



## *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](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

## **Le Stress**

Qui n'a jamais traversé une période de stress? S'il y a des personnes dans ce cas, elles ne courent pas les rues! Et je ne suis pas une de celles-là... Nous pouvons vivre des périodes de stress qui sont liées au travail, aux enfants, à notre conjoint, à la maladie, à l'argent, à un déménagement, etc... Même les enfants vivent un stress lors de la rentrée des classes.

Le stress réduit la résistance de nos différents systèmes (tels que le système immunitaire et le système digestif) et peut amener une pathologie: brûlements d'estomac, ulcères d'estomac, colite ulcéreuse, hypertension, etc. Lorsque vous vivez une période de stress, n'attendez pas avant de prendre des mesures. Prenez des tisanes qui calmeront et tonifieront votre système nerveux et mangez des aliments qui vous aideront à vous détendre, c'est-à-dire les hydrates de carbone (pâtes alimentaires, pain, céréales, etc.).

## **Herbes bénéfiques**

### **Pour les enfants**

#### ***CAMOMILLE et CATAIRE***

La camomille et la cataire sont deux herbes par excellence pour les enfants. Elles calment les nerfs et aident à dormir. Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre ou les deux conjointement. Vous pouvez aussi ajouter la paille d'avoine qui est un tonique fortifiant des nerfs et nutritive.

### ***Mise en garde***

Les enfants allergiques au pollen peuvent réagir à la camomille. Ceux ayant une grave maladie du foie ou des reins doivent s'abstenir de prendre de la cataire. Si l'enfant a une intolérance au gluten, il est préférable qu'il n'ingère pas de tisane de paille d'avoine.

### **Pour les adultes**

#### ***BASILIC***



Très bon anti-stress, calmant, aide à s'abandonner au sommeil.

#### **Contre-indications**

- Les femmes enceintes doivent l'utiliser avec précaution.
- Ne pas prendre de grosses doses.

## *CAMOMILLE*



C'est une spécialiste des conditions nerveuses. Elle est calmante, relaxante et alcalinisante. Elle est efficace comme anti-stress à cause, en partie, par son action sur le pH. Lorsque nous vivons beaucoup de stress, notre corps s'acidifie. La camomille rétablit l'équilibre. Elle est idéale pour le stress des étudiants ainsi que celui des hommes et des femmes d'affaires.

## *ROMARIN*

Il relaxe, tonifie et nourrit le système nerveux. Il supporte le foie, les intestins et les reins en temps de stress physiologique. Il permet au corps de récupérer après une période de stress prolongé.

### *Contre-indications*

- Ne pas prendre en cas d'hypertension.
- Les femmes enceintes doivent l'utiliser à très petites doses.
- Ne pas prendre sur de longues périodes, en grande quantité.

## *VERVEINE*

Elle apaise le système nerveux, dégage les tensions musculaires, favorise la détente et un sommeil paisible.

### *Contre-indications*

- Elle n'est pas conseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant ou ayant souffert de problèmes cardiaques ou gastro-intestinaux et les asthmatiques.
- Ne pas prendre de fortes doses.

## **Alimentation**

Il est fortement conseillé d'éviter les aliments formateurs d'acide, car le stress augmente l'acidité dans l'organisme: café, thé, chocolat, alcool, liqueurs douces, vinaigre blanc, vinaigrettes, marinades, charcuteries, viandes rouges, fritures, noix rôties ou salées, sauces et mets à base de tomates, épices fortes, sauce soya ordinaire, blé et avoine.

Mangez des aliments riches en vitamines B, essentielles au bon fonctionnement du système nerveux: germe de blé, fèves soya, graines de tournesol, riz complet, artichaut, tamari, jaune d'oeuf, mélasse brute.

Augmentez les aliments ayant une source de zinc: asperge, carotte, céleri, chou, concombre, graines de tournesol, haricot vert, orange, orge, pêche.

Augmentez les aliments ayant une source de magnésium: amande, betterave, carotte, germinations, légumes verts, orge, pomme de terre, riz, tofu.

Augmentez les aliments ayant une source de calcium: graines de tournesol, chou, carotte, persil, cresson, brocoli, lentille, datte, figue, poire, poireau, pomme, oignon, raisin.