5 traitements naturels des crises d'angoisses

Bien que mon travail thérapeutique repose exclusivement sur la thérapie comportementale, il existe un certain nombre d'autres vecteurs pour aider aux **traitements naturels des crises d'angoisses**.

Je n'écris pas que ce soit la panacée universelle. Mais ces traitements naturels contre les crises d'angoisses sont efficaces pour calmer les symptômes de crises d'angoisses et, par extension, rétablir un état de bien-être mental pour une durée limitée puisque la personne concernée se dit souvent : « Je ne me sens pas bien psychologiquement« .

Je ne dirais donc jamais assez : travailler la forme, bien sûr mais, ensuite, travailler le fond.

Nous allons donc découvrir ensemble 5 traitements naturels des crises d'angoisses. Je ne manquerais pas de vous informer comment traiter les crises d'angoisses au fond. J'entends par là, comment vaincre des crises d'angoisses de façon définitive.

En effet, pour être clair d'entrée, je ne suis pas convaincu que les plantes ou l'acupuncture soient réellement efficaces pour traiter les crises d'angoisses et encore moins une crise d'angoisse travail. Pour les apaiser tout au plus sachant qu'il en va de même au sujet de l'anxiété laquelle peut justifier une phobie de la hauteur laquelle est un lien de cause à effet et, partant, un symptôme de trouble anxieux.

Lecture rapide | Sommaire

- Traitements naturels des crises d'angoisses
  - Le thé vert
  - La camomille
  - L'aubépine
  - Prendre un bain chaud
- Traitements naturels des crises d'angoisses : L'acupuncture
  - Genèse et méthodologie de l'acupuncture
- Problème de crise d'angoisse?
- La + efficace des solutions commence ici.
  - Les grands principes de l'acupuncture
  - Fonctionnement du corps humain et énergie vitale
  - Efficacité de l'acupuncture
  - L'acupuncture se suffit-elle à elle même ?
- L'approche comportementale est-elle une solution aux crises d'angoisses ?
  - Reprendre le contrôle de votre vie
  - Consolider les solutions
  - Évaluer votre progression naturelle
  - L'étape ultime
- Thérapie comportementale et traitements naturels des crises d'angoisses
- Traitement naturel des crises d'angoisses : Une solution naturelle et durable
- Traitement naturel des crises d'angoisses :
- La + efficace des solutions commence ici.

Traitements naturels des crises d'angoisses

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Il existe différentes façons de gérer les crises d'angoisse de façon naturelle. Celles qui vous sont exposées ci-dessous constituent des moyens pour apaiser les crises d'angoisses, donc pas un traitement en soi.

Pour traiter les crises d'angoisses de façon naturelle, ce qui vaut aussi quant on a des symptômes de spasmophilie, vous devez avoir recours à un travail thérapeutique a minima qui permette de répondre à la question de savoir comment soigner l'anxiété puisque, in fine, qui dit crise d'angoisse parle de troubles anxieux comme je l'explique au cours de cet article.

Le thé vert

Le thé vert est l'un des traitements naturels les plus utilisés contre les crises d'angoisses. Il a des avantages autant pour l'état mental que pour l'organisme.

Pour l'état mental, les effets du thé vert sur le niveau de stress ont été démontrés par de nombreuses études scientifiques. Il permet de garder une très bonne humeur. Il améliore aussi la mémoire, et réduit la fatigue.

Selon une étude publiée dans le magazine Nutritional Neuroscience en 2016, la consommation de thé vert augmente l'activité de certaines ondes cérébrales. Cela facilite et accélère la réflexion et l'objectivité face à de situations difficiles.

Une enquête, qui a porté sur 42 000 Japonais âgés de 40 ans et plus, révèle qu'**à partir d'une consommation de 5 tasses de thé vert par jour, le risque de souffrir de stress ou d'angoisse baisse de 20 %**. Tout s'explique !

Je ne bois que du café…

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Moralité, si vous souhaitez diminuer le risque de crises d'angoisses dans votre quotidien, consommez 5 tasses de thé vert par jour (CQFD). Grâce à sa composition en polyphénols, le thé vert a d'énormes propriétés antioxydantes qui procurent des bienfaits à l'organisme.

Si j'en crois ce qu'il en est dit, il permet de prévenir les cancers, l'artériosclérose, la carie dentaire, et les maladies cardiovasculaires ce qui, dans ce dernier cas, permet de tenir à distance des angoisses de mort.

Il a également des propriétés antivirales, antibactériennes, antifongiques et antiangiogénique (contrôle du développement anormal de vaisseaux sanguins au sein des tumeurs). C'est aussi un très bon allié minceur. Un super pote ce thé vert.

