

BESOIN D'UN COUP DE POUCE NATUREL ?

Nous avons quelques suggestions...

Nous avons réuni une sélection de produits qui vous aideront à calmer votre corps et votre esprit. Découvrez comment ces nutraceutiques et plantes médicinales bien documentés peuvent compléter vos initiatives de gestion du stress.



Chaque gélule de **D-Stress** fournit 80 mg d'huile essentielle de lavande certifiée biologique, la plante ancestrale qui aide à soulager l'agitation et les symptômes légers de stress mental et d'épuisement, ainsi qu'à favoriser le sommeil.

Somni⁸ offre un mélange de huit ingrédients pour vous aider à vous endormir plus rapidement et à dormir plus longtemps. Il aide à réinitialiser le cycle veille-sommeil (rythme circadien) de votre corps, et à faire face au décalage horaire ou aux horaires de sommeil modifiés.



New Roots Herbal On Se Calme est une formule complète contenant de la L-théanine, de la passiflore, de l'ashwagandha, de la rhodiole, et du basilic sacré, ainsi qu'un complexe de vitamines B, agissant en synergie pour favoriser temporairement la relaxation et vous aider à simplement vous détendre!



Chaque gélule d'**Esprit Serein Oméga 3** fournit 1 000 mg d'acide eicosapentaénoïque (AEP) de qualité pharmaceutique, et provenant de sardines et d'anchois. L'AEP est un composé naturel ultrapuissant reconnu pour favoriser un équilibre sain de l'humeur.

New Roots Herbal Joyeux contient des formes actives de vitamines, des acides aminés, et des plantes reconnus pour aider à améliorer l'équilibre de l'humeur et favoriser temporairement la relaxation.



Le **GABA** est un acide aminé que l'on retrouve naturellement dans le système nerveux. En se fixant aux récepteurs de GABA, il produit un effet calmant, favorisant temporairement la relaxation.

La **L-Théanine** est un acide aminé que l'on trouve dans les feuilles de thé et qui aide à favoriser temporairement la relaxation. Chaque capsule contient 250 mg de L-théanine apaisante, et est exempte de caféine pour que vous puissiez décompresser et vous détendre.



Pour vous assurer que ces produits vous conviennent, lisez et suivez toujours l'étiquette.

Tous les ingrédients sont testés pour leur puissance et leur qualité dans notre laboratoire accrédité ISO 17025.

HPL0007F



BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



New Roots
HERBAL

STRESS

Cette simple syllabe peut avoir un effet sur chaque moment d'éveil et chaque seconde de sommeil.

Le stress est une réaction normale du corps lorsque des changements se produisent. Le corps peut répondre à ces changements physiquement, mentalement, ou émotionnellement.

Nous sommes tous exposés à des facteurs de stress. Ce qui nous différencie, pour le meilleur ou pour le pire, c'est la façon dont nous y faisons face. L'équilibre entre la famille, les finances, la carrière, les études, et les inévitables défis que chaque nouveau jour amène peut prendre le dessus sur notre bien-être. Si on considère la pandémie de COVID-19 de 2020/21, même les personnes les plus ancrées peuvent se sentir plus qu'un peu stressées.

Vous n'êtes pas seul

Alors que nous faisons face à la crise de la COVID...

- Les Canadiens utilisent « inquiet » (44 %) et « anxieux » (41 %) pour mieux décrire ce qu'ils ressentent*
- 46 % des Canadiens déclarent se sentir stressés, « régulièrement » ou « tout le temps »*
- Jusqu'à 48 % des Canadiennes et 45 % des Canadiens déclarent avoir de la difficulté à dormir*

Des niveaux de stress élevés, en particulier pendant de longues périodes, peuvent nuire à votre santé mentale et physique. N'attendez pas que le stress devienne ingérable.

*Données d'archives

RENFORCEZ-VOUS

Il existe une multitude de styles de vie et de stratégies naturelles qui peuvent aider

Est-ce qu'on vous a déjà dit de respirer profondément en situation de stress? Les exercices de **respiration profonde** sont reconnus pour réduire le stress.

Le **yoga** est reconnu mondialement pour améliorer le bien-être mental et physique. Et, oui, le yoga est aussi pour les hommes!

La **pleine conscience** – être conscient à chaque instant de nos pensées, de nos sentiments, et de notre environnement – mérite d'être explorée; idem pour la simple gratitude. Les deux peuvent vous aider à vivre l'instant présent et à apprécier les plaisirs simples.

La cascade de bienfaits de l'**activité physique** comprend une meilleure santé cardiovasculaire, des os plus solides, et une meilleure santé mentale. N'importe qui peut témoigner de la ruée d'hormones de bien-être naturelles (endorphines) après un bon entraînement!

Une **alimentation saine et nutritive** – riche en vitamines, minéraux, et gras sains – nourrira non seulement votre corps mais également votre esprit et aidera à vous maintenir en bonne santé.

Prévoyez du temps pour **vous dorloter** et faire tout ce qui vous aidera à vous détendre. C'est tout aussi important que le reste des choses avec lesquelles vous jonglez – peut-être même plus.

Et, bien sûr, une bonne nuit de sommeil!

DORMEZ BIEN

Avez-vous bien dormi la nuit dernière? Qui peut honnêtement répondre « oui »?

Les experts disent que nous avons besoin de **huit heures de sommeil** par nuit; Pourtant, nous sommes trop nombreux à régler nos alarmes en sachant déjà que nous ne pouvons pas atteindre cet objectif. Le reste peut attendre; offrez-vous huit heures de sommeil!

Essayez de maintenir un **horaire de sommeil régulier**. Rester debout tard, se lever tard, ou encore faire la sieste l'après-midi peut perturber votre rythme circadien naturel.

Limitez votre apport en caféine tard dans la journée. Le café décaféiné s'est beaucoup amélioré depuis quelques années et peut maintenant ravir même les palais les plus exigeants.

Oubliez le dernier verre; choisissez plutôt une tasse de thé à la camomille ou à la passiflore.

Évitez de passer du temps devant un écran tard le soir, que ce soit la télévision, l'ordinateur, ou le téléphone. Il a été démontré que la lumière bleue des écrans interfère avec la production de mélatonine; quant aux émissions elles-mêmes, nombre d'entre elles peuvent être source de stress et perturber le sommeil.

Créez une **atmosphère apaisante** avec un diffuseur d'huiles essentielles ou une musique apaisante. Pour plus de confort, cherchez un oreiller plus ferme.

Essayez un supplément naturel. De nombreuses plantes médicinales peuvent vous aider à apprécier ce à quoi ressemble un bon huit heures de sommeil!