

Anti stress : Quand la nature dit non au stress

Nous avons d'ailleurs vu qu'une balade en forêt peut être un excellent moyen de diminuer notre niveau stress. Mais la nature a d'autres surprises en réserve! Imaginez un médicament anti stress quasiment sans effets secondaires. C'est ce que vous offre la nature par le biais des plantes anti stress. Avant toutes choses, la consommation de produits à base de plantes ne devrait se faire qu'après avoir demandé un avis médical. Même si les effets secondaires sont quasiment inexistantes pour la plupart, c'est un principe de base à respecter lorsque vous souhaitez ajouter quelque chose qui sort de l'ordinaire à votre alimentation. Voyons maintenant quelles plantes vous devriez regarder de plus près :

Les plantes adaptogènes
Derrière ce nom étrange se cache une catégorie de plantes, nommée par un scientifique russe du nom de Lazarev, qui ont la particularité d'aider l'organisme à lutter contre les effets négatifs du stress. Elles aident aussi à augmenter notre résistance et notre vitalité. Elles stimulent les défenses naturelles et ont la particularité de provoquer un effet de bien-être. Elles ont aussi un effet positif sur la fonction sexuelle. Parmi ces plantes on trouve en particulier : Le Ginseng : Voilà bien la plante adaptogène la plus connue! Grâce à son action revitalisante, il est conseillé aux personnes que le stress fatigue. Il améliore les performances physiques et intellectuelles et lutte contre la dépression et le stress. Une plante connue depuis longtemps et pourtant particulièrement adaptée au rythme de nos actuelles! Le Rhodiola :

Particulièrement efficace contre les maux du stress, cette plante peut aussi accentuer la mémoire et permettre une récupération plus rapide suite à un effort physique. C'est un outil de gestion du stress à ne pas négliger. Les associations de plantes

Un des reproches que l'on pourrait faire aux produits à base de plantes, est que parfois, une plante seule n'aura pas l'effet escompté, ou sera plus ou moins efficace selon les personnes. C'est pour cela qu'il est conseillé de favoriser les produits contenant plusieurs plantes différentes. En effet, en utilisant plusieurs plantes on s'assure de l'efficacité du produit et on diminue les risques qu'une personne y soit insensible. Pour un exemple de mélange, je vous propose de vous rendre sur cette page : Le complexe Serravallo. Pour conclure, on peut dire que si les plantes ne sont pas LA solution miracle contre le stress, certaines d'entre elles peuvent définitivement nous aider en période de stress intense. Les plantes sont donc une arme en plus à ne pas négliger dans la guerre contre le stress!

About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes [Anti Stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, découvrez votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible.