

# LE PRINTEMPS

---

Le mauvais temps s'éloigne, les beaux jours et le soleil reviennent, faisant remonter en flèche un moral souvent en berne pendant l'hiver. Si le bien-être s'installe, proportionnel à la longueur du jour qui augmente, certains petits maux (rhume des foins, douleurs dues au changement de saison, peau fatiguée...) peuvent gâcher ce renouveau auquel on aspire tant. Les plantes nous aident à passer en douceur cette transition entre un hiver long et froid et un été encore lointain... En cures préventives ou curatives, quelques petits gestes et bons remèdes naturels nous permettront de traverser le printemps sans nez qui coule, yeux qui picotent, gorge qui racle, bronches qui chatouillent ou jambes qui enflent.

## LES APHORISMES D'HIPPOCRATE

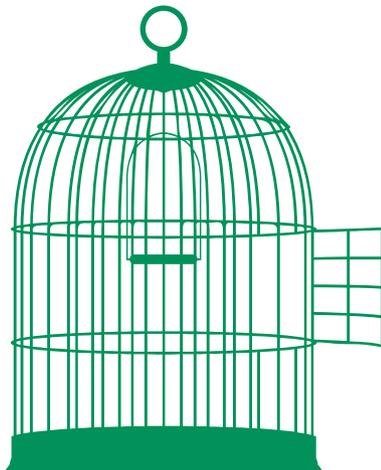
*« Toutes les maladies surviennent dans toutes les saisons, néanmoins certaines naissent ou s'exaspèrent dans certaines saisons. Au printemps : les manies, les mélancolies, les épilepsies, les flux de sang, les esquinancies, les coryzas, les enrouements, les toux, les lèpres, les lichens, les dartres farineuses, les exanthèmes ulcéreux en grand nombre, les abcès et les arthrites ».*

## L'ASTHME

Lorsque les manifestations ne se sont pas cantonnées au niveau ORL mais qu'elles ont atteint les bronches, elles peuvent déclencher une authentique crise d'asthme. L'asthme est lié à une hyper-sécrétion bronchique qui entraîne un spasme bronchique donnant l'impression angoissante et très pénible d'étouffer. Une crise qui, de plus, a une propension naturelle à se déclencher en pleine nuit, au cours du sommeil. En cas de crise, en plus des traitements classiques, il est possible de prendre des plantes.

### *Votre ordonnance verte*

**Un jus de légumes:** 10 cl de jus de raifort + le jus d'1 citron, matin et soir tant que l'on a du mal à respirer : le raifort combat la production de sécrétions bronchiques et leur infection, le citron va nettoyer le foie dont on a vu qu'il était un des facteurs intervenant dans l'allergie.



## LE PRINTEMPS ET LES *DOULEURS*

Avec le réveil des sens, survient aussi souvent malheureusement au printemps le réveil des douleurs et des troubles circulatoires qui leur sont plus ou moins liés. Pourquoi ne pas essayer une cure antalgique, qui permettra que tout se remette en ordre tranquillement avant l'arrivée des vraies chaleurs de l'été?

### LES PLANTES RESSOURCES SPÉCIAL DOULEURS

**CASSIS.** Antalgique grâce à son action anti-inflammatoire.

**HARPAGOPHYTUM.** Un des anti-inflammatoires naturels parmi les plus puissants.

**REINE-DES-PRÉS.** L'amie des articulations douloureuses.

**VIGNE ROUGE.** Idéale pour des veines fatiguées.

**MARRONNIER.** Tonifie la paroi veineuse.

## LES DOULEURS ARTICULAIRES

Marcher peut entraîner des douleurs au niveau des genoux ou des hanches. La nuit, ces douleurs nous réveillent au moindre mouvement, toutes ces manifestations finissant par limiter l'activité. Et, moins on bouge, moins on bougera. Un cycle bien difficile à assumer, sauf à apporter une aide naturelle au corps sans effets secondaires néfastes : les plantes le peuvent.

