



SURMONTER *LE STRESS* NATURELLEMENT

Présenté par Marilène Perreault

DR. JAY PAUL VANDEN HEUVEL
PHD, IMD, DHS
GREEN BAY, WI.



- DOCTORATE AND PH.D. IN INTEGRATIVE MEDICINE – INTERNATIONAL QUANTUM UNIVERSITY FOR INTEGRATIVE MEDICINE WWW.IQUIM.ORG
- DOCTORATE IN HUMANITARIAN SERVICES – WORLD ORGANIZATION OF NATURAL MEDICINE (WONM DHS 29-555 REGISTRATION WWW.WONM.ORG
- DOCTOR OF INTEGRATIVE MEDICINE - BOARD CERTIFIED IN ORTHOMOLECULAR AND INTEGRATIVE MEDICINE B.O.I.M. – THE BOARD OF INTEGRATIVE MEDICINE – IMD 2813-555 WWW.BOIM.ORG
- RECIPIENT: “ORDER OF EXCELLENCE INTEGRATIVE MEDICINE” OCT, 30TH 2016. WORLD ORGANIZATION OF NATURAL MEDICINE UNIVERSITY OF HUMANITARIAN MEDICINE CLINICS FOR HUMANITY.
- BOARD CERTIFIED HOLISTIC HEALTH PRACTITIONER – AMERICAN ASSOCIATION OF DRUGLESS PRACTITIONERS (A.A.D.P.) CERTIFICATE 70052209 WWW.AADP.NET
- AMERICAN REFLEXOLOGY CERTIFICATION BOARD IN REFLEXOLOGY. REGISTRATION B00582 WWW.ARCB.NET

Marilène Perreault n.d.



- Naturopathe depuis bientôt 25 ans
- Membre de NSP depuis 1996
- Maman de 2 jeunes adultes
- Fondatrice des cliniques de naturopathie Le Capucin
- Conférencière et formatrice en santé naturelle pour enfants à travers le Québec



