

Introduction

Le sevrage peut provoquer des symptômes comme une accélération du rythme cardiaque. Voici des conseils pour réguler ton rythme.

1. Techniques de respiration pour calmer le cœur

- Respiration profonde (cohérence cardiaque) : inspire et expire lentement sur 5 secondes, répète pendant 5 à 10 minutes.
- Respiration abdominale : inspire profondément en gonflant le ventre, puis expire lentement pour le dégonfler.

2. Relaxation et méditation

- Méditation pleine conscience : apaise l'esprit et ralentit les réponses physiologiques.
- Relaxation musculaire progressive : contracte et relâche chaque groupe musculaire pour réduire les tensions.

3. Alimentation équilibrée

- Favorise les aliments riches en magnésium (noix, amandes, épinards) pour réduire les palpitations.
- Limite les stimulants (caféine, sucre raffiné).
- Consomme des aliments riches en potassium (banane, patate douce, haricots) pour soutenir la fonction cardiaque.

4. Hydratation et équilibre électrolytique

- Boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation.
- Utilise des boissons riches en électrolytes (eau de coco ou solutions maison).

5. Activité physique douce

- Marche ou yoga : stabilise le rythme cardiaque et apaise les tensions.
- Étirements ou jambes contre un mur pour favoriser la relaxation générale.

6. Éviter les facteurs aggravants

- Réduis l'exposition au stress, évite les environnements bruyants ou agités.

7. Infusions apaisantes

- Tisanes calmantes : mélisse, camomille, passiflore ou valériane pour leurs propriétés relaxantes.
- Suppléments de magnésium : citrate ou bisglycinate pour calmer les tensions nerveuses.

8. Plan d'urgence pour calmer un rythme cardiaque élevé

1. Assieds-toi ou allonge-toi dans un endroit calme.
2. Pratique une respiration profonde avec la main sur le ventre.
3. Bois une infusion apaisante (camomille ou mélisse).
4. Masse doucement la zone du cou (nerf vague).
5. Écoute de la musique relaxante pour réduire la tension nerveuse.

Conclusion

Le sevrage est une étape difficile, mais chaque effort te rapproche d'une meilleure santé. Si les palpitations persistent ou s'accompagnent de symptômes graves, consulte un professionnel de santé.