

Fatigue : comment ne plus s'écrouler tous les soirs

PAR ISABELLE DELALEU - LE 11 MARS 2017 À 19H00

PARTAGEZ/COMMENTEZ



MOTS CLÉS

MÉDECINE
FATIGUE
ANTIFATIGUE
NATUROPATHIE
MINÉRAUX

Fatigue : comment ne plus s'écrouler tous les soirs

© iStockPhotos

Dès qu'on arrête de bouger (gérer les enfants, le dîner) et qu'on se pose 5 minutes... on bascule et sombre quasi illico. Du coup, les soirées sont sérieusement abrégées, et on se réveille un peu hagarde avant de se traîner jusque sous la couette.

LE DIAGNOSTIC DE LA NATUROPATE

Le manque de dopamine et de noradrénaline est flagrant dans ce cas de figure, toujours lié à l'épuisement des surrénales qui entraîne un manque de vitamines, une déminéralisation (**manque de magnésium**, fer, vitamines du groupe B notamment vitamine B12, sélénium et oméga 3) et une faiblesse des fonctions principales. Le gras est mal consommé, le fer non transformé, le foie plein de toxines...

La solution : un gros plein de vitamines et minéraux qui aide à mieux résister la journée et à relancer les fonctions vitales, y compris le soir pour ne plus sombrer.

LE MINÉRAL INDISPENSABLE

C'est le magnésium, dont il faut fortement recharger le corps. On le choisira sous forme de bicyclinate de magnésium (2 comprimés de 180 à 200 mg le matin et autant le soir au cours du dîner), associé à de la taurine (stimulante) qui permet de bien l'assimiler. **A prendre en cure de 2 mois consécutifs**, (D-Stress, lab. Synergia)

LES BONS COMPLÉMENTS

En premier lieu, **la spiruline**, une petite algue bleue ultra-chargée en oligo-éléments (70% de sa composition) et en acides aminés (30%), et surtout complètement naturelle. On la trouve sous forme de comprimés compressés très pratiques, plus pratiques et préférables aux gélules. On part pour une cure intensive : 5 comprimés le matin et 5 le soir pendant 2 mois. Autre solution, la spiruline en paillettes (attention, ça a plus de goût !), à raison d'au moins une cuillère à soupe par jour.

Ensuite, on fait le plein d'acides gras Oméga-3, 6 et 9, mais **surtout d'oméga-3**, qui soutiennent le cerveau et l'organisme. La source idéale ? L'huile de caméline, en gélules ou en bouteille (en boutiques bios), prendre 2 CS/jour, toujours crue, pendant 4 à 6 mois par an et idéalement tout l'hiver pour recharger l'organisme.

L'instant "coup de fouet"

On travaille un point de la rate (R6), qui se situe à l'intérieur de la jambe, 4 doigts (horizontalement) au dessus de la malléole interne : on le stimule par des mouvements circulaires appuyés du pendant 2 minutes sur chaque jambe. Et pour terminer par un vrai regain d'énergie, on va tapoter son dos, juste derrière les omoplates, avec ses poings fermés, pendant quelques minutes.

Le geste tonique qui sauve

Le "paït", qui est un tapotage du corps tout entier redonne de l'énergie immédiatement et pour au moins 3 ou 4 heures. On part des reins en tapotant, on descend sur l'extérieur des jambes, puis les pieds, on remonte par l'intérieur des jambes, puis le ventre, et poitrine, on enchaîne avec l'intérieur d'un bras jusqu'à la main puis on remonte par l'extérieur du même bras jusqu'à l'épaule pour finir par le crâne et enfin le visage. On effectue 4 fois le trajet complet et c'est reparti pour 4 heures sans faiblir !

LE DÎNER IDÉAL

Un bol de crudités (exemple = une carotte, un morceau de radis noir et une demi betterave, râpées et mangées immédiatement pour une alimentation vivante, chargée en vitamines et minéraux frais ! Et une source de protéines végétales (type tofu) pour une digestion facile, avec un bol de féculents pour les réserves en glycogène, source d'énergie stockée dans les muscles et dans le foie pour le lendemain.

LA PETITE DÉTOX

Les réveils entre 3 et 6 heures du matin sont souvent liés à un mauvais **nettoyage du foie**. Le soir avant de se coucher, on prend 2 ampoules d'un mélange radis noir, artichaut et romarin dans ½ verre d'eau, ou 3 comprimés de desmodium : la différence est nette après 3 jours seulement !

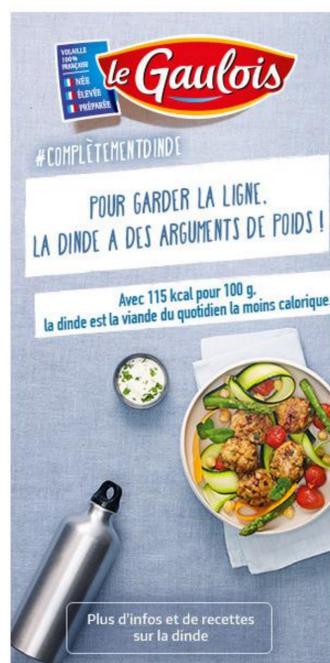
• **Si on s'écroule dans le canapé** mais une fois au lit, impossible de se rendormir : on ajoute de **la rhodiola**, une plante psychostimulante dite "adaptogène" qui coupe court aux cercles vicieux : prise le matin (1 gélule de 600 mg à 1 g / jour), elle va aider à mieux gérer le stress dans la journée. (Natur+ ou Biorhodiola plus d'Energica natura).

• **On s'écroule mais on se réveille à 3h du matin** : on ajoute la **Fleur de Bach**® Original White Chesnut (fleur de marronnier blanc), qui fait taire les ruminations et pensées négatives, les préoccupations qui ont tendance à tourner en boucle ou un spray à la mélatonine qui aide à retrouver un sommeil harmonieux et durable. Si c'est un problème de "décalage" du sommeil (on s'est endormi profondément avant 21h et on a quasiment dormi d'un trait) : 2 ou 3 pulvérisations sur la langue dès le réveil nocturne, garder 1 mn en bouche avant d'avaler.

A lire aussi :

Fatigue : 5 super-aliments pour booster votre énergie au naturel

Fatigue : le coup de pouce des oligo-éléments



LES PLUS LUS

- MALADIES CARDIOVASCULAIRES**
Les cheveux blancs, source de problèmes cardiaques ?
- RÉGIMES ALIMENTAIRES**
L'astuce pour ne plus aller aux toilettes la nuit
- MALADIES NEUROLOGIQUES**
Boire du thé peut éviter le déclin cognitif
- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**
Moins de sel, plus de céréales : de nouveaux repères nutritionnels pour bien manger
- SEXUALITÉ**
Des cellules souches pour traiter les troubles de l'érection