

# NERVOSITE - INSOMNIE

<http://www.grenault.net>

Il existe des traitements médicaux. On peut cependant essayer ces solutions moins violentes.

## PLANTES MAJEURES :

- **Valériane**  
Le plus important calmant végétal.
- **Aubépine**  
La valériane du cœur. Palpitations.
- **Passiflore**  
Contre l'angoisse et le stress.

### TRUCS

- Manger une pomme le soir avant de se coucher.
- Boire un verre de lait sucré au miel le soir avant de se coucher.

A prendre sous forme de tisane séparément ou ensemble (1 bonne cuillerée à café par tasse). On peut trouver ces plantes en sachets tout prêts pour infusion ou en gélules.

On les trouve aussi sous forme de comprimés :

- |                      |                                       |       |
|----------------------|---------------------------------------|-------|
| • Euphytose          | Nombreuses plantes mais peu efficace. | *     |
| • Tranquital         | Aubépine et valériane, efficace.      | ***   |
| • Spasmine           | Aubépine et valériane, très efficace. | ***** |
| • Passinévril, etc.. |                                       |       |

## AUTRES PLANTES :

Ces plantes peuvent aussi vous convenir et sont efficaces :

- **Aspérule odorante**  
Tranquillisant naturel.
- **Ballote**  
Nervosité – insomnie.
- **Métilot**  
Insomnie – spasmes.
- **Mélisse**  
Sédatif – spasmes – palpitations – vertiges.
- **Oranger**  
Calmant.
- **Tilleul**  
Calmant.

### Le millepertuis :

On a découvert récemment que le millepertuis était un anti-dépresseur très important. Depuis il est quasi impossible de s'en procurer. Une plante aussi efficace que certains médicaments très chers ? Ce n'est effectivement pas tolérable !-)

### Liqueur d'angélique :

- 300 g d'angélique
- ½ cuillerée à café de cannelle
- 4 clous de girofle
- Sirop : eau + 250 g de sucre

Laisser macérer de 1 à 2 mois sans le sirop qu'on ajoute au bout de ce temps.

*Aide la digestion et calme.*