

Natuurlijke remedies tegen stress



Wie zijn wij?



Carmen Laeremans

Apotheker Newpharma



Britt Byns

Apotheker Newpharma



Team Pharma

13 Apothekers + 2 Apothekers-assistenten



- Nutritherapeuten
 - Stresscoach
 - Specialisten moeder- en babyzorg
 - Specialist in sportvoeding
 - Expert in dierensupplementen
-
- 7/7 beschikbaar
 - 100 000-tal adviezen per maand



Topics

- 1. Bewustwording van stress**
- 2. Praktische tips**
 - 2.1 Meditatie
 - 2.2 Aromatherapie
 - 2.3 Fytotherapie
- 3. Take home messages**

Bewustwording van stress

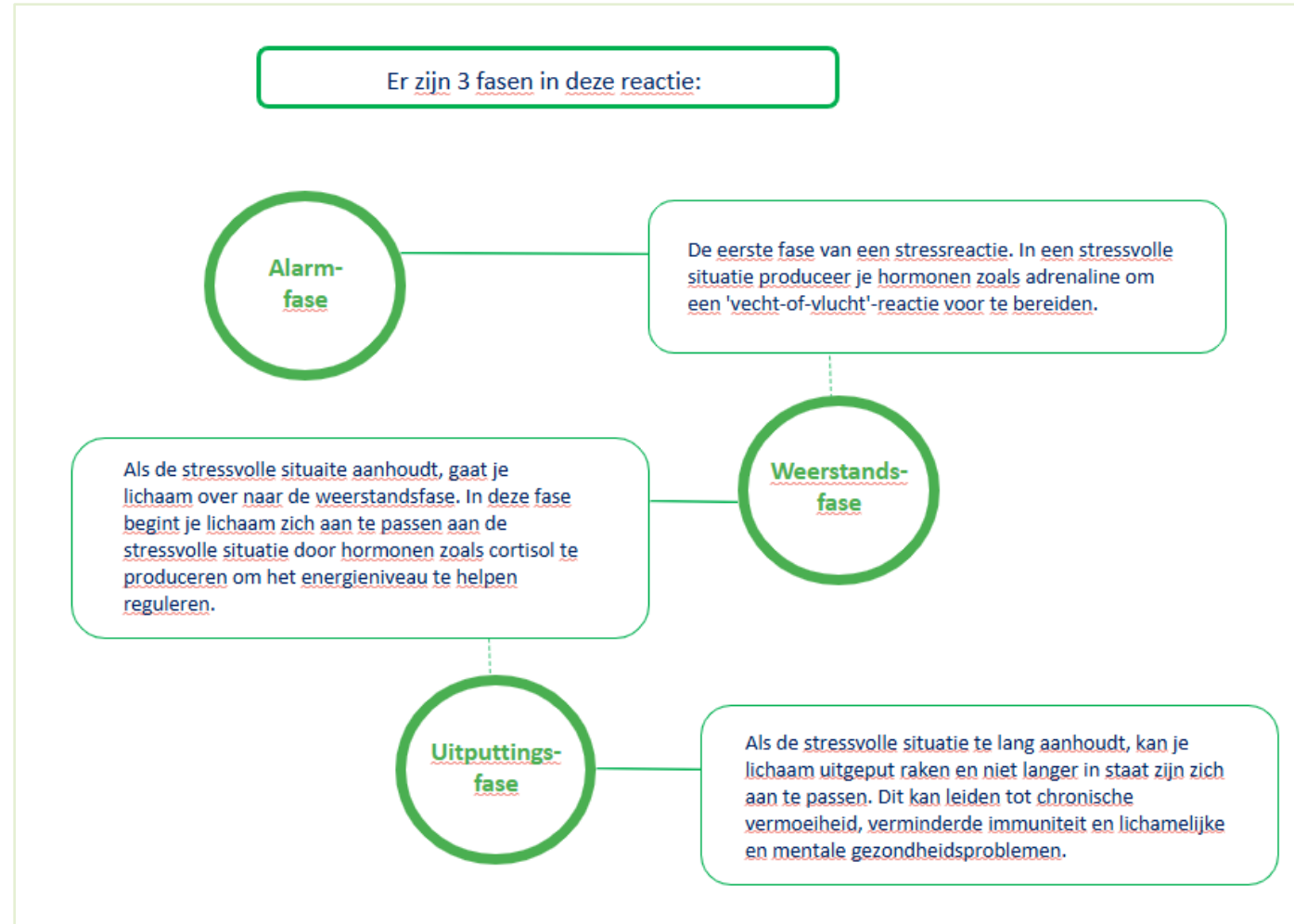


Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op een situatie die als bedreiging, druk of grote uitdaging wordt ervaren.

