

Les principales causes de la fatigue	Solutions avec Nature's Sunshine
Digestion lente: ballonnement, inconfort, rots, nausées.	Prendre de l'Essence du jardin no 1643 au repas. Manger lentement avec conscience.
Anémie : teint pâle, lèvres décolorées, essoufflement, cuisses et jambes lourdes, fatigue constante, peu d'énergie.	Manque de fer. Prendre Fer et vitamine C no 1785, deux capsules au couché et Églantier no 580 deux capsules par jour en tisane ou en capsule au repas.
Stress : amène une mauvaise élimination de l'intestin, les toxines s'accumulent, empêche l'absorption de vitamine B.	Loclo no 1347, aide à décroûter l'intestin, Formule Stress , no 1645 contient vit B complète et de la vitamine C pour contrer les infections. 1 capsule par jour en mangeant.
Manque de protéine. L'hiver, le corps a besoin davantage de protéine pour nourrir les muscles, assurer la fermeté des chairs du visage et du corps et nous protéger du froid. Procure de l'énergie tout au long de la journée.	Tofu, légumineuses, poisson, volaille, etc. Une autre option Collatrim no 3065 1 à 2 capsules par jour au repas est idéal pour les végétariens. La Poudre de petit-lait In-form Vanille no 3092 ou Nutriburn vanille no 3214 en Smoothie avec d'autres nutriments, il remplace un repas et est excellent avant l'entraînement ou en collation.
Manque d'Omega 3. Pour le moral, joie de vivre. Lubrification des muqueuses, antioxydant.	Saumon, poisson, 2 fois semaine. Sinon dans NS les Super Omega (huile de poisson) ou Huile de graine de Lin 1 capsule par jour en mangeant comblera vos carences.
Trop d'acidité : raideur, fourmillement, fatigue, insomnie, odeurs corporelles désagréables, etc.	2 cuil. à table de Chlorophylle liquide sans paraben no 1580, dans de l'eau froide ou tiède tout au long de la journée. S'intègre bien dans les Smoothies.
Manque de minéraux : émotivité, fatigue constante, démotivation, raideurs, tête dans les nuages.	Multivitamines et minéraux SynerPro no 4057, 1 capsule par jour ou Minéraux liquides Essentiels no 311 une à 2 cuil soupe dans un liquide ou Smoothie par jour.
Manque de Magnésium : ongles et cheveux cassants, crampes, fatigue, vertige, maux de tête.	Légumes verts, graines et noix, jaunes d'œufs. Complexe de Magnésium no 1859 prendre 2 capsules par jour au repas. Facilite aussi le sommeil.
Manque d'exercice	La marche , le meilleur allié. Les études le prouvent.
Manque d'eau	Assurez-vous de boire à petites gorgées, souvent tout au long de la journée.

Prévenir et traiter les virus

Prévention. <u>Matin à jeun</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 2 probiotiques (Acidophylus Bifidus No : 1511 ou Bifidus Flora Force No : 4080) • Loclo 1 cuil à thé en augmentant à une cuil à soupe No : 1347) dans de l'eau • 1 vitamine C a dissolution progressive par jour en mangeant No : 1727
Les Yeux, Oreilles, Nez et Gorge <u>2 fois par jour</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Bouclier d'argent liquide (SilverGuard) No : 4276 une goutte par œil, oreille, narine et 3 gouttes dans la gorge • Bouclier Gel (Silver Shield) No : 4951 pour désinfecter les mains tout au long de la journée • Lobélie No: 1765 en application sur la gorge et sinus tous les soirs au couché
Autres conseils	<p>Diminuer : les féculents (Pâtes, pain, etc.)</p> <p>S'assurer d'éviter la constipation (Loclo va aider)</p> <p>Boire des tisanes de Gingembre No : 300, de Fenegrec et Thym No : 884 Excellent pour le rhume et éliminer le mucus.</p>