

Comment gérer son stress ? Les compléments alimentaires qu'il vous faut

Publié le 30/01/2018

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

complements alimentaires stress

Vous avez des journées bien remplies ? Vous êtes fatigué et irritable ? Le rythme de vie moderne génère du stress. Cependant, il existe des [compléments alimentaires anti-stress](#) pour soulager votre quotidien.

Faites face au stress avec des compléments alimentaires adaptés

Tout le monde ne réagit pas de la même façon face au stress. Les épreuves de la vie ne sont pas vécues par tous de la même manière. Selon les caractères, ces événements ont des conséquences diverses. Problèmes de sommeil, de concentration, baisses de moral ou désordres digestifs... Le stress provoque sur votre organisme des effets indésirables.

Certaines plantes, vitamines ou minéraux peuvent vous aider à mieux réguler votre stress. Ainsi, les bienfaits de la **mélisse** sont connus depuis longtemps. Avec ses propriétés apaisantes et relaxantes, elle favorise la détente. Elle contribue au bien-être physique et mental, en vous permettant de trouver un meilleur sommeil. La mélisse facilite également la digestion tout en aidant votre organisme à limiter les états de tension et d'agitation.

Les vitamines B1, B2 et B6 ainsi que le magnésium contribuent aussi au fonctionnement normal du système nerveux. En faisant le plein de vitamines B1, B2 et B6 et de magnésium, vous réduisez la fatigue du quotidien et préservez vos fonctions psychologiques normales.

Vous avez des problèmes de mémoire ? Le **zinc** contribue au maintien des fonctions cognitives comme la mémoire, la concentration ou l'apprentissage. Ainsi, vous appréhendez chaque jour de façon plus sereine.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser