

DÉCOUVRIR 10 SIGNES DE TROUBLES FONCTIONNELS ET COMMENT LES RÉGLER



Prendre conscience des
signaux d'alertes, c'est s'assurer
de ne pas finir comme
Oscarito !



MARION COLIN
YONATURO

L'intro



Hello !

Moi c'est Marion, Professeure de yoga et naturopathe.

J'aide les hommes et femmes dynamiques à retrouver un corps 100% fonctionnel, fort, souple, mobile et plein d'énergie.

J'ai créé cet Ebook pour vous aider à identifier les premiers signes de déséquilibres physiologiques.

Pourquoi ? Et bien pour vous faire prendre conscience qu'une fatigue persistante, qu'un trouble digestif, que le stress ou une douleur musculaire ce n'est pas normal et sans importance.

Ce sont les premiers signes qui vous informent qu'à l'intérieur quelque chose ne va pas. Les fameux troubles fonctionnels sont simplement le résultat d'un dysfonctionnement dans l'un ou plusieurs systèmes physiologiques ou organes de notre corps.

Ces troubles empêchent notre organisme de fonctionner à son plein potentiel, ils nous empêchent de vivre pleinement, de profiter des activités que nous aimons et d'être à 100% dans nos vies et nos activités.

Curieux d'aller voir quels troubles tu as ?



Le rôle d'une naturopathe professeure de yoga

1. Identifier la cause du problème en prenant en compte tous les axes de la vie, des antécédents à aujourd'hui, de l'alimentation, du stress, des activités sportives etc...
2. Proposer des solutions pour améliorer l'hygiène de vie en vue de rééquilibrer les systèmes physiologiques.
3. Etre à l'écoute et disponible pour répondre aux questions, aux doutes et faire face à la baisse de motivation !

En tant que prof de yoga, ce qui compte pour moi c'est que chacun puisse bouger librement, sans douleur, avec assez de force et d'énergie pour réaliser toutes les activités que nous aimons 🤍

La naturo s'occupe de ce qu'il y a à l'intérieur et le yoga de ce qu'il y a à l'extérieur.

L'équilibre est trouvé !



1.

Fatigue chronique ou manque d'énergie persistant

Les causes

Elles sont multiples ! Mais je peux vous en citer deux :

- La fatigue peut indiquer un déséquilibre hormonal : par exemple, une difficulté à synthétiser la mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Un déficit, voire une carence, en micronutriments essentiels comme le fer ou le magnésium peut engendrer de la fatigue.

1 solution

Evite le café qui, à la longue, va t'épuiser. Essaies les alternatives au café à base de chicoré et champignons adaptogènes, un vrai coup de boost pour ton énergie, ton stress et ton immunité !

“

2.

Douleurs musculaires ou articulaires fréquentes

Les causes

Souvent causées par l'inflammation ou une acidose, ces deux phénomènes entraînent douleurs, rigidité et perte de mobilité. Si à cela, on ajoute la sédentarité, c'est la cata !

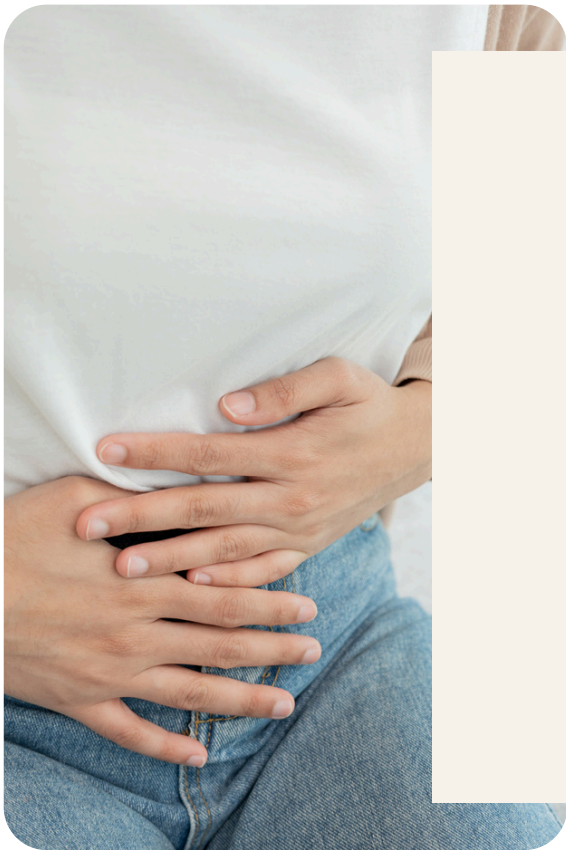
On se transforme en bout de bois douloureux.

