



Offert par:

Une réponse soft à une agression brutale

Le stress n'a décidément pas la cote: on lui attribue le plus souvent une connotation négative. Et pourtant, il existe un stress bénéfique, appelé «eustress», qui nous stimule et nous propulse en avant. Mais quand les stimuli, c'est-à-dire les tâches à accomplir, se produisent à un rythme trop soutenu, nous risquons de basculer dans le stress négatif, le redoutable «distress», qui nous veut et nous fait du mal. Séquelles et solutions.

Séquelles...

Nervosité, irritabilité, agressivité, anxiété, troubles de l'humeur et/ou du sommeil sont le lot de personnes confrontées à un stress qu'elles ne parviennent pas ou plus à maîtriser. A moyen ou long terme, les troubles somatiques les plus divers peuvent apparaître (céphalées, maladies digestives, problèmes cutanés, etc.).

Coffea calme le sujet surexcité qui ne trouve pas le sommeil, souffrant de la soi-disant «insomnie joyeuse».

... et solutions

Si une bonne hygiène alimentaire et un mode de vie sain sont importants dans

toute circonstance, ils deviennent impératifs lorsqu'on est soumis à un stress intense et prolongé, même si cela n'a rien de facile. Les meilleures mesures antistress consistent à:

- s'alimenter de façon équilibrée,
- avoir recours à des suppléments nutritionnels bénéfiques pour le système nerveux (magnésium, vitamines B, sérotonine, etc.),
- prendre de l'exercice, si possible en plein air,
- apprendre à s'organiser, à reconnaître ce qui est vraiment prioritaire, à déléguer,
- pratiquer la pensée positive. A méditer: «Il n'y a pas pire stress que l'absence de stress, parce que l'absence de stress, c'est la monotonie, l'engourdissement



Les préparations composées présentent l'avantage de couvrir tout l'éventail de symptômes, qui sont, dans la majorité des cas, fort nombreux!

psychique, la mort de l'âme», affirme le neuropsychiatre Boris Cyrulnik.

Et si cela ne suffit pas...

Il nous reste encore une carte à jouer: l'homéopathie. A titre d'exemple, *Coffea* calme le sujet surexcité qui ne trouve pas le sommeil, alors que l'avoine, la valériane, la mélisse et la passiflore, à doses pondérales ou homéopathiques, apaisent la nervosité et soulagent les troubles du sommeil causés par des événements négatifs.

PUBLICITÉ

Neurexan® – Contre les états d'agitation nerveuse et les troubles du sommeil

Avantages de Neurexan®

- Très bien toléré
- Calme et détend
- Pas d'effet sédatif et n'impacte pas la capacité à travailler ni à conduire
- Agit rapidement



www.neurexan.ch

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage

Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach

ebi-pharm

Rita Ducret-Costa
communis.ch/vitaexpress, code: zac

IMPRESSUM: Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Éditeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1728 – Rossens – tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Chantal Perroud. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © **Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.**