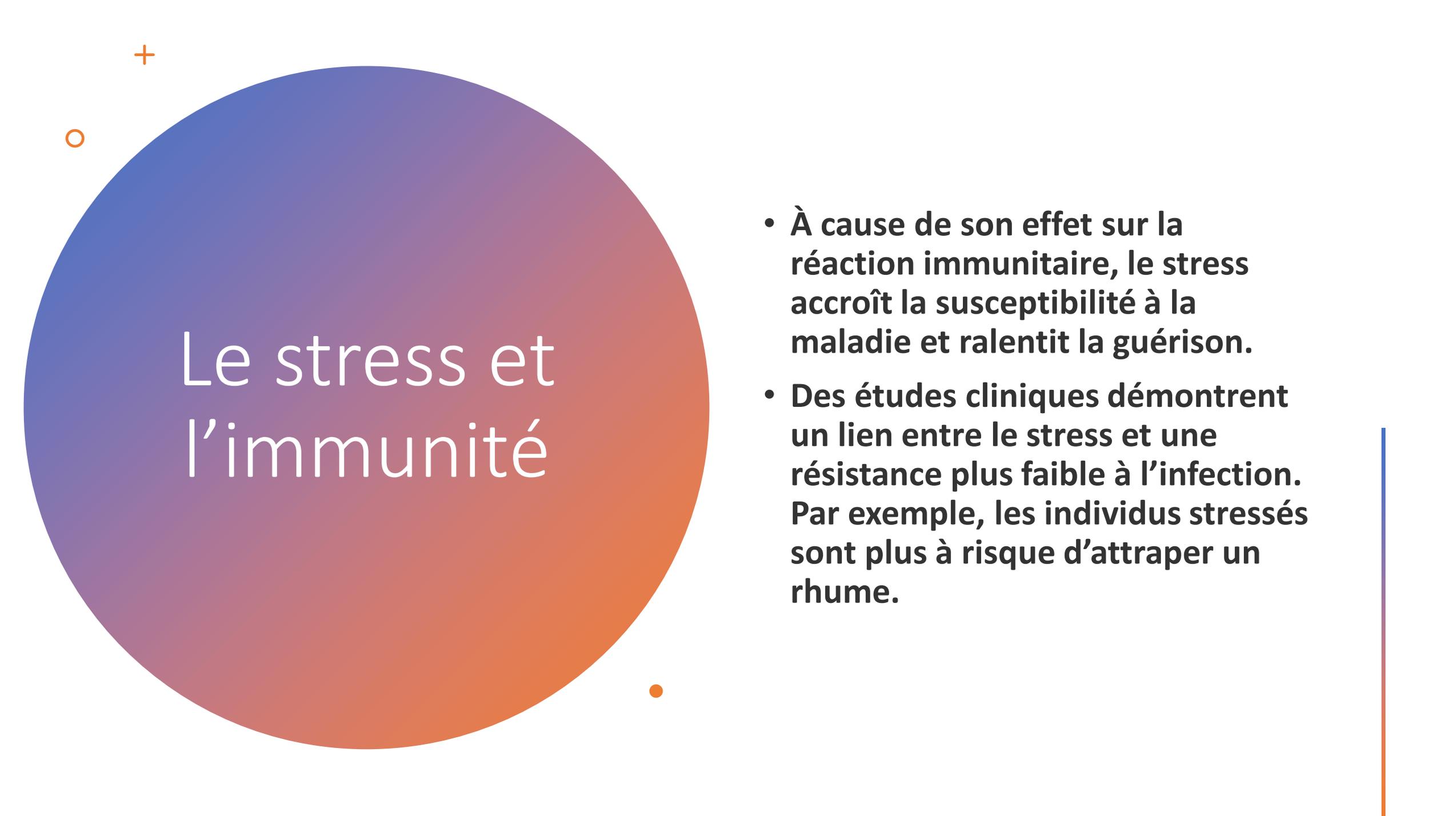
Les experts
disent tous
que

- L'American Medical Association dit que jusqu'à **80 % de tous les problèmes de santé sont liés au stress.**
- Le Center of Disease Control (aux États-Unis) estime que **85 % de toutes les maladies semblent avoir une composante émotionnelle.**
- Être anxieux : *une sensation déplaisante de terreur à propos de quelque chose qui a peu de chances d'arriver, comme ressentir une mort imminente, qui n'est pas considérée comme une réaction normale.* (Davison, Gerald C. (2008). Abnormal Psychology. Toronto: Veronica Visentin. p. 154.)



Le saviez-vous?

- Lors des périodes de stress, le corps a besoin de plus de certains types de nutriments, tout particulièrement celles du groupe B, ainsi que la vitamine C. Ces nutriments sont hydrosolubles.
- Ils sont facilement éliminés et doivent être réapprovisionnés sur une base régulière.
- Le stress peut être soit aigu ou à long terme (chronique). Le stress à long terme est particulièrement dangereux. Un état de stress continu finit par épuiser le corps.



Le stress et l'immunité

- **À cause de son effet sur la réaction immunitaire, le stress accroît la susceptibilité à la maladie et ralentit la guérison.**
- **Des études cliniques démontrent un lien entre le stress et une résistance plus faible à l'infection. Par exemple, les individus stressés sont plus à risque d'attraper un rhume.**

