

Laissez-nous vous conseiller



Vanessa Betschart

Rédactrice en chef du magazine
SUN STORE et Naturopathe MTE
dans un cabinet à Fribourg

La fatigue saisonnière

Bien qu'un avis médical soit vivement recommandé si les symptômes décrits en page 10 apparaissent chaque année, la naturopathie a sa place dans l'accompagnement de cette pathologie. Elle permet d'ajuster le mode de vie et d'apporter une démarche préventive et globale.

Comment? En vous aidant à adopter une alimentation saine, équilibrée et riche en nutriments ajustés à vos besoins personnels. En vous guidant lors de la prise de nouvelles habitudes d'hygiénisme comme une activité physique à pratiquer idéalement en extérieur de manière régulière et un sommeil suffisant et réparateur. Pensez à vous offrir des moments de cocooning pour vous relaxer: sieste, respiration, méditation, massage.

Il est également important d'éliminer d'éventuelles surcharges émotionnelles et/ou physiques grâce à la phytothérapie et à des cures nutritionnelles. Evitez l'auto-prescription: chaque plante a des vertus incroyables et aussi des interactions ou des contre-indications. N'hésitez pas à demander le soutien d'un-e professionnel-le de santé.

Vous pouvez par contre dévorer sans modération des livres d'aventure ou des romans d'amour, peindre, tricoter, écrire, etc. afin de développer votre créativité et de laisser votre esprit s'évader. Les clés? La détox numérique (écran, tablette, téléphone) et le grand air.