors que se passe-t-il?

On se met la pression, surtout en pensant à tous les préparatifs que nous devons faire, aux repas de familles qui nous apportent beaucoup de contraintes, ou au repas en solitaire qui ne nous réjouit pas.

Et si on lâchait prise juste pour les fêtes, pour retrouver nos valeurs et vivre dans le respect mutuel. Un moment de détente, c'est un moment cadeau, à partager en laissant de côté nos rancœurs. Même si cela ne vous réjouit pas, essayez, il y aura quand même un bénéfice en vous sentant moins stressé.

Restez vous-même, organisez votre planning avec le moins de contraintes possible, mettez des priorités et enlevez le superflu. Essayez de trouver un moment pour vous par exemple pour un bon massage anti-stress: vous repartirez en pleine forme...

Si vous êtes fatigués: prenez en homéopathie: pour les épuisements nerveux Kalium phosphoricum 5CH. Zincum metallicum 15CH préconisé dans un état de grande fatigue physique et intellectuelle. Ammonium carbonicum 15CH est prescrit chez les personnes tris-

tes et réservées pendant des périodes de grandes fatigues. Cocculus indicus 15CH peut-être utilisé en tant que fortifiant après des insomnies ou manque important de sommeil. Surtout pour les personnes travaillant la nuit.

Vous êtes inquiets ou angoissés: Gelsemium 15CH: Il s'agit d'un remède de trac, l'agitation est intérieure, avec éventuellement des palpitations, tremblements, oppression... Phosphorus 9CH: anxieux et sensible, bouleversé et s'agite en anticipant un événement important. Les émotions joyeuses perturbent tout autant que les difficultés à venir. Aconitum napellus 15CH: l'angoisse est indéfinissable, sans objet réel, agitation anxieuse qui peut évoluer vers l'attaque de panique.

Digestion difficile: Nux vomica 9CH troubles digestifs: ballonnements, colon irritable, gastrites... Troubles succédant

aux abus d'alcool, excitants, médicaments mais aussi pour dépression en cas d'échec personnel ou professionnel. Anxiété au sujet de son avenir. Toute l'homéopathie à raison de 3 granules 1 à 3 x/jour, on peut alterner deux remèdes. En parler à votre pharmacien.

La mélisse en tisane ou en TM D1 à 1 cc dans eau tiède après les repas ou le soir: contre les maux de tête - insomnie - mélancolie - surmenage léger - spasmes digestifs - crampes d'estomac - émotivité - anxiété - colite...

Faites diffuser des huiles essentielles telles que le citron pour donner de l'énergie, purifier, aider à la concentration, ou de l'orange pour se détendre et équilibrer le moral, contre le trac. À raison de 2 gouttes dans un diffuseur ou sur un mouchoir à sentir dans la journée. Ne pas consommer les huiles essentielles. Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année et à l'année prochaine en pleine forme.

Autres informations et conseils au Cabinet «Naturellement Vôtre» à Orbe
Pascale Thommen