La camomille

La camomille est un excellent remède contre le stress, l'anxiété et les troubles psychiques similaires. Elle permet de soigner les symptômes comme :

- **La colère :** Une tasse d'infusion vous aide à vous calmer. Les composés de la camomille sont liés à des récepteurs cérébraux similaires à ceux retrouvés dans des médicaments comme le Valium®.
- **L'insomnie** : Pour améliorer votre sommeil, il suffit de passer une goutte d'huile de camomille sous la plante de vos pieds ou sur le long de votre colonne vertébrale, juste avant d'aller au lit. Son influence positive est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).
- **Diminue la tension nerveuse :** Diluez quelques gouttes de camomille romaine dans votre bain, et passez-y quelques dizaines de minutes. Cela vous permet de vous détendre comme lorsque vous avez la phobie du dentiste.

En dehors de ses bienfaits sur l'état psychique, cette plante apaise également les douleurs de règles, les maux de gorge, les irritations cutanées et, enfin, les troubles digestifs.

L'aubépine

L'aubépine est une plante connue pour ses multiples vertus. Elle est utilisée pour aider les personnes souffrant de stress, d'anxiété ou d'angoisse nocturne. L'aubépine a les avantages suivants :

- Élimine les troubles du sommeil,
- Corrige l'irritabilité,
- Réduit les pertes de mémoire et les signes de confusion.

En dehors de ses bienfaits sur l'état psychique, l'aubépine permet également de réduire le risque de maladies cardiovasculaires. De même que les palpitations, les troubles nerveux, les troubles digestifs; et les spasmes.

Prendre un bain chaud

Prendre un bain chaud a d'énormes bienfaits sur l'organisme. En voici quelques-uns :

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

- **Action positive sur le cœur :** Lorsque votre corps est en contact avec une eau à température élevée, votre cœur bat légèrement plus vite. Cela favorise une meilleure circulation sanguine. Partant, une meilleure irrigation du cerveau. La sensation de détente est assurée.
- **Aide à mieux respirer :** A titre d'exemple, une crise d'angoisse matinale est parfois accompagnée de suffocations et de difficultés respiratoires. Je pense à ce sentiment d'oppression de la cage thoracique. Un bon bain chaud est un soin naturel pour réguler sa respiration dans ce type de cas. L'amélioration de la circulation sanguine, entraînée par une légère accélération du cœur, augmente l'apport en oxygène. Cela vous permet de retrouver une fréquence de respiration normale comme d'apaiser vos symptômes de crises d'angoisses. Pour autant, je vous concède que prendre en bain chaud le matin n'est pas simple en termes de contraintes sociales, familiales ou professionnelles 😊.
- **Permet de calmer le système nerveux :** L'eau chaude a une action positive sur vos nerfs. Elle stimule votre système immunitaire comme elle augmente la production d'endorphines, les hormones du bonheur. C'est très bénéfique après une journée où vous avez – éventuellement – vécu plusieurs situations angoissantes
- **Améliore la qualité du sommeil**, à plus forte raison si, par exemple, vous avez du mal à dormir parce-que vous êtes affecté(e) par un deuil.

Traitements naturels des crises d'angoisses : L'acupuncture

L'acupuncture est susceptible de calmer un certain nombre de problèmes et, à ce sujet, j'ai une petite histoire à vous raconter.

Il y a quelques années, une fois de plus, je souhaitais arrêter de fumer. Je n'en n'étais pas à mon coup d'essai, et après de vaines tentatives de solutions à l'aide de différentes méthodes, j'ai pris rendez-vous chez un médecin acupuncteur.

Passées 2 séances, j'en ai été quitte pour des douleurs particulièrement pénible aux jambes.

L'acupuncture n'avait rien à y voir. C'était mon histoire personnelle qui me disait quelque chose. Du coup, je fume toujours, mais ce n'est pas le sujet.

Genèse et méthodologie de l'acupuncture

L'acupuncture est une branche de la médecine chinoise qui a pour but d'améliorer votre santé en stimulant certaines parties de votre peau à l'aide d'aiguilles.

Le mot « acupuncture » vient du latin « *acus* » qui veut dire « aiguille » et « *punctura* » qui signifie « piqûre ». C'est un traitement dont l'histoire est étroitement liée à celle de la médecine traditionnelle chinoise. L'acupuncture n'a pas d'âge.

Plusieurs scientifiques estiment qu'elle existe depuis 6000 ans environ. Elle date donc de l'âge de pierre, de l'époque néolithique. Avoir ainsi traversé les siècles m'invite à respecter cette pratique.

