

Fin le stress!

Nervosité

Maladies nerveuses pendant des années en raison du «top dix» des plaintes pour lesquelles les patients se rendent chez le médecin. Apaisant fonds (le soi-disant «tranquillisants») et les ressources contre la dépression (antidépresseurs) sont largement prescrits.

Si notre système nerveux fonctionne bien, nous marquant peu. Mener bien-sur sa tâche complexe, jour après jour, mois après mois. Un être humain a des réserve suffisante pour répondre à la charge quotidienne de problèmes à faire face , dans des circonstances normales, sans pression. Des problèmes se posent que lorsque la charge, stress persistant ou de charge persistant, en exemple par une maladie ou d'épuisement.

Cela se reflète principalement dans des phénomènes que nous résumons au titre de la nervosité. Il s'agit vraiment d'un mandat non médicale pour une grande tension intérieure. Les symptômes sont très variables.

Les symptômes courants sont les suivants: irritabilité, agitation, tremblements, transpiration excessive, fatigue, maux de tête et une tendance à la dépression. Aussi de nombreux symptômes physiques surviennent, telles que les douleurs d'estomac et les troubles digestifs.

Les mesures générales qui peuvent aider sont:

- Prenez suffisamment de repos et de détente, beaucoup de promenades en plein air.
- Découvrez les limites de votre capacité et rester en dessous.
- Une bonne nutrition est aussi importante. Le système nerveux est un grand système, impliqué dans tous les processus dans notre corps. Mais il ne peut que fonctionner s'il ya suffisamment de carburant en autres par une bonne alimentation et variées.

Les plantes médicinales peuvent aider dans les maladies nerveuses. Plantes comme la valériane, la mélisse et fleur de la passion sont connus depuis des générations pour leurs propriétés apaisantes. Beaucoup de plantes a également été démontré dans les opérations de recherche scientifique. Dans la nature, la médecine est souvent utilisé des combinaisons de ces plantes. De nombreuses ressources sont utilisées:

- Complexe Passiflore (Vogel), travaille rapidement à toutes les plaintes nerveuse comme l'excès de tension, les examens et l'hyperventilation.
- Avena sativa complexes (Vögel). Cette médecine naturelle à base d'avoine et comprennent ginseng, prévoit le renforcement du système nerveux. Le plaidoyer apaise, détend et prolonge la durée du sommeil. Avena sativa complexes peuvent être utilisé à long terme.

Les deux ressources naturelles peuvent être utilisés à long terme.

Hyperventilation

L'hyperventilation est une maladie méchante et effrayante. Craignant une attaque certain personnes qui en souffre n'ose parfois pas plus prendre un train, à visite un magasin très fréquenté . Ca contrôle leur vie.

Hyper-Ventilation signifie littéralement a une respiration très fortement. (Hyper = très forte, la ventilation = respiration). Cela disparaît avec la respiration trop de dioxyde de carbone, réduisant la quantité de dioxyde de carbone dans le sang. Et cela explique certains des symptômes désagréables qui peuvent survenir avec l'hyperventilation, tels que maux de tête, des étourdissements et des problèmes de concentration. Le patient a peur et va plus vite, la respiration, de sorte que le manque de dioxyde de carbone dans le sang est encore plus élevé.

Les mesures suivantes pouvoir aider :

- Le premier outil reconnu pour l'hyperventilation est un sac en plastique a tenir devant la bouche et expirez. S'il n'ya pas de sac en plastique, essayez le avec les deux mains sur le nez.

- Essayer lors d'une attaque à respire calme par le ventre. Aller vous détendre le plus vite possible , s'asseoir, se coucher... . Mettez vos mains sur votre ventre et respirer par le nez (cinq comptes) . Lorsque vous inspirez, votre ventre devrait monter. Attendez cinq secondes et prenez le temps d'expirez doucement par la bouche en contant a sept . Gardez les lèvres comme si vous sifflet. L'estomac doit alors être plat.

Passiflore complexe que la médecine naturelle peut être très utile. Ce moyen a un effet calmant en relaxant les muscles.

Vraiment déprimé ou tout simplement un plongeon?

