



LES CAUSES DE L'INSOMNIE

Elles sont nombreuses, et de diverses origines, c'est pourquoi, je me propose de vous en faire une liste un peu détaillée, qui vous permettra de réfléchir sur vous même et de pouvoir déjà commencer à avancer et à en tirer des conclusions en partenariat avec un professionnel de la santé.

De toutes façons comme chaque cas est différent, je ne puis offrir un remède spécifique ...sans consultation

Avant d'aborder les causes de santé physique, il est bon de redonner quelques conseils de bon sens :

Nous passons un tiers de notre vie au lit, (un quart pour les moins dormeurs)car nous devrions en moyenne dormir 8 heures par nuit.

Or, de nos jours, cela est loin d'être le cas pour tout le monde, vu la vie trépidante actuelle de tous côtés.

Souvent :

- Le lit est placé à un mauvais endroit (faille tellurique ou croisement de Hartmann)
- La chambre est malsaine ou imprégnée de mémoires négatives. Le sommeil est entrecoupé de mauvais rêves, où l'on ne se sent pas en sécurité
- On dort à côté d'une personne vibratoirement incompatible
- Mauvais système de chauffage ou chambre trop chaude, manque d'aération de la chambre

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

-Présence d'une télévision, d'un ordinateur ou d'un téléphone portable qui émettent des ondes électromagnétiques en désaccord avec votre système vibratoire et énergétique.

-Mauvaise alimentation ou boisson que l'on digère mal (pour certains un café absorbé après 16h, les empêchera de dormir)

Le lieu de la chambre, l'endroit pour dormir doit être un lieu calme de repos et de tranquillité, bien aéré avec des couleurs pâles reposantes.

A savoir que les heures avant minuit comptent double, c'est connu.

L'activité Physique au grand air, est importante permet d'éliminer la sédentarité, évacuer le stress en nous, physique et intellectuel et favorise les sommeil, rééquilibre notre système nerveux.

Eviter les films de violence, quoiqu'on en dise cela provoque toujours de l'agitation mentale et pour les personnes les plus fragiles, être une cause de mauvais sommeil aussi.

Au moment de se coucher, il est bon de vider son esprit, de relâcher ses tensions et de remettre ses pensées confuses ou soucis à l'Univers.

De toutes façons, le lendemain sera un nouveau jour et vous verrez que tout se passera différemment. Faire confiance à la vie est aussi très important, car vous ne pourrez pas tout contrôler...

Autres causes possibles :

- **Alimentaires** : carences en protéines végétales ou animales (un yaourt le soir et une salade sont insuffisants, il manque la part de protéines nécessaires à restituer le sommeil).

-**Suralimentation** :manger plus que ses capacités digestives

-**Digestives** : mauvaise digestion,(réveil entre 2h et 4h , le foie est dérégulé ; entre 4h et 5h , c'est le méridien poumon, qui est en sur ou sous-énergie)

- L'encrassement métabolique** : une digestion paresseuse,
- Un dérèglement du système hormonal
- Une douleur physique, une mauvaise position de vertèbres (voir ostéopathe)
ou grande douleur physique

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

- Un dérèglement du système nerveux ortho et parasympathique**
 - De la spasmophilie**
 - Carence en calcium et magnésium**
 - Carence en vitamine du groupe B et en acides gras essentiels, en oligo-éléments** (les réactions chimiques enzymatiques dans le corps ne peuvent pas se faire correctement)
 - Une trop grande fatigue nerveuse et physique, musculaire**
 - Le manque d'exercice physique**
 - Confusion mentale importante, trop de tracasseries, de soucis, (besoin de lâcher et de faire le vide)**
 - Des médicaments forts, (effets secondaires), dépression, hypnotique, drogues, produits chimiques,....**
 - Médicaments pour dormir, antidépresseurs, (coupent le sommeil paradoxal)**
 - L'alcool, les excitants à forte doses, (thé, café), excès de stimulants**
 - Une thyroïde dérégulée**
 - Divers problèmes intestinaux, état de la muqueuse intestinale en mauvais état**
 - Des oxyures(souvent chez les enfants)**
- Etc..., Etc..., Etc....

Des causes, il y en a d'autres encore , la liste est longue, à vous d'analyser , maintenant que je vous ai donné des pistes.

Je compléterai ultérieurement cette liste , à l'occasion, revenez régulièrement sur cet article.

Une fois les causes déterminées, sachez que vous pouvez vous faire accompagner naturellement, en partenariat avec votre médecin, si vous suivez un traitement médical, mais rien n'est perdu et un mauvais sommeil se restaure toujours.

Alors , que la santé vous accompagne dans la joie et l'abondance !

Chaleureusement

Danièle

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008