### *Votre ordonnance verte*

*En cure de 2 semaines*

**Une infusion :** 30 g de cassis + 30 g de gentiane + 30 g de pensée sauvage + 30 g de reine-des-prés, à raison d'1 c. à s. par tasse, 2 tasses par jour. Pour redonner de la souplesse à des articulations qui ont été malmenées par le froid.

**Des gouttes :** 50 gouttes matin et soir de TM d'harpagophytum. Un des meilleurs anti-inflammatoires verts et donc antalgique.

### **BAIN ANTI-DOULEUR**

Mélanger 2 ml d'HE de camomille, 2 ml d'HE de genévrier, 2 ml d'HE de pin, 2 ml d'HE de romarin dans un peu d'eau tiède, puis ajouter à l'eau du bain. Le bon rythme est un bain par semaine, assez chaud (37 ou 38 °C), tout au long du printemps.

---

---

## **QUAND LA CIRCULATION SE FAIT MAL**

Le soir tout particulièrement, les jambes sont lourdes, voire enflées, notamment au niveau des articulations (chevilles, genoux...) et elles font mal. La nuit, on souffre de crampes, qui empêchent de dormir sereinement. Ce phénomène est fréquent au printemps : après l'hiver, la circulation, notamment veineuse, a en effet des difficultés à se remettre en ordre de marche. Les premières chaleurs font gonfler les veines et gênent une bonne circulation sanguine. Il est temps d'agir si on ne veut pas que le problème se complique et vienne gâcher les belles journées qui s'annoncent.

### *Votre ordonnance verte*

*En cure de 3 semaines et dès le début des douleurs, sans attendre*

**Une infusion :** 35 g d'achillée + 35 g de cyprès + 35 g de marronnier d'Inde, à raison d'1 c. à s. par tasse, 3 tasses par jour. Pour améliorer la circulation au niveau des veines dilatées et donc peu fonctionnelles, en redonnant de la tonicité à la paroi veineuse.

**Des gouttes :** 50 gouttes de vigne rouge, matin et soir. Pour redonner de la tonicité à des vaisseaux dilatés et poreux.



### **DEUX SOINS « SPÉCIAL JAMBES LOURDES »**

#### Huile de massage

Mélanger 5 ml d'HE de cyprès, 2 ml d'HE de lavande, 2 ml d'HE de santal, 50 ml d'huile végétale de macadamia. Utiliser cette préparation pour se masser les jambes, en remontant des chevilles vers les cuisses, matin et soir mais surtout le soir. À conserver dans un flacon bien fermé et à l'abri de la lumière 2 semaines au plus. Draine et active la circulation.

#### Bain de pied

Prendre tous les soirs un bain de pied froid mais pas glacé avec 3 gouttes d'HE de cyprès + 3 gouttes d'HE d'héli-chryse + 3 gouttes d'HE de romarin. Permet de se coucher les jambes reposées et d'éviter ainsi les crampes nocturnes.



# L'ÉTÉ

L'été arrive, le thermomètre est en hausse et le baromètre au beau fixe. Si bon nombre d'entre nous s'en réjouissent, certains, en revanche, redoutent des températures qui leur sont difficiles à supporter. Et, pour tous, la saison n'est pas sans risques: le soleil brûle une peau qui n'est pas protégée et, à la chaleur, le corps se déshydrate si on ne veille pas à boire suffisamment d'eau... Sans compter qu'une *turista* peut gâcher en quelques heures le voyage dont on a rêvé pendant tout l'hiver, qu'une angine ou une amygdalite sont souvent le prix à payer pour avoir bénéficié d'une climatisation omniprésente, et que les otites aériennes ou subaquatiques interdisent la plongée sous-marine et plus largement toute baignade... Pour peu que les petites varices des jambes, jusque-là muettes, se réveillent, on finit par crier grâce.

Arrêtons ici ce catalogue de mauvais augure! Il fait beau, les vacances sont là, la détente et le plaisir aussi. Avec quelques précautions, et votre petite trousse verte de l'été, vous profiterez pleinement et sans retenue de ce moment de détente, et ferez en sorte que cette saison soit avant tout synonyme de bien-être.

## LES APHORISMES D'HIPPOCRATE

*« En été, dans les temps de sécheresse, surviennent les fièvres aiguës avec sueurs, les fièvres tierces en grand nombre, les vomissements, les diarrhées, les ophtalmies, les douleurs d'oreille, les ulcérations à la bouche, des parties génitales, les idroa\*... »*

*\* Ulcérations cutanées liées à l'abondance des sueurs.*

## ANNE LAURE ET LE COUP DE CHALEUR

À peine descendue du TGV, Anne Laure entend bien ne pas perdre une miette de son mois de vacances à Soustons. Et pour commencer, rien de tel qu'un petit footing sur la plage ! Le soleil est déjà haut, mais qu'importe. C'est un tel plaisir de se libérer en faisant ce sport qu'elle adore, mais qu'elle n'a pas eu le temps de pratiquer tous ces derniers mois, travail oblige. Sentir le sable chaud céder légèrement en crissant sous ses baskets, face à l'océan, ses vagues et ses surfeurs, un vrai régal qui augure bien de la suite !

Pourtant, très vite, Anne Laure se sent étonnamment fatiguée. Qu'à cela ne tienne, ce doit être lié au manque d'entraînement de ces dernières semaines. On ne va pas s'écouter pour si peu, d'ailleurs il est bientôt midi, l'heure du repas approche et la recharge énergétique est désormais proche. La jeune femme s'acharne, insiste, s'évertuant à courir alors qu'elle est au bord du malaise : comme envahie par une grande chaleur interne et externe, avec l'impression que sa peau, blanche jusque-là, devient toute rouge, comme desséchée. S'invite progressivement aussi une sensation de mal de tête, accompagnée de vertiges et de nausées. Épuisée, Anne Laure n'a d'autre alternative que de se réfugier auprès des maîtres-nageurs. Le diagnostic est sérieux : Anne Laure fait un coup de chaleur, entraîné par une grosse activité physique en plein midi, sans entraînement préalable et sans avoir pris soin de s'hydrater correctement. Autant de facteurs favorisants...

« Tancée » par les maîtres-nageurs, qui l'obligent à se réhydrater avant de la laisser repartir, Anne Laure promet qu'elle va consulter rapidement un médecin.

Spécialiste de médecine par les plantes, celui-ci lui explique ce qu'il faut faire pour préparer le corps à affronter l'été et ses chaleurs. Il donne à Anne Laure une ordonnance pour préparer sa peau, les soins nécessaires avant puis après l'exposition au soleil.

Par exemple : une huile préparant au bronzage, à base de millepertuis et associant des huiles essentielles calmantes de lavande et de romarin, ou encore un masque bronzant à l'aloé vera qui nourrit la peau et répare les attaques du soleil.

Autant de bons conseils qu'Anne Laure se promet de suivre l'an prochain...

## L'ÉTÉ ET LES GROSSES CHALEURS

Avec le soleil, tout va mieux, du moins le croit-on. En effet, si l'exposition solaire est en général bénéfique, les UV n'ont pas que des avantages. Attention donc aux coups de soleil, aux coups de chaleur, aux risques d'allergies solaires et de cancers cutanés. S'assurer un beau bronzage générateur de bien-être, c'est aussi savoir choisir les produits adéquats pour protéger sa peau, les allergies étant quelquefois dues à certains filtres protecteurs ou, pire, à des autobronzants.