1 solution

Le mouvement ! Pour libérer les tensions, rester mobile et avoir une bonne circulation apportant les nutriments à nos tissus et surtout éliminant les déchets, ce sont ces déchets qui peuvent créer l'inflammation et l'acidose.



Ce n'est pas pour rien
que je vous incite à
faire du yoga 😊



3.

Problèmes digestifs récurrents

Les causes

Ballonnements, gaz, diarrhée, constipation, douleurs, reflux, ces signes peuvent indiquer un déséquilibre de la flore intestinale ou une intolérance alimentaire. La cerise sur le cake, c'est que si on ne s'en occupe pas c'est la barrière intestinale qui se dégrade et la suite n'est pas chouette : malabsorption des nutriments et système immunitaire enflammé pouvant amener à d'autres pathos notamment des maladies auto-immunes...

1 solution

Revoir son alimentation pour éviter ce qui est "pro-inflammatoire" (gluten, produits laitiers, plats transformés, le sucre) et favoriser les aliments bruts, riches en micronutriments, nourrissants et apaisants le système digestif.

PS: rassurez-vous, nul besoin de manger que de la salade et des graines.

“

4.

Sommeil de mauvaise qualité

Les causes

Le lit n'est-il pas le meilleur endroit pour ruminer ? Repenser à sa journée et ses problèmes ?

Les difficultés d'endormissement, les insomnies ou les réveils nocturnes peuvent être expliqués par un dérèglement hormonal et un couac au niveau des neurotransmetteurs.

1 solution

La solution est de trouver le pourquoi. Et ensuite, à travers l'alimentation et l'apport de micronutriments nécessaires à la synthèse des neurotransmetteurs et hormones, on peut résoudre le problème.



Un conseil : le goûter
banane, amande, choco
noir pour bien dormir !



5.

Stress et anxiété

Les causes

Beaucoup de facteurs mettent à mal le système nerveux. Une mauvaise ambiance au travail, une charge mentale énorme à la maison, de gros objectifs, bref on peut vite être surmené. Face à ces situations stressantes le corps s'adapte, il tiens bon mais qu'un temps. A bout de force, il fini par lâcher et ne supporte plus rien. Ne restez pas au bord du burn-out !

1 solution

Hormis les exercices de respiration (qui sont très efficaces !), le sport vous permet de vous défouler, même une pratique de yoga dynamique comme la mienne.

Si vous voulez un coup de pouce, il existe des tonnes de plantes vous aidant à retrouver le calme comme l'ashwagandha.

“

6.

Récupération difficile après le sport ou un effort physique

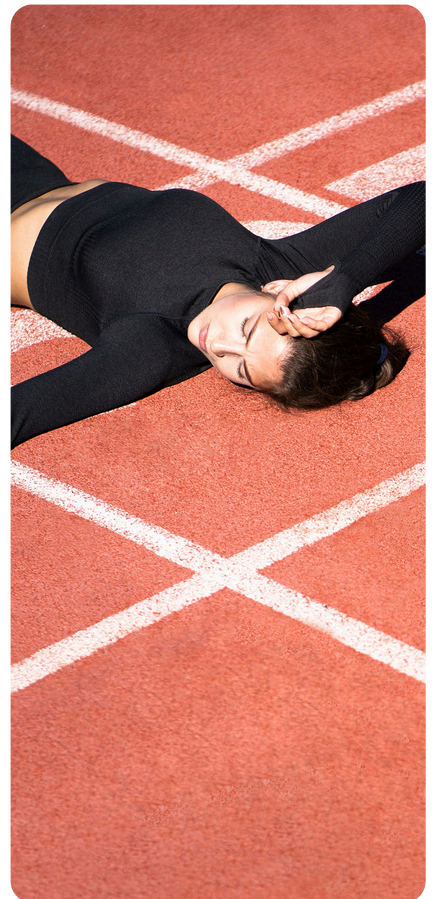
Les causes

Première chose, il peut y avoir un problème de surentraînement !

