

MODULER LA RÉPONSE AU STRESS : LEVIERS NUTRITIONNELS ET PHYTOTHÉRAPEUTIQUES

Phase d'alarme

Objectif : calmer l'excès de stimulation du système nerveux sympathique, montée d'adrénaline, protéger les tissus, soutenir la réponse rapide.

- Magnésium : relaxation nerveuse
- Vitamines B : énergie & système nerveux
- Acides gras : EPA & DHA

Phase de résistance

Objectif : soutenir l'adaptation car les hormones du stress, dont le cortisol, s'élèvent progressivement. Le corps s'épuise peu à peu. Il faut alors préserver au mieux les réserves afin d'éviter l'épuisement.

- Vitamines B : énergie, système nerveux
- Acides aminés essentiels et non essentiels (tryptophane, phénylalanine, tyrosine ...) : régénération, neurotransmetteurs
- L-glutamine : réparation intestinale, carburant des cellules immunitaires
- Rhodiola, Ashwagandha, Ginseng : adaptogènes
- Magnésium : oligo-élément essentiel aux système nerveux
- Huile de krill / omega 3: soutien cérébral et nerveux
- Cystéine, NAC, glutathion, SOD, OPC: Protection cellulaire

Phase d'épuisement

Objectif : restaurer les réserves de l'organisme qui ne parvient plus à s'adapter. Risque de dépression, troubles immunitaires, fatigue chronique, réparer les dommages, soutenir le sommeil et le moral.

- Mélatonine & valériane : sommeil & anxiété
- Magnésium avec L-théanine
- Vitamines B : fatigue nerveuse
- Rhodiola : adaptogènes restaurateurs

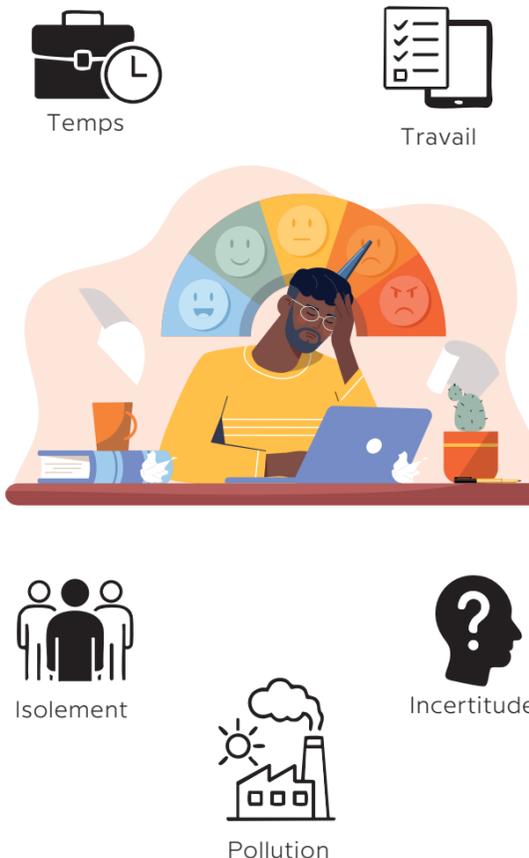
Cellula Pharm
CELLULAR HEALTH LABORATORY

CELLULA PHARM • 230 Route des Dolines • 06560 Valbonne
Tél : 04 92 93 22 14 • Mail suivi commande : contact@cellula-pharm.com
Site web : www.cellula-pharm.com



