

Des remèdes naturels en cas de stress, de nervosité et de fatigue

Un travail difficile, une vie de famille exigeante, les embouteillages sur la route, toutes sortes de contrecoups, des examens ou des compétitions sportives... en raison du stress quotidien inévitable, nous sommes souvent trop tendus pendant la journée et trouvons difficilement le sommeil le soir venu. De plus, cette agitation et les exigences élevées qui nous sont imposées provoquent plus rapidement la fatigue, le manque d'énergie et la diminution des performances. Quels sont les remèdes naturels qui peuvent nous aider dans ces deux domaines?

Le magnésium, le minéral anti-stress

Le minéral magnésium joue un rôle crucial dans plus de 300 réactions dans notre corps. En tant que cofacteur de diverses enzymes, le magnésium contribue donc à inhiber les réactions de stress tant aiguës que chroniques : par exemple, le magnésium est indispensable à la production de neurotransmetteurs apaisants ou « substances de signalisation » dans le cerveau et au fonctionnement de nos glandes surrénales. Le magnésium aide également nos mitochondries à obtenir davantage de bioénergie de notre alimentation en favorisant la combustion des glucides et des graisses. Ainsi, le fameux « minéral anti-stress » aide non seulement à se détendre, mais aussi à réduire la fatigue et à améliorer les performances. Cependant, si vous voulez prendre un supplément de magnésium, vous devez vous assurer qu'il est bien absorbé. Optez pour le magnésium « liposomal » (encapsulé dans de la lécithine) ou le magnésium « chélaté » (lié aux acides aminés), comme le bisglycinate de magnésium et le taurate de magnésium.

Le complexe de vitamines B

Un groupe important de substances qui travaillent en synergie avec le magnésium dans divers domaines est le complexe de vitamines B. Pour commencer, ces vitamines contrôlent également la combustion des hydrates de carbone et des graisses, ce qui peut déjà contribuer à prévenir la fatigue et la léthargie et à améliorer les performances. Le rôle des vitamines B dans la production de neurotransmetteurs dans le cerveau et de cortisol dans les glandes surrénales est également important. Cela nous permet de faire face

au stress et à l'anxiété, de rester détendus, de mieux dormir et d'être plus positifs dans la vie. Il est essentiel que les formes actives et bioactives de la vitamine B soient utilisées. Portez une attention particulière à la vitamine B6 (forme bioactive : pyridoxal-5'-phosphate, éviter le chlorhydrate de pyridoxine), à la vitamine B9 ou folate (forme bioactive : 5-méthyltétrahydrofolate ; éviter l'acide folique) et à la vitamine B12 (formes bioactives : méthylcobalamine ou adénosylcobalamine ; éviter la cyanocobalamine et l'hydroxycobalamine).

Les plantes adaptogènes

Il existe dans la nature un certain nombre de plantes « adaptogènes » qui renforcent l'adaptabilité de l'homme pendant les périodes difficiles, stressantes et exigeantes. Pour ce faire, elles agissent sur les systèmes de contrôle neurohormonal ou sur l'interaction entre le cerveau et le système hormonal. Le remède par excellence absolu est l'ashwagandha ou « ginseng indien » (*Withania somnifera*). Des études bien menées ont montré que son extrait de racine (standardisé à 5% de withanolides) augmente la résistance au stress dans les modes de vie occidentaux très actifs, aide à rester calme et ordonné, et améliore les performances mentales et physiques. La rhodiola ou racine de rose (*Rhodiola rosea*) est une autre plante adaptogène qui réduit également la sensation de stress et a un effet positif sur l'humeur.

Les antioxydants

Chaque jour, par le biais de l'environnement, de l'industrie, des aliments transformés et de notre propre métabolisme, nous sommes inondés par des radicaux libres nocifs. Une abondance de ces derniers dans le système nerveux, provoque plus de nervosité, d'anxiété et de troubles du sommeil. L'antioxydant « primaire » qui contribue principalement à rendre ces radicaux libres inoffensifs dans le cerveau, est la « superoxyde dismutase » (SOD). Une consommation régulière de fruits et de légumes frais (ou d'un extrait spécial de melon très riche en SOD) aide à se détendre, améliore la qualité du sommeil et renforce la mémoire.

La puissance de la combinaison

Une préparation qui fournit les ingrédients mentionnés ci-dessus dans la qualité et les doses correctes aide à rester détendu et positif, réduit la fatigue et améliore les performances dans un mode de vie occidental.