DES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE PH NÉGATIVEMENT

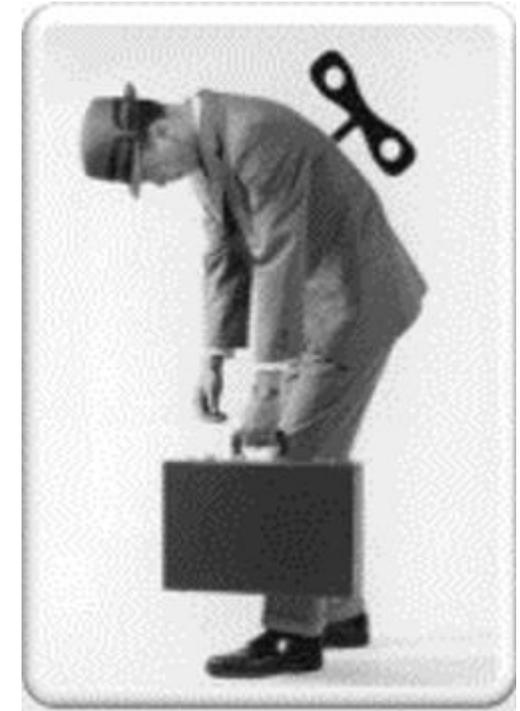
- STRESS
- ÉMOTIONS NÉGATIVES
- MAUVAIS ALIMENTS
- EXCÈS D'ALIMENTS ACIDES
- BOISSONS ACIDES
- MANQUE D'ENZYMES
- PÉRIODES DE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALIMENTS
- MAUVAISES COMBINAISONS D'ALIMENTS
- NE PAS MASTIQUER LES ALIMENTS 25 FOIS
- MANQUE DE DÉTENTE, DE MASSAGE, D'EXERCICE, DE RESPIRATION PROFONDE, DE PRIÈRE, DE MÉDITATION OU MÊME D'AMOUR

LES GLANDES SURRÉNALES

BEUCOUP DE GENS IGNORENT LA FATIGUE GRÂCE À LEUR USAGE DE STIMULANTS COMME LE CAFÉ, LE THÉ, LES BOISSONS GAZEUSES, LE CHOCOLAT, LES CIGARETTES ET LE SUCRE

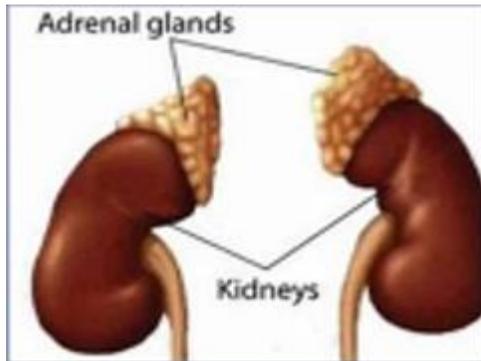
MAIS S'ILS N'ONT PAS ASSEZ D'ÉNERGIE PENDANT LA JOURNÉE, CECI POURRAIT ÊTRE DÛ À UNE CARENCE DES GLANDES SURRÉNALES

LES GLANDES ONT BESOIN DE SOUTIEN, MAIS EXAMINONS PLUS EN PROFONDEUR LES SURRÉNALES, L'ÉNERGIE ET FINALEMENT LE SYSTÈME DIGESTIF.



QUELLE EST LA FONCTION DES GLANDES SURRENALES FONT?

Glandes surrénales



Reins

- ELLES NOUS AIDENT À SURVIVRE
- ELLES SONT RESPONSABLES DE LA RÉACTION « DE LUTTE OU DE FUITE »
- ELLES SONT CONNUES COMME LES GLANDES DU STRESS, POUR GÉRER LE STRESS
- ELLES SOUTIENNENT LA STABILITÉ DE PLUSIEURS FONCTIONS CORPORELLES (L'ÉNERGIE)
- ELLES AIDENT À CONSERVER L'ÉNERGIE À TOUT PRIX SI BESOIN EST!

LES PRINCIPALES HORMONES SURRENALIENNES

L'adrénaline (épinéphrine) et la noradrénaline (norépinéphrine)

Le cortisol (l'hydrocortisone)

La DHEA (dé-hydro-épi-androstérone)

Les deux premières sont les hormones « de lutte ou de fuite ». L'adrénaline est l'essence, la noradrénaline est le frein.

Les deux dernières conservent l'énergie et sont produites en réaction au stress.

**STRESS
PROLONGÉ
(MAUVAIS) =
ÉNERGIE
FAIBLE**

En réaction au stress prolongé (mauvais), les glandes surrénales produisent du cortisol et de la DHEA pour conserver de l'énergie.

Si elles persistent à agir de façon incontrôlée, ces hormones vont réprimer les glandes surrénales.

Le résultat : *déséquilibre glycémique, densité osseuse réduite, graisse viscérale, hypertension artérielle et taux de cholestérol.*

COMMENT AJUSTER SON ALIMENTATION RAPIDEMENT?