### LES PLANTES RESSOURCES CONTRE LA CHALEUR

**LAVANDE.** Un excellent apaisant et cicatrisant quand la peau a été lésée.

**MENTHE POIVRÉE.** Redonne de l'énergie quand on ne se sent pas en forme.

**MILLEPERTUIS.** L'ami de la peau brûlée par le soleil.

**SAUGE.** Calme une transpiration excessive quand la grande chaleur frappe.

### COUP DE CHALEUR

Exiger des efforts violents du corps, notamment lorsqu'il est fatigué par une année de travail et peu accoutumé au plein soleil, est une excellente façon de déclencher un coup de chaleur. Surtout lorsque l'on ne s'hydrate pas suffisamment. Une pathologie qui peut devenir une urgence médicale chez les jeunes enfants ou chez les seniors en cas de forte chaleur. Le premier

symptôme est l'apparition d'une forte fièvre, voisine de 40 °C. Puis apparaissent rapidement des vertiges, des maux de tête, des nausées. Il est alors urgent de rafraîchir la personne en la plaçant dans un endroit frais et ombragé, de la réhydrater en vaporisant de l'eau et en la faisant boire, et d'appeler les secours si les troubles ne s'améliorent pas ou s'aggravent.

### *Votre ordonnance verte*

*En cure de 3 à 5 jours*

**Une infusion :** 30 g de menthe poivrée + 30 g de reine-des-prés + 30 g de saule, à raison d'1 c. à s. par tasse, 3 tasses par jour. La menthe poivrée permet de redonner un peu de tonus à un moment où on en manque. Le saule et la reine-des-prés sont une source d'hydratation et permettent de lutter efficacement contre la fièvre.

### **ATTENTION !**

Si les troubles sont trop importants, il convient de demander un avis médical, voire de se rendre dans un centre hospitalier.

## BRONZAGE

Dès la première exposition solaire, la peau met en place des mécanismes de défense contre les UV : c'est ainsi qu'apparaît le bronzage. Les cellules de la partie la plus superficielle de la peau — l'épiderme — synthétisent alors de la mélanine. Ce pigment va se révéler être la meilleure protection contre les rayons du soleil, à condition toutefois de lui laisser le temps de se développer, soit au moins 3 jours. Toute exposition au soleil sans protection au cours de ces premiers jours fait donc courir le risque de prendre de sérieux coups de soleil. Une fois de plus,

les plantes peuvent contribuer à renforcer l'efficacité des écrans et des filtres solaires du commerce.

Toutes les préparations que nous proposons ci-dessous sont des aides au bronzage, mais ne doivent jamais se substituer aux écrans et aux crèmes filtrants, ils viennent en complément.

### *Votre ordonnance verte : avant le soleil*

**Crème bronzante :** Faire macérer 1,5 c. à s. de fleurs de millepertuis dans 10 cl d'huile d'olive première pression pendant 10 jours. Presser, filtrer. Mettre à fondre au bain-marie 20 g de cire dans cette huile, retirer du feu quand tout est fondu. Ajouter 5 gouttes d'HE de carotte et bien remuer jusqu'à refroidissement. À appliquer tous les matins en complément d'un écran solaire pendant 1 à 2 semaines.

**Masque bronzant :** Pour préparer la peau à prendre une belle couleur ambrée. Mélanger 1 jaune d'œuf battu, 2 c. à c. de yaourt, 1 c. à c. d'huile d'olive et 5 gouttes d'HE de carotte. Appliquer ce masque 30 minutes sur le visage et le cou tous les matins pendant 1 à 2 semaines.

### *Votre ordonnance verte : après le soleil*

**Masque apaisant, pour commencer :** Batre 1 blanc d'œuf et 1 yaourt. Appliquer sur le visage et sur le cou, tous les soirs en rentrant de l'exposition solaire. Laisser en place 30 minutes avant de rincer.

**Masque prolongateur :** 2 c. à s. de farine + 3 c. à s. de yaourt + 5 gouttes d'HE de carotte. Appliquer ce masque tous les jours, pendant 2 semaines, après le masque apaisant. Laisser en place 30 minutes avant de rincer avec la lotion ci-après.

**Lotion bronzante :** Faire infuser de 3 c. à s. de thé noir dans ½ l d'eau, laisser refroidir, filtrer, ajouter le jus d'½ citron. Utiliser cette lotion tonique et nettoyante sur tout le corps, quotidiennement pendant 2 semaines.

