



## Avez-vous parfois le cœur qui s'emballe ?

Chère amie, cher ami,

Qui n'a pas connu ce battement de cœur plus sensible et plus rapide ?

C'est la jeune fille fébrile qui s'apprête à rejoindre son amoureux (qui a lui aussi le cœur qui s'emballe).

C'est l'étudiant qui se présente à l'oral de son examen.

C'est l'athlète qui a dépassé ses capacités physiques.

Personnellement je préfère la première situation. Hélas ! Cela fait un certain temps. Quoique... !

Normalement, nous ne percevons pas les battements de notre cœur. Mais parfois, il s'emballe, cogne dans la poitrine ; il semble désagréablement s'arrêter, puis repartir. On dit qu'il « bat la chamade ».

Les raisons de ce phénomène d'accélération du rythme cardiaque sont généralement sans gravité. Un effort physique inhabituel, une émotion forte, une contrariété obligent le cœur à augmenter l'apport de sang aux organes (ce qui se produit en cas de fièvre).

Ces palpitations cardiaques s'accompagnent parfois d'autres symptômes : gêne respiratoire, sueurs, pâleur, douleurs dans la poitrine... C'est peut-être le signe d'un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde, d'une hypoglycémie ou d'une affection cardiaque.

De fait, les palpitations peuvent avoir de nombreuses causes possibles :

- Les émotions (on en revient au rendez-vous galant, mais cela peut-être des émotions moins agréables) ;
- Un surmenage avec des excitants (alcool, tabac, café, thé, cocaïne) ;
- Des problèmes cardiaques (extrasystoles, tachycardies) ;
- Des problèmes hormonaux (hyperthyroïdie, ménopause).

Les médicaments comme certains antidépresseurs (sympathomimétiques), certains médicaments contre l'asthme et d'autres pour le cœur (digitaliques) favorisent aussi ce genre de troubles. Mais les causes peuvent aussi être la prise de diurétiques, une alimentation déséquilibrée, des diarrhées, ou même un abus de... réglisse !

C'est grave docteur ?

Pas forcément, même si c'est une source de gêne, et que le seul fait d'avoir des palpitations génère de l'anxiété, qui bien souvent, renforce le phénomène.

Mais il y a quelques signes qui doivent vous alerter. Dans ce cas, **prenez vite rendez-vous** chez votre

médecin.

- Si le pouls excède 140 pulsations par minute, sans cause apparente ;
- En cas de douleur dans la poitrine, de gêne pour respirer ;
- En cas de malaise, de sueurs froides, de fièvre ;
- S'il y a des antécédents d'infarctus du myocarde ;
- Si les palpitations se répètent ou persistent.

Je ne vais pas ici détailler la prise en charge conventionnelle des palpitations. Votre cardiologue s'en chargera. Mais les médecines naturelles disposent de nombreux atouts pour prévenir ces problèmes et accompagner les traitements.

## **L'étonnant pouvoir des plantes et des huiles essentielles**

L'indication de la phytothérapie dans les troubles du rythme cardiaque prend une dimension importante lorsque l'origine est fonctionnelle.

Des plantes, d'action différente, pourront être utilisées conjointement pour traiter une dysrythmie de façon synergique :

- Aubépine : spasmolytique, antispasmodique, vagotonique et tonicardiaque
- Ballote : antispasmodique et sédative
- Lavande : calmante sur l'axe cérébro-spinal
- Marjolaine : vagotonique et spasmolytique
- Mélisse : lors des surmenages chez les sujets délicats

Toutes ces plantes peuvent être prises en tisanes, gélules, teinture mère.

Je vous propose aussi une tisane, qui saura apaiser les battements de votre cœur.

Préparation :

- 40 g Aubépine
- 30 g Asperule odorante
- 20 g Passiflore
- 10 g Chardon Marie

Incorporer 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans 1/4 de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Sucrez au miel. Boire au coucher si les palpitations sont nocturnes. Consommer dans la journée 1 ou 2 tasses, si les palpitations sont diurnes.

## **Attention à votre mode de vie et votre alimentation !**

Il est important de ralentir le mode vie : moins de stress, une activité physique, des exercices de respiration.

N'hésitez pas à faire de la relaxation, acupuncture, ostéopathie ou manipulation des premières vertèbres dorsales, et de la sophrologie.

Côté alimentation : diminuer les sucres blancs, les viandes rouges et les excitants (alcool, thé, café, tabac)... Et adopter le régime crétois (j'y reviendrai).