Deuxièmement, un manque de nutriments permettant de récupérer en refaisant les stocks de glycogènes mais aussi de reconstruction musculaire. Dernière chose, y a-t-il une bonne évacuation des “déchets” comme les radicaux libres produits à l’effort ?

1 solution

Du plasma marin, la bombe de minéraux et oligo-éléments dont tous les sportifs devraient avoir connaissance !



Des étirements en guise de récup active pour aider les muscles à se décontracter.



7.

Problèmes de concentration ou brouillard mental

Les causes

Un manque de concentration peut indiquer une surcharge de stress mais aussi un déficit en catécholamines comme la dopamine et la noradrénaline, deux neurotransmetteurs indispensables à la transmission d'info au système nerveux. Elles jouent un rôle dans la motivation, la concentration, l'attention ou l'envie d'entreprendre.

1 solution

Consommez des aliments riches en tyrosine et phénylalanine, les acides aminés précurseurs de ces neurotransmetteurs !

Exemple : les oeufs, les protéines animales (viandes et poissons), les noix ou le soja

“

8.

Fluctuation de poids inexpliqué

Les causes

Vous ne mangez que de la salade et pourtant vous ne perdez pas un gramme ? Un gain ou une perte de poids soudain peut révéler des déséquilibres métaboliques ou hormonaux.

Est-ce que vous mangez suffisamment ? Est-ce que vous apportez assez de nutriments pour que votre corps fonctionne ? Vous traversez une période compliquée ? Ce sont les premières questions à se poser avant de s'énerver sur la balance.

1 solution

Une solution : un rééquilibrage alimentaire !

Une alimentation suffisante pour couvrir vos besoins et permettre à votre corps d'éliminer naturellement les kilos en trop !





9.

Perte de cheveux ou ongles cassants

Les causes

C'est peut être le signe d'une déminéralisation ou un manque de minéraux. Un défaut d'apport, d'absorption ou le corps qui les consomme de trop ?

Plusieurs autres signes peuvent nous aider à répondre à cette question, on en parle longuement lors des bilans naturo !

1 solution

Faire attention à apporter assez de zinc dans son alimentation et pourquoi pas se supplémenter pendant un temps.

Mangez des huîtres !

“

10.

Systeme immunitaire affaibli

Les causes

Un corps qui tombe souvent malade montre un déséquilibre du système immunitaire, qui est possiblement affaibli.

Si le système immunitaire n'est pas assez "fort" il ne vous protège pas correctement des pathogènes et vous risquez de tomber plus facilement et souvent malade. Dommage non ?

1 solution

1 conseil simple et efficace pour booster l'immunité : consommez de la vitamine C.
Le jus de citron est efficace quand il est bu froid, on ne fait pas cuire la vitamine C !



Les étapes suivantes

1. Commencer à écouter son corps et ne plus faire l'autruche, ces désagréments ne sont pas anodins !
2. Suivre la newsletter pour ne rien louper des prochains conseils.
3. Se faire accompagner pour cibler votre problème et avoir des solutions adaptées à vous et uniquement vous 🤝



Alors, sur 10 tu en es où ?

Maintenant que vous avez identifié les premiers signes de déséquilibres, restez à l'écoute de votre corps et rappelez vous que c'est en améliorant notre hygiène de vie et en prenant soin de notre corps, qu'il est possible de rétablir l'équilibre pour retrouver une pleine santé et un corps 100% fonctionnel.

Le mot de la fin : la santé ce n'est pas chiant, on peut continuer de faire et manger ce que l'on aime, tout est question d'équilibre et compréhension ❤️



Merçi !

N'hésite pas à me partager tes remarques et questions.

Let's talk !


YONATURO
YOGA • MASSAGE • NATUROPATHIE