Les experts décrivent une «vraie dépression» comme un sentiment fort déprimé au moins plusieurs semaines, et détient également associée avec les caractéristiques suivantes:

- Un mécontentement continue .
- Pensées restent constamment courir en rond.
- Même pendant la nuit. Ce trouble de surgissent reste présent grâce auquel les problèmes sommeil souvent reste aussi .
- L'envie de s'engagent en quel que chose s'absent complètement
- Souvent, il ya un fort sentiment d'infériorité, on est bien consciente des insuffisances.
- Dans des cas graves le patient est la plus grande partie du jour dépressive, perd même du poids et a les pensées récurrentes à chaque fois au sujet de la mort et/ou du suicide. Les médecins utilisent le score HAMD pour déterminer la gravité de la dépression.

Traitement de la dépression n'est pas si facile. C'est parce que tant de causes potentielles de sentiments dépressifs, tels que le manque de sommeil ou de repos et

l'influence des saisons. Même toutes sortes d'événements peuvent rendre quelqu'un déprimé, comme un décès, un divorce, à défaut d'un examen ou un rejet dans une application.

La dépression en quatre espèces

Pour traiter correctement la dépression il est également important de reconnaître la cause. Cela a fait une classification en quatre types. On distingue:

- La dépression réactive

naît en réponse à une situation ou un événement. Après la mort d'un être cher, une maladie soudaine ou à la fin d'une telle relation.

- Dépression hormonal

est causée par une perturbation ou de changement dans la production d'hormones ou d'enregistrement. Hormonales telles la dépression est fréquente chez les femmes après l'accouchement (dépression post-natale) ou pendant la transition.

- La dépression saisonnière

a souvent à voir avec un manque de lumière et est donc particulièrement pendant les mois d'hiver. Les problèmes commencent souvent que les feuilles tombent et disparaissent de nouveau au printemps. Les gens qui ont beaucoup de souffrance peuvent bénéficier d'une thérapie à lumière particulière.

- La dépression endogène

de nombreuses causes peuvent être déclenchées, tous tirés du patient. L'insatisfaction à l'apparence, de sentiments d'infériorité ou d'un sentiment de plus en plus déficients sont des exemples.

Mesures générales

Dépression grave exige une orientation professionnelle, si possible, la cause réelle doit être abordées. Des mesures générales qui peuvent aider sont:

- Veiller à suffisamment de repos et de détente.
- Surveillez votre alimentation. Unilatérale ou sous-alimentation standard peut conduire à des pénuries de nutriments essentiels. Ceci diminue la résistance et nous nous sentons fatigués et sans énergie. Ça mène vers des sentiments dépressif .
- Prendre de l'exercice, de préférence dans l'air frais. Vélo et la marche sont excellents.

Millepertuis aide contre la dépression

Récemment, on a pour traiter la dépression beaucoup d'intérêt aux moyens sur base de millepertuis. Nous utilisons plusieurs dizaines d'études scientifiques sur l'effet de

cette plante, où des milliers de patients ont été impliqués. Les enquêtes ont porté sur les effets chez les sujets avec la dépression légère à moyenne. Ces études ont montré que le traitement par le millepertuis une nette amélioration des symptômes se produit, un effet semblable à celui des fonds réguliers, mais pas de symptômes de sevrage. Particulièrement positif a été l'impact sur les symptômes de désespoir mélancolique, d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, troubles du sommeil, maux de tête et de fatigue.

En 1996, le *British Medical Journal* a publié une étude de l'Université de Munich. Cette étude a porté sur 1757 patients atteints de la section des symptômes dépressifs. Encore une fois, le bilan s'avère très positif.

Le millepertuis est transformé dans Hyper-force Forte (Vogel). Ce milieu contient 0,33 milligrammes hypericinée naturelle par comprimé. A la dose recommandée de trois comprimés par jour, vous obtenez exactement le montant de la preuve scientifique que cela aide vraiment. Hyper-force Forte sont des composants de procédés industriels, et pas seulement les substances isolées. Les plantes sont également les habituels frais, transformés immédiatement après la récolte. Hyper-force Forte a un effet large peut être l'outil utilisés de toutes les formes de dépression légère .

