

## Hyperactivité

J'ai 78 ans avec un esprit hyperactif dans la journée. Cette activité trop importante, selon mon entourage, me cause des problèmes au niveau sommeil tels que : réveils précoces, mauvaise qualité du sommeil... La durée de mon sommeil est de 6 heures par nuit, avec une sieste journalière de 15 mn. Tempérament un peu nerveux. Pourriez-vous m'indiquer le produit qui me conviendrait le mieux ?

Georges B. - Oraison (04)

Puisque vous êtes un naturel hyperactif, la réponse la plus intéressante pour vous sera d'utiliser une plante adaptogène. Un tel produit aura à la fois un effet fortifiant dans la journée et un effet décontractant pour que vous puissiez bénéficier la nuit d'un repos réparateur.

Je vous conseille tout particulièrement la rhodiola. Vous pouvez en faire des cures en ne la prenant que le matin et pas le soir. Vous prendrez une, deux, voire trois gélules le matin. Faites l'essai pendant quelques jours afin de voir quel est le dosage qui vous convient le mieux. Il vous faudra au moins trois ou quatre jours pour ressentir un effet notable le soir.

Vous pourriez éventuellement ressentir un pic, une hyperactivité un peu plus marquée au départ, ce ne sera que passager. Dans la plupart des cas, au contraire, un effet régulateur et d'amélioration du sommeil se fait sentir immédiatement.