

Mon Guide Anti-Fatigue



REMEDES NATURELS SANTE

Guide Booster Anti-Fatigue

2 Recettes Spéciales

<http://remedesnaturels-sante.fr/>



GUIDE Anti-Fatigue

2 Recettes Booster

+

7 Conseils Faciles

+

Un BONUS

Au moment où tu lis ce guide tu es peut-être dans l'une des situations suivantes :
déjà un peu fatigué ?
Ou bien, souvent très fatigué ?
Ou alors BIEN épuisé...En gros, fatigué d'être fatigué.....



Alors cette fatigue s'intensifie de jour en jour, sans que tu puisses trouver une vraie solution.

Tu aimerais trouver une solution pour aller mieux le plus rapidement possible et être enfin en forme, par contre, tu es un peu effrayé à l'idée d'aller consulter un médecin ?
Ou bien, tout simplement tu crains de devoir faire face à un problème plus grave qu'une simple fatigue ?

Clairement, tu espères vraiment que ce soit juste une petite fatigue passagère.

Je comprends tout à fait cette situation, si c'est ton cas, j'ai vécu exactement la même et à force de me négliger, ma santé s'empirait de jour en jour, même les jours où je ne faisais pas grand chose, j'étais fatiguée, épuisée..
Je pensais aux pires maladies ! Cancers, Syndromes de ci, et ça etc... BREF! J'avais l'impression d'avoir tous les symptômes qui existent.

Hypocondriaque ?? EUH ?? Oui j'avoue un peu, à force de ne pas s'occuper de soi, de simples carences alimentaires peuvent aggraver le problème.

Maintenant des solutions qui aident un peu, mais éphémères pour moi:

J'imagine que tu as déjà essayé certaines solutions comme:

1/ le Café :

d'accord, ça stimule et réveille, mais attention sans excès, certaines boissons gazeuses à base de caféine empêchent de dormir, et peuvent provoquer une montée brusque d'énergie qui sera suivie d'une chute Brutale et on ne peut pas en boire toute la journée, alors, avec modération.

2 / Un bon petit déjeuner :

C'est vrai, c'est important, pour tenir le coup toute la journée, mais encore faut-il en avoir envie, et surtout, pendre le temps, bien-sur éviter les viennoiseries.

3 / Le remède miracle les épinards :)

Riches en potassium et vitamine B, on devrait en consommer tous les jours, ce nutriment à un rôle important dans le métabolisme de l'énergie .

On oublie Popey pour ce sujet :)

J'ai testé toutes ces solutions et pleins d'autres qui,

la plupart agissent à court terme. Les seules solutions qui ont eu de bons résultats pour moi, sont celles que je vais vous détailler plus loin.

Tout d'abord, c'est bien connu pour être en forme, il faut manger équilibré et varié en incorporant dans l'alimentation les aliments qui combattent le stress et booste le moral.

VOICI MES 2 RECETTES

Pour commencer je vais te donner la recette de mon premier Booster que j'utilise très souvent, pour me donner de l'énergie ! Et on en a tous besoin, surtout en étant maman , épouse, étudiante, ou tout simplement quand on travail, on a tendance à gérer des milliards de choses à la fois ! Vous me direz pas le contraire n'est-ce pas??

On devient des robots humains sur tous les plans, vouloir tous organiser! ou parfois on n'a pas le choix...s'ajoute à ça, une alimentation carencée....

Mais si tu es vraiment fatigué et que tu te sens obligé de faire des siestes dans la journée, c'est peut-être une grosse fatigue, due au stress, surmenage, médicaments, manque de sommeil, ou maladie, le mieux serait de te faire examiner par un médecin, pour être sûr qu'il n'y ait pas de maladie.

Ensuite, si tout vas bien de ce côté là, Bonne Nouvelle pour toi! tu pourras corriger ça, juste en changeant d'alimentation et en modifiant un peu tes habitudes .



PREMIERE RECETTE

INGREDIENTS :

miel :une cuillère à soupe (ou plus selon l'envie)

un demi citron:ou un citron entier (si vous avez l'habitude du citron)

une demie cuillère à café de gingembre (pour commencer une demie suffit)

une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge bio (pour assimiler le curcuma)

une demie cuillère à café de curcuma en poudre

Tous ces ingrédients aux vertus puissantes à mélanger dans un grosse tasse d'eau chaude

Ce mélange, je le prends à jeun en général au petit déjeuner, j'avoue qu'il réveille très bien !

