



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 3)

La gemmothérapie peut également vous aider à vous déstresser. La gemmothérapie est une partie de la phytothérapie qui utilise les bourgeons.

Quelles sont les bourgeons anti-stress les plus courants et les plus faciles à manipuler?

Posologies pour les adultes, femmes enceintes et allaitantes comprises : 15 gouttes/jour directement sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

Pour les enfants : 1 gouttes/jour/année d'âge entamée

Exemples : Pour un enfant de 2 ans et demi ==> 3 gouttes/jour

Pour un enfant de 5 ans et demi ==> 6 gouttes/jour

Importance de faire une pause thérapeutique si c'est pris au-delà de 1 mois : 5 jours sur 7



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 3)

Le bourgeon d'aubépine est à conseiller lorsque le stress se répercute sur le coeur.

Exemples : Mon coeur bat la chamade, je souffre de tachycardie quand je stresse, je sens de l'oppression sur le coeur,...



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 3)

Le bourgeon de figuier est à conseiller à toute personne qui stresse et dont les symptômes concernent la sphère haute digestive.

Exemples : J'ai du reflux, des remontées acides, le brûlant,...

On peut aussi conseiller le bourgeon de figuier car ce dernier augmente les concentrations en sérotonine dans le cerveau. Or, la sérotonine est le neurotransmetteur qui apporte sérénité, apaisement et zen attitude.

Quand on manque de sérotonine, on a plus tendance à être anxieux, stressé mais aussi à se ruer vers la fin de la journée sur un paquet de cookies, de chips, un verre de rosé ou une cigarette.



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 3)

Le bourgeon de tilleul est à conseiller à toute personne qui stresse et dont les symptômes concernent la sphère digestive basse.

Exemples : Quand je stresse, j'ai des ballonnements, je flatule, je gonfle, j'ai des crampes, des coliques,...

Le bourgeon de tilleul présente également des vertus relaxantes et apaisantes facilitant un sommeil de qualité.