¿cómo puedes controlar los estados nerviosos?

>> Sigue una dieta equilibrada.

>> Evita las bebidas excitantes y el tabaco.

>> Haz ejercicio físico: camina, nada, monta en bicicleta...

>> Duerme adecuadamente el tiempo necesario.

>> Practica la relajación (yoga, tai-chi, masajes, danzas...)

>> Toma baños relajantes con sales de baño, aceites y aromaterapia.

>> Busca tiempo para ti, olvídate de los problemas y el estrés.

>> Controla las situaciones difíciles, evaluando el problema desde fuera.

>> Habla de tus problemas con familiares, amigos y, en caso necesario, con profesionales.

>> Confía en la Fitoterapia. Existen plantas medicinales relajantes y tranquilizantes.

SoriaNatural®

Si quieres estar al tanto de nuestras promociones y novedades, date de alta en nuestro NEWSLETTER en www.sorianatural.es ó síguenos en

¿estresad@? ¿alterad@? ¿desanimad@? tu solución

SoriaNatural®

El **ritmo frenético de vida** que nos impone la sociedad actual, con estrés, preocupaciones económicas y laborales, aumento de los niveles de ruido en las ciudades, temor, enfermedad, enfados... está propiciando la aparición de una serie de trastornos nerviosos entre la población.

¿**cuáles** son los **problemas nerviosos** más frecuentes y **cómo** se manifiestan?

>> ESTRÉS: Respuesta fisiológica del organismo frente a un estímulo que considera amenazante. Cuando es mantenido o exagerado, puede manifestarse con **dolor de espalda, palpitaciones, mal humor, trastornos gastrointestinales, insomnio, dolor de cabeza...**

>> INSOMNIO: Alteración en la cantidad o en la calidad del sueño.

>> ANSIEDAD: Reacción ante el temor de un individuo frente a un peligro, que puede ser real o imaginario. Se manifiesta mediante síntomas muy variados como **sudoración excesiva, palpitaciones, sensación de ahogo o de nudo en el estómago, sequedad de boca, mareo, dolor torácico...**

>> DEPRESIÓN: Trastorno del estado de ánimo. Hay **sentimiento persistente de culpa, pesimismo, inutilidad, tristeza, vacío... pérdida de interés** por las actividades cotidianas, **alteración del sueño, dificultad para tomar decisiones, para concentrarse...**

CÁPSULAS 29-C SEDANER

Mezcla de plantas pulverizadas **(Valeriana, Pasiflora, Espino Blanco** y **Lavanda)**, en cápsulas de origen vegetal.

Actúa favorablemente en caso de alteración, irritabilidad, falta de concentración...

CÁPSULAS 37-S HIPÉRICO

Ayuda eficaz en ciertas alteraciones ocasionales del estado de ánimo.

SEDAMEL

Infusión concentrada de **Melisa, Azahar** y **Tila con péptidos lácteos.**

Ayuda a combatir ciertos estados de alteración, intranquilidad y agitación.

COMPOSOR 5 VALERIAN COMPLEX

Mezcla de extracto seco de **Pasiflora, Espino Blanco, Valeriana** y aceite esencial de **Azahar**, en glicerina vegetal.

Ejerce un efecto beneficioso en caso de alteración y agitación, y contribuye a conseguir un descanso reparador.

EXTRACTO DE AVENA

Esta planta, nutritiva y tonificante, ejerce un efecto favorable sobre el sistema nervioso.

EXTRACTO DE PASIFLORA

Los principios activos de esta planta ayudan a facilitar el descanso y la relajación.