

Produits naturels

Plusieurs produits sont intéressantes pour vous aider à soutenir votre système nerveux dont ;

- Complex B (nourrir le système nerveux)
- GABA (dans le cas de stress aigüe, pensées excessives)
- L-théanine (réduit le nervosité, aide à la concentration)
- Kava Kava (soulage rapidement la nervosité et soutient lors de dépression)
- Rhodiola (soutient les surrénales et aide à contrer la fatigue et à l'épuisement du au stress)
- Magnésium (relaxant musculaire, aide au sommeil et à la détente)
- Oméga 3 (nourrir les fonctions cérébrales, mémoire, humeur, concentration, irritabilité, etc.)
- 5-htp (favorise la synthèse de la sérotonine, neurotransmetteur de la bonne humeur, aide au sommeil)

Plusieurs plantes en infusion peuvent également aider à calmer l'organisme; la valériane, l'avoine, la mélisse, le tilleul, la camomille, le basilic sacré, la cataire, le millepertuis.

Les fleurs de Bach peuvent également aider à travailler sur des émotions spécifiques.

**Consultez un NATUROPATHE AGRÉÉ
afin d'obtenir un programme de
personnalisé à votre condition
de santé actuelle.**

Réalisé par les Naturopathes
agrées de la Manne

Le plaisir
de vivre
BIEN!

Rev/07-17



la manne
l'épicerie santé

#PEUR

#INSOMNIE

#ANGOISSE

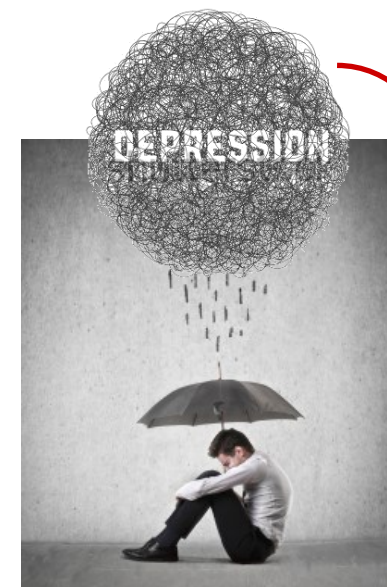
#CRISE DE PANIQUE

#STRESS

#ANXIÉTÉ

#NERVOSITÉ

#DOULEURS MUSCULAIRES



194 Notre-Dame Est
Victoriaville, Québec G6P 4A1

819.758.1211

www.cooplamanne.com

● Activité physique

La pratique quotidienne d'une activité physique est un moyen efficace pour lutter contre l'anxiété et la déprime. Il suffit d'allouer une période de 30 minutes par jour pour augmenter la sécrétion d'endorphine (hormones calmantes) et en retirer les bénéfices. Outre les endorphines, le sport contribue à stimuler la production de dopamine, l'hormone du plaisir et de la vigilance, qui diminue aussi la sensation de fatigue.

Exemple de sport: le yoga, l'aérobic, la marche rapide, le vélo, la natation, la raquette, le patin à glace, etc.

● Habitude de vie

Pour diminuer le stress, bien gérer son temps est important. Vous pouvez vous servir d'un agenda pour y inscrire les rendez-vous ainsi que les tâches à effectuer dans la journée. Les bonnes habitudes de sommeil sont également essentiels : se lever et se coucher selon une routine stricte.

Limitez le temps devant les écrans ordinateur, tablette, cellulaire et de télévision car ils surstimulent le système nerveux. Ceci est d'autant plus important s'il y a de l'insomnie.

Ayez une alimentation équilibrée avec un apport suffisant en protéines, acides gras essentiels, vitamines et minéraux (fruits et légumes de toutes les couleurs) à tous les jours. Limitez les sucres car ils nuisent aux systèmes nerveux.

Le plaisir
de vivre
BIEN!



● Médecine alternative

Une psychothérapie peut être positive pour remplir sa boîte à outil personnel. La psychothérapie peut aider la personne à mieux affronter le stress de la vie en se préparant mentalement et physiquement. Au sein d'un cadre thérapeutique, vous pourrez identifier les facteurs à l'origine de votre état émotif et mettre en place de différentes stratégies d'adaptation pour y faire face positivement.

Utilisée depuis longtemps dans la médecine chinoise traditionnelle, l'acupuncture, la massothérapie peut vous aider à réduire vos symptômes.

● Soyez bien entourés et respirez

Passez du temps avec les gens avec qui vous vous sentez bien et qui vous apportent un soutien émotif. Plus vous aurez de soutien de la part de votre famille ou de vos amis et collègues de travail, moins vous serez vulnérables au stress, à l'anxiété et à la dépression.

Prenez de l'air, sortez dehors à chaque jour vous oxygéner! Les techniques de relaxation, de respiration et de méditation guidée peuvent également réduire le stress et améliorer l'humeur!

La cohérence cardiaque est une technique qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle. L'objectif de la cohérence cardiaque est de rendre les battements de cet organe plus réguliers, afin de rendre la personne qui la pratique plus sereine. Il existe sur **youtube** des vidéos explicatifs simples à appliquer.

<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>