

Webinaire « santé au naturel ! »

Vendredi 12 septembre 2025
de 19h00 à 20h30



Comment mieux gérer
le stress, l'anxiété et la dépression
avec la micronutrition et les médicaments
Dr Reckeweg ?



Sophie Valerio
Déléguée médicale



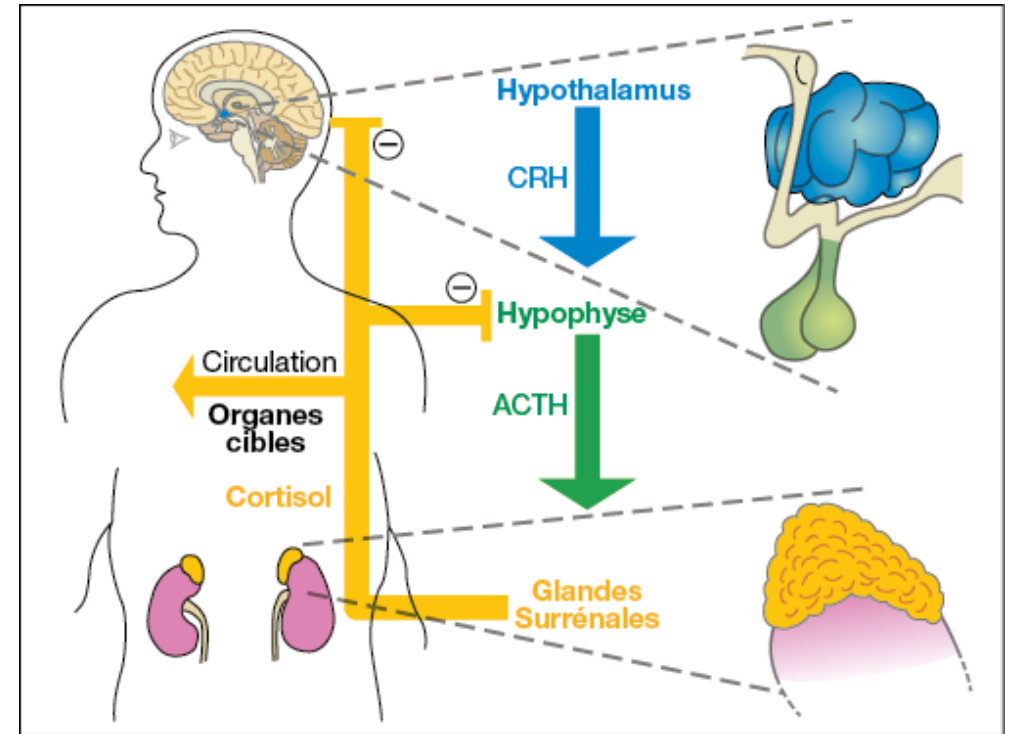
Gérard Luder
Praticien de santé

Webinaire gratuit destiné aux médecins, aux thérapeutes, aux
pharmaciens et aux assistants en pharmacie

Définition et Mécanismes du Stress

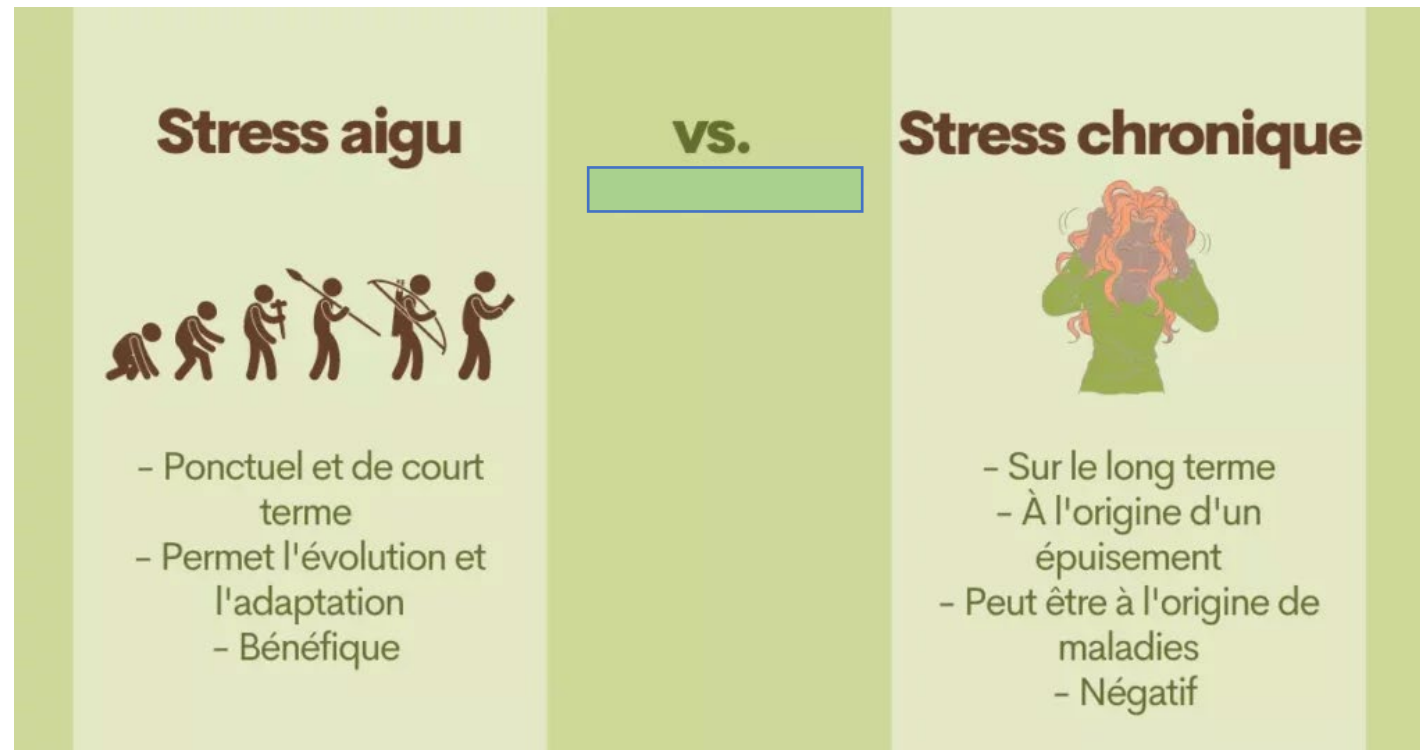
Perte de l'homéostasie liée à un événement extérieur,
Rupture de l'équilibre psychologique et biologique.

Processus biochimique du stress :



Processus biochimique du stress

Le stress aigu permet l'adaptation, mais le stress chronique provoque une rupture du système d'adaptation et conduit à divers dysfonctionnements.



Symptômes du Stress

- Agitation, impatience, fatigue, troubles du sommeil et de la mémoire.
- Troubles somatiques possibles : gastrite, colite, arythmie, dysfonction thyroïdienne, hypertension, eczéma, prise de poids, diabète.
- L'évolution vers l'anxiété ou la dépression est possible si le déséquilibre persiste.

Conséquence du Stress

Un stress prolongé favorise l'apparition de troubles somatiques et psychiques : fatigue, agitation, troubles digestifs et du sommeil pouvant évoluer vers l'anxiété ou la dépression."

Un stress prolongé favorise la dys-immunité et l'oxydation cellulaire, nécessitant un apport renforcé d'antioxydants pour prévenir les complications.

Micro-nutrition et Stress

Importance des vitamines, minéraux, acides gras et acides aminés pour rétablir l'équilibre.

Magnésium : chef de file des nutriments anti-stress, carence fréquente, essentiel à la production d'énergie et à la régulation nerveuse.

Son manque provoque :

fatigue - trouble de la vue - fourmillements - trouble du rythme cardiaque - crampes - contractures - dorsalgie - lombalgie - noeud de la gorge - hoquet - signe de Chvostek - tétanie - blépharospasme - tremblements - anxiété hyperventilation - confusion mentale bronchospasme - asthme - augmentation de l'état oxydatif etc...

Micro-nutrition et Stress

Les vitamines du groupe B

Les vitamines B potentialisent l'effet du magnésium. Vitamine B1, son manque provoque au niveau psychologique de l'angoisse.

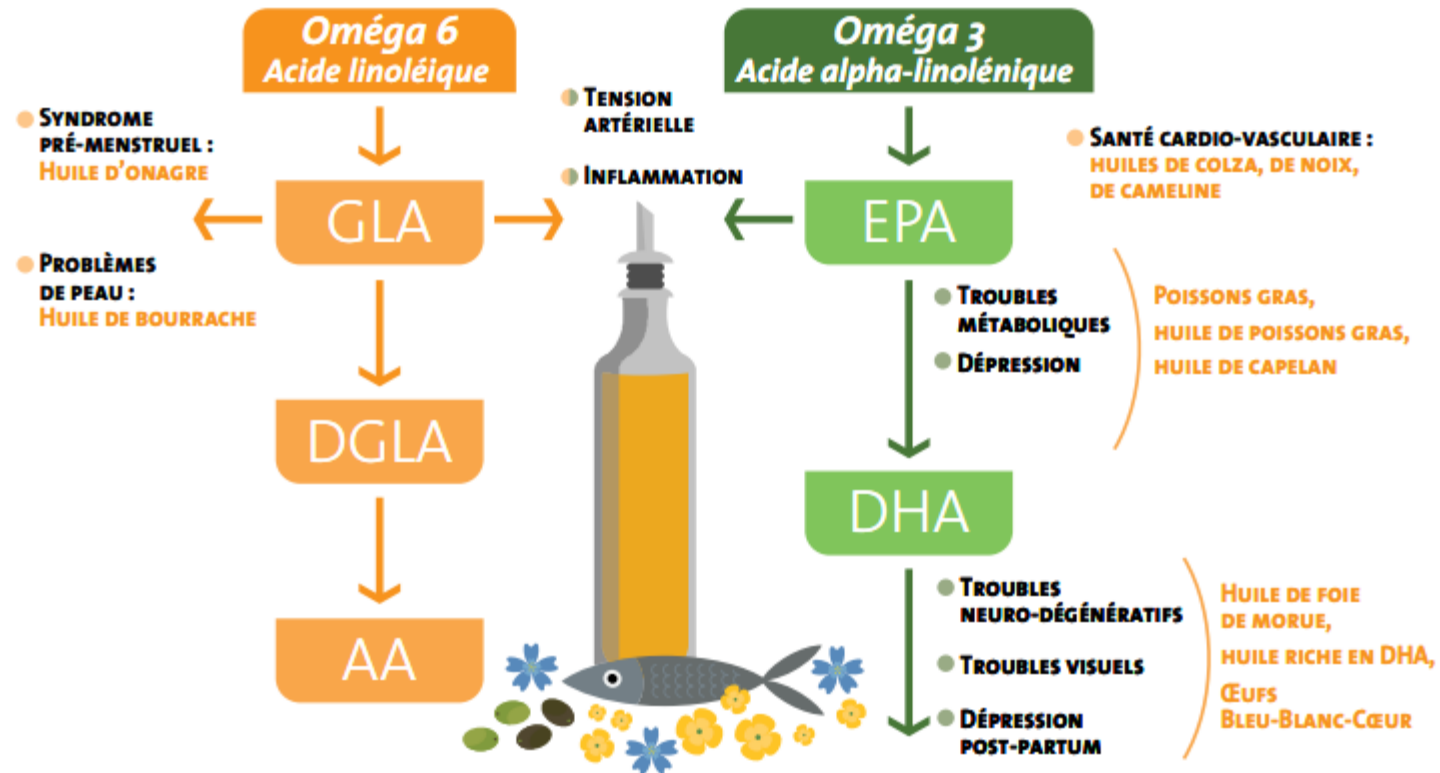
Vitamine B5, son manque provoque, la perte de l'humour.

Vitamine B6, son manque provoque un risque de déprime et d'angoisse.
(Sérotonine et GABA) Vitamine B9 (sérotonine)

Vitamine B12, son manque amène à troubles de l'estime de soi.
(Sérotonine).

Micro-nutrition et Stress

Oméga 3 EPA DHA



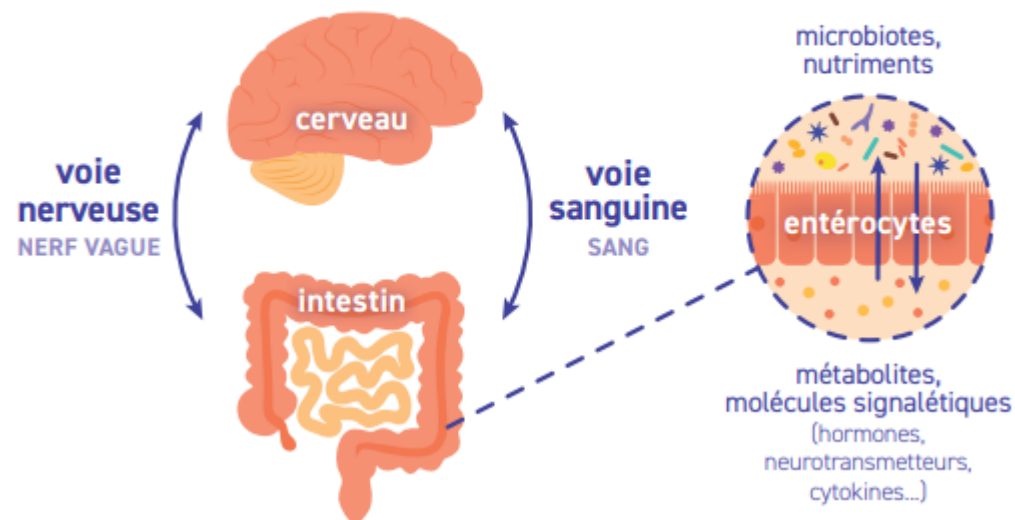
Micro-nutrition et Stress

Relation Intestin - Cerveau

Le nerf vague et le microbiote jouent un rôle central dans la régulation du stress et de l'équilibre émotionnel

Soutien de la barrière intestinale après stress via pro- et prébiotiques, glutamine

La communication bidirectionnelle de l'axe
microbiote-intestin-cerveau ^(3,6)

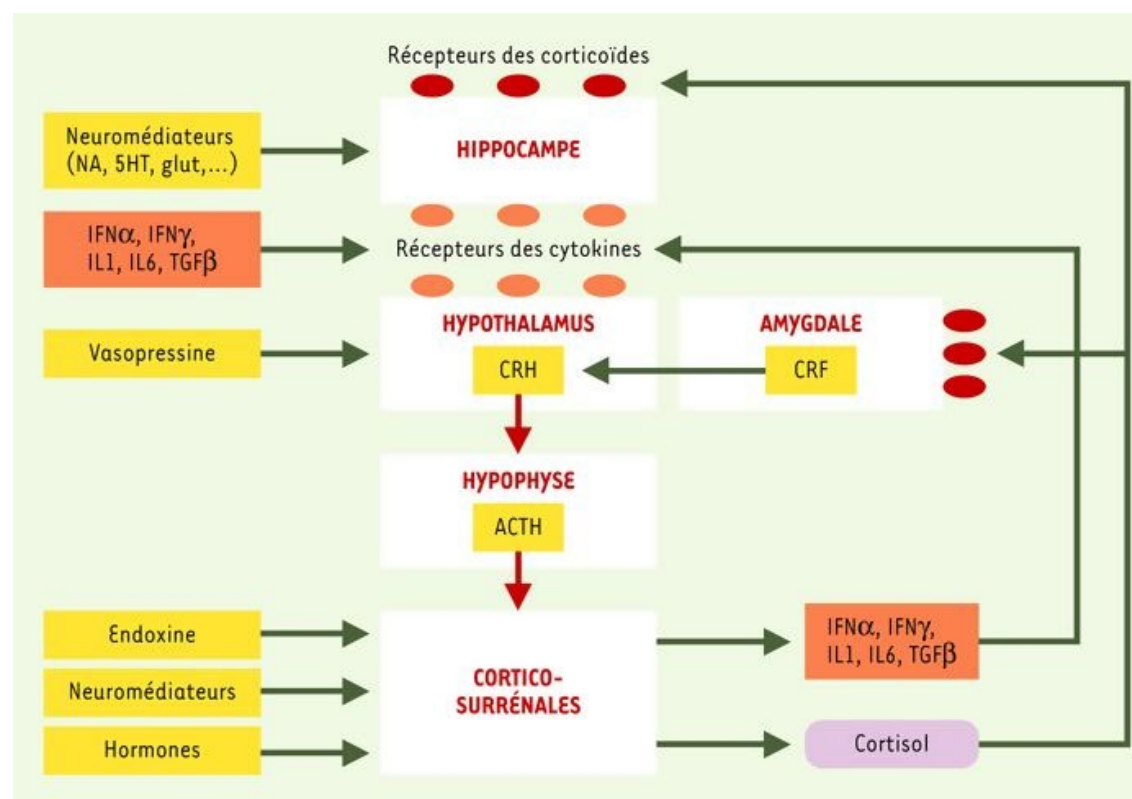


Micro-nutrition et Stress

Le rôle des antioxydants

L'état de stress augmente le niveau d'oxydation cellulaire par déficience de la machine mitochondriale, d'où l'importance des éléments antioxydants suivants :

Vitamine C
Sélénium
PQQ
R-alpha lipoïque
Vitamine E
Vitamine D
Oméga 3
Magnésium
Vitamine B



Définition et Mécanismes de l'anxiété

Symptomatologie variée: tremblements, oppression thoracique, palpitations, inquiétude, appréhension.

Le neurotransmetteur **GABA** a une action majeure sur la régulation de l'anxiété.

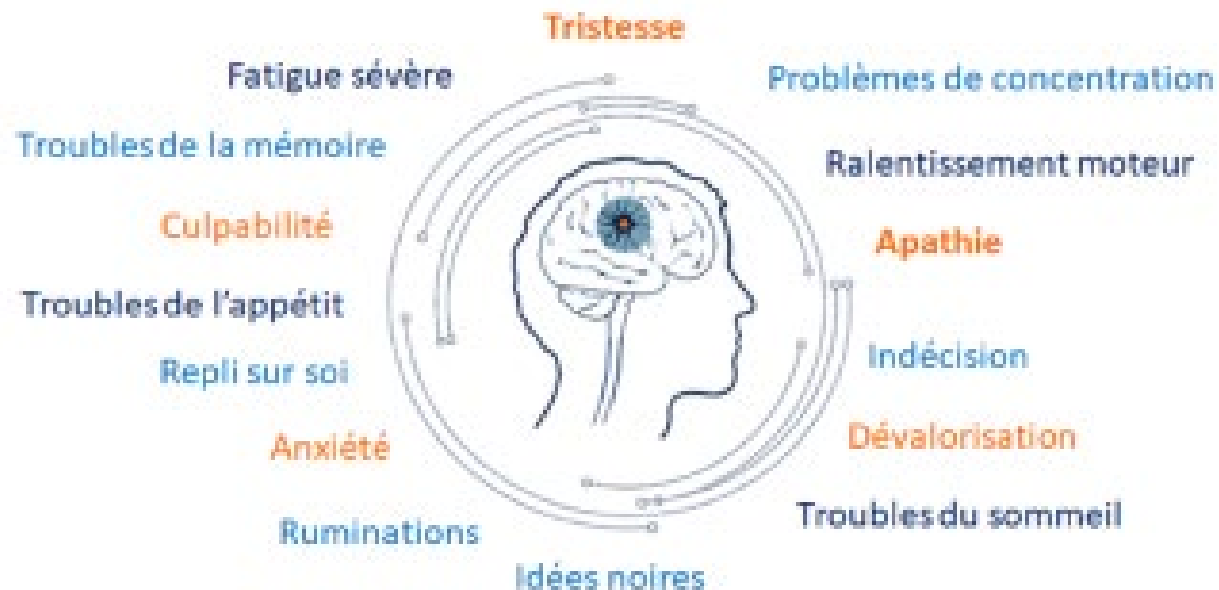
Son activation dépend d'éléments nutritionnels spécifiques et d'acides aminés tels que glutamine, glycine et taurine

Augmentation du GABA : L-glutamine, B6, B1, B3, inositol, lithium, magnésium, glycine, taurine, antioxydants.



Définition et Mécanismes de la dépression

La définition de la dépression englobe un grand nombre de symptômes dont voici les principaux:



Définition et Mécanismes de la dépression

Dépression : 2 Types

Dépression sérotoninergique:

tristesse, perte d'intérêt, triade cognitive (soi, environnement, futur négatifs), déficit en sérotonine (fabriquée par le tryptophane +B6/B12/B2/fer)

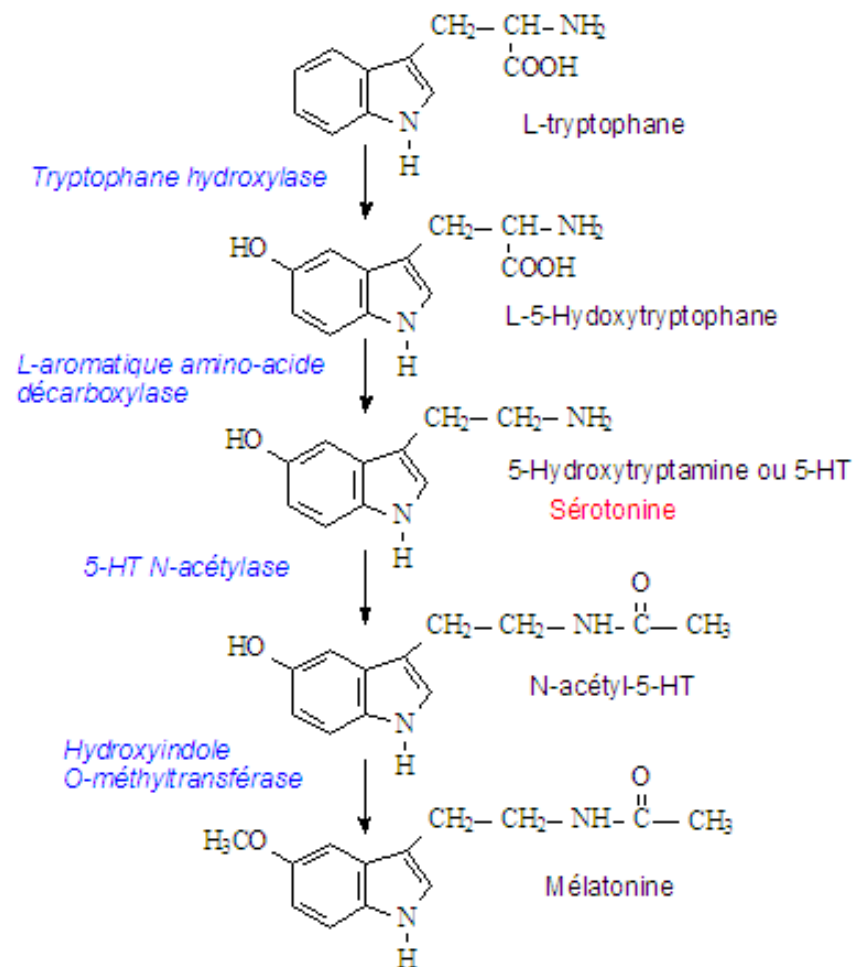
Dépression dopaminergique:

akinésie, manque d'énergie et de motivation, risque de burnout, déficit en dopamine (phénylalanine/tyrosine + B6/B12/B2/B3/fer)

Mécanismes de la dépression

Dépression sérotoninergique

La production de la sérotonine est en grande partie effectuée dans l'intestin plus de 90 %.
La sérotonine est fabriquée à partir d'un acide aminé que l'on appelle tryptophane.

