féminin bio

Déconfinement

STRESS, MANQUE DE SOMMEIL : COMMENT LA NATUROPATHIE PEUT NOUS AIDER À RETROUVER UN BON RYTHME ?

Publié le 17 mai 2020



Béatrice Svitone

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.



"Une bonne alimentation et un sommeil récupérateur favorisera le renforcement de notre immunité"

© Andrea Piacquadio/ pexels

Notre métabolisme a bien été perturbé et il ne serait pas très sage de penser que tous les effets psychologiques et physiques engendrés vont disparaître soudainement avec le déconfinement. D'autant que le retour peut être une source d'anxiété, il faut retrouver une organisation à laquelle nous ne sommes plus totalement habitués, dans un contexte de crise sanitaire encore bien présent.

Que nous le vivions avec sérénité ou pas, le nombre incroyable de stimulis, pour lesquels nous n'étions pas préparés, ont puisés dans notre vitalité. Notre corps a besoin d'aide. Comment reprendre notre santé physique et/ou mentale en main naturellement ? Quel comportement adopter ? Une priorité : renforcer notre système immunitaire pour retrouver notre bien-être. Premier réflexe, ce qu'on met dans l'assiette !

Alimentation, la premières source de notre immunité

Apportez **un complexe de vitamine B** qui régulera le système immunitaire. On peut les trouver dans les levures, les champignons, les céréales complètes, les noix, amandes, les légumes secs ou verts, les fruits et les produits laitiers et abats pour les non-végétariens.

Pensez au **cuivre** et **sélénium** pour stimuler votre système immunitaire. Les plus riches apports sont les abats, fruits de mer, noix et graines, pour l'un et noix du brésil, graine de tournesol, thon, lotte. Ne pas oublier le **zinc**, grand coordinateur qui régule la réponse immunitaire : les fruits de mer, la viande, les céréales complètes, les produits laitiers, les noix et graines et le cacao.

Gérons notre stress

Du **magnésium**, l'allié de notre équilibre nerveux qui est plutôt mal mené en ce moment. Vous le trouverez principalement dans la banane, noix du Brésil et de cajou, chocolat noir, nigari, fruits de mer. Après ces différents surmenages, la complémentarité magnésium et vitamine B6, permettra de lutter contre la fatigue, le stress, la nervosité et le manque de sommeil. Pour les plus de 50 ans, je n'hésiterai pas à y associer systématiquement une cure de **Q10** bio-identique qui intervient sur la gestion du stress et permettra de réguler le métabolisme.

Des **antioxydants** qui vont neutraliser ces fameux radicaux libres fabriqués en excès par le stress. Ils sont responsables du vieillissement prématuré de nos cellules mais pas question de les laisser faire. Pour ce faire, une cure de phytocianine, de quercétine, d'astragale et une alimentation riche en vitamine C.

>> A lire sur FemininBio Confinement : retrouver le sommeil grâce à la naturopathie

Bien dormir

Certains ont vu leur rythme de sommeil perturbé, qu'il s'agisse de difficulté d'endormissement, de réveil nocturne ou d'insomnie. Quel qu'en soit l'origine, il n'est pas toujours aussi simple de le rétablir. Selon l'amplitude du trouble, la gemmothérapie,

l'aromathérapie, les fleurs de Bach, l'homéopathie, la cohérence cardiaque et la sophrologie seront d'un bon secours.

Enfilez votre jogging et retrouvez vos baskets

Le manque d'entraînement vous a manqué, ne passez pas d'un extrême à l'autre. Réhabituez progressivement votre organisme, il a suffisamment été mal mené. Tout exercice sera bien venu, le plus important étant d'y trouver du plaisir, se ressourcer sans tomber dans l'excès.

>> A lire sur FemininBio **En quoi la naturopathie peut-elle booster l'immunité contre le Coronavirus ?**

On se recharge en vitamine D

Le manque d'exposition au soleil n'a pas permis à notre organisme de la synthétiser. Indispensable à notre système nerveux, on peut le recharger avec l'huile de foie de morue ou augmenter sa consommation de sardines, maquereaux, anchois, ou bien se supplémenter en vitamine D bio-identique.

Réorganisez vos priorités et ne vous laissez pas de nouveau déborder

Le confinement a eu son positif, un temps pour repenser à notre rythme de vie, alors ne laissez pas passer cette chance et gardez un temps pour vous et votre famille.

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 : **www.beatricesvitone.fr**

Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en

magasin bio !

Thèmes Naturopathie Bien-être au naturel Stress

Mots-clés naturopathie immunité sommeil alimentation Stress vitamine D sport relaxation