



SOFY LÉVEILLÉ

**ET SI ON
POUVAIT GÉRER
L'ANXIÉTÉ**

**...EN NOURRISSANT
NOTRE CORPS ?**

Et si on pouvait prévenir l'anxiété en nourrissant notre corps? Oh oui!!!



Dans ce merveilleux livre sur l'anxiété, mes collègues ici vous donneront beaucoup de trucs et de témoignages qui pourront vous aider grandement. Ma façon à moi de vous aider avec l'anxiété, l'angoisse et tout le stress sera de vous donner des outils. Ces outils seront utiles pour prévenir, modérer les effets et nourrir votre corps, afin de régler autant que possible à la source du problème s'il s'agit d'une carence dans votre corps et votre cerveau. Je veux vous donner une boîte à outils 'verte', vu par une passionnée de la santé qui préconise d'aller mettre le doigt sur la source du problème pour le régler une fois pour toute, en combinant bien sûr avec nos modifications de façons de penser. Oui ça demande des changements, mais regardons-les un à la fois car «un pas à la fois» est toujours mon leitmotiv afin de conserver ces habitudes à

long terme, dans le plaisir et la facilité!

L'anxiété peut être temporaire, comme par exemple pour un événement en particulier qui s'en vient ou une situation grave que l'on vit à un moment précis. Mais si l'anxiété fait partie intégrale de notre personnalité, quand on a peur d'avoir peur de tout, qu'on s'imagine des scénarios sur le futur,



qu'on est constamment dans cet état d'angoisse, alors il se peut que ce soit votre corps et votre cerveau qui ne sont pas suffisamment nourris afin de fabriquer les neurotransmetteurs, les messagers dans notre corps.

L'anxiété vue par la naturopathie

En naturopathie, on cherche à rétablir l'équilibre dans le corps. S'il y a un déséquilibre, notre but est de trouver la cause afin de le régler à la source. Notre corps est une machine complexe, mais en même temps si merveilleusement construite de sorte que nous avons tous un pouvoir d'auto-guérison dans notre corps. Si on lui donne tout ce dont il a besoin, le corps fonctionne à merveille. S'il est en carence, il compensera et essaiera par lui-même de rétablir l'équilibre. Admettons que nous ne lui rendons pas la tâche facile, n'est-ce pas? Avec toute notre nourriture transformée, appauvrie et chimique, la vitesse à laquelle on mange et où l'ambiance est parfois stressante, rien de tout cela aide notre corps. De plus, le stress et l'anxiété qui font quasiment partis intégrale de nos vies, peu de sommeil ou un sommeil artificiel, un horaire surchargé... oui, notre corps est bien fait puisque malgré tout, il travaille fort pour garder l'équilibre... Mais si on l'aidait un peu?

Le système nerveux est le système de communication du corps. Il est étroitement relié à notre système glandulaire et notre cerveau. Dans bien des cas, une personne rééquilibre son corps et tout se replace, parfois sans l'aide de médicament, juste en changeant son alimentation et son mode de vie! Certaines personnes se font diagnostiquer avec telle ou telle étiquette et pourtant, après quelques mois de changements, la personne ne présente plus aucun des symptômes reliés à la maladie ou au malaise identifié. N'est-ce pas merveilleux?

Si vous êtes une personne qui est portée à faire de l'anxiété très souvent, à vous faire des scénarios pour vos événements futurs et tout, à vivre avec un hamster en permanence qui vous dicte toutes les peurs et choses qui pourraient arriver si... alors vous pouvez prendre des habitudes alimentaires qui vous aideront grandement. Si vous voulez essayer une alternative naturelle avant de vous rendre aux anxiolytiques, ou tout simplement pour être mieux dans votre corps et votre esprit et bien voici quelques suggestions qui pourront, j'espère, vous aider. Et même si vous prenez des médicaments, vous ne pouvez qu'aider votre corps en le nourrissant à la source afin qu'un jour votre médecin diminue vos doses petit à petit pour vous retrouver libre une fois pour toute, avec des habitudes qui feront en sorte que votre vie, votre humeur et votre mieux-être s'améliorera!

Votre boîte à outils... verte!

– Alimentation

«*Que ta nourriture soit ton
médicament et ton
médicament soit ta nourriture»
(Hippocrate)*

Tout d'abord, voyons l'alimentation à éviter : on évite la friture et les aliments préparés, c'est une des premières choses à faire. L'alimentation transformée, dénaturée et chimique est à éviter autant que possible... Revenons aux sources!



L'alimentation entière est à privilégier bien sûr donc la moins dénaturée possible. Donc dans les grains entiers, on va aller chercher nos vitamines du complexe B qui sont très importantes pour notre cerveau et notre système nerveux. On peut alterner nos huiles pour aller chercher différentes sources d'oméga-3-6-9 comme dans l'huile de lin, de tournesol, de coco, de sésame... La luzerne est excellente pour nos glandes du cerveau, les fruits et les légumes frais gorgés de vitamines et d'antioxydants, et les protéines (animales ou végétales) sont essentielles pour la santé de notre cerveau!

– Les suppléments

S'il est difficile pour vous d'aller chercher vos vitamines B dans le riz brun et les céréales de grains entiers par exemple par ce que vous n'aimez pas, il est fortement recommandé de prendre un supplément du complexe B, regroupant toutes les vitamines B qui travaillent ensemble, y compris l'inositol, la biotine et la choline que certaines compagnies pharmaceutiques n'incluent pas dans leur formule à cause de leur coût, mais elles sont très importantes. Donc assurez-vous d'avoir un complexe B de bonne qualité. En consultation, le complexe B est une des premières choses que je vais recommander, que ce soit pour le système nerveux, la santé du cerveau, la digestion, l'insomnie... bref, c'est une de mes top performance. Alliée avec le magnésium, la vitamine B fait un travail remarquable! Les oméga-3 sont très importants aussi à pren-

dre en supplément si vous ne consommez pas de poisson ou d'huiles végétales crues afin d'avoir vos acides gras essentiels. À cela, nous pouvons aussi ajouter la vitamine C et la E qui sont d'excellents antioxydants qui protègent nos cellules.

– Les neurotransmetteurs

Les neurotransmetteurs sont les messagers de notre cerveau, ils sont hyper importants. Le gaba est ici le plus important pour l'anxiété. Si vous vous faites prescrire des calmants, c'est qu'il y a de fortes chances que vous avez un ou plusieurs neurotransmetteurs en déséquilibre, dont le Gaba. Celui-ci est important pour la concentration, le sommeil, l'humeur, c'est l'hormone qui nous rend zen, qui nous relaxe et qui est capable de mettre notre cerveau à «off». On peut le prendre en supplément ou encore aller le chercher dans les grains entiers, les légumineuses et les légumes racines. Notre corps a besoin de vitamine B6, B5 et d'inositol pour fabriquer le gaba d'où l'importance de prendre tout le complexe de vitamines B.

Aussi, la sérotonine est importante puisqu'elle nous apporte du plaisir, de la sérénité, de l'équilibre dans nos émotions. Quand une personne manque de sérotonine dans son cerveau, les peurs apparaissent, elle a plus de difficulté de s'adapter aux changements, elle peut faire des crises de panique donc toutes des choses ici que les personnes anxieuses peuvent vivre régulièrement. Il est bon de prendre des probiotiques pour garder notre flore intestinale en santé et en équilibre et surtout d'éviter la constipation car l'intestin est très important puisqu'on dit que 85 % des sites récepteurs de la sérotonine se situent dans l'intestin!

La dopamine et l'acétylcholine sont aussi des neurotransmetteurs importants pour la santé du cerveau et du système nerveux donc encore là les vitamines du complexe B, les bons gras dont l'oméga-3, les protéines avec tous les acides aminés sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps et notre esprit! Et bougez, l'activité physique est



magique pour la santé de nos neurotransmetteurs! Bien sûr, l'exercice physique active la circulation sanguine et apporte l'oxygène au cerveau, en plus de produire des hormones qui nous font sentir bien! Choisissez des activités que vous aimez puisque quand on est dans la joie, nos glandes du cerveau sont heureuses et alors font leur travail à merveille, éh oui, c'est prouvé!

– Les plantes adaptogènes

Il y a des plantes qui sont merveilleuses pour nous soutenir le temps de reprendre notre souffle et de retrouver l'équilibre. Il y a ici l'ashwagandha, le rhodiola, le ginseng sibérien entre-autres. Ça nous aide beaucoup dans notre résistance au stress et à l'anxiété, ça nourrit notre corps, ça aide à notre sensation de bien-être.

– Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont trop méconnues, elles sont si merveilleuses. Elles sont aussi très efficaces, à condition de les choisir pures et authentiques et d'excellente qualité. Ainsi, on pourra en prendre à l'interne pour certaines et à l'externe pour d'autres. La lavande a été prouvé plusieurs fois efficace dans les troubles d'anxiété, de dépression, de stress et d'insomnie. Que ce soit de façon cutanée, orale, sublinguale ou respiratoire, on doit suivre des dosages, des fréquences et sur une durée déterminée afin d'avoir des résultats et on en aura si on suit les conseils d'un expert en aromathérapie car c'est une alternative si merveilleuse! Par exemple une recette efficace en massage cutanée sur les avant-bras, le plexus solaire et le cou, 3 à 6 fois par jour (oui il vaut

mieux des petites doses souvent qu'une grande dose occasionnelle) c'est de mélanger pures, les huiles essentielles suivantes : mandarine zeste, lavande angustifolia, marjolaine à coquilles, et fleur d'oranger ou néroli. En interne, on pourra se faire une formule de basilic, de bergamote et d'angélique diluées dans de l'huile d'olive.

– **Les fleurs de Bach**

Les élixirs du Dr Edouard Bach sont une autre alternative pour l'anxiété. Le Dr Bach utilisait les élixirs de fleurs pour soigner les dimensions plus subtiles telles que les émotions ou le mental. Il existe 38 élixirs de fleurs du Dr Bach selon ce qu'on veut traiter, harmoniser, libérer... Dans le cas de l'anxiété, certaines sont vraiment intéressantes telles que : aspen, mimulus, red chesnut, vervain, elm et sweet chesnut sont quelques suggestions. Les fleurs de Bach aident grandement avec les peurs : la peur d'avoir peur, les peurs inconnues, les peurs connues... Les ressentis en liens avec nos pensées... si on sent l'angoisse arriver, c'est là qu'on doit travailler nos pensées... les fleurs de Bach vont travailler sur nos ressentis et la gestion de nos émotions. Pour certaines personnes, ça peut très bien aider!

– **La cohérence cardiaque**

Ha oui, la respiration! Que c'est donc important mais curieusement, on l'oublie très souvent. Un souffle court qui ne se rend même pas au ventre, une respiration de «clavicule» qui n'oxygène pas assez notre corps et notre cerveau. Maintenant, juste d'en être conscient est déjà un excellent pas, vous pourrez vous en rendre compte de temps et temps et essayer de corriger la situation à chaque fois que le stress vous envahi. La cohérence cardiaque est un exercice à essayer et à adopter si ça vous fait du bien. Bref, ça fait du bien à tout le monde... c'est vitale et essentielle la respiration, mais avec la méthode de cohérence cardiaque, c'est facile à suivre et juste 2 minutes vous donnera un bon résultat. Faites 5 minutes ou plus si vous avez du temps mais essayez-le

au moins 2 minutes, c'est un entraînement mais ça peut tellement vous évitez une crise d'anxiété! Il y a beaucoup de sites sur internet pour vous aider, ainsi que des applications sur votre téléphone. Ainsi, peut-être serez-vous capable de mettre votre hamster à «off» pendant quelques minutes par jour afin qu'il se repose!

– **Modifier nos pensées et être au moment présent**

On peut changer notre façon de penser pour changer notre personnalité anxieuse. En essayant d'être dans le moment présent est déjà un bon pas... Au moment présent, il ne peut y avoir d'anxiété, là ici et maintenant! Car les anxieux sont surtout dans le futur et les événements futurs qui pourraient avoir tels ou tels scénarios négatifs et angoissants. La visualisation peut vous aider. Quand nos pensées deviennent trop intenses, on peut essayer de se retirer, de respirer un bon coup, on revient au moment présent et notre perspective de l'avenir sera probablement différente... on la visualise positive. C'est comme un muscle, plus on le pratique, plus ce sera facile et surtout agréable en augmentant ainsi notre qualité de vie! Au lieu de s'imaginer le pire, on peut visualiser ce qu'on aimerait qui nous arrive. La visualisation peut être merveilleuse pour nous aider à un événement qui nous préoccupe... on s' imagine le vivre comme on aimerait, dans l'état qu'on aimerait le vivre et en ressentant la réussite d'avoir traversé cette épreuve dans le contrôle, avec notre plein potentiel... tout comme le font les athlètes olympiques! Et un autre conseil, nous avons avantage à être moins exigeant envers nous-mêmes, ne pas s'exiger la perfection dans tout ce que l'on fait, sinon c'est une direction assurée vers l'angoisse.

