

Phytothérapie et Compléments

La phytothérapie et la complémentation sont une aide incontournable dans la gestion du stress.

1. Phytothérapie

- Romarin : Surmenage, fatigue physique et psychique ;
- Aubépine ; Relaxante, apaise le rythme cardiaque ;
- Ginseng : Aide à faire face à la fatigue physique et psychique ;
- Houblon : Aide à l'endormissement ;
- Passiflore : Anxiolytique, favorise l'endormissement.

L'utilisation de plantes en phytothérapie montre l'importance du sommeil dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Vous pouvez consommer ces plantes de la manière dont vous le souhaitez, par rapport à votre quotidien, c'est à dire en tisane, en complément gélule ou en poudre pour certaines.

2. Compléments alimentaires

Il est important de se compléter car le stress chronique et aigu engendre une surconsommation du corps de minéraux, vitamines et oligo-éléments. Pour commencer, après un bilan sanguin et confirmation de votre médecin, je vous conseille donc :

- Le Magnésium : Équilibre le système nerveux et musculaire, joue un rôle métabolique dans la gestion des glucides et lipides ;
- La Vitamine C : Contre l'action d'oxydation importante causée par le stress (évitez les formes sucrées de vitamine C car cause une acidification du corps).