- Acute stress:
 - Specifieke situatie
 - Stimulans
 - Symptomen zijn tijdelijk
- Chronische stress:
 - Stressfactor blijft aanhouden
 - Lichamelijke symptomen

Bewustwording van stress

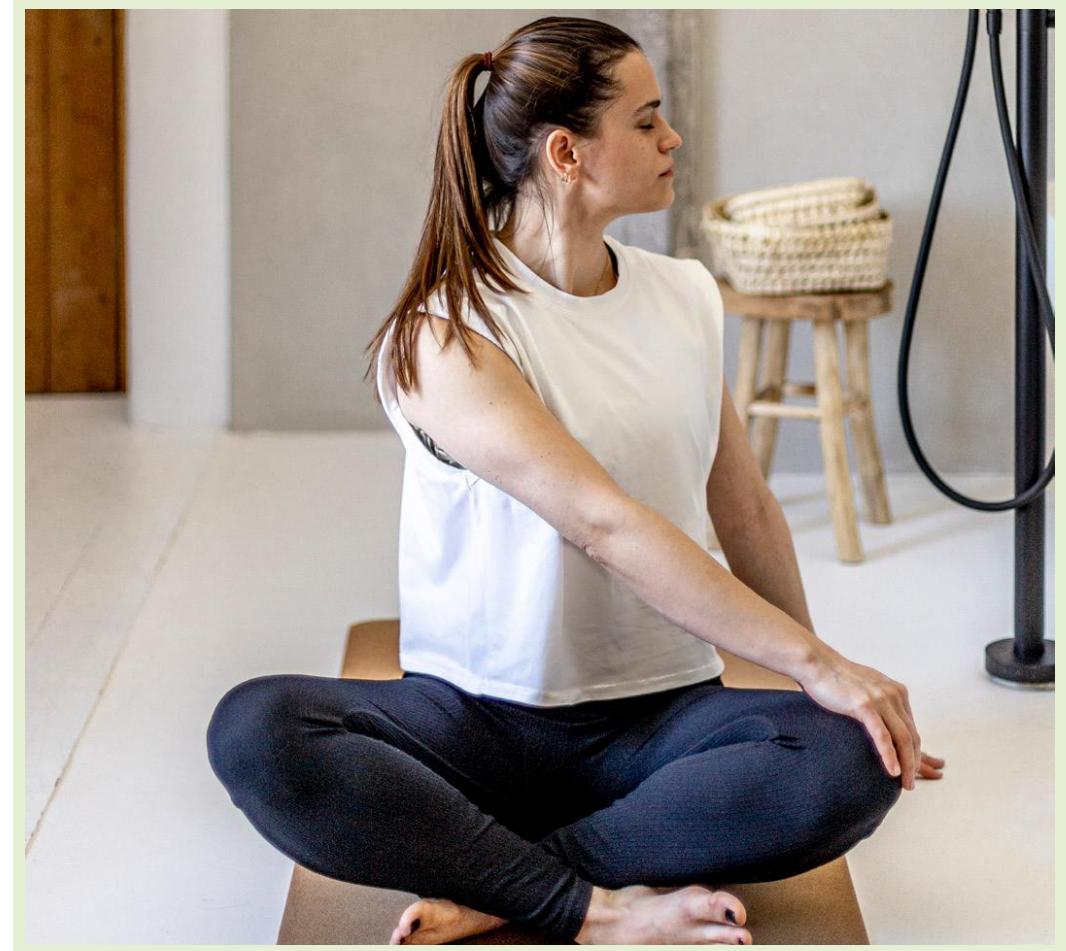
Het algemeen aanpassingssyndroom





01 Meditatie

- **Wat is meditatie?**
 - Mentale oefening
 - Connectie met jezelf
- **Moet ik stilzitten om te mediteren?**
 - Zittend
 - Staand
 - Lopend
 - Wandelend
- **Is 5 minuten voldoende?**
- **Wat als ik geen tijd kan vrijmaken?**





01 Meditatie

De positieve effecten van meditatie:

- Minder stress en angst
- Beter omgaan met emoties
- Geheugenverbetering
- Verbeterde concentratie
- Verbeterde cognitieve functies



Heb je een pauze nodig?

Dompel jezelf onder in de ontspannende wereld van onze app "Relaxation by Newpharma".



