

LA FATIGUE

La fatigue est multiple et peut être symptomatique de nombreuses pathologies plus ou moins graves.

Il y a 3 raisons principales à une fatigue qui dure :

En numéro un, notamment chez les femmes, c'est le manque de réserve de fer qui provoque une fatigue physique insidieuse et chronique. Elle peut facilement passer inaperçue car la ferritine sur les prises de sang est un marqueur inflammatoire qui peut monter alors que les réserves de fer sont basses. Dans ce cas, bien analyser le taux d'hémoglobine, et la quantité de fer de fer dans les globules rouges - Voir son médecin -. Si les marqueurs sont près de la limite basse, ne pas hésiter à faire une cure de complexe naturel de fer et plantes. Vous verrez vite, en quelques semaines maxi, si vous avez besoin de fer, et en cas de nette amélioration, **surtout continuer plusieurs mois**.

Une autre grande cause de fatigue, c'est évidemment l'épuisement nerveux. Un stress intense et quotidien, une nervosité intérieure, un caractère à garder les contrariétés de la vie épuiseront nerveusement l'organisme

L'indicateur principal sera le sommeil, de mauvaise qualité, entrecoupé de réveils fréquents, ou de grandes difficultés à s'endormir.

On se remet plus vite d'une fatigue physique que d'une fatigue nerveuse. Repos et sommeil récupérateur seront indispensables. **Si l'on cumule carence en fer et stress important, il y a véritablement danger**. Le physique ne soutient plus le psychologique, **attention à la grosse dépression**.

Le 3^{ème} vecteur de fatigue est le foie et le système digestif. Un foie surchargé, stressé, paresseux va tourner au ralenti et dérégler la machinerie organique. Il va provoquer des désordres digestifs, une digestion ralentie. Il assimilera moins bien les nutriments, les acides gras essentiels. Il générera moins d'hormones essentielles et d'enzymes et filtrera moins bien le sang.

Cholestérol, triglycérides, gammas en sont les indicateurs sur 1 prise de sang. Et souvent, des difficultés à digérer certains aliments gras, l'alcool et des maux de tête fréquents...

Une simple fatigue saisonnière ou passagère est bien sûr facile à gérer. En cure de 3 semaines, les meilleurs produits pour vous aider sont :

Demandez nous conseils !

Produits de fond :

- Spiruline, une algue verte d'eau douce riche en protéines et nutriments dont le fer.
 - Magnésium bien assimilé, carbonate, gluconate, marin.
 - Pollen sec ou encore mieux pollen frais.
 - Vitamine C d'origine naturelle plus les flavonoïdes.
 - Eau de mer purifiée hypertonique, méthode Quinton.
 - Algues de mer - riche en iode et minéraux, pour stimuler une thyroïde faiblarde -
 - Levures plasmolysées, riches en vitamines et minéraux naturels.
- Graines germées fraîches de préférence, pousses d'orge ou de blé germés.

Plantes stimulantes :

- Ginseng rouge ou blanc, panax meyer d'au moins 6 ans d'âge et de bonne qualité.
 - Guarana - attention, il masque la fatigue. Le principe actif, la guaranine est proche de la caféine -
 - Noni
 - Shizandra
 - Maca
 - Kola - à petite dose, très excitant -
- Gingembre – cannelle

Demandez nous conseils !