– **Le stress**

L'ennemi no 1 du cerveau (et de tout notre corps en fait) est le stress! Il fait tellement de dommage dans les cellules de notre corps et il nuit au fonctionnement de nos glandes du cerveau. Le stress est une des pires causes du vieillissement des cellules du cerveau et de son fonc-

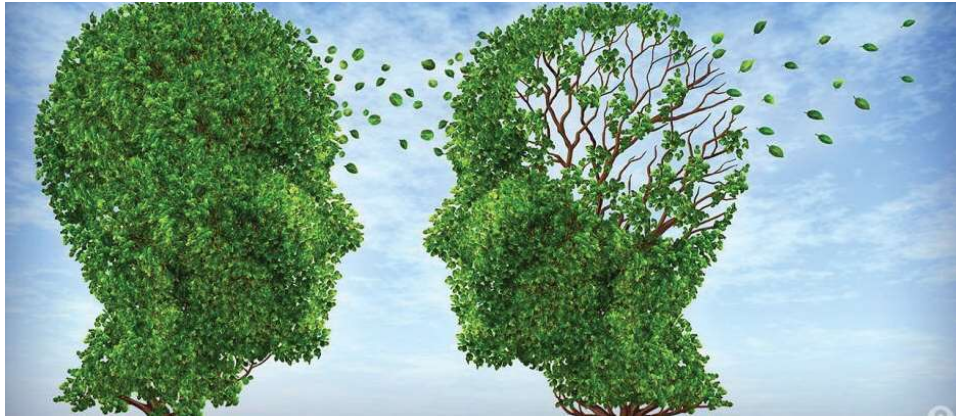
tionnement en général. Celui-ci active le vieillissement car les hormones de stress nous nuisent pour la régénération cellulaire et la cicatrisation. Donc si possible, on réduit le stress et nous devons harmoniser notre physique, mental, émotionnel et spirituel.



Le stress et l'anxiété sont intimement reliés. C'est le résultat du système nerveux sympathique en excès. Il roule à fond, presque tous les systèmes du corps sont en hyperactivité. Le stress fatigue notre corps, il l'acidifie (ce qui le fatigue aussi et lui cause des maux), rend notre digestion plus difficile et la régénération de nos tissus en est affectée aussi. Tous nos systèmes sont surchargés quand on est en stress et en anxiété régulièrement. Notre corps est équipé pour gérer un stress d'une courte durée et non quotidien. Le diabète peut aussi être une cause de stress car le stress apporte du sucre dans le sang et ainsi débalance notre glycémie. Le stress cause l'hypertension, la dépression, des maladies inflammatoires, des problèmes intestinaux, des migraines, la fatigue, l'insomnie, des problèmes digestifs et bien d'autres.

– Aimer votre vie!

Avez-vous ri aujourd'hui? Avez-vous des projets emballants? Avez-vous un passe-temps qui vous passionne tellement que vous en perdez la notion du temps? Aimez-vous votre nid d'amour où vous habitez? Avez-vous du plaisir au travail avec vos collègues? Voyez-vous vos amis régulièrement? Faites-vous des activités en famille qui vous unissent et vous en apprennent sur l'un et l'autre? Bref, le plaisir est parfois mis de côté. Dans certains lieux de travail ou département, le rire peut être considéré comme non-professionnel, de sorte que la personne se fait juger sur ses compétences parce qu'elle a du plaisir au travail et des



éclats de rire... ce qui ne l'empêche pas du tout d'être une des plus compétentes de son département! Moi dans mon ancien travail en laboratoire, en contrôle de la qualité, j'aimais bien jouer des tours. Oui le travail était sérieux, mais une petite araignée de plastique cachée faisait sursauter un collègue et nous faisait rire à tout coup, question de détendre l'atmosphère quelques minutes :)

Qui a dit que la vie était si sérieuse? Juste de se dire ceci et l'anxiété diminue... le besoin de performer peut aller se rhabiller puisque la société nous demande tellement d'être compétent dans toutes les facettes de notre vie, ça en cause un stress qui rend malades tellement de gens alors non, ça suffit, mettons nos propres limites, bien à nous! Et surtout, dans le plaisir!

En changeant nos mauvaises habitudes qui nous causent du stress et de l'anxiété, une à la fois,

nous serons sur la route de l'équilibre et vers notre mieux-être!

Je vous souhaite cet équilibre!

Sofy Léveillé

www.naturellementsofy.com

www.facebook.com/naturellementsofy



**J'aimerais avoir
tes commentaires
svp !**

**As-tu essayé
certains trucs ?**

**Au plaisir de te
lire et prends bien
soin de toi et des
tiens !**

**N'hésite pas à partager ce ebook si tu
crois qu'il peut aider une personne de
ton entourage.**

**À bientôt !
Sofy xx**