Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 16

Rubrik: Jardin de Jacky

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

UN TRIO DE CHOC contre la dépression automnale

Unclesam

DR

M. Beneda

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

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.