féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Détox mentale

MIGRAINES, ANXIÉTÉ, IRRITABILITÉ... COMMENT SOULAGER L'ESPRIT ET ARRÊTER LES RUMINATIONS DU MENTAL ?





Par Béatrice Svitone
le 05 juin 2021

La rumination mentale qui fait tourner le cerveau en boucle peut entraîner divers troubles : sommeil, digestif, hormonal, humeur, anxiété, passage dépressif, migraines etc. Alors comment arrêter cette cogitation ? La naturopathe Béatrice Svitone partage 5 astuces pour passer au « *switch off* ».

Le mental nous nourrit et a des besoins spécifiques. Il permet de comprendre l'environnement et son carburant est la réflexion, notre façon de raisonner, d'analyser, essayer de trouver des solutions lui permet de s'expérimenter, le tout étant d'éviter l'explosion et de calmer le feu. Différentes voies vous permettront de prendre plus de recul et de calmer cette agitation mentale pour ne pas se laisser submerger.

1. Ecrire pour lâcher prise

La première étape pour freiner l'excès de réflexion est d'accorder une attention à cette petite voix dans votre tête qui s'inquiète. Le fait d'identifier que le cerveau se met en mode cogitation, même dans les gestes du quotidien, est déjà une étape vers l' acceptation. Faire une liste des ces pensées sur papier est un bel exercice, souvent nos idées sont fixées sur 3-4 pensées principales, le reste étant des variantes de celles-ci.

Le fait d'écrire libère de l'espace dans votre esprit. Si vous essayez de combattre vos pensées vous risquez d'être encore plus inquiet de ne pouvoir contrôler votre cerveau, alors qu'observer ses pensées sans les juger et les laisser partir comme un envol d'oiseau permet de prendre de la distance de façon saine face à l'angoisse.

L'astuce serait de remplacer vos idées inquiétantes qui tournoient dans votre tête par des scenarios positifs de bonnes choses qui pourraient vous arriver dans le futur. Soyez imaginatif, tout est permis tant que vous vous concentrer sur des bonnes choses.

2. Bien nourrir le corps

L'assiette est un incontournable, comme nous mettons de l'essence dans une voiture pour qu'elle avance, il en va de même avec votre corps. Afin de le soutenir dans cette période de stress, il faut fournir à votre cerveau suffisamment d'énergie pour combattre cette situation perturbante et déséquilibrante. Certains nutriments sont importants pour calmer la dispersion. Une alimentation équilibrée et saine est bien entendu la base.

Pour alimenter notre cerveau, les protéines de hautes qualités (animales ou végétales), les glucides complexes (céréales complètes et légumes secs), vitamines et minéraux (fruits et légumes frais, oléagineux) limiteront cette situation de stress. Les vitamines du groupe B jouent un rôle essentiel pour les nerfs et le psyché. Le magnésium, potassium et calcium vont les renforcer. Manger léger le soir libère de l'énergie qui sera récupérée pour une meilleure réparation lors de la phase de sommeil et dormir suffisamment pour que le corps et l'esprit rechargent leurs batteries.

Chaque individu étant unique, l'idéal sera d'adapter votre alimentation a votre profil, un(e) naturopathe pourra vous accompagner dans cette démarche.

>> A lire aussi : Alimentation : que manger pour élever son taux vibratoire ?

3. Utiliser les bonnes plantes

Les plantes en première intention sont toujours intéressantes, elles peuvent être anti-stress, sédatives, relaxantes ou apaisantes. Elles seront adaptées à chaque situation et individu. La rhodiola, l'eschscholtzia, le millepertuis, l'aubépine peuvent être prises sous différentes formes, selon le cas, tisane, gélule ou bien macérat glycériné.

4. Se détendre avec la respiration

Quelques respirations ventrales profondes et lentes permet d'arrêter les ruminations mentales et seront très efficace contre l'anxiété, la dépression et l'insomnie. Le fait de diminuer le rythme de respiration permet la détente et votre esprit appréhendera de manière plus positive la situation.

5. Relaxer les muscles par un bain chaud

Le bain ou la douche chaude du soir détend les muscles, appliquez une huile essentielle comme la lavande ou la bergamote, associée à une huile végétale tiède, ne pourra

qu'amplifier ce moment de détente. Vous pourrez les utiliser en automassage sous le pied, après le bain ou pour les plus chanceux, demandez à votre compagnon/compagne de vous les appliquer en massage sur la nuque et trapèzes.

Lorsque le cerveau est en surmenage il est important de rediriger cette énergie, il faut se distraire de manière intentionnelle vers quelques choses que vous aimez : sport, lecture, activité créative, musique, chant, danse, jardinage, cinéma ou tout simplement faire l'amour, qu'importe, tant que vous y prenez du plaisir.

>> A lire aussi : Detox mentale : que manger pour se sentir mieux dans sa tête ?

Notre experte :

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Insomnies : comment retrouver un bon sommeil grâce à la naturopathie

Detox : comment éliminer les toxines grâce aux plantes ?