

Comment lutter contre le stress

On ne peut malheureusement pas supprimer les causes externes des agressions qui nous stressent. Outre les conseils nutritionnels, il y a de nombreuses méthodes pour lutter contre le stress qui sont complémentaires : relaxation, yoga, méditation, exercice physique quotidien, sommeil suffisant, nourriture saine et vivante, pensées positives, paroles et actions justes, etc.

Du point de vue nutritionnel, il faut :

- Éviter les produits excitants contenant de la caféine, les boissons énergétiques car ils contribuent à augmenter l'anxiété, diminuent l'assimilation de la vitamine C et troublent l'absorption digestive.
- Éviter les sucres d'assimilation rapide (sucres blancs) qui favorise l'hyperglycémie puis l'hypoglycémie et épuisent les glandes surrénales.
- Éviter le sel qui contribue à l'hypertension.
- Éviter les produits laitiers surtout en cas d'allergie qui encombrant les intestins et dégradent la capacité d'assimilation intestinale.
- Éviter le gluten, qui peut, selon votre terrain, déclencher la maladie cœliaque, maladie auto-immune.
- Privilégier la cuisine maison.
- Manger des crudités. Vos intestins doivent pouvoir le supporter. Soyez attentif !
- Consommer de grande quantité de vitamine C car elle favorise notamment la production d'adrénaline.
- Prendre du potassium naturel, de la vitamine B5 naturelle, du sélénium, du calcium, les vitamines B2, B3, B9, B12, du zinc, du chrome.