## GÉRARD ET LES BONNES RÉSOLUTIONS DE LA RENTRÉE

*Gérard rentre tout juste de vacances, et pourtant ce n'est pas la forme ! Certes, son métier lui plaît et il a toujours plaisir à retrouver son poste, mais cette fois-ci le démarrage matinal lui coûte. Son sommeil est à la fois prolongé et non réparateur : il resterait volontiers chaque matin quelques heures de plus au lit... D'autant que le miroir lui renvoie quelques kilos en trop, que son bronzage ne fait que surligner ! Est-ce dû à ce récent surpoids ? Toujours est-il qu'il a également des crampes dès qu'il marche un peu vite, s'essouffle quand il essaie de courir, alors qu'il vient tout juste de fêter ses 30 ans ! De quoi attraper le blues, et rapidement consulter son médecin.*

*Après avoir examiné Gérard, le praticien s'inquiète de son alimentation : il ressort qu'elle est complètement désordonnée et trop alcoolisée : autant d'éléments dont Gérard n'avait pas conscience. À cela s'ajoute une addiction à la cigarette... Le praticien propose un bilan biologique complet. Et là, guère de surprises : trop de sucre, trop de cholestérol, des tests hépatiques perturbés... Une seule solution : rééquilibrer l'alimentation et réduire fortement, voire arrêter, alcool et tabac. Parallèlement, Gérard se voit prescrire une ordonnance dépurative qui va lui permettre de faire disparaître les effets délétères de l'été, mais aussi semble-t-il de plusieurs saisons préalables. Autant de mesures qui devraient permettre à Gérard de faire « sa rentrée » sous les meilleurs augures.*

*La prescription comporte une cure de jus de radis noir pour nettoyer un foie un peu trop « gras ». Des gouttes de romarin pour compléter l'action du légume et épurer le système digestif, de façon à affronter au mieux les premiers froids. La tisane d'olivier, de passiflore et de valériane proposée en parallèle devrait permettre également de réguler une tension artérielle un peu forte, tout en détendant le système nerveux mis à mal par un arrêt du tabac très fortement recommandé.*

*Difficilement, mais bien obligé, Gérard s'est mis au régime sec et il a arrêté de fumer, se remettant parallèlement au sport... Les plantes ont joué leur rôle dépuratif. Les semaines passant, son état général s'est nettement amélioré, il se sent mieux, se lève le matin plus volontiers. Avec la forme physique est également revenue l'envie de se remettre sérieusement au travail. Plus alerte, Gérard digère mieux et a même presque retrouvé son poids de jeune homme !*

## LE SYNDROME DE LA RENTRÉE

Retrouver le chemin du travail et abandonner bermuda et sandales ne donne guère le moral. Il faut de nouveau reprendre un quotidien rythmé par des horaires et des contraintes. Mais le tableau n'est tout de même pas si noir, et les plantes sont là pour contribuer à combattre l'anxiété de la rentrée, conserver les bienfaits des vacances et entrer dans l'automne avec tonus et enthousiasme.

### LES PLANTES RESSOURCES SPÉCIAL RENTRÉE

**HOUBLON.** Somnifère vert et écologique qui permet de se recadrer quand les nuits estivales ont été courtes et festives, et qu'elles doivent désormais être plus longues et réparatrices.

**MILLEPERTUIS.** Pour retrouver le punch nécessaire au redémarrage de l'année dans les meilleures conditions.

**PASSIFLORE.** Rééquilibre quand on se sent à la fois nerveux, insomniaque et fatigué par le manque de sommeil.

**PAVOT JAUNE DE CALIFORNIE.** Pour aider à déclencher un sommeil qui a tendance à fuir.



## LE COUP DE BLUES DE LA RENTRÉE

Se remettre au travail n'est pas toujours simple, notamment lorsqu'il s'agit de retrouver rapidement ses marques, son rythme. Un vrai cap que les plantes peuvent aider à mieux passer, en atténuant ses effets négatifs.

