

Il n'existe pas de véritable traitement de la fatigue en médecine classique.

PLANTE MAJEURE :

- **ROMARIN**
Tonique général. Stimulant de l'organisme.

GINSENG

Gélules en cure prolongée. Efficace mais cher.

AUTRES PLANTES :

- **THYM**
Tonique du système nerveux.

A prendre le matin en infusion en remplacement du café ou du thé.

- **SAUGE**
Tonique (asthénie).

TISANE COMPOSEE :

- Romarin – sauge – thym – menthe - véronique

MAGNESIUM :

A prendre en cure (consulter la notice).

Elixir de la reine de Hongrie

Faire macérer 100 g de romarin dans 1 litre d'alcool à 45° pendant 1 mois au soleil en remuant tous les jours.

MULTI-VITAMINES :

Consulter la notice.

PREPARATIONS :

- **Guronsan**
Tonique. Contient beaucoup de sucre.

MANGER DES AGRUMES :

- Citron
- Orange
- Pamplemousse

TRUC

Manger de la viande rouge.

BOIRE DU VIN

- Asthénie : Anjou – Bourgogne – Pyrénées - Saumur... En quantité raisonnable...