# Plus januas STRESSÉE

### COMPRENDRE

AU TRAVAIL, EN FAMILLE... QUELLES SONT LES CAUSES DE VOTRE STRESS?

# **PRÉVENIR**

LES PLANTES ET REMÈDES À ADOPTER

## CIBLER

RESPIRATION, SOPHROLOGIE, AUTOMASSAGE... DES SOLUTIONS POUR ALLER MIEUX

**NOTRE EXPERT** 

PSYCHOLOGUE SPÉCIALISÉE DANS LES
THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES



Une huile\* au parfum doux, à la fois fruité et fleuri, qui calme l'anxiété et apaise les tensions musculaires des stressés

\*Merci à Stéphanie Tourles, auteure de « Beauté et soins au naturel » (éd. Prat).

ultra-tendus.

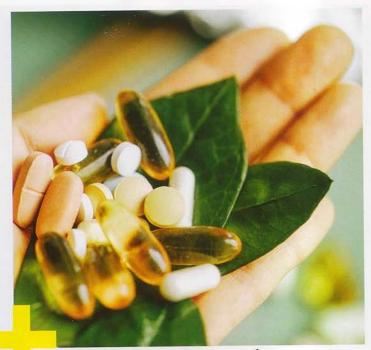
#### Ce au'il yous faut :

 240 ml d'huile végétale de jojoba • 40 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine • 40 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

#### Comment faire:

Versez tous les ingrédients dans un flacon qui vous servira de contenant définitif. Fermez-le bien, et secouez le quelques instants énergiquement afin de bien mélanger les huiles. Prenez un bain chaud en ajoutant, sous le robinet ouvert, 2 cuillerées à café de ce mélange. Prélassez-vous dans le bain 20 à 30 minutes. Une fois séchée, massez-vous ou faites-vous masser avec cette huile corporelle pour profiter une seconde fois de ses vertus relaxantes pour le corps et l'esprit.





LES BONS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

anti-stress

Une façon naturelle de donner un coup de pouce (et de boost) indispensable en période difficile.

Le magnésium

Il réduit l'hyper-excitabilité des neurones, entre dans la fabrication de la sérotonine et agit sur les glandes corticosurrénales pour diminuer la fabrication de cortisol.

Les bons choix : Magnésium 300+ de Boiron, Magnésium Sima de Dissolvurol.

Le griffonia simplicifolia

Cet arbuste africain produit des graines dont on extrait le tryptophane, converti ensuite en sérotonine. Parfait pour l'humeur, l'anxiété et le sommeil. Dose: 50 à 100 mg/jour.

Les bons choix: Noxidrim de Solgar (Griffonia simplicifolia + magnésium + vitamine B6 + valériane).

La rhodiole

Cette plante dite «adaptogène» peut stimuler les performances physiques et mentales. Elle régule l'humeur, réduit le stress, soulage la fatigue et la déprime. À prendre le matin (600 mg/jour).

Les bons choix: Rhodiola Bio 600 mg de Fleurance Nature ou de Super Diet.

Le pollen

Riche en vitamines du groupe B, il aide à résister à la fatigue physique et au stress, stimule le mental, régule le système digestif.

Les bons choix: pollen des fleurs Famille Mary, pollen polyfloral bio en dosettes Ballot-Flurin.

La klamath

Ultra-minéralisée, cette algue booste les performances intellectuelles, chasse la déprime et redonne de l'énergie.

Les bons choix : Klamath de Sol-Sémilla ou Diéti-Natura.

Le guarana

Stimulant pour les périodes difficiles, il améliore l'humeur. Les bons choix: Warana ou Guayazen de Guayapi.

La L-tyrosine

Un précurseur de la dopamine (hormone de l'action, du plaisir et de la motivation), sécrétée surtout le matin.

Les bons choix: L-tyrosine 500 mg de Solgar ou d'Energética Natura.

Le basilic sacré

Il est réputé pour apaiser le corps et l'esprit. Parfait si le stress vous survolte et vous rend grincheuse ou agressive. Les bons choix: Basilic sacré tulsi de Vitall+, Basilic sacré fort de Nutrigée.

Le tryptophane

Précurseur de la sérotonine, il calme et régule l'humeur, facilite le sommeil.

Les bons choix: Sérozol des laboratoires Energética Natura, Noxidrim de Solgar, Bonne nuit de Natavea. ■