Je sens vraiment la différence le jour où je n'en prends pas, je vous conseille ce mélange pendant dix jours, voire quinze maximum, ou un jour sur deux, et quand tu veux vraiment avoir la pêche ;)

Au cas où tu as vraiment du mal avec le curcuma ou le gingembre ?

Tu peux le remplacer par de la cannelle, mais ce serait dommage de se priver des bienfaits exceptionnelles de ces deux là !

Je ferai une explication plus détaillée et bien plus complète sur leurs vertus, dans un prochain article.



DEUXIEME RECETTES

**Booster de défense immunitaire :
mélanger tous ces ingrédients :**

1 orange

½ citron

•4 petites carottes

•1 morceau de gingembre

7 Astuces faciles

je vais te donner plusieurs astuces qui t'aideront beaucoup si tu les mets en application quotidiennement,

en fait, ce sont des bonnes habitudes à prendre qui au fur et à mesure font toute la différence et deviennent des réflexes automatiques .



1 / Manques de FER

As-tu pensé au Manque de Fer ?

L'une des premières causes de la fatigue surtout chez les femmes, le mieux bien sûr, est de faire une prise de sang pour savoir si tu en manques, si tu perds tes cheveux, ongles cassants, le problème commence peut être là...

**Causes principales : -les petits saignements répétés ,
règles abondantes, petits saignements digestifs, etc...
Favorisés par le manque d'apport (viandes).
Privilégiez les aliments riches en fer :**

- œuf**

- viande** de bœuf, de poulet et de cheval

- foie** de bovin et abats

- bar**, sèches, moules, coques et huîtres

- muesli**

- légumes**, épinards, betteraves, brocolis et choux

- chocolat** fondant

- jus** d'orange et de citron (car riches en vitamine C)

- fruits** sec (amandes , noix dattes etc ..)

2/ S'hydrater



L'eau c'est la vie !

Notre corps en contient environ 65%, elle participe au bon fonctionnement de celui-ci,

vous en avez besoin, pour :

- **avoir de l'énergie**
- **absorber et de transporter les aliments consommés**
 - **avoir une belle peau**
 - **bénéfique pour les muscles**
 - **soulager les douleurs**
- **maintenir la température du corps**
 - **alimenter la salive etc...**

Boire suffisamment d'eau à jeun le matin, répartir au moins 8 verres d'eau tout au long de la journée.

Combien d'études sont d'accord sur le fait que la déshydratation peu avoir un rôle sur notre humeur et augmenter considérablement le niveau de fatigue, Alors, garde toujours une petite bouteille d'eau dans ton sac :)

3/ faire le plein de magnésium !



-La plupart des gens souffrent d'un déficit en magnésium avec un apport quotidien moyen de 224 mg par jour*. Quand on sait que le magnésium contribue au bon déroulement de

—
plus de 300 réactions biochimiques cellulaires, on se dit qu'il vaut mieux faire le plein .

-Pour éviter crampes, fatigue, baisse de moral, anxiété, irritabilité, tous les jours, l'idéale est de prendre au menu du goûter une vingtaine d'amandes , particulièrement riches en magnésium, en calcium et en vitamines B.

4/ Vitamine D



PRENDRE LE SOLEIL

Tout simplement le manque de lumière, est l'une des explication à notre fatigue qui rime généralement avec déficit de vitamine D. Pourquoi ? En hiver, la durée d'ensoleillement quotidien diminue, le ciel est souvent couvert, nous passons l'essentiel de notre journée à l'abri...

Résultat, nous sommes bien loin des 50 000 à 100 000 lux d'un midi ensoleillé d'été ! Si certaines personnes ont besoin d'une prise en charge via une luxthérapie, nous devrions tous guetter le moindre rayon pour sortir, et profiter de ses bienfaits même lorsque les températures baissent.

On en trouve aussi dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, la morue etc...

5 / Consommez moins de sucre



Quand on mange des aliments sucrés, on a cet afflux rapide d'énergie qui nous donne l'impression de

recharger nos batteries. C'est malheureusement temporaire. Une fois le sucre brûlé, on retrouve cet état d'énergie d'avant, voire on ressent une baisse de fatigue, l'effet inverse de ce que l'on attendait.

6 / La marche

booste ta santé!

l'idéal serait de prendre l'air en famille ou en solo, se chauffer d'une bonne paire de basket confortable et profiter d'une bonne balade en pleine nature, en forêt, ou en montagne, surtout ne pas trop forcer si on n'a pas l'habitude pour ne pas réveiller de douleurs.

Sport et efficace accessible à tous!

Pour que la marche soit efficace, il faut que l'activité soit soutenue, cela revient finalement à doubler l'allure à laquelle tu marches normalement.

ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE	AMÉLIORE L'HUMEUR	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DÉTOXIFIE LE CORPS	RÉDUIT LE STRESS
AMÉLIORE LA SANTÉ CARDIO VASCULAIRE	QUELQUES BIENFAITS DE LA LA MARCHE À PIEDS		CONTRIBUE À UNE BONNE DIGESTION
ACCROÎT L'ÉNERGIE	 LE MONDE S'ÉVEILLE		SENSATION DE BIEN-ÊTRE MEILLEUR SOMMEIL
RENFORCE LA MASSE OSSEUSE	FACILITE LA PERTE DE POIDS	TONIFIE LES MUSCLES GALBE LES JAMBES	GRATUIT, SE PRATIQUE PARTOUT, SANS ÉQUIPEMENT SPÉCIAL

Marche, aussi souvent que possible, au moins 30 minutes par jours, énergisant, favorise le sommeil et permet la perte de poids, de s'affiner et le meilleur moyen de se détendre, chaque jour va devenir un véritable moment de sport, évacue le stress et les tensions du quotidien.

De plus , l'air frais agit sur la micro-circulation !
effet bonne mine garantie :)

réduit les risques des maladies du cœur et d'accidents cérébrales vasculaires,
soulage les maux de dos, atténue les conséquences désastreuses de l'arthrose .

7 / la sieste ou des micro-siestes



On néglige bien trop souvent les effets réparateurs d'une bonne sieste. Idéalement court (de 15 à 1h), ce mini-sommeil t' aidera à retrouver un regain d'énergie en pleine journée, afin d'aller jusqu'au bout de la nuit.

Un tiers de la population active serait en manque de sommeil et dormirait moins de six heures par nuit (contre les sept heures minimum généralement recommandées).

La nuit est fondamentale pour prendre soin de sa santé, la sieste en milieu de journée n'est pas à négliger lorsque l'on est en manque de sommeil.

En bonus

Encore une dernière solution à tester :



Une cure anti- fatigue aux huiles essentielles :

Combien de facteurs contribuent à notre fatigue avec le changement de climat l'hiver se fait sentir... et le gros stress de la rentrée des classes , le changement d'horaire etc ...

Bref combien de facteurs d'épuisement ?

D'après mes recherches, l'huiles essentielles peuvent améliorer les fatigues physiques et psychologiques, alors on ne va pas s'en priver:)

pour la fatigue morale :

L'huile essentielle de Marjolaine à coquille,
sur un comprimé neutre .

3 fois par jour pendant 1 semaine

ensuite pour le Surmenage :

1 goutte d'huile essentielle de laurier noble, sur un comprimé neutre, 3 fois par jours pendant 5 jours

pour la fatigue physique :

une goutte d'huile essentielle de Saro et une goutte d'huile essentielle de laurier noble, matin et soir pendant 5 jours sur un morceau de sucre ou une cuillère de miel .(Conseil de B.Riott)

Pour aller plus loin...

Il a beaucoup de fans, il est bon, et nous fait du bien,
devine...

le chocolat, il déclenche l'hormone du bien être, alors de temps en temps pourquoi pas ?

Attention aux excès !

Le Ginseng : est utilisé depuis longtemps contre la fatigue, il a la capacité de réguler la production de cortisol, riche en minéraux et acides aminés essentiels et vitamines.

Les Omegas 3 : D'origine marine, présent dans les poissons comme, le maquereau, le hareng, le saumon, thon, on en trouve aussi dans les huiles de noix et colza.

Je reprécise que ce guide est juste un petit échantillon, si tu t'intéresses comme moi, à tout ce qui tourne autour de la Santé Naturelle et l'Alimentation Saine, toutes les nouvelles découvertes pour le bien-être, les médecines alternatives BIO.

Alors, n'hésite pas si tu as la moindre remarque , suggestion, ou simplement si tu as besoin de me demander conseil, viens partager avec moi, je me ferai un plaisir de te répondre.

Quand consulter ?

Si malgré tous ce que tu as fait pour soigner ta fatigue, tu es encore épuisé ?

Consulte ton médecin, surtout en cas de fièvre ou douleurs soudaines ou essoufflement, nausées etc...

Je rappelle que je ne suis pas médecin, ces informations ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé, c'est juste le fruit de mon expérience personnelle et de mes recherches à ces sujets.

J'espère que ce petit guide te seras utile, et n'oublie pas que c'est avec les actions que les choses changent, alors : Réaction !!!

D'ici là, prends soin de toi ! Et reste avec nous, pour plus de Solutions Naturelles Et surtout fais de ta Santé une Priorité ;)