

Quelques suggestions pour parvenir à se sentir mieux :

Suggérer sans imposer, mais redire encore et encore d'écouter la petite voix qui vous murmure sûrement tous les jours que vous pourriez faire quelque chose pour Vous !
Vous, cette personne que vous oubliez parfois, mais qui a besoin d'un minimum d'attention !
Pas besoin de tout changer radicalement si votre nature ne vous y pousse pas, mais changer une petite chose tous les 15 jours, ou tous les mois, jusqu'à atteindre un rythme qui libère un peu d'énergie !
Vous ne buvez pas assez ! ça ce n'est vraiment pas raisonnable. Allez, c'est pas si compliqué et...avouez que vous avez un soupçon d'admiration pour votre collègue qui ne quitte pas son magnum !

Et si tout au long de l'année vous faisiez un peu d'exercice physique ?
Il n'est pas inutile de rappeler qu'il est reconnu scientifiquement pour son effet anti-dépresseur. C'est une option efficace et un moyen peu onéreux pour retrouver le moral. Alors ... contre le blues ...enfilez vos baskets ou des chaussures confortables, et ...bougez !

En automne et en hiver : promenades et lumière.
Optez pour l'option « promenades quotidiennes», et si le temps est clair, tournez votre visage vers le ciel sans regarder le soleil en ne pensant qu'à votre respiration. Ainsi, vous pratiquerez une luminothérapie écologique et économique !
Peut être aurez-vous aussi la chance d'admirer les couleurs des feuilles ou de beaux champignons si vous êtes à la campagne, et si vous êtes en ville, orientez votre promenade vers un quartier que vous aimez.

Conclusion mais vous le savez déjà, contre le « blues »...auto-coachez votre rythme !

Pensez à adapter votre rythme de vie pour ne pas perdre de vue ce qui, pour vous, donne un sens à la vie, prenez soins des autres sans forcément prendre tout en charge.

Quand vous le pouvez... relaxez-vous en ne faisant rien, ou en pratiquant une activité qui correspond à vos inclinations et... prenez le temps de res-pi-rer ...

Il existe que nombreux compléments nutritionnels dont l'action cible *un bon équilibre émotionnel* :

Les aides venant du monde végétal :

Pour repartir sur de bonnes bases métaboliques pensez au griffonia simplicifolia est une source naturelle de tryptophane. Comme c'est un précurseur de sérotonine, cette plante aide à mieux résister aux stress, à l'anxiété et à réguler l'appétit.

Le germe de riz rouge est une source de GABA qui lui aussi entre en jeu dans les mécanismes qui gèrent notre humeur.

L'aubépine, est une plante sédatrice par excellence. Son action anti-stress pourra s'ajouter à celle du magnésium marin pris en cure ou associé à l'aubépine.

Petit rappel sur les oméga 3 :

*Il est prouvé que les **Oméga 3** sont nécessaires à l'**équilibre émotionnel**. Votre alimentation ne vous en apporte peut-être pas une quantité suffisante, surtout si vous n'êtes pas un grand consommateur de poissons !*

*Dans la famille des **Oméga 3**, on trouve les acides gras poly insaturés dont l'EPA est le représentant le plus utile en matière d'humeur, car il favorise les sensations de calme, de bien-être et de confiance en soi.*

Une cure de 3 mois est conseillée. A renouveler, deux fois par an minimum.

Plusieurs études tendent à prouver le lien entre dépressions et taux trop bas d'un des composants essentiels des Omega 3 : l'EPA.

De bonnes réserves en EPA augmentent et favorisent les chances de bonne résistance au stress. Dans son livre « guérir » le Docteur David Servan-Schreiber, partant de principe que le cerveau est constitué à 60% d'acides gras, fait le lien entre un apport important d'Acides Gras essentiels Oméga 3 et « le fonctionnement du cerveau émotionnel ». Et il invoque notamment «qu'il a été prouvé qu'ils sont de puissants antidépresseurs et stabilisateurs de l'humeur en plus de leurs effets bénéfiques sur le cœur, les articulations et la peau ».

