

Soulagez vos symptômes de stress!



-Heel

Qu'est-ce que le stress?

46% de la population belge souffre de stress!

Mais le stress n'est pas pareil pour tout le monde:

Par définition, "le stress est une forme de tension qui survient chez l'être humain comme réaction à des stimuli internes et externes et qui est suivie de certains types de réactions physiologiques."

En d'autres mots:

les facteurs qui vous stressent ne sont pas nécessairement ceux qui angoissent votre voisin. Mais une situation stressante est cependant généralement caractérisée par plusieurs éléments communs:

- **la perte de contrôle:** vous sentez que vous avez très peu, voire aucun, contrôle sur la situation. Elle vous échappe
- **l'imprévisibilité:** vous faites face à une situation inattendue
- **la nouveauté:** vous vous trouvez dans une situation nouvelle
- **la menace de l'ego:** vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. Vos capacités sont remises en cause

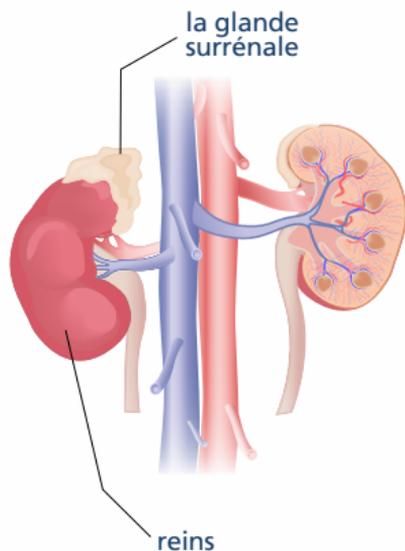
Que faire si le stress persiste?

Parfois, vous ne pouvez pas toujours échapper au stress, comme au travail, à l'école ou à la maison. Alors vous êtes limité et vous devez simplement subir les situations de stress. Au lieu de réagir, « vous encaissez » le stress. Cet état de stress continu peut affecter votre santé physique et mentale.

Mais qu'est-ce que cela signifie exactement?

La glande surrénale est un organe situé au-dessus des reins qui produit l'hormone de stress connue sous le nom Cortisol. Mais quand le stress persiste, les surrénales arrivent à un stade d'épuisement et le taux de cortisol est très faible. A long terme, un faible niveau de cortisol risque d'avoir un effet néfaste sur votre santé mentale et physique, ce qui peut conduire à la dépression et au burnout.

Vous avez donc tout intérêt à maintenir votre niveau de stress sous contrôle et essayer de le gérer le mieux possible.



Les causes du stress

Vous êtes probablement tous les jours confrontés à des situations de stress et ceci n'est pas toujours facile à surmonter. Le **stress persistant** est souvent la conséquence de:

