



» STRESS & ANXIÉTÉ

CONTEXTE ET ÉTILOGIE - COMPRENDRE LE CLIENT

Hans Selye a défini le terme « stress » comme une « réponse non spécifique de l'organisme à toute demande de changement ». Lorsque le corps n'est pas en mesure de s'adapter à la situation stressante, il peut créer un sentiment d'accablement et épuiser l'organisme.

Lorsqu'il est exposé à une situation stressante, le système nerveux sympathique déclenche une réaction de survie de type « combat ou fuite » pour préparer le corps à une éventuelle

menace. Cette action supprime l'immunité et la digestion, et prépare le corps à décomposer le glycogène, les protéines et les graisses pour obtenir une énergie immédiate. L'axe HPA contrôle la réponse au stress et, s'il est continuellement activé, il peut contribuer au stress permanent et aux problèmes d'anxiété. Avec le stress chronique, les récepteurs de sérotonine finissent par se désensibiliser, ce qui augmente l'adrénaline et le cortisol.

LES FACTEURS CONTRIBUANT AU STRESS ET À L'ANXIÉTÉ COMPRENNENT

- » **Les fluctuations du taux de glycémie** augmentent la libération d'adrénaline et de cortisol, ce qui peut contribuer au stress et à l'anxiété et les exacerber.
- » **Une fonction intestinale compromise**, notamment les intolérances et les allergies alimentaires, la perméabilité intestinale et l'inflammation.
- » **Des perturbations hormonales** au niveau des œstrogènes, de la progestérone, de la testostérone et des hormones thyroïdiennes.
- » **Le fonctionnement du système nerveux central (SNC)** dépend de l'équilibre entre l'acide Gaba-aminobutyrique (GABA), un neurotransmetteur calmant, et le glutamate, un neurotransmetteur excitateur libéré lors d'une réponse au stress. Un taux élevé de glutamate peut contribuer à l'anxiété, aux problèmes de concentration, à l'hyperactivité et aux réveils nocturnes. Un faible taux de GABA est également associé à l'anxiété, à la dépression et à une mauvaise qualité de sommeil.
- » **Les carences en nutriments**, telles qu'une faible teneur en tyrosine, en vitamines B, en zinc et en magnésium, peuvent également contribuer à accroître l'irritabilité, le stress et l'anxiété.
- » **Unemauvaise méthylation** peut affecter la production de neurotransmetteurs et perturber le métabolisme de l'homocystéine, ce qui peut favoriser la neuroexcitotoxicité, induire un stress oxydatif et une inflammation.
- » **Parmi les autres facteurs à prendre en compte figurent les traumatismes** subis pendant l'enfance, la solitude, les mauvaises habitudes de sommeil, l'exposition à des toxines environnementales, les mauvais choix alimentaires, les douleurs et les blessures, ainsi que l'exercice excessif ou l'inactivité.
- » des toxines environnementales, les mauvais choix alimentaires, les douleurs et les blessures, ainsi que l'exercice excessif ou l'inactivité.

ÉTAPES ET PROTOCOLES POUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Lors de la création d'un protocole, il est important de comprendre le stade de stress du client afin de répondre pleinement à ses besoins.

Stade 1 : Protocole pour le stress aigu - Le stress peut être vécu sur une période plus courte. La personne peut se sentir anxieuse, avoir des palpitations cardiaques, des troubles du sommeil, des montées d'adrénaline et des tremblements. Voir « STADE 1 EXCITATION - Protocole pour le stress aigu ». Dans cette phase, la personne a besoin d'un soutien nerveux profond grâce à Zen Plus, qui comprend des herbes adaptogènes, de la L-théanine et un complexe B pour restaurer et calmer le système nerveux et soutenir les glandes surrénales. Elle a également besoin d'être revitalisée grâce à Peace Greens qui favorise la digestion, la détoxification et l'immunité. Ce produit peut être utilisé de manière interchangeable avec Multi Nutri Max qui est un complexe multi-nutriments de haute qualité offrant un soutien immunitaire et antioxydant. La lavande est également incluse si le sommeil de la personne est affecté.

