

## Anxiété

L'anxiété correspond à une émotion ou à un état qui exprime une préoccupation et/ou une crainte et qui fait référence à une anticipation d'un danger ou d'un problème futur.

### Conseils :

- ✓ Consommer des aliments et des eaux minérales contenant du magnésium (80 à 200 mg par litre) et/ou le prendre en complément (citrates ou bisglycinate) car l'anxiété entraîne une perte importante de magnésium. Le magnésium limiterait l'anxiété. Exemple : banane, céréales complètes, oléagineux, légumineuses, poisson gras, fruits de mer, Contrex, Badoit, Rozana, Hépar etc.
  - ✓ Diminuer le café et boire plutôt du rooibos car le café augmenterait l'élimination urinaire du magnésium alors que le rooibos diminuerait l'anxiété.
  - ✓ Pratiquer des activités comme la sophrologie, le yoga, la méditation, la cohérence cardiaque, la respiration lente et profonde, les massages etc. Ces techniques permettraient d'atténuer le niveau d'anxiété.
  - ✓ Respecter votre rythme et vos besoins de sommeil car le manque de sommeil favoriserait l'anxiété et l'anxiété perturberait le sommeil.
  - ✓ Pratiquer une activité physique régulière. Elle aiderait à réduire l'anxiété. Exemple : marche, natation, course à pied etc.
  - ✓ Pour diminuer l'anxiété, dans la journée prendre le temps de faire des pauses et de se détendre en réalisant des activités plaisantes. Exemple : se promener dans la nature, danser, chanter, écouter de la musique, colorier, peindre etc.
  - ✓ Retrouver une meilleure hygiène de vie en réduisant le tabac et l'alcool.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia