

## Aérophagie / Tension artérielle

A l'issue de 10 séances de sophrologie suivies dans votre cabinet, à raison d'une par semaine, je vous fais part de ma grande satisfaction quant à la résolution de mes problèmes de santé.



Depuis 2006, des crises d'aérophagie me réveillaient quotidiennement durant la nuit, avec une sensation de mal-être, et une difficulté au rendormissement. Le temps de sommeil n'excédait pas 4 heures, et avait entraîné un état de grand épuisement. Je ressentais une sensation de danger imminent pour ma santé. Les examens cliniques n'avaient mis en évidence aucune pathologie.

A ce jour, les crises ont pratiquement disparu, le temps de sommeil s'est amélioré, et mon énergie retrouvée me permet d'avoir une activité normale, sans inquiétude pour ma santé.



D'autre part, ma tension artérielle s'est normalisée à 13/9, alors que depuis 2006, elle oscillait entre 14,5 et 16, avec une tension nerveuse à fleur de peau. Ces valeurs ont été relevées dans la durée par mon médecin traitant, qui envisageait la prescription d'hypotenseurs, et par le cardiologue, récemment consulté, qui a confirmé la baisse de tension.

J'ai le sentiment aujourd'hui d'avoir «sauvé ma peau», grâce à votre compétence dans cette discipline. Je vous en suis infiniment reconnaissant.

J. 07/ 2011