Cellula Pharm
CELLULAR HEALTH LABORATORY

LE STRESS



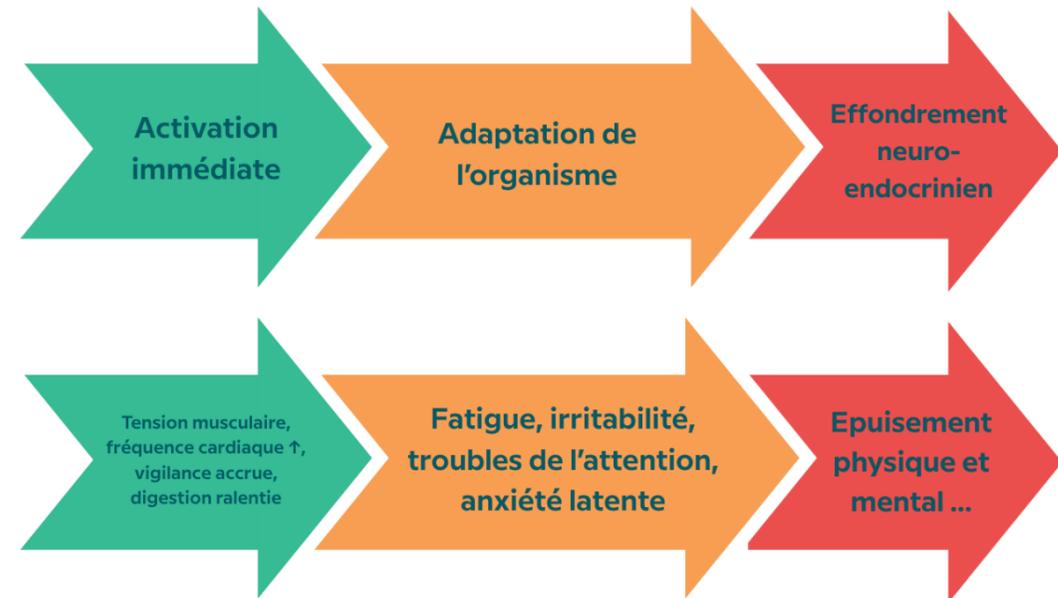
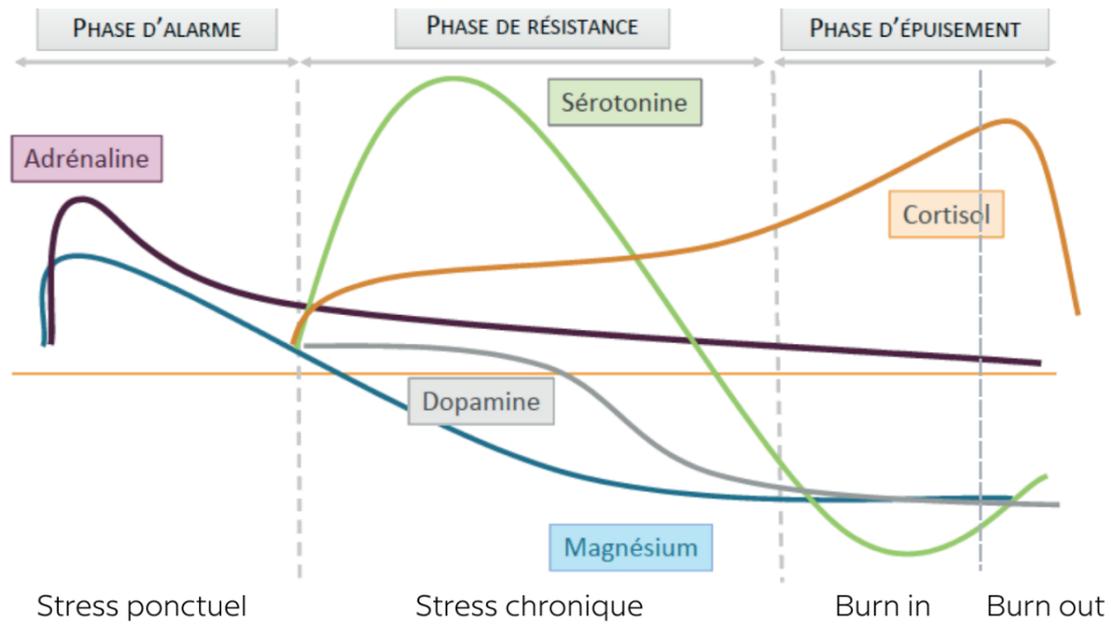
Un enjeu de santé publique majeur

Le stress chronique, la dépression et le burn-out sont devenus des problématiques de santé majeures dans nos sociétés modernes.

L'exposition prolongée au stress impacte profondément l'équilibre neuroendocrinien, le métabolisme énergétique et la régulation de l'humeur.

Lorsque le stress dépasse les capacités d'adaptation de l'organisme, il peut entraîner un état d'épuisement physique et mental, favorisant l'émergence de troubles anxieux et dépressifs, ainsi que des pathologies métaboliques et inflammatoires.

CHRONIQUE D'UN EFFONDREMENT PROGRAMMÉ



DÉRÈGLEMENTS EN CASCADE

Le stress prolongé agit comme une onde de choc silencieuse, déséquilibrant peu à peu l'ensemble des grands systèmes de l'organisme - nerveux, hormonal, digestif, immunitaire et cardiovasculaire.

Les effets négatifs du stress chronique

