

Les médicaments homéopathiques pour bien dormir

Les troubles du sommeil surviennent pour des raisons extrêmement diverses. L'homéopathie peut venir en aide dans le sens où chaque traitement est adapté à un profil de patient particulier. Découvrez le traitement homéopathique qui vous correspond le mieux pour bien dormir.

L'homéopathie en cas de somnolence diurne et d'éveil nocturne

L'homéopathie en cas de somnolence diurne et d'éveil nocturne

Nux vomica

Le patient sous Nux vomica est généralement plus éveillé et actif mentalement pendant la soirée. Il se réveille vers 3-4 heures du matin et se rendort vers 6 heures, ce qui rend le réveil difficile. Le profil qui correspond à ce traitement est celui d'une personne susceptible, colérique, qui se laisse parfois aller à des excès de nourriture et de boisson.

Posologie : 5 granules de Nux vomica 7 ou 9 CH au réveil et au coucher, ou une dose au coucher

Sulfur

La personne soignée avec du Sulfur somnole en journée et est plus éveillée la nuit, généralement entre 2 heures et 5 heures du matin, puis se rendort. Son sommeil est agité par de nombreuses pensées et elle se plaint d'avoir chaud au lit, surtout au niveau des pieds.

Posologie : une dose de Sulfur 9 ou 15 CH, une fois par semaine

Luesinum

Lorsque le malade considère que son insomnie est totale et qu'il ne dort pas de la nuit.

Posologie : 5 granules de Luesinum 15 CH avant de dormir

L'homéopathie pour les cas d'insomnie après un effort physique, mental ou nerveux

L'homéopathie pour les cas d'insomnie après un effort physique, mental ou nerveux

Arnica

L'insomnie est consécutive à un surmenage physique. Le patient est trop épuisé physiquement pour pouvoir dormir. Il se plaint d'avoir les muscles endoloris.

Posologie : 5 granules d'Arnica 9 CH avant de dormir
Kalium phosphoricum

Le patient sous Kalium phosphoricum souffre d'une insomnie consécutive à un effort mental, à un surmenage au travail ou à de fortes inquiétudes. Il est nerveux et a tendance à avoir froid. Le fait de manger lui fait du bien.

Posologie : une dose de Kalium phosphoricum 9 CH au coucher
Gelsemium

L'insomnie est causée par l'appréhension (peur anticipée d'un événement, d'une épreuve...), le patient est habituellement craintif et émotif. Il a des sursauts à l'endormissement et son sommeil est agité.

Posologie : 5 granules de Gelsemium 7 CH au coucher

Les médicaments homéopathiques pour soigner l'insomnie liée à une absence prolongée de sommeil

Les médicaments homéopathiques pour soigner l'insomnie liée à une absence prolongée de sommeil

Cocculus indicus

Le traitement Cocculus indicus est indiqué pour les personnes qui se sentent trop fatiguées pour dormir, comme celles qui n'ont pas fermé l'œil de la nuit afin de prendre soin d'autrui, ou lors de longs voyages avec un décalage horaire important. Le patient se sent faible, irrité, et comme étourdi. L'air frais exerce un mauvais effet sur lui.

Posologie : 5 granules 9 CH de Cocculus indicus au coucher
Melatoninum

Melatoninum est plus précisément prescrit dans les cas de fatigue liée à un décalage horaire.

Posologie : 2 granules de Melatoninum 7 CH avant de dormir

Les médicaments homéopathiques en cas d'insomnie liée à l'abus de substances excitantes

Les médicaments homéopathiques en cas d'insomnie liée à l'abus de substances excitantes

Nux vomica

L'insomnie est provoquée par la consommation excessive de café, ou après avoir fait usage de somnifères ou de drogues. Le profil correspondant à Nux vomica est celui d'une personne colérique, autoritaire, qui tend à abuser de la nourriture et de la boisson.

Posologie : 5 granules de Nux vomica 5 CH avant de dormir

Coffea

L'insomnie est causée par une surconsommation de café. Cette insomnie peut aussi être causée par des joies intenses liées à des bonnes nouvelles, des surprises ou tout autre élément excitant comme l'impatience de certains événements. Le patient est généralement très actif et excité durant la journée.

Posologie : 5 granules de Coffea 9 CH au coucher

L'homéopathie dans les cas d'insomnie liée à des pensées terrifiantes

L'homéopathie dans les cas d'insomnie liée à des pensées terrifiantes

Aconitum napellus

L'insomnie est consécutive à des expériences terrifiantes. Au moment de l'endormissement, le patient ressent un stress ou fait une crise de panique. Il se réveille dans la nuit avec des palpitations et la sensation d'avoir fait un cauchemar. Il est agité et a très soif. Sa peau est chaude et sèche.

Posologie : 5 granules d'Aconitum 15 CH avant de dormir

Belladonna

Le patient traité au Belladonna est extrêmement agité dans son sommeil. Lorsqu'il ferme les yeux pour trouver le sommeil, il a tendance à voir des

images effrayantes et à avoir des pensées négatives. Il fait souvent des cauchemars qui le réveillent en plein milieu de la nuit.

Posologie : 5 granules de Belladonna 7 CH au coucher
Arsenicum album

Très anxieux et agité, le patient éprouve une grande fatigue accompagnée parfois de la crainte de la mort. Il n'arrive pas à rester au lit et bouge sans arrêt. Il a froid et se sent mieux lorsqu'il a de la compagnie.

Posologie : 3 granules d'Arsenicum album 9 CH au coucher