Que la cause de la dépression est maintenant situé dans les changements hormonaux (tels que les symptômes de la ménopause ou PMS), une explication claire et identifiable (la perte d'emploi ou de décès d'un ami ou un membre de la famille), est due à une charge lourde et prolongée (ou de stress maladies chroniques) ou si la cause est inconnue, dans ces cas, vous pouvez d'abord essayer Hyper-force Forte.

Dans la dépression sévère ou prolongée, vous devriez consulter votre médecin en premier bien sûr.

Insomnie

Les experts du sommeil ont longtemps tenté de comprendre pourquoi on moyenne un tiers de notre temps à un occupation apparemment inutiles comme dormir. Bien que pas tous été élucidés, il est certain que le sommeil joue un rôle important dans la régénération de notre corps. Y compris les effets de certaines hormones obtenir le corps comme un important remaniement, de sorte que toute lésion tissulaire est rétabli pendant la journée,. Elle a aussi montré que, durant le sommeil profond, le corps produit de grandes quantités d'anticorps pour combattre l'infection. Pourquoi le sommeil est un remédier efficace si nous sommes malades.

La quantité de sommeil dont vous avez besoin est très personnel. Une indication de la réponse à la question: êtes-vous vraiment reposé correspondent as votre réveil le matin ? Les périodes de repos et de sommeil suffisant sont pour notre corps comme recharger une batterie. Durant cette période les activité cérébrale change , mais ne s'arrêter pas complètement. En effet, même pendant le sommeil il ya des moments de l'activité électrique accrue dans le domaine de la cervelle.

Cette période, les chercheurs appellent **'le sommeil paradoxal'** (REM signifie Rapid Eye Movement = mouvements rapides des yeux). Pendant le sommeil paradoxal la fréquence cardiaque, la respiration irrégulière et l'estomac ressaisir. Et nous rêvons.

Les périodes de sommeil paradoxal change quelque quatre à cinq fois par nuit, hors les périodes de sommeil profond. Pour un sommeil sain une bonne variété de ces périodes est nécessaires. L'un des inconvénients des nombreuses médicaments hypnotiques régulière est qu'ils suppriment le sommeil paradoxal. Tu tombes dans un sommeil profond, mais se réveille le lendemain matin, toujours pas éveillé.

Pour qui peut pas saisir à dormir ...

L'irritabilité, maux de tête, vision brouillée, troubles de la concentration, moins de résistance ... Ce ne sont que quelques effets qui peuvent se produire pour un certain temps si nous obtenons pas suffisamment de sommeil. Maintenant, tout le monde s'accorde quelques heures éveillé. Mais certaines personnes ne peuvent pas dormir pendant des semaines. Si cette situation persiste, elle peut faire de quelqu'un une épave humaine

Insomnie sévère est la région du médecin. Mais il ya certaines mesures que vous pouvez essayer. Essayez d'abord de déterminer s'il pourrait y avoir quelques choses qui peuvent tenir réveiller . Nous mentionnons quelques-uns:

- *Dîner*

Servir le repas du soir, de préférence tôt le soir. Éviter à un stade tardif principalement les graisses et les farines de protéines, avec beaucoup de viande. Ils vous tenir éveillé.

- *Trop peu de nourriture*

Aller au lit avec un estomac qui a faim n'est pas propice à une nuit paisible.

- *Café*

Café, thé et boissons au cola contiennent de la caféine, une substance qui tonique. Caféine, est un stimulant avec longue effets: il obtient seulement son maximum deux à quatre heures après l'avoir bu. Puis de nouveau, l'effet lentement.

- *Analgésiques*

Certains analgésiques contiennent également de la caféine (vérifier sur l'emballage ou la notice).

- *Consommation excessive d'alcool*

Certaines personnes dorment mieux avec un «dernier verre» sous la forme d'un vin ou une boisson alcoolique. Il est vrai qu'un peu d'alcool est enivrant, mais toujours consommer de l'alcool avec modération. Avec de l'alcool vous dorment moins

profondément et donc pas très bon se reposer. Et vous pouvez souvent vous réveiller entre les deux.