Évitez les glucides simples et réduisez votre consommation totale de glucides pour un meilleur fonctionnement de votre insuline/la perte de poids.

Mangez des protéines au déjeuner. Ne sautez jamais votre déjeuner! Les protéines entraînent la glande pituitaire à libérer de la TSH, ce qui éveille la glande thyroïde pour la journée.

UN SOUTIEN DE SANTÉ CIBLÉ POUR LE MICROBIOME

UNE COMBINAISON DE PROGRAMMES ET DE SUPPLÉMENTS



Faites 30 minutes d'exercice par jour. *La sédentarité peut réduire l'espérance de vie de plus de 7 ans et grandement Réduire la qualité de vie.*



Choisissez un plan alimentaire méditerranéen à glycémie faible, riche en légumes, en protéines maigres et en fibres.



Utilisez des suppléments nutritionnels ciblés.

Pourquoi utiliser des herbes? Voici 6 bonnes raisons...

Elles contiennent des centaines et même des milliers de composés phytochimiques, de minéraux, de vitamines, qui agissent tous en synergie pour équilibrer le corps.

6 raisons pour lesquelles utiliser des herbes :

Long historique de sûreté

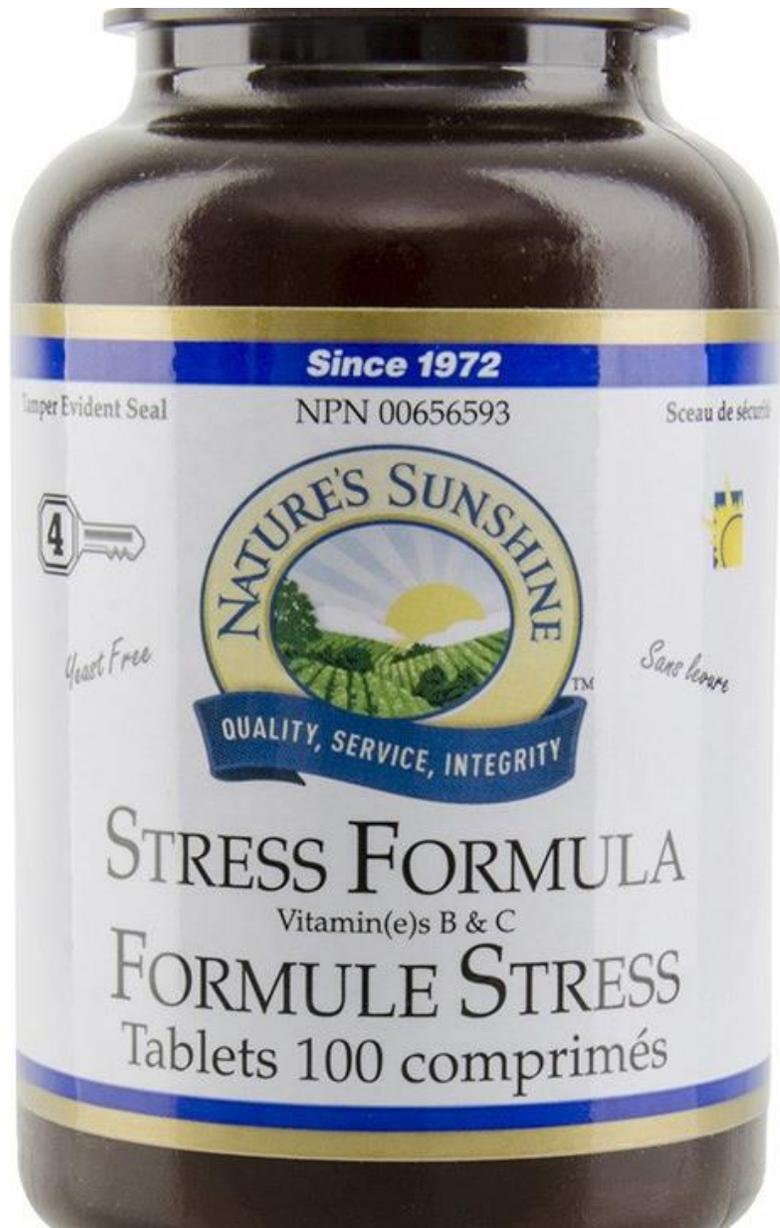
Long historique d'efficacité

Les herbes sont des aliments entiers qui aident à guérir

Holistiques

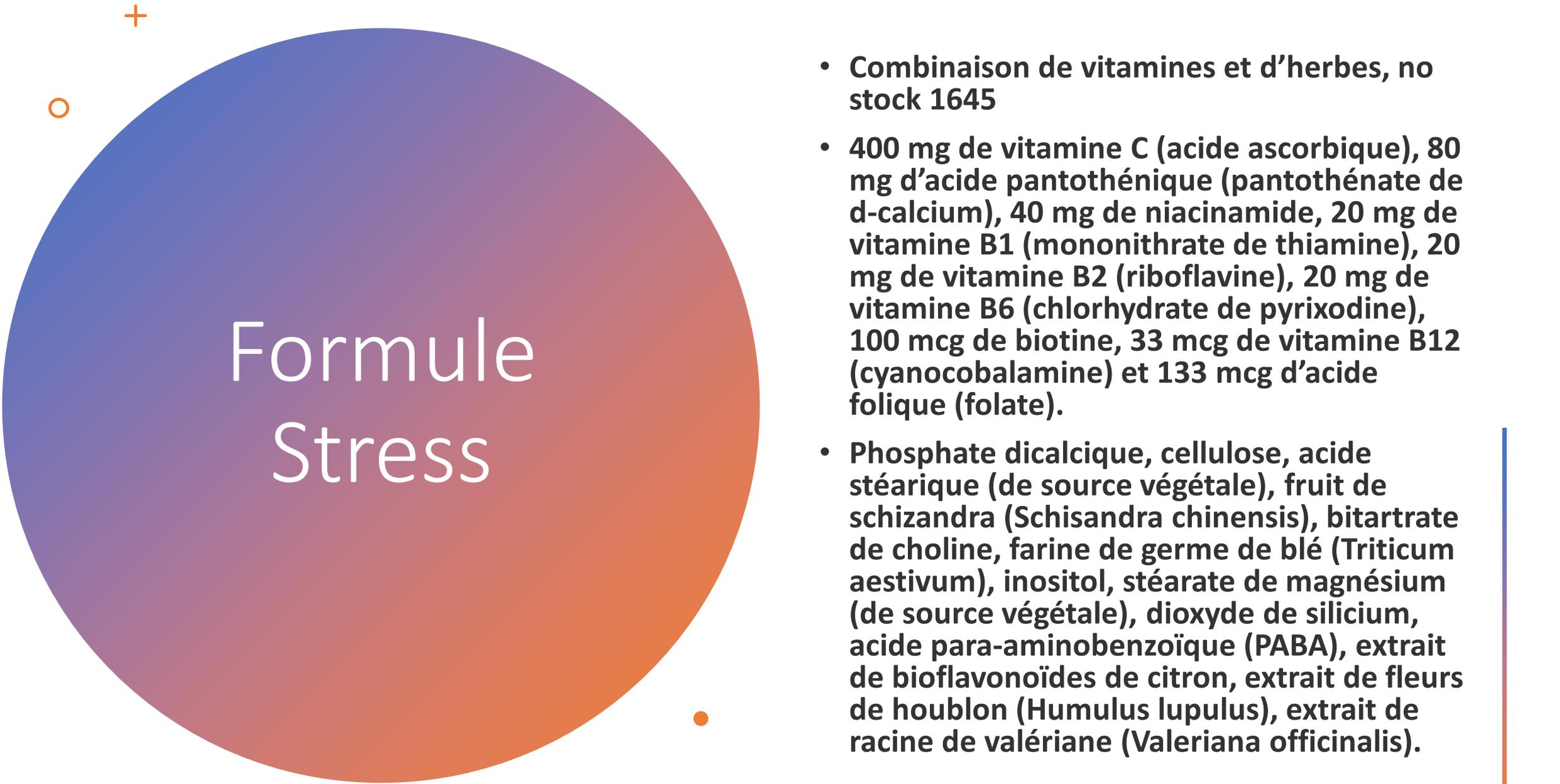
À prix abordable

Pratiques et faciles à prendre



Formule Stress

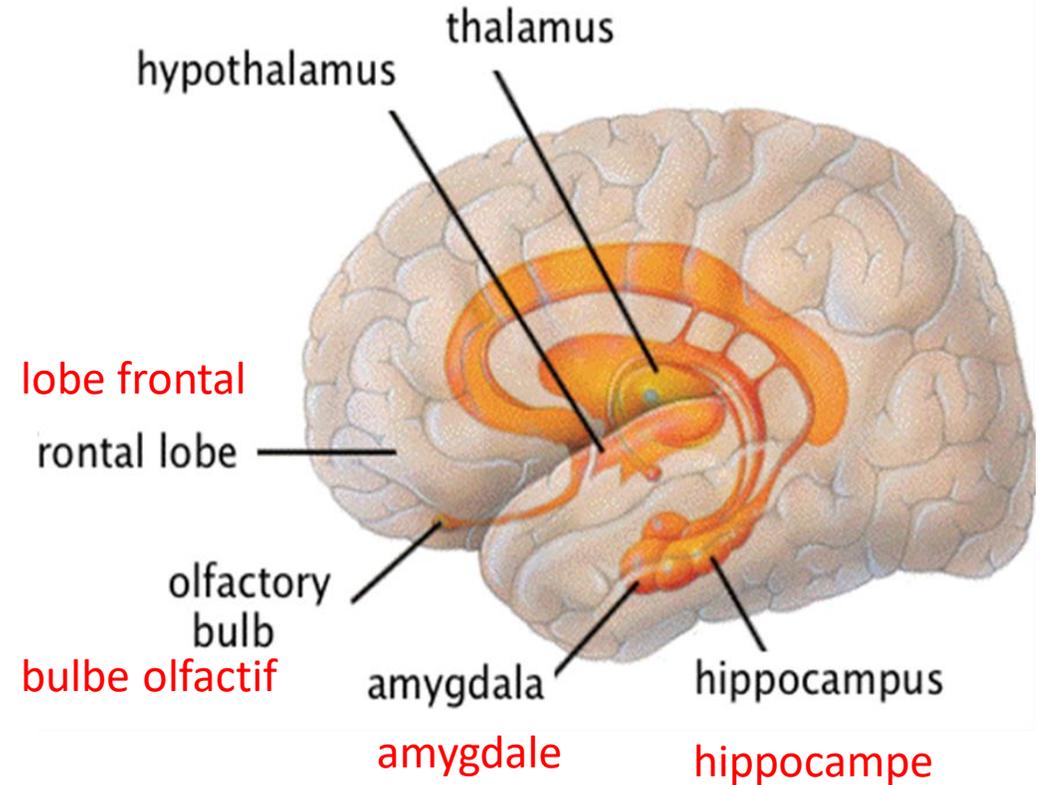
- Fournit les nutriments dont le système nerveux a besoin.
- Soutient les glandes surrénales.
- Produit qui contient des vitamines et des herbes.
- Formule Stress fournit le soutien nutritionnel des herbes calmantes **houblon, passiflore et valériane** – des herbes calmantes naturelles, ainsi que la force adaptogène de l'herbe chinoise **schizandra**.



Formule Stress

- **Combinaison de vitamines et d'herbes, no stock 1645**
- **400 mg de vitamine C (acide ascorbique), 80 mg d'acide pantothénique (pantothénate de d-calcium), 40 mg de niacinamide, 20 mg de vitamine B1 (mononithrate de thiamine), 20 mg de vitamine B2 (riboflavine), 20 mg de vitamine B6 (chlorhydrate de pyrixodine), 100 mcg de biotine, 33 mcg de vitamine B12 (cyanocobalamine) et 133 mcg d'acide folique (folate).**
- **Phosphate dicalcique, cellulose, acide stéarique (de source végétale), fruit de schizandra (*Schisandra chinensis*), bitartrate de choline, farine de germe de blé (*Triticum aestivum*), inositol, stéarate de magnésium (de source végétale), dioxyde de silicium, acide para-aminobenzoïque (PABA), extrait de bioflavonoïdes de citron, extrait de fleurs de houblon (*Humulus lupulus*), extrait de racine de valériane (*Valeriana officinalis*).**

