



Guérir de la dépression sans médicaments

Les remèdes naturels peuvent aider à guérir de la dépression sans effets secondaires, sans risque d'accoutumance et sans produits chimiques. J'ai pu en faire l'expérience dans la seconde phase de ma dépression durant laquelle j'ai découvert les bienfaits du millepertuis. Voici quelques conseils pour bien utiliser cette plante et atténuer les symptômes dans le cas de dépression légère à modérée.

Les points clés à retenir :

#1 LE MILLEPERTUIS

Cette plante est utilisée depuis des millénaires pour guérir les brûlures. Elle agit également comme antidépresseur mais n'en a pas les inconvénients : pas de risque d'accoutumance, possibilité de modifier le dosage facilement, arrêt simplifié... C'est donc une aide précieuse pour atténuer les symptômes dépressifs légers à modérés.

#2 LES BÉNÉFICES DU MILLEPERTUIS

On constate généralement des effets au bout de quinze jours de traitement, avec une dose quotidienne de 600 mg. Le millepertuis permet de retrouver un meilleur sommeil, de ressentir plus d'émotions positives et de diminuer les effets du stress. C'est également un détoxifiant naturel du foie et il a des effets anti-inflammatoires.

#3 COMMENT UTILISER LE MILLEPERTUIS ?

Si vous souhaitez tester le millepertuis, privilégiez une plante bio avec un taux 0.3% d'hypericine. Il faut éviter de s'exposer au soleil pendant la durée du traitement. En outre, le millepertuis diminue l'efficacité des autres traitements médicamenteux et les effets de la contraception chimique.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