- *Excès de poids*

Un poids trop élevé corps aussi rapidement que nous apportons ne sont généralement liées au sommeil. Mais il peut certainement nous causer des troubles du sommeil, difficultés à respirer parce qu'il peut causer.

- *Fumeurs*

Saviez-vous que les fumeurs ont généralement plus de difficulté à tomber endormi que les non-fumeurs? Une étude réalisée par la Pennsylvania State University améliorer les habitudes de sommeil des sujets ayant arrêté de fumer énorme. Les gros fumeurs qui consomment du tabac brusquement arrêtée, dormi la première nuit, comptés en heures, en plus de la moitié plus longtemps.

- *Une sieste pendant la journée*

Une sieste pendant la journée rafraîchissante peut fonctionner, mais peut le soir pour dormir cause vous ne pouvez pas saisir.

- *Lourds exercice*

Une promenade mai favoriser le sommeil, mais de sport lourds, le jogging ou des tâches, juste avant d'aller au lit est contre-productif. Une telle activité peut activer votre corps de sorte qu'il pouvait durer de s'endormir.

- *TV ou un livre passionnant*

Tard dans la soirée regarder un film passionnant à la télévision ou lire un livre passionnant n'est pas stimulant pour passer une bonne nuit. Essayez de détendre votre esprit avant d'aller au lit, par exemple écouter de la musique apaisante ou de lire un peu de lecture légère. L'art est de préparer votre corps pour le repos nocturne de la nuit prochaine.

Ainsi vous vous endormez plus rapidement

Les questions ci-dessus peuvent vous empêcher de dormir, mais bien sûr vous pouvez aussi favoriser le sommeil.

- *La bonne nourriture pendant la journée*

Repas riches en glucides (en particulier les produits à grains entiers) travaillent plus apaisante que des repas riche en protéines. Produits de céréales non raffinées contiennent un niveaux élevés d'un acide aminé (le tryptophane). Cette substance est dans notre corps en sérotonine, une substance qui informer le cerveau qu'il est temps de dormir.

- *Lait chaud*

Un verre de lait chaud, éventuellement adouci avec du miel, depuis des générations connus comme un moyen efficace pour dormir. Le lait contient aussi le décrit ci-dessus tryptophane, un acide aminé, par la sérotonine dans notre cerveau peut favoriser le sommeil.

- *Tisane*

Boire plutôt thé à base de plantes la nuit au lieu du café ou «ordinaire». Plusieurs plantes sont traditionnellement connus pour leurs vertus calmantes, comme mélisse, valériane, le houblon, la passiflore et la camomille.

- *Détente*

Allongez-vous sur votre dos et serrer les muscles de vos bras pendant quelques secondes complètement. Détendez-vous à nouveau et faire la même chose avec les muscles des mains, l'abdomen, les jambes, les orteils et le visage.

- *Bain chaud*

Un bain chaud ou éventuellement un bain de pieds chaud avant se coucher a un effet calmant. Ajouter au l'eau de bain quelques gouttes d'huile essentielle de mélisse, valériane ou lavande ou éventuellement un the très fortes.

Hypnotiques de la nature

Plusieurs plantes médicinales sont littéralement «soporifique». Il suffit de demander les cueilleurs de houblon, par exemple la collecte de la production de houblon dans la bière. Après un petit moment de travail avec l'houblon, ils sont souvent somnolent. D'autres plantes qui ont un effet similaire, comprennent:

- Avoine: apaise, détend, prolonge la durée du sommeil et contribue à l'épuisement mental.
- Mélisse: peut élever les crampes et d'aider la pression psychologique.
- Passiflore: elle favorise le sommeil et fait vous réveiller rafraîchi.
- Valériane: relaxe et facilite le sommeil.

Toutes ces plantes sont soigneusement combiné dans un médicament naturelle Dormeasan, recommandée pour l'insomnie. Ce produit de la marque Vögel contribue non seulement à une vitesse moyenne de dormir, mais aussi en dormant plus longtemps. Donc, les personnes avec difficulté pour s'en dormir et les personnes qui s'éveiller trop tôt bénéficier de ce produit naturel . La combinaison des plantes médicinales ci-dessus favorise un sommeil naturel, le REM-phases décrites ci-dessus ne sont pas supprimées. Dès lors, vous vous réveiller frais et lumineux.

