

# Jardin de Jacky

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 16

PDF erstellt am: **27.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# UN TRIO DE CHOC contre la dépression automnale

Les trois ingrédients de ce cocktail étonnant, de g. à droite les boutons de bigaradier, la gelée royale et les feuilles



Unclisam



Avec la fin annoncée des beaux jours, le moral se met parfois à vaciller. Heureusement, la nature nous fournit des plantes aux vertus étonnantes pour rétablir une humeur constante.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Vous avez une hygiène de vie équilibrée, jamais de brûlures d'estomac et vous dormez bien. Ni maux de tête, ni défaillance. Votre entourage familial est exemplaire, votre situation vous donne entière satisfaction et vous n'avez, le matin, aucune difficulté à vous lever. Si, de plus, il ne vous arrive jamais d'avoir sans raisons apparentes envie de pleurer ou l'impression de ne plus pouvoir respirer, il y a peu de risques que vous soyez un jour candidat à la dépression saisonnière...

Par contre, si brutalement votre sommeil devient irrégulier, si l'intérêt pour votre travail diminue et si vous avez l'impression de vous ennuyer; si vous ne prenez plus de plaisir à être entouré de gens que vous aimez et que vous n'attachez plus d'importance à votre aspect physique, attention, il est possible que, comme des milliers de gens, vous subissiez les effets de ce fléau très répandu: la dépression saisonnière.

On entend par dépression saisonnière un état associant les symptômes suivants: une modification de l'humeur se caractérisant par un sentiment de tristesse profonde, de douleur morale, de

dévalorisation de soi-même, souvent associée à une importante anxiété. On remarque également un ralentissement et une diminution des fonctions intellectuelles, une baisse de l'activité motrice, un sentiment de fatigue intense, des maux de tête, des troubles digestifs variés, des troubles respiratoires, cardiaques, voire encore des troubles sexuels... La liste n'est pas exhaustive.

Pour beaucoup de gens, la dépression n'est pas encore considérée comme une réelle maladie nécessitant une prise en charge. Elle est souvent mal acceptée par

l'entourage. Trop souvent, la famille nie la réalité. A l'inverse, il arrive que le malade lui-même cache ses troubles à son entourage familial ou professionnel, la dépression étant encore généralement perçue comme «honteuse» et synonyme de faiblesse.

Une solution naturelle existe pour chasser cette dépression saisonnière. Elle consiste à additionner trois traitements. Le premier à base de sauge officinale, le deuxième avec des boutons de bigaradier et le troisième avec de la gelée royale pure. A vous de la tester.

## La recette du «bonheur»

- Verser un litre d'eau bouillante sur une dizaine de feuilles de sauge officinale bio.
- Laisser infuser deux minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.

Il est conseillé de suivre cette cure pendant deux semaines consécutives et ensuite deux fois par semaine en traitement d'entretien et ce durant tout l'hiver.

Par ailleurs, quatre à cinq fois par jour, glisser sous la langue pendant 15 minutes un bouton de bigaradier bio.

Pendant quatre semaines, le matin à jeun et avant le repas de midi, laisser fondre sous la langue ½ gramme de gelée royale pure.