

APNÉE DU SOMMEIL

Je souffre du syndrome d'apnées obstructives du sommeil. Existe-t-il une méthode naturelle pour arranger ce problème ?

M. V. - Wattignies (59)

Une cause très probable de ce syndrome est un stress et de la fatigue combinés. Et comme ce désagrément entraîne facilement de l'hypoxie, je ne peux que vous proposer dans un premier temps d'essayer la rhodiola, en cure de 15 jours, à renouveler si besoin.

Prenez 3 gélules par jour, le matin, et observez si le sommeil est plus manifeste le soir, auquel cas, ne résistez pas et allez dormir au plus vite. Après une cure de 15 jours, l'effet décontractant et équilibrant devrait se poursuivre un certain temps...