Cette forme de traitement est née d'une observation : les néolithiques chinois constatent que chaque trouble dont souffre une personne est lié à une douleur qu'elle ressent au niveau de sa peau.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Ils remarquent également que les points douloureux sont similaires chez plusieurs personnes. Pour des affections identiques s'entend. Ils parviennent donc à la conclusion que **l'excitation de ces points soulage une personne qui souffre d'un problème ou d'un autre**.

L'essentiel du savoir-faire dans le domaine de l'acupuncture est transmis de père en fils. Il n'y a pas d'école ou d'institut qui enseigne les méthodes et les techniques de ce traitement. Détail important qui freine sérieusement l'expansion de l'acupuncture en Occident.

Un autre frein est l'incapacité des médecins occidentaux qui se rendent en Chine à comprendre les méthodes de traitement à cause de difficultés de traduction et aussi, à mon humble avis, de problèmes culturels.

Ce n'est qu'à partir du 19ème siècle que quelques médecins de grande renommée comme Laennec s'intéressent réellement à la médecine orientale.

Les premiers essais connaissent des échecs parce que les praticiens veulent faire les choses à leurs manières. Ils ne prennent pas formellement en compte les expériences des chinois.

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

R**eprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments**, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

Les grands principes de l'acupuncture

En 1863, les travaux du Capitaine Dabry sur les aiguilles se soldent par un échec. Ces travaux ne tiennent compte d'aucune référence et ne sont pas parfaitement en accord avec les principes chinois.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Ce n'est qu'en 1928 que Georges Soulie de Morant transmet la véritable méthode de l'acupuncture telle qu'il l'apprend chez les maitres chinois à la faveur de son séjour en Chine.

Ses travaux sont le fondement de cette approche thérapeutique en France laquelle se répand sur tout le continent européen.

Fonctionnement du corps humain et énergie vitale

Cette énergie circule dans le corps à partir d'un ensemble de voies sur lesquelles sont situées des points.

En cas d'hyperactivité, ou de déficience d'un ou plusieurs organes, il y a un blocage au niveau de la circulation énergétique. C'est ce blocage que l'acupuncteur essaie d'éliminer pour redonner au corps son fonctionnement normal.

Dans un premier temps, l'acupuncteur établit un diagnostic. Celui-ci a lieu sur la base d'un entretien approfondi : observation de la langue, du teint, et identification des zones froides ou tendues. Enfin, prise de « pouls chinois ».

Cette première séance dure environ quarante-cinq minutes. Elle permet au praticien de faire le point sur l'état énergétique de son patient.

Ensuite, à l'aide de fines aiguilles, l'acupuncteur stimule les différents points de passage d'énergie. Ainsi, il cherche à tonifier l'organe malade, à rétablir le fonctionnement normal du corps.

Efficacité de l'acupuncture

Dans de nombreux cas de troubles physiques, l'acupuncture permet de retrouver une santé normale. Mais ce n'est pas tout.

Elle exerce également une incidence positive sur l'état psychique et émotionnel du patient. D'ailleurs, les asiatiques établissent toujours un lien étroit entre l'état physique et l'état émotionnel d'une personne.

Toutefois, l'acupuncture traite également des troubles psychiques. Qu'il s'agisse d'un stress, d'une dépression, ou d'une angoisse persistante, voire d'un état de stress post traumatique, ou encore d'une phobie.

L'acupuncteur se base sur les symptômes physiques pour identifier les points où planter les aiguilles. C'est là sa principale limite dans le traitement de ce type de troubles.

Certes, l'acupuncture redonne au corps l'énergie nécessaire pour fonctionner et éliminer les symptômes mais elle ne traite pas le trouble à la racine. C'est ce qui, dans de nombreux cas, justifie les rechutes observées, ce qui me fait penser aux erreurs à éviter au sujet des crises d'angoisses.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

L'acupuncture se suffit-elle à elle même ?

L'acupuncture traite uniquement les symptômes de votre mal. En conséquence, et quelle que soit son efficience, elle ne se suffit donc pas à elle même.

En effet, elle ne se conçoit qu'en support en ajout à une démarche plus complète avec la thérapie comportementale.

Je vous rappelle qu'il en est de même en ce qui concerne la sophrologie ou la relaxation. L'acupuncture doit être renforcée, ou accompagnée, par un travail thérapeutique plus conséquent.

Dans ce domaine, il est avéré que la thérapie comportementale est la meilleure solution pour guérir n'importe quel trouble psychique dans un temps très réduit soit, en moins de 2 mois.

