



TRAINEZ-VOUS LES PIEDS À LA FIN DE L'HIVER?

Les premiers signes du printemps sont visibles. Dans le parc de Saint Germain en Laye que je traverse plusieurs fois par semaine pour aller marcher dans la forêt, les premières fleurs commencent à orner les branches encore hivernales.

Sentez-vous cette énergie du renouveau qui circule dans vos veines ou avez-vous l'impression que votre source d'énergie commence à être sérieusement épuisée?

Vous reconnaissez-vous dans ces symptômes ?

- Après 8-10 heures de sommeil vous êtes encore **fatigué**
- Vous commencez à être **en forme le soir** à partir de 18H
- Vous êtes impatient et facilement **irritable**
- Vous mettez systématiquement du **sel** sur vos aliments
- Vous buvez de plus en plus de **café**
- Si vous êtes une femme le **syndrome prémenstruel** est aggravé
- Votre **libido** n'est plus du tout ce qu'elle était

Si ceci vous ressemble, **l'origine de votre fatigue est peut-être vos surrénales**. Les surrénales sont 2 petites glandes placées sur les reins et qui jouent un rôle essentiel pour votre niveau d'énergie et votre capacité à perdre du poids par exemple. Elles ne peuvent plus jouer ce rôle lorsqu'elles sont soumises à trop de stress.

En effet, le stress dérègle les surrénales, dont le rôle est de produire de façon cyclique des hormones qui ont des effets régénérateurs, énergisants, immunitaires et antidépresseurs. On a montré que des rats soumis au stress devenaient idiots!

Le stress peut être émotionnel, mental, physique, il peut même être inconscient. Si vous manquez de vitamines et de minéraux, c'est un stress pour l'organisme. Si vous êtes dans une relation qui ne vous "nourrit" pas, c'est aussi un stress. Une douleur permanente fatigue les surrénales.

Même si le stress est passé, il peut avoir laissé derrière lui une fatigue persistante.

90% des maladies sont causées ou aggravées par le stress! **Les problèmes de thyroïde sont presque toujours consécutifs au stress.**

Et si vous êtes de groupe sanguin A, sachez que vous avez un mécanisme interne qui peut vous mettre naturellement dans un état de stress sans même qu'il y ait de stress à l'horizon! Est-ce que cela vous parle? Quand j'évoque ceci avec mes clients du groupe A, ils se reconnaissent en général tout de suite.

Voici quelques résultats que vous pouvez obtenir en renforçant vos surrénales:

- Un **sommeil** régénérateur
- Une **énergie** plus soutenue tout au long de la journée
- Vous réagissez mieux au stress
- Vous résistez mieux aux microbes
- Vous êtes **plus efficace et productif**
- Vous avez une **meilleure mémoire** et compréhension

Vos surrénales ont besoin de nutriments spécifiques et certaines plantes dites adaptogènes, peuvent les aider à équilibrer leur production d'hormones pour vous redonner de l'énergie.

Le [Catechol](#) et le [Cortiguard](#) sont formulés spécifiquement pour cela. Vous pouvez les prendre tous les deux ensemble, accompagnés d'un bon multivitamines et multiminéraux comme le [Polyvite](#) et le [Phytocal](#). Sous stress, les besoins de votre corps en nutriments sont augmentés.

Pour donner un exemple, la chèvre, qui produit sa propre vitamine C, fabrique jusqu'à 10 fois plus d'acide ascorbique lorsqu'elle est soumise au stress.

Je vous conseille de prendre en plus 2g de **vitamine C** par jour. Regardez bien les étiquettes car il arrive que les grammes se réfèrent à la grosseur du comprimé et non à la quantité de vitamine C. C'est le cas avec certains comprimés d'acérola par exemple.

Mangez aussi beaucoup de légumes à feuilles vertes (et je veux dire vraiment beaucoup), des oléagineux et des légumes secs pour vous apporter du **magnésium**.

Et voici un dernier conseil: arrêtez-vous de temps en temps pour simplement... respirer.

A votre santé!

Karen



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com