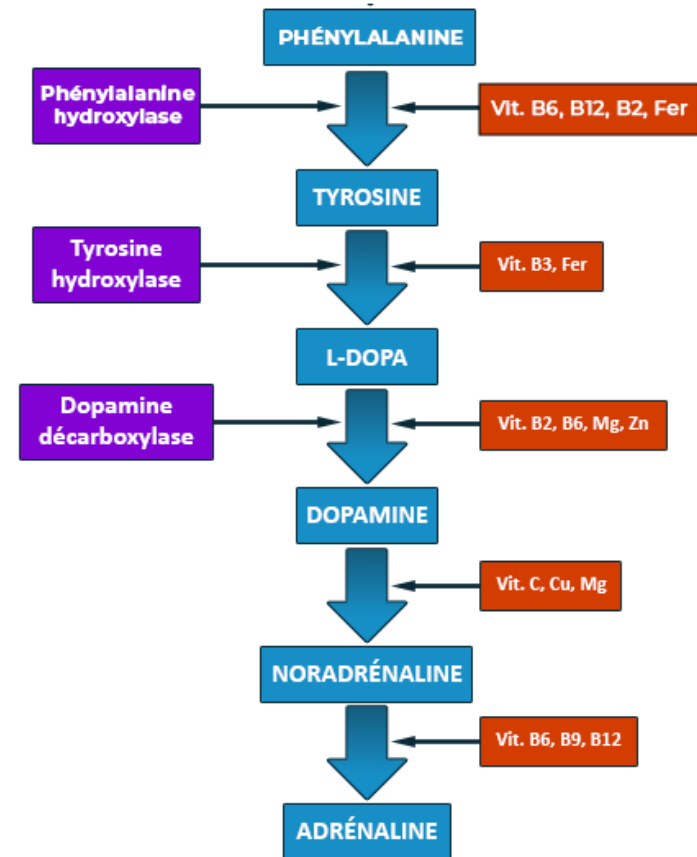
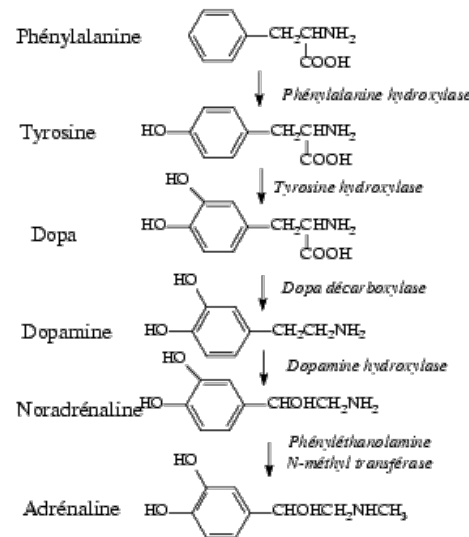


Mécanismes de la dépression

Dépression dopaminergique :

akinésie, manque d'énergie et de motivation, risque de burnout, déficit en dopamine (phénylalanine/tyrosine + B6/B12/B2/B3/fer).

Complémentation : Oméga 3, tryptophane, SAMe, zinc, lithium, antioxydants, phénylalanine, tyrosine, méthionine.



Mécanismes de la dépression

La séparation de ces deux types de dépression, ne sont pas aussi clair que ce que l'on peut s'imaginer la perfection dans la maladie n'existe pas.

Nous aurons affaire souvent à une intrication de dépression de type sérotonine et de type dopamine.

Les médicaments Dr. Reckeweg au service de votre Santé !



Dr. Reckeweg R47 Neuroglobin:

5 remèdes complémentaires
pour harmoniser le système nerveux et libérer les tensions
psycho-émotionnelles

Synergie en 3 phases :

Phase 1 - Décompression (Glonoinum + Lachesis)

Phase 2 - Régulation (Ignatia + Moschus)

Phase 3 - Harmonisation (Pulsatilla)



Dr. Reckeweg R47 Neuroglobin:

Glonoinum D12 - Le Régulateur Vasculaire

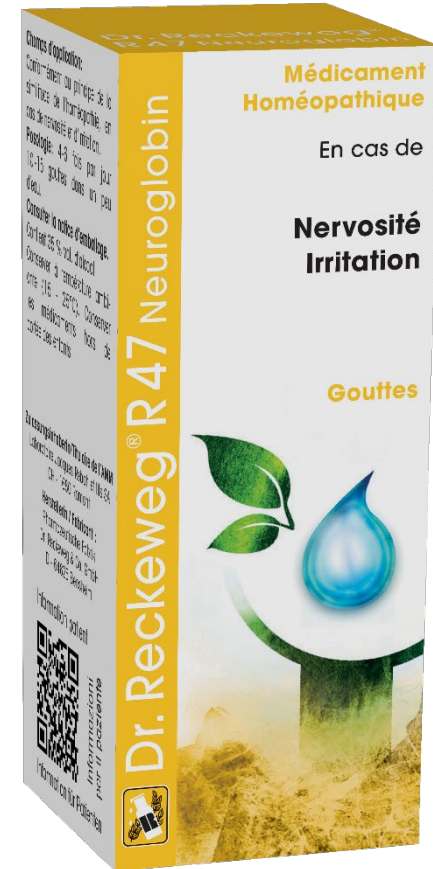
Action principale : Modulation de la circulation cérébrale et des congestions vasculaires

Indications émotionnelles spécifiques :

- Sensations de "tête qui va exploser" lors de stress
- Palpitations d'origine émotionnelle
- États d'agitation avec sensation de chaleur montante
- Bouffées de colère avec congestion céphalique

Justification de la D12 : La dilution D12 correspond au niveau d'action physiologique optimal pour Glonoïnum.

Cette dilution agit efficacement sur la sphère vasculaire sans provoquer les aggravations possibles des hautes dilutions chez les sujets hypersensibles.



Dr. Reckeweg R47 Neuroglobin:

Ignatia D30 - L'Harmonisateur Émotionnel

Action principale : Régulation des spasmes nerveux et des contradictions émotionnelles

Indications émotionnelles spécifiques :

- Tensions dues aux contrariétés refoulées
- Hyperémotivité avec changements d'humeur paradoxaux
- Spasmes émotionnels (boule dans la gorge, soupirs)
- Chagrin avec retenue des larmes

Justification de la D30 : La D30 représente la dilution constitutionnelle classique d'Ignatia.

Cette dilution agit en profondeur sur le système nerveux central, permettant une régulation durable des patterns émotionnels dysfonctionnels.



