



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

La Fatigue à la Fin de l'Hiver

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais à la fin de l'hiver, je suis souvent fatiguée, malgré que je sens la montée de l'énergie du printemps. J'ai l'impression que dès qu'elle est là, cette énergie, à la portée de ma main, elle m'échappe pour être remplacée par une sensation de vide d'énergie. Pourtant, j'aurais le goût de commencer mon grand ménage du printemps, de faire bouger plein de choses autour de moi, de mettre en branle les divers projets qui tourbillonnent dans mon esprit. Mais, quand les batteries sont "à terre"...

Herbes bénéfiques

Il y a trois plantes que j'affectionne particulièrement lorsque je vis cette situation: l'angélique, la gentiane et l'ortie. Ce sont d'excellents toniques.

L'angélique combat la fatigue générale et la fatigue nerveuse. Elle est extrêmement tonifiante et supportante. Elle nous aide à reprendre courage et énergie sans créer de nervosité. Elle ramène l'harmonie sur les territoires trop sollicités.

La gentiane est excellente, au printemps, pour couper la fatigue de l'hiver. Elle est souveraine contre la fatigue générale, l'anémie et le manque d'appétit. Elle redonne courage, force et vigueur. Elle tonifie le système digestif et nettoie le foie. De plus, elle travaille avec ardeur sur le système immunitaire: pour la plupart d'entre nous, celui-ci a connu une baisse durant l'hiver.

L'ortie est utile lorsque nous nous sentons à bout de forces. Elle nous aide à sortir du creux de la vague. L'énergie et l'allant reviennent. Enfin! De plus, elle est très reminéralisante. Souvent, après l'hiver, nous souffrons de déminéralisation. Elle est donc parfaite pour pallier à l'insuffisance de minéraux dans l'organisme.

Posologie et durée d'utilisation

Vous pouvez prendre ces trois plantes médicinales en teinture-mère en même temps (3 gouttes de chacune environ (adultes) - cela dépend du produit), deux à trois fois par jour, pendant 2 à 3 semaines. Si vous n'avez pas ces trois plantes en teinture-mère, choisissez l'une de celles-ci, particulièrement l'ortie ou la gentiane, et prenez-la en teinture-mère ou en tisane.

Contre-indications

L'angélique

- Contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement.
- Interdite aux personnes en phase terminale, celles ayant eu un infarctus du myocarde et celles souffrant de photosensibilité, d'ulcères peptiques ou de diabète.

La gentiane

- Les femmes enceintes doivent s'en abstenir.
- Ne pas utiliser si vous souffrez d'hypertension, d'ulcères gastriques du duodénum, d'irritation ou d'inflammation gastrique.



L'ortie

- Les personnes qui prennent des anticoagulants doivent s'abstenir de consommer de l'ortie.