ONTDEK HET OP
Google Play

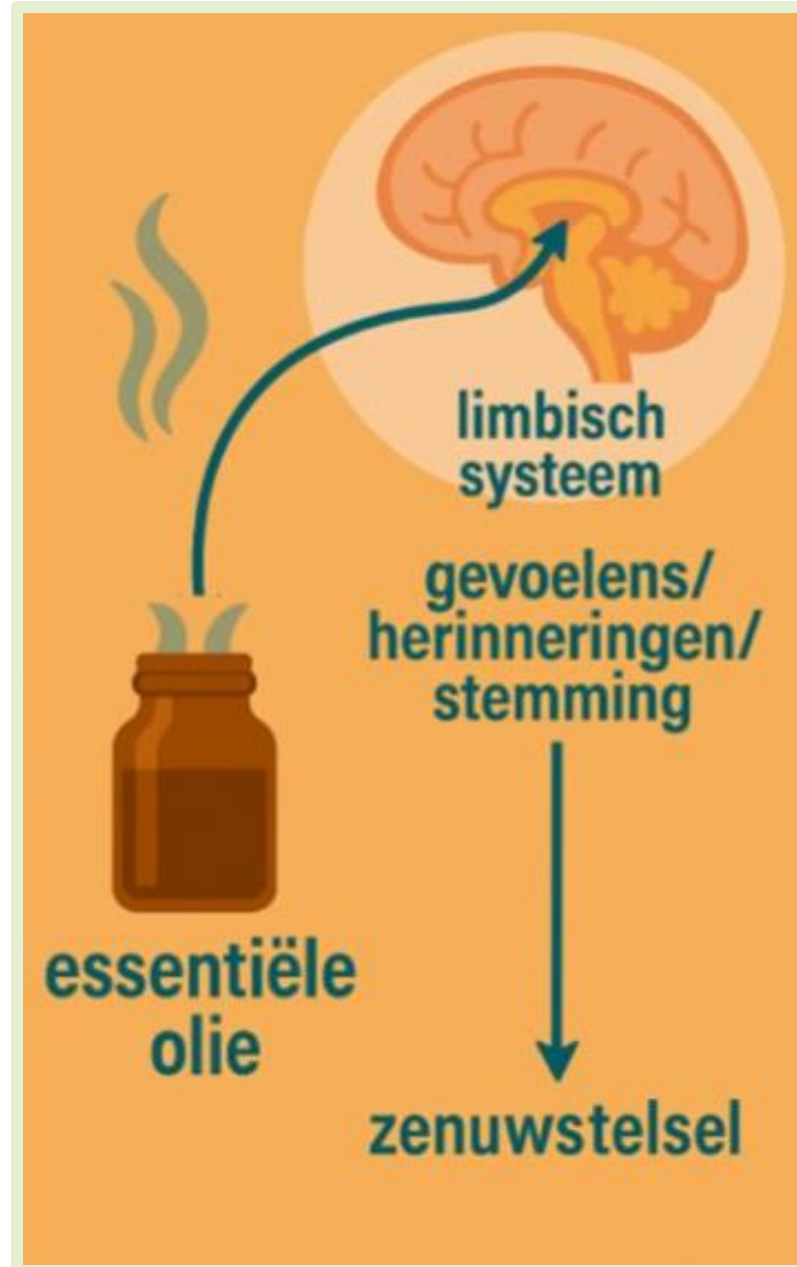


Download in de
App Store



02 Aromatherapie

Olfactotherapie



Ontdek de magie van essentiële oliën



- Geurstrips A, B, C met essentiële oliën
- Welke essentiële olie hoort bij welke geurstrip ?
- Welke olie geeft een stressverlagend effect ?

A, B of C ?

Essentiële oliën



LAVENDEL



PEPERMUNT



EUCALYPTUS
RADIATA



ORANGE



TEA TREE



LEMON



ROZEMARIJN



WIEROOK



BERGAMOT

Sensorische effecten



1

ONTSPANNEND
STRESSVERLAGEND
SLAAPBEVORDEREND

2

SCHERP
TONISCH
VERKOELEND

3

ADEMHALINGSBEVORDEREND
STIMULEREND
VERKWIKKEND



Oplossingen

	Essentiële olie	Sensorisch effect
A	<u>Lavendel</u>	1
B	<u>Eucalyptus Radiata</u>	3
C	<u>Pepermunt</u>	2

A



1
ONTSPANNEND
STRESSVERLAGEND
SLAAPBEVORDEREND

B



3
ADEMHALINGSBEVORDEREND
STIMULEREND
VERKWIKKEND

C



2
SCHERP
TONISCH
VERKOELEND



03 Fytotherapie

Fytotherapie maakt gebruik van de eigenschappen van planten om ons lichaam beter te helpen omgaan met onevenwichten die verband houden met stress, dankzij extracten zoals kruidenthee, capsules of maceraten.

1. Adaptogenen

- Helpen ons lichaam om zich beter aan te passen aan stress, ongeacht de oorsprong (fysiek, emotioneel, chemisch, enz.).

2. Sedativa

- Kalmeren het zenuwstelsel en bevorderen ontspanning en slaap.





Ashwagandha - *Whitania somnifera* = Indiase ginseng

- Verbetert het geheugen bij stress
- Heeft tonische eigenschappen en helpt het lichaam te ontspannen en om te gaan met stress
- Verlaagt het cortisolniveau



Passiebloem – *Passiflora incarnata*



- De plant tegen nervositeit en angst
- ++ geschikt bij onrust, nervositeit, slapeloosheid en 's nachts wakker worden

Take Home Messages

Stress hoort bij het leven,
maar je kan leren je
veerkracht te vergroten

Kleine, regelmatige
gewoontes hebben
meer impact dan één
grote verandering

Maak er een persoonlijke
routine van die bij je
levensstijl past

Zelfzorg is geen luxe,
zelfzorg is een noodzaak
om balans te bewaren



Connecteer jezelf en neem
je gezondheid in eigen handen
dankzij het advies van onze apothekers