Stade 2 : Protocole pour état d'anxiété élevée - La personne peut être en proie à un stress à moyen ou long terme, avec une baisse d'énergie dans l'après-midi. Son corps reste en alerte rouge et elle peut avoir des crises de panique et/ou se sentir « hors de contrôle ». Voir STADE 2 ADAPTATION - Protocole pour état

d'anxiété élevée pour les recommandations de compléments. À ce stade, la personne peut également présenter des déséquilibres hormonaux (les hormones thyroïdiennes et sexuelles peuvent être altérées), des éruptions cutanées et des signes de toxicité peuvent être évidents. Dans ce cas, voir STADE 2 ADAPTATION - Protocole pour l'anxiété élevée avec déséquilibres hormonaux.

Stade 3 : Protocole pour Burn Out, épuisement des glandes surrénales - La personne est susceptible d'avoir subi un stress à long terme ou chronique qui se poursuit au-delà des capacités de son organisme. Elle est épuisée et n'a pas de ressources pour le surmonter. Elle se sent épuisée, tombe fréquemment malade et devient sensible aux maladies chroniques. Voir STADE 3 ÉPUISEMENT - Protocole pour burn out, épuisement des glandes surrénales.

Aux deux stades 2 et 3 la personne aura besoin d'un soutien nerveux profond avec le produit Zen Plus, d'une revitalisation avec Peace Greens, et d'un soutien nutritionnel et antioxydant avec Multi Nutri Max. Elle peut ou non avoir besoin d'un soutien hormonal et hépatique, mais elle aura probablement besoin d'un soutien profond et réparateur du système immunitaire avec le mélange Resilience Mushroom. D'autres compléments de soutien ont également été inclus pour les raisons énumérées dans le tableau des indications.

ABORDER LES INDICATIONS AVEC LES FORMULES POUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Formules pour le stress et l'anxiété	Zen Plus	Peace Greens	Multi-Nutri Max	Lavanda-Stress	Résilience Mélange de Champignons	Ménopaix	Protection du Foie	Métal Détox	Oméga-3 Sauvage
Sommeil de mauvaise qualité/ troubles du sommeil	●			●	●				
Soutien du système nerveux	●	●	●	●	●			●	●
Stressé, nerveux, irritable, anxieux, déprimé	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fatigue mentale	●	●	●	●	●		●	●	●
Énergie, résistance faibles	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dysfonctionnement de l'axe HPA	●	●	●		●	●	●	●	●
Faible immunité	●	●	●		●	●		●	●
Mauvaise digestion		●			●				
Toxicité élevée/ détoxification compromise		●	●			●	●	●	
Stress oxydatif	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Méthylation compromise	●	●	●						
Inflammation		●	●		●		●	●	●
Déséquilibres hormonaux	●	●	●			●	●		
Déséquilibre de la glycémie		●	●		●				●

STADE 1 EXCITATION – Protocole pour stress aigu

Symptômes : anxiété, palpitations, troubles du sommeil, poussées d'adrénaline, stress à court terme, tremblements. Réponse d'excitation/alarme, rapide ↑catécholamines, augmentation plus lente des stéroïdes de stress. ↑cortisol, DHEA normale/élevée (retour à la ligne de base).

Formules pour le stress et l'anxiété	Zen Plus	Peace Greens	Multi-Nutri Max	Lavanda-Stress	Résilience Mélange de Champignons	Ménopaix	Protection du Foie	Métal Détox	Oméga-3 Sauvage
Phase 1 - de 3 semaines	2 caps AM	6 caps PM							
Phase 2 : de 4 semaines	2 caps AM		2 caps AM	1 cap PM					

STADE 2 ADAPTATION – Protocole pour état d'anxiété élevée

Symptômes : épuisement des surrénales de stade 2, chute d'énergie dans l'après-midi. Stress à long terme, affectant les habitudes de sommeil. Crises de panique, sensation de perte de contrôle. ↑catécholamines et corticostéroïdes. ↑cortisol ↓DHEA.

Formules pour le stress et l'anxiété	Zen Plus	Peace Greens	Multi-Nutri Max	Lavanda-Stress	Résilience Mélange de Champignons	Ménopaix	Protection du Foie	Métal Détox	Oméga-3 Sauvage
Phase 1 : de 3 semaines	2 caps AM	6 caps PM		1 cap PM	2 caps AM 1 cap PM				
Phase 2 : de 4 semaines	2 caps AM		2 caps AM	1 cap PM	1 cap AM 2 caps PM				

STADE 3 ADAPTATION – Protocole pour l'anxiété élevée et les déséquilibres hormonaux

Symptômes : client anxieux présentant des déséquilibres hormonaux, peut-être ménopausé ou déprimé. Les symptômes s'aggravent dans la période des menstruations. Éventuellement, prise de poids centrale, éruptions cutanées et signes de toxicité. Altération de la tolérance au glucose, la pression sanguine, les hormones thyroïdiennes et sexuelles.