### *Votre ordonnance verte*

*En cure de 2 semaines*

**Un jus de légumes :** 30 cl de jus de carottes + 15 cl de jus de céleri + 5 cl de jus de persil à prendre tous les matins pour apporter vitamines et minéraux qui vont stabiliser un état psychique défaillant.

**Une infusion :** 25 g de fenouil + 25 g de mélisse + 25 g de menthe poivrée + 15 g de houblon + 15 g de valériane, à raison d'1 c. à s. par tasse, 2 tasses par jour. La valériane et la mélisse calment l'anxiété, le houblon aide à retrouver le sommeil et la menthe poivrée donne un coup de fouet salutaire.

### **BAIN 100 % DÉTENTE**

Faire infuser 100 g de fleurs de tilleul dans 1 l d'eau, filtrer et mêler à l'eau du bain. Se plonger 2 fois par semaine dans ce bain relaxant pendant 15 à 20 minutes. Pris le soir, il aura un effet calmant et favorisera le sommeil grâce à l'action du tilleul.

## DÉPRESSION SAISONNIÈRE

La baisse d'intensité de la lumière du jour affecte l'organisme et se répercute sur l'humeur. Lorsque le corps est plus faiblement exposé au soleil et à la lumière, l'organisme synthétise moins d'hormones susceptibles de générer des envies et de développer la sensation de plaisir. Le risque est alors de glisser vers un état de déprime : une dépression saisonnière. Le meilleur moyen de combattre cet état est de s'installer — de préférence le matin entre 6 et 7 heures : heures optimales de réceptivité à la lumière — devant une lampe reproduisant l'ensoleillement. Et, en complément de cette lumniothérapie, qui est également dispensée en milieu hospitalier spécialisé, nos amies les plantes sont toujours là !

### *Votre ordonnance verte*

*En cure d'au moins 2 semaines et plus si besoin et sur avis médical*

**Des gouttes :** 50 gouttes de TM de millepertuis dans un peu d'eau, matin et soir. Pour redonner des couleurs à la vie à un moment où on a l'impression qu'elle ne mérite pas d'être vécue.

**Des gélules :** 1 gélule matin et soir d'Elusane® de rhodiola : la plante qui aide à gérer le stress tout en redonnant la forme.

**Des extraits liquides :** 1 c. à c. de SIPPF® de passiflore, matin et soir, si le manque d'envie s'accompagne d'anxiété et d'insomnie.



## AUXENCE ET LES OTITES À RÉPÉTITION

*Auxence a 16 mois. Depuis quasiment sa naissance, mais surtout depuis ses premiers vaccins, il présente toutes les deux ou trois semaines une otite sans fièvre.*

*Les symptômes sont récurrents : il ne mange plus, il a le nez qui coule, il se réveille la nuit en pleurant, ses selles sont un peu liquides, et il se touche l'oreille : ses parents ont l'habitude et ils consultent chaque fois le pédiatre, à peu près sûr du diagnostic : c'est bien une otite.*

*Le praticien hésite, mais donne souvent des antibiotiques à Auxence pour éviter d'éventuelles complications infectieuses. En quelques jours (qui semblent lui donner raison), tout rentre dans l'ordre. Mais après une semaine de tranquillité, le cycle recommence...*

*Auxence a ainsi passé tous ses premiers mois, ses otites culminant en hiver. Le médecin ne propose guère d'autre solution que la pose d'aérateurs trans-tympaniques, encore appelés « yoyos », qui assurent comme leur nom l'indique une aération correcte de l'oreille moyenne, et donc sont censés prévenir les otites. Simplement, avec un tympan artificiellement ouvert, pas question d'eau dans les oreilles et donc fini les bébés nageurs, les bains en piscines de toutes sortes ! Guère réjouissant quand on adore l'eau, comme c'est le cas d'Auxence...*

*Convaincus par un couple ami ayant rencontré les mêmes problèmes qu'eux, les parents d'Auxence décident de consulter un médecin phytothérapeute.*