Dr. Reckeweg R47 Neuroglobin:

Lachesis D30 - Le Libérateur des Tensions

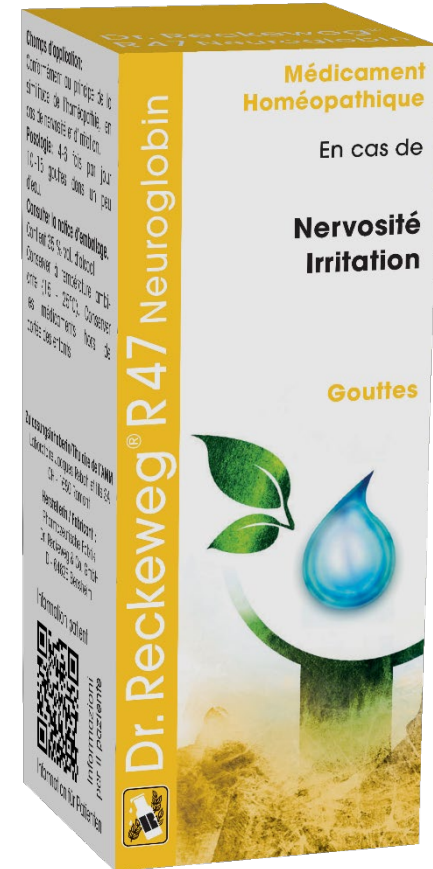
Action principale : Décompression des états de surcharge émotionnelle et physique

Indications émotionnelles spécifiques :

- Sensation d'oppression thoracique émotionnelle
- Jalousie et suspicion maladives
- Besoin impérieux de "lâcher prise"
- Congestion émotionnelle avec sensation d'étouffement

Justification de la D30 : Lachesis nécessite des hautes dilutions (D30 minimum) car le venin de serpent est extrêmement toxique.

Cette dilution permet d'obtenir l'action régulatrice sans risque de toxicité, agissant particulièrement sur les fonctions neuro-endocriniennes.



Dr. Reckeweg R47 Neuroglobin:

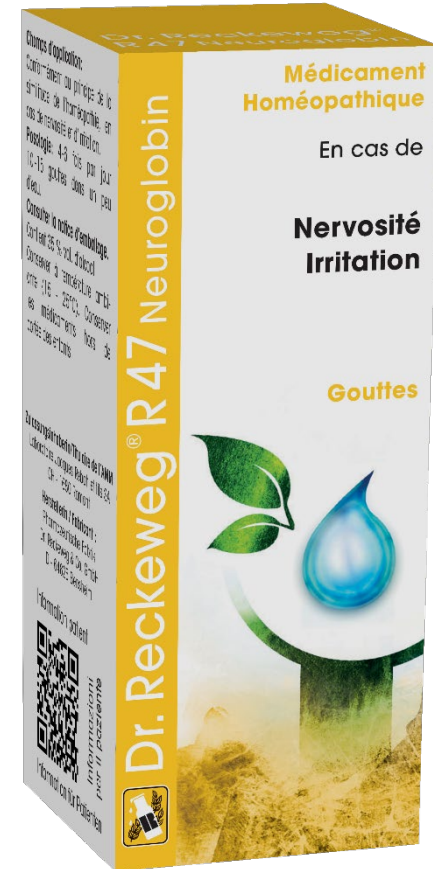
Moschus D12 - L'Antispasmodique Nerveux

Action principale : Régulation des spasmes nerveux et des manifestations hystériques

Indications émotionnelles spécifiques :

- Crises d'angoisse avec spasmes
- Sensations de "mort imminente"
- Hyperexcitabilité nerveuse
- Manifestations psychosomatiques

Justification de la D12 : La D12 est la dilution optimale pour Moschus, permettant une action rapide sur les crises aiguës sans épuiser le système nerveux. Cette potence respecte la sensibilité extrême des sujets nécessitant ce remède.



Dr. Reckeweg R47 Neuroglobin:

Pulsatilla D30 - La Consolatrice Douce

Action principale : Harmonisation des émotions changeantes et support du système nerveux parasympathique

Indications émotionnelles spécifiques :

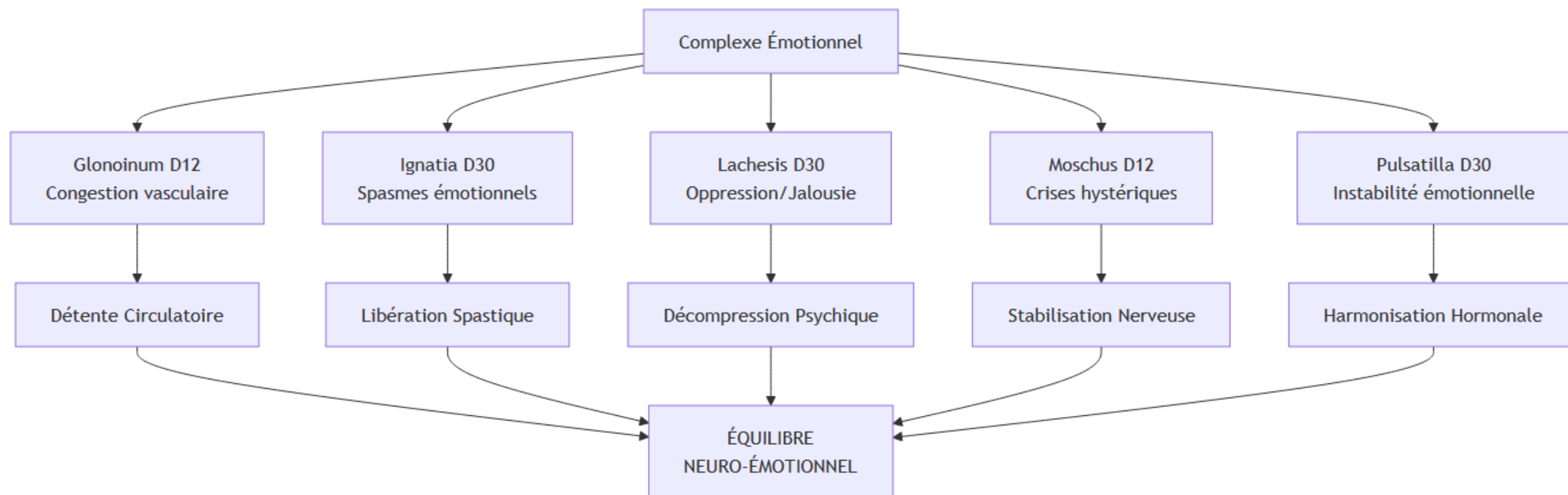
- Émotions variables comme "girouette"
- Besoin de consolation et d'affection
- Pleurs faciles avec amélioration par la compassion
- Anxiété avec besoin d'air frais

Justification de la D30 : La D30 correspond à l'action constitutionnelle profonde de Pulsatilla. Cette dilution permet une régulation durable du tempérament émotionnel instable, agissant sur les récepteurs hormonaux et neurotransmetteurs.



Synergie Thérapeutique et Complémentarité

Complexe Émotionnel



Mécanismes d'actions globales



Phase 1 - Décompression (Glonoïnum + Lachesis)

- Libération des tensions vasculaires et psychiques
- Réduction de l'oppression thoracique
- Amélioration de l'oxygénation cérébrale

Phase 2 - Régulation (Ignatia + Moschus)

- Apaisement des spasmes nerveux
- Stabilisation des réactions émotionnelles excessives
- Prévention des crises d'angoisse

Phase 3 - Harmonisation (Pulsatilla)

- Rééquilibrage neurovégétatif
- Stabilisation de l'humeur
- Renforcement de la résilience émotionnelle

Dr. Reckeweg R14 Quieta:

8 remèdes complémentaires
pour une action globale sur l'agitation nerveuse
et les troubles du sommeil

Agit simultanément sur de multiples neurotransmetteurs selon
une logique **systémique** plutôt que **symptomatique**

1. **Modulation GABAergique** (Valeriana, Passiflora, Eschscholzia)
2. **Régulation dopaminergique** (Zincum valerianicum)
3. **Équilibrage sérotoninergique** (Ignatia, Humulus)
4. **Restauration acétylcholinergique** (Avena sativa)
5. **Inversion adrénalinergique** (Coffea)



