Novembre, les 3 « D » Déprime, Douleurs et Dodo difficile

En novembre, grisaille et baisse d'énergie, sommeil perturbé. OUF! Voici quelques trucs simples pour rester zen, éviter la déprime, et retrouver un sommeil réparateur.

1**. Assurez-vous de manger suffisamment de protéines et de boire de l'eau** en petites gorgées tout au long de la journée. L'anxiété survient souvent quand on souffre d'hypoglycémie et que l'on oublie de manger. Il est important d'avoir avec soi des collations au besoin et surtout s'assurer de consommer suffisamment de protéines aux repas. En voici quelques exemples :

Légumineuses	**Tofu**	**Tempeh**	**Poisson**	**Volaille**	**Œufs**	**Viande**	**Noix et grains**

2. Assurez-vous de bien <u>nourrir</u>, <u>calmer</u> et <u>désacidifier</u> votre organisme. La nervosité, l'anxiété et l'inquiétude, accompagnés de douleurs et d'un mauvais sommeil en sont souvent les symptômes. **Vous devez donc:**

Diminuer le stress	**Contrer les douleurs Diminuer l'acidité**	**Nourrir le cerveau**	**Diminuer l'anxiété et faciliter le sommeil**
Probiotique 1 par jour le matin à jeun **ou** au coucher **Formule stress** (vit B complète avec vit C) 1 par jour en mangeant. Réf : **1643.**	**Chlorophylle liquide réf : 1689** 1 cuil à thé dans 1 tasse d'eau 2 fois par jour. **<u>Ou</u>** **Jus d'Aloès** Réf : **1680** ¼ de tasse dans 1 tasse d'eau ou de jus frais 1 fois par jour	**Super oméga-3** réf :**1515** **<u>Ou</u> L'huile de graine de lin** Réf : **1770**. 1 capsule, en mangeant. **Minéraux liquides essentiels :** 1 cuillère à table en mangeant. **Spiruline** réf **: 681** est un super aliment complet 2 capsules par jour en mangeant	**HTP Power** Réf :**3029** (augmente le taux de sérotonine. Facilite le sommeil. Prendre 1 capsule, **1h** avant le couché, **avec** 1 à 2 capsules de la vitamine **B5 (acide pantothénique)** Réf **: 1640.**

3. En plus, avez-vous quelques-uns de ces symptômes ? : Fatigue, léthargie, faible concentration, irritabilité confusion mentale, sensation bizarre dans les membres, douleur et lenteur. Vous avez peut-être besoin de **vitamine B12 liquide.** Réf **: 21690.** Prendre 14 gouttes par jour en mangeant, pour un minimum de 3 mois.

4. C'est aussi le temps de commencer la prise de la Vitamine C à dissolution progressive. Pour prévenir les infections. Réf : **1727.** Prendre 1 comprimé par jour au repas. Aussi, débuter la prise de **Vitamine D3** réf : **1156.** Elle remplace les bienfaits du soleil et agit fortement sur l'humeur, la santé des os, des cheveux, de la peau, etc.

5. Dernières recommandations: Amusez-vous, allez jouer dehors! Voyez vos amis!

N'hésitez pas à me joindre pour plus d'information.
Julie Gagné, naturopathe diplômée. 450. 562. 7775 julie.naturo@esthetiquejuliegagne.com