

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.