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Avena sativa D1 - Le «Reconstructeur» Nerveux

Action thérapeutique : Remède de **neurasthénie** et d'épuisement du système nerveux central

- **Sphère d'action :** Régénération des fibres nerveuses, tonification générale
- **Justification D1 :** Cette basse dilution conserve l'action **nutritive** directe des principes actifs (avenine, gramine, saponines)
- **Terrain constitutionnel :** Sujets épuisés par surmenage intellectuel, dépression d'épuisement



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Coffea D4 - *Le Paradoxe Thérapeutique*

Action thérapeutique : Traitement de l'**hyperstimulation** par similitude

- **Sphère d'action :** Hypervigilance, pensées qui tournent en boucle, insomnie par excitation mentale
- **Justification D4 :** Dilution optimale pour inverser l'effet stimulant primaire du café selon la **loi d'Arndt-Schulz**
- **Symptômes-clés :** "L'esprit est clair mais ne peut se reposer"



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Eschscholzia californica D2 - *L'Or de Californie*

Action thérapeutique : Anxiolytique naturel et inducteur de sommeil physiologique

- **Sphère d'action :** Anxiété diffuse, terreurs nocturnes chez l'enfant, réveils multiples
- **Justification D2 :** Préservation de l'action des **alcaloïdes** (protopine, californidine) tout en évitant la toxicité
- **Particularité :** Respecte l'architecture du sommeil contrairement aux hypnotiques classiques



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Humulus lupulus D2 - *Le Houblon Apaisant*

Action thérapeutique : Sédatif et régulateur des **troubles dyshormonaux**

- **Sphère d'action :** Irritabilité prémenstruelle, bouffées de chaleur, agitation vespérale
- **Justification D2 :** Conservation des **phytoestrogènes** (8-prénylnaringénine) et lupulines
- **Terrain spécifique :** Femmes en période de fluctuations hormonales



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Ignatia D6 - *La Fève de Saint-Ignace*

Action thérapeutique : Maître des **spasmes émotionnels** et des paradoxes psychosomatiques

- **Sphère d'action :** Chagrin refoulé, hystérie, symptômes contradictoires
- **Justification D6 :** Dilution classique pour l'action sur la sphère psycho-émotionnelle
- **Signature :** "Soupirs profonds, sensation de boule dans la gorge"



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Passiflora incarnata D2 - *La Fleur de la Passion*

Action thérapeutique : Anxiolytique et **myorelaxant** central

- **Sphère d'action :** Anxiété somatisée, tensions musculaires, insomnie d'endormissement
- **Justification D2 :** Préservation des **flavonoïdes** (vitexine, isovitexine) et alcaloïdes indoliques
- **Mécanisme :** Modulation GABAergique naturelle



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Valeriana Ø - *La Teinture-Mère Puissante*

Action thérapeutique : Sédatif majeur et **antispasmodique** puissant

- **Sphère d'action :** Insomnie rebelle, spasmes digestifs d'origine nerveuse
- **Justification TM :** Action **pondérale** recherchée pour l'acide valérianique et les valépotriates
- **Particularité :** Seul composant à action dose-dépendante du complexe



Dr. Reckeweg R14 Quieta:

Zincum valerianicum D6 - *L'Alliance Métallo-Organique*

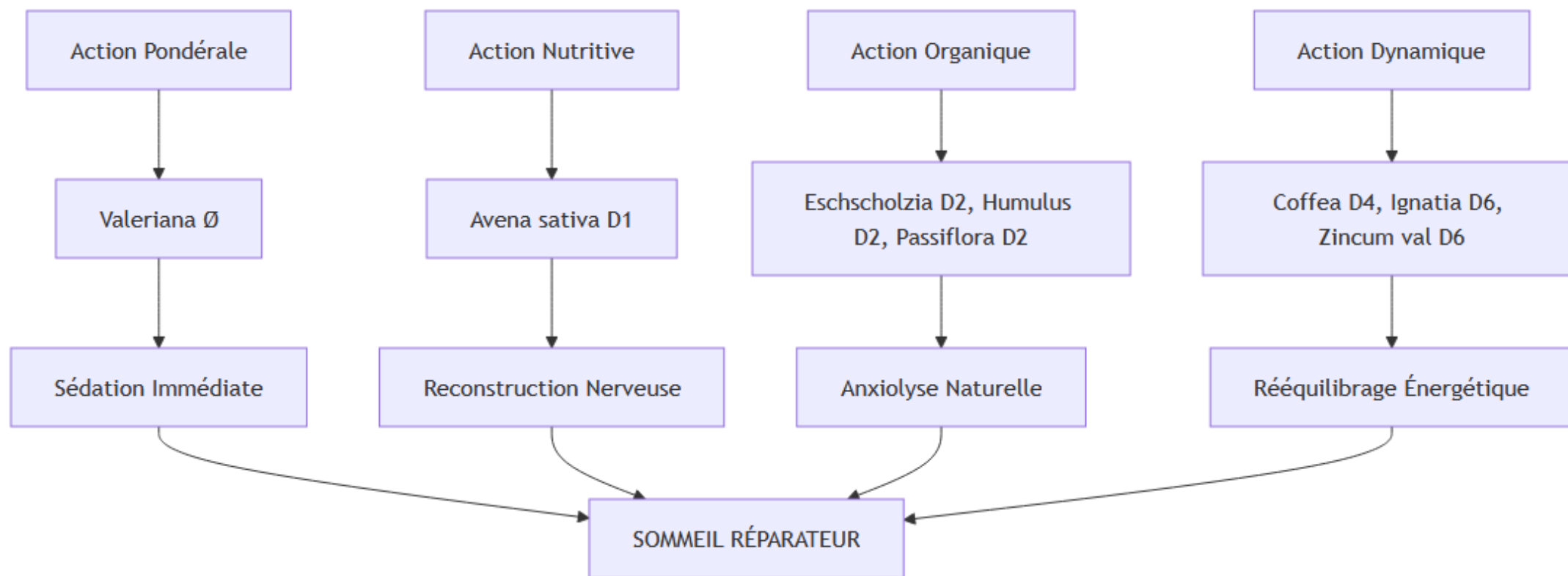
Action thérapeutique : Neuromodulateur spécifique des jambes sans repos et agitation motrice

- **Sphère d'action :** Syndrome des jambes sans repos, agitation des extrémités, épuisement nerveux avec agitation
- **Justification D6 :** Dilution optimale pour l'action du zinc sur la **neurotransmission** sans toxicité
- **Synergie :** L'association zinc-valériane potentialise l'action sur les récepteurs GABA



Synergie Thérapeutique du complexe

Mécanismes d'action



Synergie d'actions

Remède	Terrain Privilégié	Moment d'Action	Mécanisme Principal
Valeriana Ø	Spasmodique	Immédiat	GABAergique
Avena sativa D1	Neurasthénique	Reconstruction	Nutritif
Coffea D4	Hypersthénique	Paradoxal	Similitude
Ignatia D6	Hystérique	Émotionnel	Psychosomatique
Passiflora D2	Anxieux	Apaisant	Myorelaxant
Eschscholzia D2	Hypervigilant	Inducteur	Hypnotique
Humulus D2	Dyshormonale	Régulateur	Phytoestrogène
Zincum val D6	Agité moteur	Neuromodulateur	Métabolique

Mécanismes d'Action !

1. **Modulation GABAergique** (Valeriana, Passiflora, Eschscholzia)
2. **Régulation dopaminergique** (Zincum valerianicum)
3. **Équilibrage sérotoninergique** (Ignatia, Humulus)
4. **Restauration acétylcholinergique** (Avena sativa)
5. **Inversion adrénalinergique** (Coffea)

Concept du complexe : Il agit simultanément sur de multiples neurotransmetteurs selon une logique systémique plutôt que symptomatique.

