

La dépression

La dépression nerveuse correspond à un trouble de l'humeur qui se traduit, entre autres, par une baisse de motivation, une anxiété chronique et une tristesse incessante. Bien que la tristesse soit une émotion naturelle, si elle persiste pendant plusieurs semaines et bouleverse le quotidien, elle devient pathologique et suggère une dépression.

Conseils :

✓ Privilégier une alimentation riche en oméga 3. Les oméga 3 seraient bénéfiques en cas de dépression car ils amélioreraient le moral. Exemple : petits poissons gras, huile végétale de colza ou de caméline etc.

✓ L'alimentation méditerranéenne est bénéfique en cas de dépression car elle réduirait les signes et améliorerait l'humeur. Exemple : noix, pois chiches, huile d'olive, noisettes, haricots, amandes, lentilles, oignon rouge, pistaches, boulgour, salade, riz, asperges, pâtes, épinards, volaille, câpres, poissons gras etc.

✓ Consommer des aliments et des eaux minérales riches en magnésium et/ou le prendre en complément (citrate ou bisglycinate) car le magnésium pourrait aider à réduire les signes de la dépression. Exemple : banane, oléagineux, légumineuses, poisson gras, fruits de mer, Rozana, Hépar etc.

✓ Consommer des aliments contenant du potassium car un manque pourrait entraîner une dépression. Exemple : fruits (banane, abricot, agrume etc.), légumes (épinard, chou, champignons etc.), oléagineux (noix, amande, pistache etc.) etc.

✓ Pratiquer une activité physique régulière ou des techniques de relaxation car elles amélioreraient l'humeur et diminueraient les signes de la dépression. Exemple : marche, natation, course à pied, sophrologie, yoga, méditation, cohérence cardiaque, qi gong, massages etc.

✓ Respecter votre rythme et vos besoins de sommeil car un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité n'arrange pas l'humeur. De plus, un manque de sommeil pourrait provoquer une dépression.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, contactez-moi sur <https://www.herbafolia.fr/contact>. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia