

Homéopathie et dépression

De dénomination récente, « la dépression saisonnière ou dépression hivernale » est aussi appelée "syndrome du ciel gris" ou "blues de l'hiver".

Comment prévenir ou vaincre

Cette tendance dépressive peut se manifester dès l'équinoxe d'automne et durer jusqu'à l'équinoxe de printemps puisqu'elle est due à un manque de luminosité. Cependant son degré et sa durée sont variables selon la latitude. Elle sera bien évidemment plus courte et moins profonde dans un pays méditerranéen que dans un pays nordique.

Les principaux symptômes observés sont :

- tristesse avec envie de pleurer et tout particulièrement les jours sans soleil,
- « envie de rien » et difficulté de concentration,
- hypersomnie (envie de dormir toute la journée),
- état de fatigue chronique,
- augmentation de l'appétit et plus rarement anorexie.

La dépression hivernale et l'astrologie

En météorologie, la période anticyclonique est une période ensoleillée. A l'inverse, une période nuageuse (et donc sans soleil) s'appelle une dépression !

En analogie avec la météorologie, il existe une similitude dans la symbolique astrologique entre le manque de soleil et la dépression. En effet, il a été démontré dans l'hémisphère nord que la courbe des suicides au cours de l'année présente deux pics, l'un en novembre et l'autre en février.



D'aucuns vous diront avec une logique irréfutable que l'entrée et la sortie de l'hiver en sont la cause. Certes ! Mais il est tout de même difficile de rejeter la similitude troublante avec

l'astrologie !

En effet, le mois de novembre correspond au signe du Scorpion dont la planète maîtresse est Pluton et le mois de février au signe du Verseau dont la planète maîtresse est Uranus.

Or dans mythologie grecque, Pluton, planète maîtresse du signe du Scorpion correspond à la lumière des ténèbres et Uranus, planète maîtresse du signe du Verseau, correspond au ciel étoilé, c'est-à-dire à la lumière de la nuit. En conséquence, il semble logique de dire que ces deux signes astrologiques, le Scorpion et le Verseau présentent symboliquement « une luminosité faible ». Or, tout déficit en Soleil altère la joie de vivre. Le 3e signe astrologique sensible à la dépression hivernale est le signe du Lion.

L'or homéopathique et la dépression hivernale

Un traitement médical récent contre la dépression hivernale consiste en une exposition artificielle à la lumière : 2 500 lux pendant 2 heures, par périodes de 15 jours. Ce traitement est efficace et sans incidence iatrogénique mais il existe deux techniques naturelles tout aussi efficaces et bien moins onéreuses.

1- La première est tout naturellement « l'exposition au soleil »

Il faut accumuler son capital de "lux" tout au long de l'année, faire le plein si possible en été ou bien à toute autre saison dès que l'occasion s'en présente.



Mais, lorsque le « capital Lux » accumulé au cours de l'été est insuffisant, il faut profiter de chaque rayon de soleil hivernal pour s'exposer le plus possible, soit en découvrant les bras ou les jambes par exemple. Il est conseillé aussi de regarder le soleil en face (mais juste un peu !), de méditer face au soleil ou simplement de le regarder les yeux fermés. Tout ceci est excellent pour le moral puisque l'exposition de la rétine à la lumière stimule de nombreuses sécrétions hormonales.

Hélas, ce manque d'exposition au soleil est souvent proportionnel à l'âge de la vie, les personnes âgées par exemple présentent plutôt une tendance naturelle à fuir l'exposition au soleil tant pour une réticence naturelle à se montrer qu'un besoin de repli sur soi. Plus que les autres, ces personnes âgées auront besoin d'homéopathie pour compenser ce manque d'exposition au soleil.

2- La deuxième est : l'homéopathie

Elle utilise depuis plus de 200 ans **AURUM METALLICUM** (c'est de l'or dynamisé !) comme principal remède pour redonner du « baume au cœur » ou prévenir "les tendances suicidaires".



Depuis la plus haute antiquité, ce métal est associé au Soleil qui lui-même est en analogie avec le cœur.

AURUM redonne de l'éclat au Soleil qui est en chacun de nous. En effet, **il apporte la joie de vivre de manière éblouissante** et par conséquent atténue les pensées suicidaires. Par ailleurs **il aide à (re)trouver le pouvoir et le goût d'aimer**. C'est comme si **Aurum** "(ré)activait le chakra du cœur" !

D'ailleurs, il est le maître remède des pathologies cardiaques.

Il est à utiliser en parallèle avec Natrum-muriaticum (ou bien le mélange des deux, Aurum muriaticum) lors de tout chagrin amoureux, que celui-ci soit récent ou très ancien.

N.B : Les médicaments « antidépresseurs » de la médecine allopathique semblent être sans effets contre la dépression hivernale, comme d'ailleurs contre la dépression de l'andropause ou du baby blue. Somme toute, ceci est logique puisque la dépression hivernale est due à un manque de luminosité et la dépression de l'andropause ou du baby blue à une chute hormonale.

Ensemble de moyens pour prévenir ou vaincre la dépression hivernale

- **Aurum metallicum** (ou **Aurum muriaticum**) et **Ignatia** sont deux grands « précurseurs » de la joie de vivre, même s'il y en existe beaucoup d'autres (Sepia, Natrum muriaticum...).
- **Accumuler sa quantité de lux** (unité de lumière) tout au long de l'année.
- **Consommer des OMEGA 3**. Selon France Guillain, il faudrait 5 cuillères à soupe d'huile par jour (noix, tournesol, olive...) dans l'alimentation (ça ne fait pas grossir !) et en massage.
- **Prendre des suppléments de VITAMINE D** (huile de foie de morue que l'on trouve en magasin bio, à défaut de la vitamine D de synthèse, celle pour enfants).
- **Se faire plaisir** pour sécréter des endorphines, hormones de la joie.
- **Nourrir le chakra du cœur** : Aimer, s'ouvrir aux autres, regarder en

direction du soleil.

- **Nourrir le corps spirituel** (la région du cœur serait le siège principal de l'âme) :
 - par la prière régulière, se créer un petit autel avec objets et images personnels.
 - aller dans les lieux sacrés, chanter ou écouter de la musique dite sacrée (OM).
 - méditation, salutations au soleil et respiration thoracique du yoga, etc.
- **S'habiller de couleurs chaudes** et **habiter** dans un environnement **chaud et lumineux**.
- **Stimuler la confiance en soi** (du latin, cum – fides : foi avec) (Lycopodium, silicea).
- **Optimiser l'énergie physique** par une sortie quotidienne et de l'exercice physique.
- **Tonifier le système nerveux** (phosphoric acidum, phosphorus, zincum).

Dosages

Comme une grande loi en l'homéopathie est l'individualisation, il faut consulter un praticien homéopathe pour trouver la dose optimale,

En attendant que votre homéopathe vous conseille votre Simillimum et même si tout protocole est contraire à la pensée homéopathique, je vous offre ci-dessous deux hypothèses très simples, soit :

Aurum metallicum 30 CH, 1 à 3 granules tous les dimanches et **Ignatia 12 CH**, 1 à 3 granules, le soir au coucher du lundi au samedi.

ou

Aurum metallicum 200K en alternance avec Ignatia 200 K un dimanche sur deux, 1 à 3 granules ou 5 à 10 globules à chaque prise.

N.B. : Ce conseil homéopathique provisoire est un complément naturel à tout suivi médical et ne peut en aucun cas le remplacer.