

TÉMOIGNAGE D'UNE INSOMNIAQUE

J'ai essayé toute la gamme de soporifiques les plus connus

De la mélatonine pour s'endormir, de la valériane et de la lavande pour me calmer, du millepertuis et du houblon contre l'anxiété et la peur de me coucher. J'ai essayé tous les **traitements phytothérapeutiques**, toutes les tisanes et autres extraits aqueux (tilleul, verveine, eau de fleur d'oranger, etc.), enfin un peu tous ces soporifiques. Mais la plupart du temps, ça n'a pas fait grand chose. Je me suis aussi composé un petit sac rempli de camomille, de lavande et mélisse que j'ai déposé sous mon oreiller parce que j'avais vu sur internet que cela aide à trouver le sommeil. Bien sûr, ça n'a pas vraiment aidé non plus. Enfin vous voyez à quel point j'étais désespérément en quête d'un remède. Et puis un beau jour, on m'a donné un bon conseil... celui qui m'a amenée à enfin trouver le sommeil.

Finalement, la seule chose qui a pu m'aider sont les acides aminés

La terminologie « **acides aminés** » m'a tout d'abord choquée, même si je savais approximativement de quoi cela relève. Mais j'ai tout de même pensé que de l'acide ne pouvait pas vraiment faire de bien. Et bien cette fois, mon instinct se trompait car en effet, les acides aminés sont les nutriments les plus sains et les plus naturels qu'on puisse trouver. D'ailleurs un Prix Nobel de Médecine a été décerné en 1998 pour une découverte concernant notamment l'arginine. L'arginine est tout comme la glutamine et la carnitine un acide aminé particulièrement important dans le domaine des troubles du sommeil. Tout cela est vraiment bien expliqué sur le portail acides-amines.com. En résumé: les acides aminés s'occupent de façon tout à fait naturelle d'éliminer les poisons cellulaires (comme l'ammoniac par exemple) à l'origine des troubles du sommeil, et ce absolument sans effets secondaires. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle ils n'ont pas besoin d'être prescrits par ordonnance.

Les acides aminés existent sous forme de compléments alimentaires naturels et sans effets secondaires

On me demande vraiment souvent le nom de ce complément alimentaire qui fonctionne si bien. Seulement d'un côté je ne veux pas faire de publicité pour un produit en particulier car personnellement, cela ne m'apporterait rien, d'un autre côté, je ne voudrais pas que vous achetiez un mauvais produit. Il existe sur le web une page qui compare les acides aminés (tous, pas uniquement ceux destinés au sommeil): acides-amines.info.