

Comment mieux réguler mon stress ?

Le stress est un élément quasiment universel de l'expérience humaine de la vie moderne. Historiquement, le stress est une réaction naturelle du corps face au danger : le système nerveux sympathique relâche de l'adrénaline et du cortisol qui nous fournissent des capacités d'adaptation instantanées. Le problème commence lorsque le stress devient constant et chronique, d'autant plus que ces hormones

du stress persistent une fois libérées. Elles entraînent alors une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, du taux de sucre dans le sang, de la production de radicaux libres en grande quantité ainsi que la prise de poids. En Ayurveda, le stress est dû à la séparation de l'esprit, du corps et de la conscience.

VOUS HÉSITEZ ?

Vous êtes concerné par plusieurs déséquilibres ou souhaitez lutter contre le stress sur la durée ? Choisissez la gamme tridoshique, bénéfique pour les 3 doshas :

MÉLISSE & CANNELLE BIO



J'OBSERVE MON STRESS, MON CORPS ET MES ÉMOTIONS



ANXIÉTÉ, PEUR, INSOMNIE, MANQUE D'APPÉTIT, REPLI SUR SOI, ISOLEMENT, PHOBIES, HYPERACTIVITÉ



Déséquilibre lié à **Vata**



Aider à résister au stress et à digérer vos émotions :
Tulsi BIO
Ashwagandha & Safran BIO



MA PHYTO JARDIN VEDA



MA NUTRITION

PRIVILÉGIER

Aliments chauds et gras (soupes avec de la crème, ragoûts, mug de lait chaud avec muscade/ cardamome), aliments sucrés, céréales complètes, patates douces rôties ou en purée, fruits en compote

LIMITER
Caféine



MON LIFESTYLE*

En cas de stress, stopper l'activité du moment, respirer et prendre une tasse d'Infusion Équilibre Bienfaisant Jardin Veda. Lister les priorités incluant repas, méditation et repos. Pour se dépenser : yoga, promenade ou danse. Utiliser ses talents créatifs pour débrancher : écriture, peinture, musique



ET AUSSI

Pour réduire le stress, tonifier et détendre le système nerveux :
Brahmi & Cardamome BIO

COLÈRE, IRRITABILITÉ, PALPITATIONS, INCONFORTS INTESTINAUX, ÉRUPTIONS CUTANÉES, MAUX DE TÊTE, INSOMNIE



Déséquilibre lié à **Pitta**



Calmer le mental enflammé :
Passiflore & Cannelle BIO

PRIVILÉGIER

Aliments rafraîchissants (concombres, menthe fraîche, mangue), eau de coco, jus d'Aloe vera, céréales complètes, laitages frais

LIMITER
Aliments chauffants et épicés, ail et oignon crus, aliments acides (tomates, citrons jaunes)

Apprendre à rire : regarder des comédies, rejoindre un cours de yoga du rire, pratiquer l'autodérision. Se promener dans la nature, nager, se recentrer avec la respiration alternée et utiliser des huiles d'aromathérapie (lavande, jasmin, bois de santal)

Pour réduire le stress et améliorer mémoire et concentration :
Ginkgo Biloba BIO

PRISE DE POIDS, REPLI SUR SOI, INSOMNIE, ÉLÉVATION DE LA TENSION ARTÉRIELLE ET DU GLUCOSE DANS LE SANG, DÉPRESSION



Déséquilibre lié à **Kapha**



Favoriser la relaxation, aider à maintenir une humeur positive et un bon sommeil :
Mélisse & Cannelle BIO

PRIVILÉGIER

Soupes de légumes, pain complet, houmous, compotes de fruits, épices

LIMITER
Sucreries, excès alimentaires, produits laitiers, viande

Bouger, aller au gymnase, jardiner, faire une randonnée à la montagne. Laisser un ami interrompre la routine pour relancer l'énergie. Evacuer les frustrations par la confiance et chercher l'inspiration au théâtre ou au musée

Pour réduire le stress, tonifier et détendre le système nerveux :
Brahmi & Cardamome BIO