Formules pour le stress et l'anxiété	Zen Plus	Peace Greens	Multi-Nutri Max	Lavanda-Stress	Résilience Mélange de Champignons	Ménopaix	Protection du Foie	Métal Détox	Oméga-3 Sauvage
Phase 1 : de 4 semaines	2 caps AM		2 caps AM			2 caps PM	2 caps PM		
Phase 2 : de 4 semaines	2 caps AM					2 caps PM		2 caps AM	2 caps PM

STADE 4 ÉPUISEMENT – Protocole pour burn out, épuisement des surrénales

Symptômes : épuisement des glandes surrénales de stade 3, ↓DHEA ↓Cortisol, sensation d'épuisement, maladies fréquentes et aucune ressource pour les surmonter. Le stress chronique s'est transformé en épuisement.

Formules pour le stress et l'anxiété	Zen Plus	Peace Greens	Multi-Nutri Max	Lavanda-Stress	Résilience Mélange de Champignons	Ménopaix	Protection du Foie	Métal Détox	Oméga-3 Sauvage
Phase 1 : de 3 semaines	2 caps AM	6 caps PM	2 caps AM		2 caps AM 1 cap PM			2 caps PM	
Phase 2 : de 4 semaines	2 caps AM		2 caps AM		2 caps AM 1 cap PM		2 caps PM		2 caps PM

AM : matin PM : après-midi / soir

» ZEN PLUS

Idéal pour les personnes stressées, surchargées, nerveuses, irritables ou anxieuses. La formule agit en profondeur pour restaurer et calmer le système nerveux et renforcer les glandes surrénales, tout en augmentant la concentration et la productivité pour répondre aux exigences de la journée.

Vitamines : B1, B2, B3, B5, B6, biotine, folate, inositol

Acides aminés : L-THÉANINE, Choline, PABA,

Herbes : Ashwagandha, rhodiola, basilic sacré, passiflore, avoine, astragale, phellodendron, jujube rouge, magnolia.

» PEACE GREENS

Une formule complète qui procure énergie vitale et soutien aux personnes qui luttent pour maintenir la clarté mentale et l'énergie pour passer la journée.

Nutraceutiques : 11 souches probiotiques, Inuline et AOS, enzymes digestives végétales, son de riz, Jus d'acérola, thé vert, betterave rouge, extrait de brocoli, chlorelle, herbe d'orge, luzerne, spiruline, Dulce, pollen d'abeille, décithine, D-RIBOSE, pectine de pomme, raisin, S.O.D.

Herbes : Réglisse, chardon marie, ginseng sibérien, ginkgo biloba, myrtille.

» LAVANDA-STRESS (gélule)

Prise en interne, l'huile essentielle de lavande soutient l'activité du GABA, pour réguler et détendre l'activité cérébrale. Différentes études ont montré que la lavande peut être utile en cas de : agitation, stress mental, anxiété, syndrome de stress post-traumatique, fatigue chronique et insomnie ; elle contribue à la relaxation et à un sommeil sain.

Herbes : Huile essentielle de lavande

Vitamine : Vitamine E (D-*alpha*-tocophérol).

» MÉNOPAIX

Ménopause est une formule qui peut équilibrer les hormones des femmes en période de menstruation et de ménopause grâce à l'action amphotère (normale) des plantes. Les glycosides de triterpène peuvent contribuer à lutter contre la nervosité, l'irritabilité, l'anxiété et la dépression.

Herbes : Dong quai, Agnus castus, racine de pissenlit, trèfle rouge, actée à grappes noires, igname sauvage.

» PROTECTION DU FOIE

8 ingrédients pour aider à maintenir la santé du foie ; fournissant un effet tonique sur la rate, le pancréas, le foie et les reins. Favorise le confort intestinal, réduit l'inflammation et le stress oxydatif. Bénéfique pour les personnes en proie au stress ou à l'anxiété et qui dépendent peut-être de mauvais choix alimentaires, de cigarettes, de drogues ou d'alcool pour tenir le coup.

Herbes : Chardon marie, radis oriental, betterave rouge, racine de pissenlit, curcumin, Schizandra, artichaut.

Nutraceutique : Acide DL-*alpha*-Lipoïque.