- L'aromathérapie fonctionne parce qu'elle est connectée à notre sens le plus puissant, soit l'odorat.
- L'odorat évoque habituellement une réaction émotionnelle.
- Le bulbe olfactif du système limbique du cerveau. L'amygdale est le siège ou le centre émotionnel. (NYU – Insight 1989)



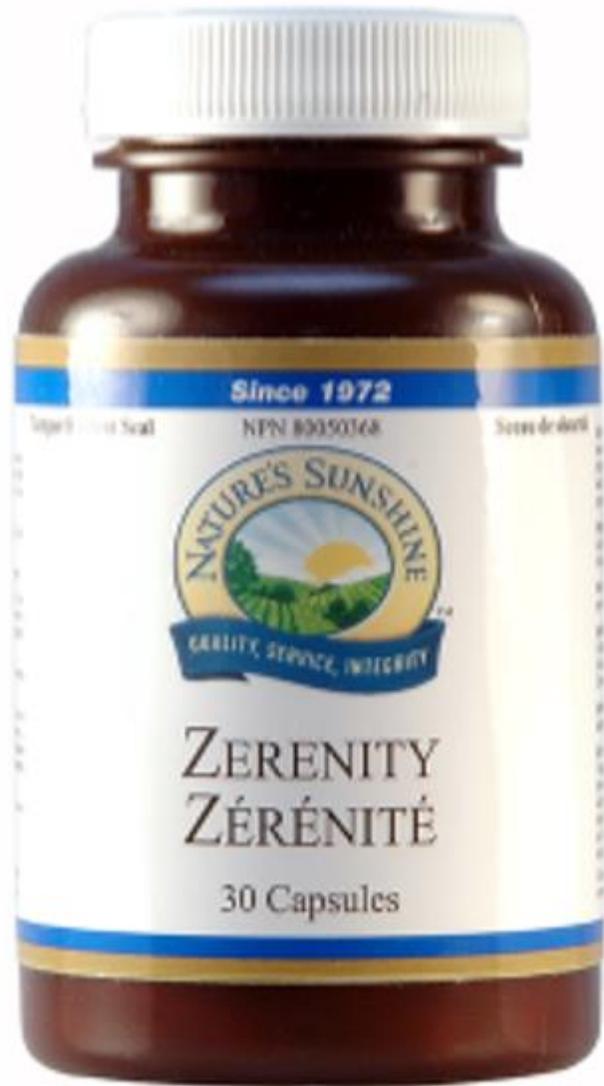
« Leurs fruits serviront de nourriture, et leurs feuilles de remède. » - Ezékiel 47 : 12



Le calme dans la tempête...

- Courante et très bénéfique à la réduction du stress.
- Aide avec l'agitation, l'anxiété et les états liés.
- Dispose de nombreux bienfaits.
- Huile universelle.
- Favorise le calme et le bien-être.
- Beaucoup de preuves scientifiques soutiennent ses bienfaits.

Zérenité



57 % plus puissant que l'extrait de Sceletium tortuosum à lui seul.

Soulage l'anxiété rapidement sans somnolence.

Favorise une sensation de confiance et de sécurité.

Sûr et ne crée pas de dépendance.

Résumé

- Les experts sont d'accord que la gestion du stress constitue une partie majeure de la santé.
- Le stress vide le corps de nutriments essentiels.
- Il nuit profondément au système immunitaire.
- Le stress mal géré contribue à un mauvais style de vie.
- Nourrissez-vous bien pour favoriser vos glandes surrénales et votre digestion. Consommez des plantes, des fibres, des protéines maigres et de bons gras.
- Les herbes fonctionnent! Des solutions à long terme peuvent fonctionner, ainsi que d'autres à court terme, même les arômes.
- Faites-le, tout simplement!
- Merci beaucoup!