Dr. Reckeweg R184 Ignatia Comp.:

3 *remèdes complémentaires*

pour traiter les déséquilibres psychosomatiques complexes



Dr. Reckeweg R184 Ignatia Comp.:

Ignatia amara D8 - Le Maître des Paradoxes Émotionnels

Profil psycho-émotionnel spécifique :

- **Sphère d'action** : Système nerveux central, particulièrement les centres émotionnels
- **Symptômes-clés** : Contradictions émotionnelles, alternances d'humeur imprévisibles
- **Modalités caractéristiques** : Aggravation par les contrariétés, amélioration par la distraction

Justification D8: Cette dilution correspond au "seuil thérapeutique optimal" pour les troubles fonctionnels aigus. Selon les travaux de Pierre Schmidt, la D8 agit spécifiquement sur les neurotransmetteurs sans effet rebond, permettant une régulation douce des fluctuations émotionnelles.



Dr. Reckeweg R184 Ignatia Comp.:

Kalium phosphoricum D6 - Le Restaurateur Neuronal

Découverte et développement :

- Introduit par le Dr Schüssler en 1873 dans sa théorie des sels biochimiques
- Confirmé par les travaux modernes sur l'ATP et la phosphorylation cellulaire

Action neurobiochimique spécifique :

- **Cible principale** : Métabolisme phosphoré des cellules nerveuses
- **Mécanisme** : Restauration de l'équilibre sodium-potassium membranaire
- **Effet clinique** : Régénération de l'énergie mentale épuisée

Justification D6 : Cette dilution correspond au "niveau pondéral-dynamique" selon les recherches de Netien et Boiron. La D6 agit encore au niveau moléculaire tout en initiant l'effet informationnel, idéale pour les carences fonctionnelles.



Dr. Reckeweg R184 Ignatia Comp.:

Zincum metallicum D6 - Le Coordinateur Neuro-Musculaire

Profil d'action unique :

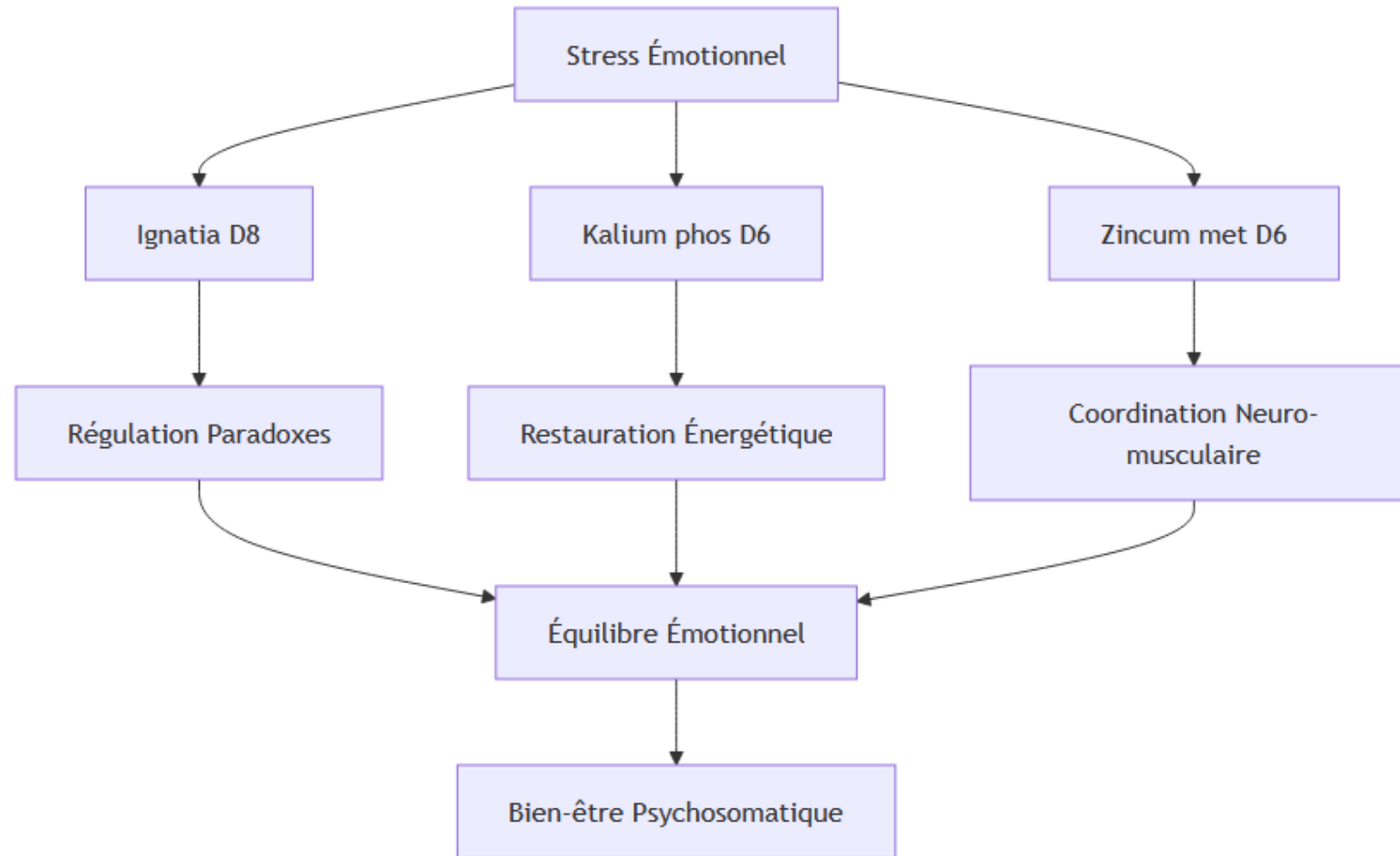
- **Système cible** : Coordination neuro-musculaire et équilibre émotionnel
- **Symptômes pathognomoniques** : Agitation des extrémités, impatience motrice
- **Sphère émotionnelle** : Irritabilité par épuisement nerveux

Justification D6 : Dilution optimale pour les oligoéléments selon l'école française. À ce niveau, le zinc conserve son action catalytique sur les enzymes tout en développant son action régulatrice sur l'excitabilité nerveuse.



Synergie Thérapeutique du complexe

Mécanismes d'action



Dr. Reckeweg R54 Imbelion :

3 remèdes complémentaires illustrant

- L'évolution de l'homéopathie vers le **complexisme raisonné**
- L'intégration des **données chronobiologiques** modernes



Dr. Reckeweg R54 Imbelion:

Arsenicum album D30 - Le Régulateur Anxieux

Profil neuropsychique caractéristique :

- **Anxiété de performance** avec agitation mentale incessante
- **Perfectionnisme paralysant** créant des blocages cognitifs
- **Troubles mnésiques** liés au stress et à l'hypervigilance
- **Épuisement nerveux** par surinvestissement intellectuel

Justification D30 : La dilution D30 agit sur le **terrain constitutionnel profond**, régulant l'axe hypothalamo-hypophysaire et modulant la réponse au stress chronique. Cette dilution permet de traiter les **patterns comportementaux** sans risquer d'aggravation des symptômes anxieux.



Dr. Reckeweg R54 Imbelion:

Lycopodium clavatum D30 - L'harmonisateur « hépatique »-cérébral

Profil neuropsychique spécifique :

- **Déficit de confiance** intellectuelle malgré des capacités réelles
- **Troubles de concentration** aggravés entre 16h-20h (chronobiologie hépatique)
- **Mémoire défaillante** pour les noms, dates, détails précis
- **Procrastination et évitement** des défis intellectuels

Action spécifique D30 : La D30 agit sur l'**axe entéro-hépatique-cérébral**, restaurant la communication entre le foie (métabolisme des neurotransmetteurs) et le cerveau. Cette dilution constitutionnelle traite la **dysrégulation chronobiologique** caractéristique du remède.



Dr. Reckeweg R54 Imbelion:

Anacardium orientale D6 - Le reconstruteur synaptique

Profil neuropsychique unique :

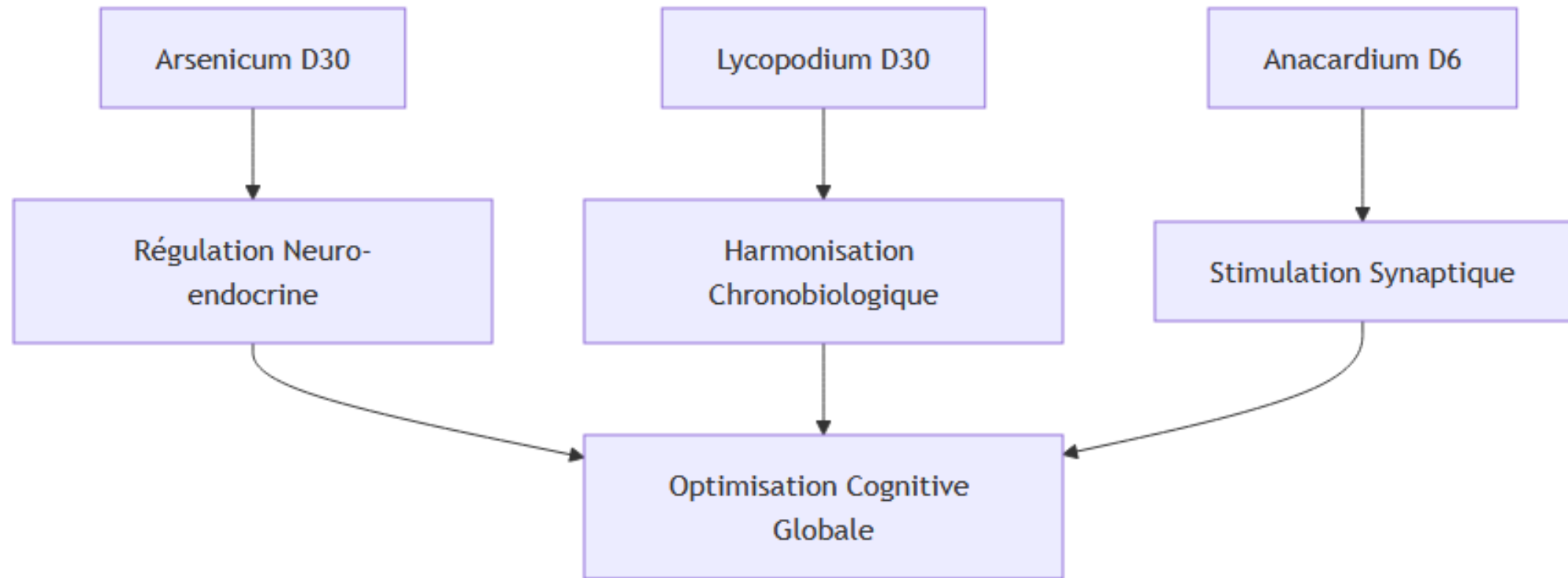
- **Troubles de mémoire immédiate** avec sensation de "trou noir"
- **Difficultés de concentration** avec impression de "brouillard mental"
- **Conflits intérieurs** paralysant la prise de décision
- **Sensation de dédoublement** entre capacités potentielles et réelles

Action spécifique D6 : La dilution D6 permet une **action pharmacologique douce** sur les récepteurs cholinergiques, favorisant la neuroplasticité et la régénération synaptique. Cette hauteur intermédiaire optimise la biodisponibilité sans toxicité.



Synergie Thérapeutique du complexe

Mécanismes d'action



Synergie d'actions

Principe de complémentarité :

D30 (Arsenicum + Lycopodium) : Action **constitutionnelle profonde** sur les patterns névrotiques

D6 (Anacardium) : Action **fonctionnelle directe** sur la neurotransmission

Validation scientifique moderne

Mécanismes neurobiologiques

Recherches récentes :

- **Arsenicum** : Modulation des récepteurs GABA-A (*Journal of Ethnopharmacology*, 2019)
- **Lycopodium** : Action sur l'acétylcholinestérase (*Phytomedicine*, 2020)
- **Anacardium** : Neuroprotection via les polyphénols (*Neuropharmacology*, 2021)

Chronobiologie de l'action

Horaire	Remède dominant	Effet recherché
6h-10h	Anacardium D6	Réveil cognitif, clarté matinale
10h-16h	Arsenicum D30	Gestion du stress de performance
16h-20h	Lycopodium D30	Compensation de la baisse hépatique
20h-22h	Synergie globale	Préparation au repos réparateur

Dr. Reckeweg R95 Alfalfa Comp. :

10 remèdes complémentaires soignant de manière multifactorielle l'épuisement physique, mental et émotionnel et pour restaurer une harmonie !

Stratégie thérapeutique globale

- **Restauration énergétique** : Acidum phosphoricum + China
- **Soutien nerveux** : Avena sativa + Nux vomica
- **Reminéralisation** : Calcium et Magnesium phosphoricum
- **Tonification adaptogène** : Panax ginseng + Alfalfa
- **Régulation digestive** : Hydrastis + Cinnamomum



Dr. Reckeweg R95 Alfalfa Comp. :

Analyse des principaux constituants

- **Acidum phosphoricum D2** : Épuisement profond, indifférence émotionnelle
- **Alfalfa D2** : Malnutrition, stimulation de l'appétit, reminéralisation
- **Avena sativa D2** : Épuisement nerveux, insomnie, hypersensibilité
- **Calcium phosphoricum D6** : Déminéralisation, troubles de croissance
- **China D2** : Épuisement post-infectieux, action tonique
- **Cinnamomum D2** : Dépression avec frilosité, stimulation circulatoire
- **Hydrastis D2** : Catarrhe chronique, tonicité des muqueuses
- **Magnesium phosphoricum D6** : Crampes, spasmes, anxiété
- **Nux vomica D3** : Surmenage, détoxification, troubles digestifs
- **Panax ginseng D2** : Asthénie, adaptation au stress, immunité



Dr. Reckeweg R95 Alfalfa Comp. :

Objectifs thérapeutiques

Drainage : Nux vomica + Hydrastis (élimination des toxines)

Reminéralisation : Ca/Mg phosphoricum + Alfalfa

Tonification : China + Ginseng + Cinnamomum

Régulation nerveuse : Acidum phosphoricum + Avena sativa



Dr. Reckeweg R95 Alfalfa Comp. :

Justification des dilutions

Remède	Dilution	Raison physiologique
Acidum phos	D2	Action directe sur le système nerveux
Alfalfa	D2	Propriétés nutritives conservées
Avena sativa	D2	Alcaloïdes sédatifs maintenus
Ca phosphoricum	D6	Fixation calcique optimale
China	D2	Tonique sans toxicité
Cinnamomum	D2	Huiles essentielles actives
Hydrastis	D2	Cholagogue sans irritation
Mg phosphoricum	D6	Anti-spasmodique, pénétration cellulaire
Nux vomica	D3	Équilibre détox/régulation
Panax ginseng	D2	Ginsénosides préservés

Merci !



GÉRARD LUDER
PRACTICIEN DE SANTÉ



SOPHIE VALERIO HENCHOZ
DÉLÉGUÉE MÉDICALE
SOPHIE@LABOHOMEO.CH

Site principal : www.labohomeo.swiss

Espace pour les professionnels : pro.labohomeo.swiss

Application en ligne : www.easyhomeo.swiss