



Offert par:

Une réponse douce et efficace au stress

La différence entre «eustress» (stress positif) et «distress» (stress négatif) est bien connue. Le premier nous stimule et nous donne l'élan vital nécessaire pour progresser. Sans lui, notre vie serait bien plate et monotone. Mais quand les stimuli, c'est-à-dire les tâches à accomplir, se reproduisent à un rythme trop élevé, voire effréné, nous risquons de basculer dans le distress, qui nous veut du mal et peut même nous rendre malade. Cela, en l'absence de mesures adéquates.

Le bureau est encombré de dossiers, les devoirs scolaires sont trop nombreux, les tâches ménagères se multiplient sans pour autant être reconnues... Les premiers symptômes sont d'ordre nerveux: agitation, irritabilité, agressivité, nervosité, troubles de l'humeur et/ou du sommeil. C'est à ce stade qu'il faut réagir, afin d'éviter de somatiser ces symptômes, en d'autres termes: développer des maladies psychosomatiques (céphalées, troubles digestifs, problèmes cutanés, etc.)

Comment réagir?

Certes, il faudrait se nourrir sainement, prendre de l'exercice, dormir suffisamment, pratiquer la pensée positive. Et

c'est là que le bât blesse! Il faudrait... Quand nous sommes «distressés», nous ne trouvons le temps ni de préparer des repas équilibrés ni de pratiquer une activité physique, le sommeil n'est pas au rendez-vous, des idées négatives «polluent» notre cerveau...

Que faire, alors?

Se tourner vers les préparations homéopathiques, dont la douceur et l'efficacité se doublent d'une excellente tolérance. Les préparations composées présentent l'avantage de couvrir tout l'éventail de symptômes, qui sont, dans la majorité des cas, fort nombreux! A titre d'exemple, *Coffea* calme le sujet surexcité qui ne trouve pas le sommeil*, alors



C'est aux premiers symptômes nerveux qu'il faut réagir, pour éviter de développer des maladies psychosomatiques.

que l'avoine, la valériane et la passiflore apaisent les états nerveux et les troubles du sommeil causés par des éléments négatifs.

* On appelle cela l'insomnie joyeuse.

PUBLICITÉ

Neurexan® – Contre les états d'agitation nerveuse et les troubles du sommeil

Avantages de Neurexan®

- Très bien toléré
- Calme et détend
- Pas d'effet sédatif et n'impacte pas la capacité à travailler ni à conduire
- Agit rapidement



www.neurexan.ch

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage

Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag – 3038 Kirchindach

ebi-pharm

Rita Ducret-Costa
www.vitaexpress.ch

IMPRESSUM: Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Chantal Perroud. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © **Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.**