*La cure préconisée par celui-ci propose de combiner l'églantier et le cassis en gouttes, en complétant en parallèle par des suppositoires d'HE de cannelle et d'arbre à thé.*

*Le cassis pour soulager à la fois la douleur et l'inflammation, la cannelle et l'arbre à thé étant utilisés quant à eux pour renforcer les défenses immunitaires et aider le corps à se défendre contre les attaques infectieuses.*

*Dès le premier mois de traitement, on n'observe plus d'otite. Qui plus est, Auxence ne fait plus de rhume, il a juste de temps en temps le nez qui coule encore parfois, mais ça ne va pas plus loin. Même la percée des dents se passe sans problème particulier.*

*Ravis, les parents d'Auxence soufflent un peu et se réjouissent de voir leur petit garçon passer son premier hiver sans trouble ORL. Pour eux comme pour lui, les « yoyos » ne sont plus qu'une mauvaise idée...*

## L'HIVER ET LA **FATIGUE** OU COMMENT GARDER LA FORME

**Qui dit mauvais temps dit « mauvaise saison »... L'hiver demeure pour beaucoup une période difficile à aborder. Le tonus moral va souvent de pair avec un tonus physique en berne. Le risque ? Traverser une période de fatigue plus ou moins longue, génératrice d'angoisse, voire subir une petite dépression saisonnière, avec l'insomnie qui l'accompagne souvent.**

### LES PLANTES RESSOURCES CONTRE LA FATIGUE

**AUBÉPINE.** Calme et détend quand on a l'impression que tout s'emballer et que, les émotions prenant le dessus, le cœur ne se maîtrise plus.

**ESCHOLTZIA.** De la famille des pavots, elle détend lorsque gérer son stress est devenu difficile. Elle aide aussi à combattre l'angoisse.

**GINSENG.** Tonifiant par excellence, il fait l'effet d'un véritable coup de fouet quand les énergies sont basses.

**MILLEPERTUIS.** Quand tout semble gris, le millepertuis redonne des couleurs à la vie.

**PASSIFLORE.** C'est la plante du sommeil naturel, sans risque d'addiction ni de dépendance.

**VALÉRIANE.** Elle calme et aide à (re)trouver le sommeil.



### LE TRÉPIEDS ANTIFATIGUE

Un flacon de Prosoft® (millepertuis) pour retrouver un bon moral et des envies, un flacon de TM d'*Escholtzia californica* pour combattre l'angoisse, un flacon de SIPF® de valériane pour aider à retrouver le sommeil : s'il n'en fallait que trois, ce seraient ceux-là ! Ayez-les toujours sous la main l'hiver, ils sont indispensables en cas de coup de pompe ou de petite déprime.

#### LES APHORISMES D'HIPPOCRATE

*« Si, en hiver, le vent est du Nord, il y a des toux, des maux de gorge, de la sécheresse du ventre et de la tête. Le vent souffle dans la tête, si bien que les phthisiques et les personnes fragiles présentent alors une sténie du corps et de l'esprit pouvant conduire à la mélancolie. »*

## COMMENT ÉVITER LES COUPS DE POMPE DE L'HIVER ?

Il est tout à fait possible d'anticiper et de contrer les coups de pompe de l'hiver. Pourquoi attendre que la baisse d'énergie devienne pénible à supporter, voire déprimante si elle dure ? Cette cure préventive se fera en début d'hiver ou, mieux, en fin d'automne : elle a pour objectif de nous aider à passer cette saison difficile en pleine forme physique, et donc morale, à moins que ce ne soit l'inverse... En tout cas, en bonne forme !

#### *Votre cure préventive*

*En cure d'1 mois*

**Un jus de légumes :** 40 cl de jus de carottes le matin, pour son apport en vitamine A.

**Une infusion :** 25 g de ginseng + 25 g de millepertuis + 25 g de sauge, à raison d'1 c. à s. par tasse du mélange, 3 tasses par jour. Pour redonner un coup de fouet à des énergies en baisse.