Entretenir les résultats :

Tout au long de la vie, et particulièrement après la période un peu difficile des jours les plus gris de l'année, les oméga 3 peuvent être associés au ginkgo, quand il faut aider la mémoire ou l'attention ou la vitalité intellectuelle.

Pour le confort ou pour dégripper des articulations « rouillées », les oméga 3 avec le saule, le curcuma, l' harpagophytum...

Mémento pour les « stressés » qui « digèrent » mal le stress

Des plantes qui aident votre organisme à gérer la nervosité de la vie de tous les jours, qui vous aideront à réduire les tensions et l'énerverment quotidiens. En s'accumulant, elles entament vos chances de dormir d'un sommeil doux et réparateur.

Plus une journée est longue et chargée de stress, moins le sommeil sera facile à établir le soir.

Les 5 plantes complémentaires constituent un cocktail apaisant.

L'angélique qui agit sur deux facteurs de désagrément, stress et digestion difficile, qui sont souvent liés chez les personnes nerveuses ou anxieuses.

Elle sera associée avec bonheur aux ténors de la détente que sont l'**aubépine**, la **ballote**, et la **passiflore**.

L'**aubépine** aide à calmer, la **ballote** aide à relaxer, la **passiflore** ramène le calme et la sérénité.

L'**aspérule** peut aussi être utile car elle favorise une diminution de l'anxiété et de l'irritabilité.

Dormir, le rêve ...

Les résultats d'études récentes combinés aux fruits d'une connaissance ancestrale des vertus apaisantes des plantes, permettent de savoir que le **griffonia**, l' **escholzia**, la **valériane**, la **mélisse**, veillent sur la tranquillité du sommeil .

Les vitamines et minéraux sont aussi actifs et apportent à votre organisme d'autres éléments indispensables pour retrouver un bon sommeil, notamment **le magnésium et les vitamines B3, B6**.

Ces armes anti-nuits blanches ne provoquent pas d'accoutumance ni de somnolence dans la journée.

Elles apportent à l'organisme les éléments favorables à l'installation d'un bon sommeil. Le sommeil naturel qui vous permettra de passer une nuit sereine et qui vous procurera ainsi un réveil, dynamique, heureux, prêt, à vivre la nouvelle journée qui s'offre à vous...

Le magnésium ...un ion positif ...essentiel a l'équilibre...ne vous en privez pas !

Le magnésium est un anti-stress par excellence, c'est un oligo-élément indispensable au calme et à la sérénité.

L'étude SU VI MAX tend à prouver que les habitudes alimentaires de 3 français sur 4 n'en apporte pas suffisamment... Pas étonnant, alors que nous soyons « stressés »

Et... comme, plus on stresse, plus on élimine de magnésium, en apporter à l'organisme paraît logique et primordial.

Les signes pouvant aider à détecter un déficit magnésien sont nombreux, les connaître peut vous mettre sur la piste :

- la paupière qui bat très légèrement mais de façon intempestive,
- les crampes nocturnes ou même diurnes surtout si vous faites beaucoup de sport (transpiration) ou que vous avez une activité qui vous oblige à des mouvements répétitifs

- humeur à fleur de peau
- hypersensibilité émotionnelle
- sensation d'épuisement
- baisses de mémoire

Le magnésium marin en complément alimentaire qui apporte un magnésium d'une excellente bio disponibilité et dont les bienfaits sur l'humeur seront ressentis assez rapidement

A long terme, le magnésium lutte contre le stress engendré par l'environnement oxydatif.

A côté du magnésium, veillez à un bon apport en vitamine B6 car elle est indispensable à la fixation du magnésium et en vitamine B5 qui améliore aussi la résistance au stress.

Les vitamines C et E ainsi que le zinc, trois antioxydants majeurs protègent l'organisme contre les agressions des radicaux libres.

A lire absolument pour comprendre...le dossier : **La déprime de l'automne**