La démarche thérapeutique issue de l'approche comportementale se résume en 5 étapes principales étapes pour vaincre angoisse et anxiété.

Ci-après, vous trouverez les 5 démarches en question telles qu'intégrées au programme thérapeutique et comportemental en ligne que j'ai conçu pour traiter les crises d'angoisses.

L'approche comportementale est-elle une solution aux crises d'angoisses ?

La thérapie comportementale repose sur une démarche structurée.

Avant tout, vous faites le point de votre situation. Sur la base d'un questionnaire, et d'un ensemble d'observations, possibilité vous est offerte de mieux comprendre le mécanisme de votre problème.

Ceci vous permet d'établir un diagnostic thérapeutique précis qui va vous offre de soigner votre trouble au mieux de vos intérêts et, surtout, de façon personnalisée.

Fort de ce diagnostic, vous commencez à traiter votre problème sur la forme d'abord puis sur le fond. Cela signifie que vous traitez d'abord vos symptômes de crises d'angoisses de sorte à les éliminer puis que vous traitez la genèse – l'histoire – de votre problème.

Imaginez les bénéfices que vous retirez d'une telle démarche si vous êtes victime de crise d angoisse nocturne.

Point n'est besoin de chercher pourquoi vous souffrez ainsi et de vous poser mille et une question à propos desquelles rien ne vous assure que ce soient les bonnes réponses. Vous n'avez donc pas besoin de partir dans des recherches hypothétiques pendant des mois voire des années.

Ce qui explique – justifie – votre problème émerge au cours de la 3è étape du programme. Ainsi, de façon fluide et simple, vous savez comment faire pour définitivement éliminer votre problème.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Reprendre le contrôle de votre vie

Cette étape est celle du traitement à proprement parler. Il s'agit de prendre le contrôle de vos symptômes et, entre autres, d'éliminer vos pensées obsessionnelles ou vos ruminations lesquelles sont un symptôme d'anxiété généralisée qui, souvent, justifie, les angoisses nocturnes.

Dès lors, de traiter, par exemple, vos problèmes d'insomnie ou de tocs. Vous disposez donc de tous les moyens pour reprendre le contrôle de votre vie. Ainsi, vous cheminez jusqu'à la solution définitive grâce à cette approche se veut simple et pragmatique.

A propos de solutions, j'ajoute, ou répète, que vous ne faites jamais l'objet d'exercices d'exposition. Cela signifie que, jamais, vous n'êtes contraint(e) de vous exposer à votre problème.

Ainsi, les solutions qui vos sont proposées respectent votre personnalité comme votre vision du monde et nul n'est besoin de chercher le meilleur antidépresseur pour anxiété généralisée.

Consolider les solutions

Cette étape est l'extension de la précédente. C'est celle qui vous permet de continuer à avancer dans les solutions stratégiques mises en place pour éliminer naturellement et définitivement vos crises d'angoisses.

En suivant les étapes l'une après l'autre, en vous inspirant des vidéos explicatives intégrées au programme, vous reprenez progressivement le contrôle de vos symptômes. A ce stade, vous en avez déjà éliminé plus de 60% en 4 semaines.

Cette étape intermédiaire a pour vocation de vous aider à poser les bases de votre autonomie. Ensuite, vous disposez de moyens thérapeutiques simples pour consolider cette autonomie retrouvée.

Par autonomie, j'entends retrouver confiance en soi, estime de soi, et affirmation de soi. En bref, adopter un comportement adulte et responsable. Celui-là même qui vous permet d'exploiter vos ressources naturelles pour assumer n'importe quelle situation à laquelle votre vie vous confronte. Assumer et non plus éviter.

Dès lors, le but de ce programme thérapeutique en ligne est de **vous re-donner le contrôle de votre vie en 6 à 8 semaines**.

Il ne s'agit en aucun cas d'une méthode miraculeuse. C'est la mise en place de protocoles thérapeutiques simples qui ont fait leurs preuves. Cela vous permet d'aller très vite en plus de ne pas craindre une rechute.

Évaluer votre progression naturelle

Tout au long de votre parcours thérapeutique, vous bénéficiez d'un outil simple pour évaluer votre progression. Ainsi, chaque jour, vous mesurez votre progression émotionnelle.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Pour « asseoir » votre nouvelle façon d'être et de faire, vous accédez à des des moyens thérapeutiques simples. Ils vous permettent de mettre un terme définitif à tous les traumatismes dont vous êtes victime, ceux-là mêmes qui vous empêchent d'agir.

Grâce à cette avant-dernière étape, vous retrouvez votre autonomie. Vous découvrez comment vous affirmer, comment restaurer l'estime de vous même.