Parmi les compléments alimentaires utiles :

- Potassium (en premier recours), calcium, magnésium, vitamines B (surtout la B6)
- Pour protéger le cœur, il est impératif « d'éteindre » l'inflammation :
  - EPA-Krill : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines. À renouveler par cure de 15 jours
  - Radicolysé (antioxydant) : 2 gélules aux 2 repas, 3 semaines puis 2 fois, 1 gélule
  - Ail-Coenzyme Q10 : 2 fois, 2 gélules, 1 mois. À renouveler [1].

## **Le renfort de la gemmothérapie – des traitements à base de bourgeons**

Voici la recette :

- Matin - 50 gouttes + eau Crataegus oxyacantha, Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
- Midi - 50 gouttes + eau Ficus carica, Bg. Mac. Glyc. 1D 1. flacon 250 ml
- Soir - 100 gouttes + eau Tilia tomentosa Bg. Mac. Glyc. 1D 1 flacon 250 ml
- 3 semaines par mois.

Le crataegus correspond à l'aubépine. C'est le grand remède des arythmies fonctionnelles. Il renforce les muscles cardiaques et normalise la tension artérielle. On y recourt dans les séquelles d'infarctus. Le ficus (figuier) grand remède du domaine psychocardiaque, il gère les troubles émotionnels. Autres indications : épilepsie, verrues, dépression. Le tilleul : dans tous les cas d'insomnie. Draineur du système nerveux. Il détoxique l'organisme (cholestérol, goutte) et favorise la perte de poids.

## **Tous les bienfaits de l'homéopathie pour votre cœur**

Il existe une formule homéopathique complexe qui apporte un soulagement immédiat dans la plupart des situations : Sedecor. C'est une solution alcoolique composée de basses dilutions de Naja, Cactus et Latrodectus : 10 gouttes par voie sublinguale toutes les 10 minutes suffisent à calmer des douleurs précordiales rebelles. L'absence de soulagement rapide justifie immédiatement un recours au cardiologue pour une mise au point de l'état du malade.

De nombreux autres remèdes homéopathiques existent, je vous les liste en annexe. Voilà ! J'ai presque fait le tour de tous vos petits problèmes cardiaques. Pour les problèmes de cœur, ce n'est plus à moi d'interférer.

Profitez de la vie !

Dr Jean-Pierre Willem

## Remèdes homéopathiques :

- Crataegus oxyacantha 7 CH : pouls faible, irrégulier et rapide, œdème des chevilles, hypotension, douleur sous la clavicule gauche, insomnie, tendance à l'irritabilité et à la dépression. Prendre 5 granules matin et soir pendant plusieurs mois.
- Nux vomica 7 CH : sujet très actif, surmené, adepte des excitants (alcool, tabac, café, thé, cocaïne), pour « tenir le coup ».
- Digitalis 7 CH : pouls lent, irrégulier, extrasystoles à un rythme régulier (tous les trois, quatre ou cinq battements), sensation de cœur qui s'arrête (en faisant un mouvement), faiblesse au lever, avec tremblements.
- Strophantus hispidus 7 CH : pouls faible, irrégulier, rapide ou lent en alternance, œdème des jambes, essoufflement. Souvent chez la personne âgée, alcoolique et tabagique.
- Spigelia 7 CH : violentes palpitations visibles et perceptibles à travers les vêtements. Douleur irradiante au cou (Attention : l'angine de poitrine et l'infarctus préservent ce symptôme).
- Glonoinum : palpitations avec face rouge, sombre et battements des carotides. Sensation d'afflux de sang au cœur, de chaleur dans la région du cœur se propageant jusqu'à la tête, avec anxiété cordiale. Concomitance de battements dans la tête, les carotides et dans tout le corps, synchrones du pouls. Suites d'insolations.
- Aconitum 9 ou 15 CH : pouls fort, rapide, douleur brutale au niveau du cœur, avec anxiété et peur de mourir, survenant préférentiellement à la tombée de la nuit, ou après un coup de froid, amélioration en restant allongé, tête basse. Remède de fibrillation auriculaire.
- Coffea 5 CH : déclenché par le café. Palpitations violentes provoquées par les émotions joyeuses avec excitation cérébrale. Abondance d'idées et insomnie.
- Gelsemium sempervirens : palpitations avec sensation d'arrêt du cœur. Pouls lent. Le patient est comme abruti et désire qu'on le laisse seul. Suite de peur.

### **Source:**

[1] Disponible au Laboratoire Phyt'Inov (tel 0041 32 466 89 14)

---

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir La Lettre du Dr Willem, vous pouvez [vous inscrire en cliquant sur ce lien.](#)