

Vous êtes concernés par la fatigue saisonnière ou les allergies ?

L'hiver est toujours là mais le printemps approche. Le manque de soleil, le stress du début de l'année, les bonnes résolutions que nous n'avons pas pu tenir, le manque d'organisation, ne nous aident pas à combattre la fatigue. Et notre corps en état de faiblesse va développer plus facilement certaines maladies ou allergies : ORL, gastrite, rhinites, rhume des foins... Les petits trucs anti-fatigue :

Modifier son hygiène de vie en allégeant la nourriture, favoriser les légumes de saisons, les fruits, le poisson. On oublie également de bien boire. L'important c'est de varier les boissons, changez également de marque d'eau. Attention trop de jus d'orange engorge le foie. Favorisez le grapefruit ou les kiwis. Profitez d'aller le plus possible au soleil, 1/2 h. par jour suffit à nous ressourcer en vit. D. L'huile de

flétan en capsules nous apporte de la vitamine D et A, idéale en cette saison. En homéopathie on peut utiliser un des remèdes suivants en granules de 9 CH ou 15 CH, à raison de deux granules 1 à 3 x par jour. Demandez conseil à votre pharmacien ou thérapeute.

Kalium phosphoricum : en cas de fatigue intellectuelle. Phosphoricum acidum : en cas d'épuisement mental, aggravé par l'effort physique et un court sommeil. Zincum metallicum : préconisé dans un état de grande fatigue physique et intellectuelle. Ammonium carbonicum : est prescrit chez les personnes tristes et réservées pendant des périodes de grande fatigue. Ambra grisea : utilisé chez les personnes âgées dans des moments de fortes faiblesses. Picricum acidum : est prescrit dans des cas de fatigue extrême pouvant intervenir après un choc psychologique.

Stannum metallicum : utilisé contre un état de faiblesse généralisé lié à des infections chroniques des bronches. Cocculus indicus : peut-être utilisé en tant que fortifiant après des insomnies ou manque important de sommeil.

Conium maculatum : prescrit chez les personnes âgées souffrant de manque de vitalité, de manque de concentration provoquant une difficulté d'élocution.

Prendre le temps de se faire un bon bain avec des huiles essentielles (HE) Par ex : 5 gttes d'Épinette noire Picea Mariana + 5 gttes de Géranium Rosat pelargonium asperum Chine dans 2 cs de sel marin. Ou dans notre produit de douche. Les HE peuvent également être utilisées séparées en diffusion (ne pas les chauffer) à raison d'1 à 2 gttes, également à appliquer sur un mouchoir à sentir selon nos besoins. Ne pas les consommer.

Autres HE le Palmarosa cymbopogon martinii Stapf. : tonifie le système nerveux, active l'éveil et stimule la volonté, contre la déprime et en plus antiseptique. A utiliser comme indiqué ci-dessus.

Chaque fois que vous sentez votre énergie fléchir, frottez-vous les poignets l'un contre l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre pendant environ 30 secondes.

Prochain article, mieux comprendre les allergies saisonnières.

Autres informations et conseils au Cabinet
«Naturellement Vôtre» à Orbe
Pascale Thommen