Tout en travaillant votre affirmation, vous mettez la « dernière main » à la consolidation des solutions. Celles-là même que vous avez mises en place pour éliminer votre problème.

Vous reprenez pied dans votre vie !

L'étape ultime

C'est le bouquet final. Vous progressez de plus en plus.

Aujourd'hui, **vous êtes redevenu(e) acteur/actrice de votre vie**. Mais, sans doute vous interrogez-vous sur cette stratégie comportementale qui vous permet d'en arriver à oser être vous même ?

C'est précisément ce que vous explique cette dernière et ultime étape. Vous entrez dans le cœur de la machine thérapeutique. Ainsi, vous découvrez comment est conçu ce programme et à quels grands principes thérapeutiques il répond.

Cette 5ème étape, ou Module 5, c'est un peu comme si vous rentrez dans les secrets de fabrication de ce programme thérapeutique en ligne. L'approche comportementale n'a plus de secrets pour vous, comme si, à votre tour, vous deveniez coach comportemental.

Pour l'heure, vous êtes redevenu(e) maitre(sse) de votre vie !

Thérapie comportementale et traitements naturels des crises d'angoisses

Point phare des traitements naturels des crises d'angoisses puisque sans médicaments, l'approche comportementale vous aide à régler le problème à sa racine.

Recourir à un traitement naturel pour traiter les symptômes liés à une crise d'angoisse est une option responsable, au sens où cela ne comporte aucun risque pour l'organisme contrairement aux traitements médicamenteux.

S'il se comprend que vous ayez recours à des traitements naturels contre les crises d'angoisses tels que ceux que je viens de vous présenter, pour autant, vous ne traitez pas votre problème sur le fond. Vous souffrez juste un peu moins.

Ces traitements naturels (thé vert, camomille, acupuncture, etc.) **ne sont donc qu'un outil. Ils ne sont pas la solution**.

In fine, la meilleure option comme traitement naturel des crises d'angoisses est d'opter pour une thérapie comportementale.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

C'est une approche brève dont les résultats sont validés par plusieurs études scientifiques lesquelles sont menées par des organismes publics de renommée mondiale (cf. INSERM – Institut National de la Recherche et de la Santé Médicale).

Ceci étant posé, vous trouverez ci-après tous les bénéficies que vous retirez de l'approche comportementale :

- **Comprendre votre réel problème :** Les symptômes des troubles psychiques sont presque tous identiques. Il est donc probable que vous ne sachiez pas exactement de quoi vous souffrez. Dès le 1er Module de mon programme thérapeutique et comportemental en ligne (Le Programme ARtUS), vous faites un état des lieux. Ainsi, vous déterminez avec précision votre problème, sa nature, ses causes. et, enfin, l'historique de son apparition comme de tous les facteurs qui le maintiennent.
- **Déterminer les solutions adéquates :** L'approche comportementale vous met au cœur de votre traitement. Le Module 2 du Programme ARtUS vous offre une stratégie personnalisée pour éliminer vos crises d'angoisses définitivement !
- **Identifier et éliminer les pensées limitantes :** Les crises sont généralement maintenues par des idées fausses comme, par exemple, des pensées négatives dévalorisantes. Ce programme thérapeutique et comportemental en ligne neutralise ces pensées toxiques et permet d'objectiver (cf. ruminations et pensées obsessionnelles).
- **Identifier et corriger les réactions inappropriées :** Adopter des comportements objectifs permet de vivre sans avoir à redouter des crises d'angoisses. Le Programme ARtUS vous aide à construire des comportements adultes et responsables en lien avec votre réalité, tout en respectant votre vision des choses et votre personnalité.

Traitement naturel des crises d'angoisses : Une solution naturelle et durable

Dés maintenant, je vous invite à agi**r** en regardant la vidéo de présentation du programme thérapeutique en ligne dont je viens de vous parler pour comprendre et apprendre comment éliminer des crises d'angoisses naturellement.

Rapidement, vous ressentez les bénéfices du changement. Vous évoluez et devenez autonome, tout en agissant de façon naturelle pour faciliter le **traitement naturel des crises d'angoisses**.

Pour accéder à cette méthode naturelle, cliquez sur le lien ci-après :

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Reprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

Voir la vidéo

Vous souhaitez exprimer un commentaire ? Partager une expérience liée aux traitements naturels des crises d'angoisses ? Vous avez des suggestions à ce sujet ?

Merci de votre intérêt et de votre confiance.

Article mis à jour le 22 octobre 2023 par Frédéric Arminot.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024