

Perçu comme quelque chose de négatif, le stress peut aussi avoir une action positive!

L'origine du mot «stress» vient de l'anglais et signifie *effort intense*. Mais les Anglais n'ont pas inventé le stress, ils l'ont eux-mêmes emprunté à la langue latine! Dérivé de *stringere* et repris dans le moyen français aux alentours du XV^e siècle par le mot *destresse* donnant plus tard *détresse*. Avant le XIV^e siècle, il était d'usage d'utiliser le mot *estrece* dans les contrées francophones signifiant *étroitesse, oppression*.

Le stress est une agression psychique provenant d'un environnement extérieur hostile. Il occasionne souvent des troubles du système nerveux central et laisse apparaître des symptômes d'anxiété, de troubles du sommeil, d'agressivité, de dépression, de manque de concentration, de perte de mémoire ou encore de rongement des ongles. Des troubles du système nerveux autonome, aussi appelé système neuro-végétatif, se manifestent quant à eux par l'apparition d'asthme, de maux de ventre, de manque d'appétit provoqués par une contraction de la musculature lisse.

Le stress peut avoir des influences néfastes sur notre corps, mais il peut aussi nous pousser à nous dépasser et réaliser des projets fous! N'avons-nous pas eu une fois ou l'autre la boule au ventre, et l'instant d'après une sensation agréable d'avoir réussi à nous surpasser? Chacun a une manière différente de

gérer les situations oppressantes. Mais que choisir pour se déstresser? Voici un éclairage sur l'univers passionnant de la lutte contre le stress avec les remèdes que la nature met à disposition.

La levure de bière plasmolysée apporte à l'organisme le complexe de vitamine B si important pour nourrir nos nerfs. Pris de manière régulière, le fortifiant Strath (lire page 6) peut éviter l'apparition de troubles liés au stress tout en protégeant nos nerfs.

Le houblon, aux propriétés sédatives, **la mélisse**, reconnue pour ses vertus apaisantes, **l'aubépine**, pour son effet protecteur du muscle cardiaque ou en-



core **la passiflore**, qui aide à se détendre, sont autant de plantes sélectionnées par les drogueries Roggen pour fabriquer les comprimés **Christoflore**. Ce remède phytothérapique a été conçu pour atténuer les effets du stress. Il permet également un sommeil de qualité sans assommer le cerveau. Pris lors d'examen, il favorise le repos et la détente, et une récupération rapide tout en augmentant les capacités de concentration.

Taïga+ est une nouvelle préparation à base de **taïga** et **d'orpin rose**, toutes deux en provenance de Sibérie. Au printemps 2011, dans la revue *Art et Santé*, nous avons déjà évoqué les propriétés fortifiantes sur le système nerveux de la

taïga, également appelée éléuthérocoque ou ginseng de Sibérie. Aujourd'hui, abordons le sujet de **l'orpin rose** (lire page 3). Sa racine est récoltée pour en extraire principalement des polyphénols «salidroside et rosalide» aux propriétés antioxydantes et qui permettent de lutter contre la dépression et la maladie d'Alzheimer. Le département de médecine de l'université de Kaunas en Lituanie a démontré les effets positifs de l'orpin rose sur le stress et les arythmies cardiaques. Tout comme la taïga, l'orpin rose possède des propriétés adaptogènes, on entend par là qu'il permet à celui qui en consomme de mieux s'adapter aux situations de vie stressantes (travail de nuit, décalage horaire, changement de travail...). Il n'est pas stimulant, il n'y a donc pas de risque de dépendance contrairement aux alcaloïdes contenus entre

autres dans les cigarettes (nicotine) ou le café (caféine).

Qu'il s'agisse de trac pour un examen (qu'on accompagnera alors de granules homéopathiques Lf), d'un stress émotionnel (qui nécessitera une préparation sur mesure de fleurs de Bach) ou d'un sportif tétanisé avant une compétition (qui se verra suggérer le sel du Dr Schüssler), il existe toujours une solution adéquate qui sera proposée lors d'un conseil personnalisé. Et n'oubliez pas de respirer profondément et de boire suffisamment: cela contribue aussi à diminuer le stress! CR

Sur le site www.roggen.ch figurent quelques liens intéressants au sujet de l'orpin rose et de la taïga.