

Traitements du stress :

- Déterminer la ou les causes du stress
- Prendre note des moments et des raisons objectives des périodes de ressenti du stress
- Relaxation
- Respiration profonde
- Cohérence cardiaque
- Activité physique douce
- Le Millepertuis (agit contre la nervosité, le stress, améliore le sommeil et l'équilibre émotionnel) sous forme de décoction des fleurs ou en gélules
- Le houblon (vertus apaisantes et anti-stress) sous forme de tisane
- La passiflore
- La valériane (vertus anxiolytiques)
- Le mucuna (riche en L-Dopa, un acide aminé utilisé chez les parkinsoniens-contre les états dépressifs et anxieux)
- La rhodiola (stimulant qui aide à lutter contre l'anxiété et la dépression)
- Le Magnésium