**une forte
pression au travail
ou à l'école**

soucis financiers

soucis de santé

soucis familiaux

tensions dans le couple

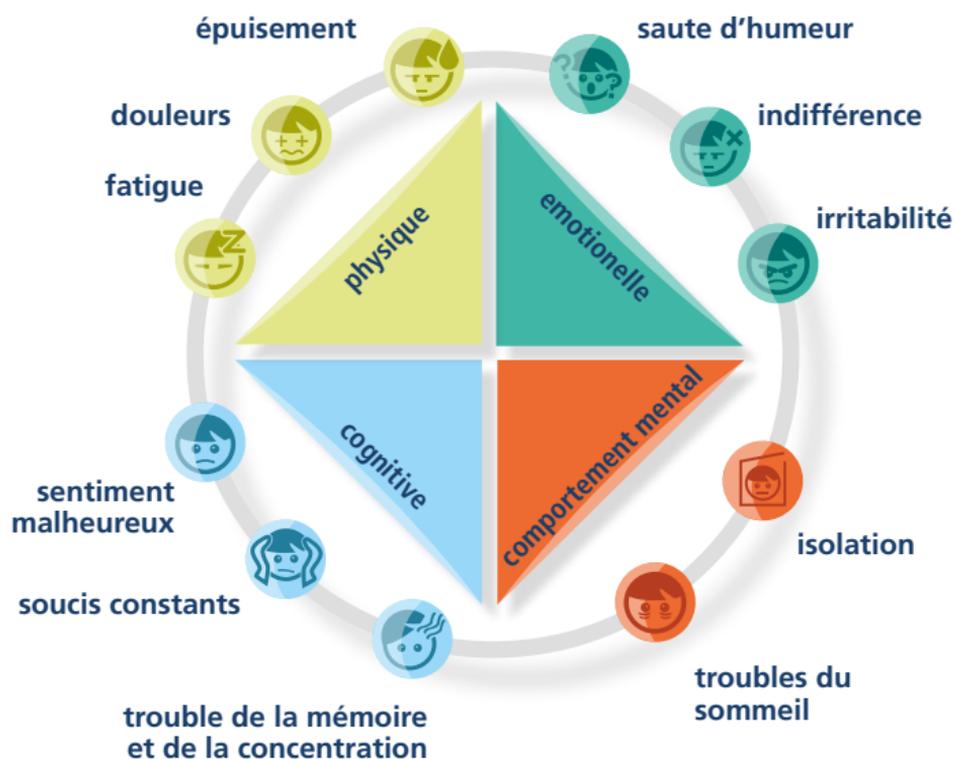
**un comportement
pessimiste**

**une faible estime
de soi**



Les symptômes du stress

Souffrez-vous de **stress continu**? Alors restez attentifs aux **symptômes** éventuels suivants qui affaiblissent à la fois votre santé physique et mentale.



Conseils pour déstresser



Prenez **un stylo et un bout de papier** et faites une liste des situations qui vous causent du stress. D'une part vous encerclez les situations que vous pouvez résoudre. D'autre part, vous barrez les situations que vous ne pouvez pas résoudre et vous devez apprendre à abandonner ces situations.



Faites le point de **votre alimentation, votre activité physique et votre sommeil**. Comme le stress est l'un des premiers facteurs qui perturbe ces habitudes, il est recommandé d'avoir une alimentation saine, de faire de l'exercice et d'avoir un sommeil adéquat pour pouvoir réagir au stress en temps voulu.

Le yoga et la méditation sont de bons moyens pour se détendre. Voici quelques exercices qui vous aideront à contrôler votre stress et votre anxiété:



Corpse pose

- ✓ Peut activer un état de repos profond: vous respirerez plus uniformément et votre tension artérielle diminuera.



Child pose

- ✓ Une posture de repos qui apaise l'esprit et soulage le stress.
- ✓ Favorise le fonctionnement du système vasculaire et nerveux.

Downward dog pose:

- ✓ Calme l'esprit et réduit l'état d'anxiété.
- ✓ Étirements des épaules, du cou et du dos.





Cat-cow pose:

- ✓ Soulage le stress et masse la colonne vertébrale.
- ✓ Apaise et étire le bas du dos.

Bridge pose:

- ✓ Fournit des étirements du dos et des jambes.
- ✓ Réduit les maux de dos, maux de tête et l'insomnie.



Legs-up the wall pose:

- ✓ Favorise la circulation du sang et des lymphes dans la région du cœur.
- ✓ Aide à réduire le stress.



Soulagez vos symptômes de stress!

Nervoheel® vous aide à soulager les symptômes liés à la nervosité, l'anxiété, le stress, la tendance à la dépression et les troubles du sommeil.

- Pas d'interactions médicamenteuses connues
- Pas d'effet connu sur **l'aptitude à conduire des véhicules**
- Peut être utilisé chez les enfants dès **2 ans**
- Peut être utilisé pendant **la grossesse** et **l'allaitement** selon **la posologie** indiquée et après consultation d'un médecin
- Un effet notable au bout d'environ **3 à 4 semaines**

Posologie habituelle:

3 x 1 comprimé par jour

(Garder les comprimés dans la bouche aussi longtemps que nécessaire pour les ramollir, avant de les avaler)

Pour la posologie complète: voir notice



Egalement
disponible en
100 comprimés

Demandez conseil à votre pharmacien. Médicament homéopathique.

Ne pas utiliser plus de 21 jours sans avis médical.

Lisez attentivement la notice.

-Heel