

Conseils santé de rentrée



C'est la rentrée, la reprise du travail pour les uns, la nouvelle année scolaire ou universitaire qui commence pour les plus jeunes.

Après l'euphorie et le repos estival, la reprise de l'activité professionnelle ou scolaire engendre toujours un certain stress.

Comment assurer en douceur la transition et prévenir les problèmes du changement de saison et du changement de rythme ?

RYTHME DE VIE

Tout d'abord, continuez à suivre un rythme équilibré. Ne veillez pas jusqu'à des heures indues. Il vous faut impérativement un minimum de 7 h de sommeil et plus pour les jeunes

Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/sommeil1.html>

ALIMENTATION

Côté alimentation, ne vous remettez pas aux fast-foods par facilité.

Continuer à consommer chaque jour des crudités et des fruits frais.

Evitez de retomber dans le cercle vicieux pause-café.

Cette stimulation artificielle vous dope momentanément mais comme un feu de paille son effet ne dure pas et vous risquez de retomber dans une dépendance source de déprime.

<http://www.naturemania.com/produits/cafe.html>

VOTRE FORME PHYSIQUE

Sur le plan physique, inscrivez vous dans un club de gym ou allez à la piscine pour conserver la forme estivale. Vous avez besoin de 3 eures d'exercice par semaine (à défaut, la marche rapide peut suffire avec quelques exercices d'étirement et la respiration).

Si vous avez eu cet été un accident (chute, choc, effort...) je vous conseille de faire effectuer un bilan ostéopathique sérieux :

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/consultation.html>

C'est aussi le moment d'investir dans des bagages à roulettes pour enfin soulager votre dos (même un ordinateur portable porté en bandoulière fatigue vos disques vertébraux).

Lire:

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/aromachotherapie.html>

PREVENTION DU STRESS DE LA RENTREE

Si le stress est là, ne plongez pas dans la boîte médicaments. Essayez plutôt d'augmenter votre consommation de fruits riches en vitamine C et flavonoïdes :

<http://www.naturemania.com/produits/mandarine.html>

<http://www.naturemania.com/produits/mandarine.html>

<http://www.naturemania.com/produits/oranger.html>

<http://www.naturemania.com/produits/tomate.html>

<http://www.naturemania.com/produits/citron.html>

<http://www.naturemania.com/produits/citron.html>

Pensez aussi aux huiles essentielles anti-stress :

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/aromachotherapie.html>

et aux plantes plantes adaptogènes

Pfaffia, Eleuthérocoque, Echinacea, Ribes nigrum

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/sommeil1.html>

<http://www.naturemania.com/produits/echinacea.html>

<http://www.naturemania.com/produits/cassis.html>