**Des gouttes :** 50 gouttes de *Quercus robur* MG 1 D + 50 gouttes de *Rosa canina* MG 1 D, dans un peu d'eau, matin et soir. Compléter par 1 goutte d'HE de *Mentha piperita*, dans 1 c. à c. de miel, matin et soir : une préparation qui stimule le corps en même temps qu'elle contribue à renforcer les défenses immunitaires.



## UNE FATIGUE PASSAGÈRE

Les vacances sont déjà loin, le stress s'est accumulé depuis la rentrée, le rythme de travail demeure intense. La fatigue s'installe, rendant plus difficiles les réveils le matin. Le corps est épuisé, il manque de défense et devient vulnérable. Pour ne pas « craquer », il est possible d'œuvrer avant que ne s'installe un état qui risquerait de s'aggraver.

### *Votre ordonnance verte*

*En cure de 7 à 14 jours*

**Un jus de légumes :** 30 cl de jus de carottes + 20 cl de jus d'épinards, matin et soir. Excellent complexe vitaminique et minéral pour se maintenir en forme.

**Une infusion :** 30 g de violette + 20 g d'alchémille + 30 g de ginseng + 20 g de gentiane + 20 g d'ortie, à raison d'1 c. à s. par tasse du mélange, 2 tasses par jour. Redonne du tonus à un corps fatigué, qui récupère difficilement.

**Des gouttes :** 50 gouttes de TM de romarin, dans un peu d'eau, matin et soir, pendant 2 semaines. Un bon nettoyage du corps et un coup de pouce efficace.

### *Votre ordonnance verte bis*

*Si la fatigue persiste après 2 semaines de traitement.*

*En cure de 7 jours*

**Des huiles essentielles :** 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans 1 c. à c. de miel, matin et soir. Un vrai stimulant vert qui permet de retrouver le punch lorsqu'il n'est plus là.

**Des oligoéléments :** 3 cuillerées doses le matin d'Oligosol® de Cu-Au-Ag pendant 2 semaines. Une bonne recharge énergétique.

## ANXIÉTÉ, ANGOISSE

Parmi les stress de l'hiver, celui de voir les jours fondre comme neige au soleil est bien réel... Un facteur d'anxiété d'autant plus fort que l'on gère mal le changement de saison, de climat, de mode de vie. Un stress qui peut causer palpitations, vertiges, migraines... sans compter tout un cortège de manifestations mal définies, sources elles-mêmes de stress supplémentaire et d'angoisse. Ce cercle infernal, les plantes peuvent nous aider à le rompre.

### *Votre ordonnance verte*

*En cure de 2 à 3 semaines*

**Un jus de légumes :** 25 cl de jus de carottes + 15 cl de jus d'épinards + 15 cl de jus de céleri + 5 cl de jus de persil, matin et soir. Calme et détend, tout en stimulant.

**Une infusion :** 30 g de fenouil + 25 g de mélisse + 25 g de menthe poivrée + 15 g de houblon + 15 g de valériane, 1 c. à s. par tasse, 2 tasses par jour. Une préparation à la fois calmante nerveusement et stimulante physiquement.

**Des gouttes :** 50 gouttes de *Tilia tomentosa* MG 1 D dans un peu d'eau, matin et soir. Pour détendre le système nerveux.

**Oligoéléments :** 1 ampoule d'Oligosol® de Lithium, matin et soir. Effet ? Le lithium détend un système nerveux trop tendu...

### *Votre ordonnance verte bis*

*En complément, quand le stress devient vraiment trop difficile à gérer.*

*En cure de 2 à 3 semaines*

**Des gouttes :** 50 gouttes de TM de ballote fétide dans un peu d'eau, matin et soir. Pour détendre quand la tension nerveuse devient incontrôlable.

**Des huiles essentielles :** 1 goutte d'HE de *Citrus aurantium* dans 1 c. à c. de miel le matin. Pour redonner du tonus nerveux, lorsqu'on a l'impression que les nerfs lâchent.