» MULTI NUTRI MAX

Une formule multi-vitaminique complète avec des antioxydants et un renforcement du système immunitaire. Indispensable pour les personnes qui ont subi un stress pendant de longues périodes et qui sont épuisées. Se combine bien avec Zen Plus et Menopeace pour ceux qui ont besoin d'un soutien supplémentaire.

Vitamines : D, E, C, B1, B2, B3, B6, folate, B12, biotine, B5.

Acides aminés : Proline, cystéine.

Minéraux : Magnésium, Zinc, Manganèse, Cuivre, Bore, Iode, Chrome, Sélénium, Calcium, Potassium, Inositol.

Nutraceutiques : DMG, thé vert, bioflavonoïdes d'agrumes, pollen d'abeille, D-ribose, ALA, chlorella, spiruline, TMG, lécithine, PABA, CoQ10, rutine, choline, hespéridine, quercétine, tomate, pipérine.

» RÉSILIENCE MÉLANGE DE CHAMPIGNONS

Le Résilience Mélange de Champignons est une combinaison de 6 champignons médicinaux hautement concentrés à un extrait de 8:1, pour agir en synergie sur les différents composants du système immunitaire. Bénéfique pour les personnes stressées, épuisées et qui ont subi un épuisement professionnel et ont besoin d'un soutien profond et réparateur. Se combine également bien avec Zen Plus, Peace Greens et Multi Nutri Max.

Champignons : Reishi, Maitake, Shiitake, Chaga, Cordyceps, Hydne Hérisson.

» MÉTAL DÉTOX

Une formule multi-antioxydante qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et du métabolisme énergétique, et aide à diminuer la fatigue et la lassitude. C'est un composant vital pour le soutien des surrénales.

Nutraceutiques : acide DL-*alpha*-lipoïque, N-acétyl-L-cystéine, vitamine C, L-glutathion

» OMÉGA-3 SAUVAGE

Une huile oméga-3 de haute qualité obtenue à partir de sardines et d'anchois sauvages. Idéal pour les clients qui sont stressés, anxieux ou déprimés et qui ne consomment pas suffisamment de graisses essentielles dans leur alimentation. Le rapport plus élevé entre l'EPA et le DHA s'est avéré bénéfique pour la santé mentale, la fonction immunitaire et les états inflammatoires.

Huile de poisson sauvage fournissant 660 mg d'EPA et 330 mg de DHA par softgel.





New Roots Herbal est un fabricant canadien de produits de santé naturels conforme aux BPF et autorisé par Santé Canada, qui compte plus de 32 ans d'expérience. La mission de l'entreprise est de produire les formules nutraceutiques les plus thérapeutiques conçues pour la prévention et la guérison des maladies.

Nous mélangeons des formules traditionnelles avec les dernières avancées scientifiques en matière de probiotiques, vitamines, minéraux, acides aminés, produits botaniques, nutraceutiques, extraits spéciaux, huiles végétales et de poisson, et isolats. Nos produits sont conçus pour renforcer la synergie entre chacun de leurs composants.

Avec l'un des laboratoires les plus avancés du Canada (accrédité ISO 17025), nous sommes en mesure de tester plus de 800 matières premières à l'aide d'un équipement analytique de pointe, en utilisant un très large éventail de méthodes spécialisées et souvent spécifiques. Nous testons chaque lot de matières premières qui nous parvient, sans exception, trois fois pour vérifier l'identité, les contaminants tels que les mycotoxines (aflatoxines), les PCB, plus de 80 pesticides différents, les métaux lourds, la microbiologie (bactéries), les moisissures et les champignons. Plus important encore, nous validons la puissance.

Les tests analytiques sur les produits bruts et finis ne constituent qu'un seul niveau d'assurance qualité chez New Roots Herbal. Pour garantir la conformité des produits à toutes les directives pertinentes de Santé Canada ainsi qu'aux exigences d'étiquetage, nous employons de nombreux spécialistes qui se consacrent à l'assurance qualité totale. Ils contribuent à garantir que ce qui figure sur l'étiquette correspond à ce qui se trouve dans la bouteille. En outre, ils s'assurent que tous les produits répondent à toutes les normes de sécurité et d'efficacité. Le contrôle de la qualité est intimement lié à la production de chaque flacon chez New Roots Herbal. correspond à ce qui se trouve dans la bouteille. En outre, ils s'assurent que tous les produits répondent à toutes les normes de sécurité et d'efficacité. Le contrôle de la qualité est intimement lié à la production de chaque flacon chez New Roots Herbal.

ISO 17025
Laboratoire certifié

