

CINQ ASTUCES POUR GERER SON STRESS

1°) Pratiquer la cohérence cardiaque

La respiration joue un rôle primordial dans la gestion de notre stress.

Je t'explique de cette pratique dans un article sur mon blog(<https://justnatur0pathe.com/stress-et-coherence-cardiaque/>)

2°) Limiter la consommation de sucres

La consommation de sucre crée un stress dans le corps (pic d'énergie) suivi d'un coup de fatigue.

On évitera alors au corps de s'épuiser en réduisant ses apports en sucre (petit gouter, encas avec le café, dessert gourmands etc...)

3°) L'activité physique

Pratiqué le matin, il permet de profiter d'un taux de cortisol plus élevé (et ainsi brûler l'excédent) et apporte de l'énergie pour la journée. Pratiqué en fin de journée, il permet d'évacuer de se canaliser et d'évacuer le stress emmagasiné dans la journée (libération d'endorphine à la fin de la séance)

4°) Alimentation hypotoxique et basifiante

Il s'agit d'une alimentation visant à équilibrer le pH du corps et calmer son inflammation (réduisant ainsi le risque de maladies inflammatoires chroniques telles que le psoriasis, l'eczéma par exemple ou encore la maladie de Crohn) ;

Selon le professeur Seignalet , il existe des aliments à privilégier et d'autres à éviter, voire supprimer :

Famille d'aliments	Aliments à éviter	Aliments à favoriser
céréales et féculents	BASOKE	riz, sarrasin, quinoa, tapioca, châtaigne, pomme de terre, légumineuses, sésame
viandes, poissons, oeufs	viande rouge et charcuterie	poissons, viandes blanches, oeufs
produits laitiers	lait animal	boissons végétales (riz, amande, soja)
matières grasses	beurre, crème fraîche	huiles vierges (extraction à trois ou première pression à trois (crème) que l'on rajoute APRES CUISSON
produits sucrés	sucres raffinés, confitures, confiseries et chocolat blanc ou au lait	raisonnablement : sucres complets, chocolat noir cru
boissons	alcools, boissons sucrées	eaux, tisanes, café et thé en quantité raisonnable

Attention, ce régime peut être très contraignant, il ne s'agit pas de le suivre à la lettre mais piocher des éléments afin de se sentir mieux.

Pour aller plus loin j'ai également écrit un article pile poil sur ce sujet ☐ (<https://justnatur0pathe.com/lequilibre-acido-basique-du-corps/>)

5°) Contact avec le soleil

Il est tout simple et si agréable de se détendre avec un bon bouquin sur un transat ou dans son jardin dès que les premiers rayons du soleil apparaissent.

Au delà de la sensation de bien être procuré, des hormones sont sécrétées et libérées dans le corps, créant le bien être. Vous n'êtes donc pas météo sensibles, vous êtes juste des êtres humains avec un système hormonal en bonne santé.