Les femmes ménopausées feraient bien de Dormeasan de combiner avec le produit Famosan.

Fatigue

Fatigue lourde qui ne veut pas finir. Le sentiment que vous voulez, mais vous réussirez plus. De plus en plus de gens en souffrent, que une étude a montré en 1990 dans 103 des pratiques néerlandaises généralistes avec un total de 335.000 patients. Par 1000 patients 290 personnes ont consulté leur médecin généraliste parce qu'ils se sentaient si fatigués et apathiques.

La fatigue est une vague plainte difficile avec peu de points de rattachement. Et dans de nombreux cas, il est en fait un phénomène normal, un jour après du travail dur ou après que nous avons fait une balade en bicyclette. Cette fatigue disparaît toutefois après avoir dormi une bonne nuit. Le lendemain matin, nous réveillés rafraîchis à nouveau.

Mais la fatigue qui ne passe jamais, qui dure des semaines ou même des mois, est un signe que quelque chose ne va pas. Si la fatigue est anormale? Considérer les symptômes suivants:

- Vous êtes déjà fatigués le matin en se lever. Tu dors toute la nuit et vous n'êtes pas encore éveillés, toute la journée vous restez fatigués et léthargiques.
- Vous avez la difficulté à faire le travail quotidien normal.
- Vous mettez de Tâches désagréables à chaque fois de côté, vous êtes tout simplement pas en mesure d'y répondre.

Il existe des nombreuses causes possibles de la fatigue qui persistent, comme la sous-alimentation standard, le repos et le sommeil insuffisant, mauvais état, le manque d'oxygène, le stress, hypoglycémie, anémie, hypotension artérielle et votre hypothyroïdie. Par conséquent, un examen physique est un enjeu important, le traitement est plus efficace si la cause réelle est adressée. Persistante, la fatigue sévère est sage de consulter un médecin.

Ainsi, vous obtenez plus d'énergie

En tout cas ce que vous pouvez faire est de regarder sur votre alimentation. La nourriture fade sophistiqués, peut créer un manque de nutriments précieux. Lors de raffinage à des vitamines, des minéraux et des fibres, y compris les fibres, perdu. Exemples: les vitamines du groupe B sont importantes pour le bon fonctionnement de notre système nerveux. Plusieurs de ces vitamines sont parfois appelés les vitamines antistress. Ces vitamines se trouvent principalement dans le germe de blé, précisément dans la partie du grain qui a été retirée pour le raffinage de la farine blanche et fine à obtenir. Le remède dans ce cas est évident: choisir de préférence complet, alimentation variée, si nécessaire, un complément alimentaire riche en vitamines et minéraux. Un fournisseur d'énergie de choix Sang fruit mûrit.

Prendre suffisamment de repos, allez au lit à temps. Faites beaucoup d'exercice en plein air. Prenez par exemple une marche rapide tous les jours pendant une demi-heure dans les bois ou sur la plage pour se remplir d'oxygène frais.

Une impulsion »naturel en provenance de Corée et la Chine

En Corée et en Chine depuis des milliers d'années, on connaît une source d'énergie naturelle: le ginseng. Le ginseng nom est dérivé de «gin» (l'homme) et «seng » (semblable). Selon la légende, la racine de ginseng oriental en tien dehors les maladies du corps et est un excellent remède contre le stress et la fatigue. En l'Ouest, nous ont d'abord réagi avec la suspicion sur ces postes. Ce n'est qu'après des études qui ont montré que le ginseng en est un moyen efficace ,que la racine est devenue également très populaire chez nous.

Par exemple, les chercheurs ont constaté que les personnes âgées, souffrant d'apathie et de fatigue, de répondre favorablement à un traitement avec du ginseng. D'autres scientifiques on constaté que le ginseng améliore la réactivité et augmente la résistance au stress. Le Ginseng complexe est combiné avec de l'avoine. Complexe Ginseng (Vogel) s'applique à comprendre la fatigue et la léthargie, par exemple de l'excès de tension et le surmenage.