UNE RENTRÉE AU TOP grâce aux plantes !

Fanny Antoine
Rédactrice en chef

L'été est terminé et pour nombre d'entre nous la reprise se fait bien souvent sur les chapeaux de roues ! Pour aider l'organisme à faire face, les plantes sont nos meilleures alliées. Le point avec Céline Bouyssonie, Naturopathe pour le Laboratoire Herbiolys.

Céline, quelles sont les plantes à privilégier en cette rentrée de septembre ?

La rentrée avec son rythme effréné, les changements de planning et les préparatifs mettent souvent le corps et le mental à rude épreuve. Tout le stress évacué pendant les vacances ressurgit d'un coup et les vacances semblent bien lointaines. Pour éviter d'être submergé par les émotions négatives, voici quelques plantes qui s'avèrent très efficaces.

L'Aubépine est bien connue des personnes pour lesquelles le stress se répercute sur la sphère cardiovasculaire. Cette plante régule le rythme cardiaque et apaise le système nerveux.
La Passiflore est idéale pour les personnes surmenées ou anxieuses. Cette plante aide à apaiser le mental agité et à retrouver le calme intérieur.
Enfin, **le bourgeon de Tilleul**, grand classique de la gemmothérapie, régule le système nerveux, soulage les troubles digestifs liés au stress et permet de retrouver un sommeil profond et réparateur. Mais il faut également penser à soutenir l'organisme pour qu'il conserve toute sa vitalité, qui lui sera précieuse aux prémices de l'hiver !

Y a-il des plantes particulièrement recommandées pour tonifier l'organisme ?

Bien sûr, la Nature nous offre toute une palette de plantes et bourgeons pour dynamiser, tonifier et stimuler le corps comme l'esprit.

La Gentiane permet de lutter contre la sensation de fatigue générale et l'anémie. C'est un stimulant général de l'organisme, qui soulage également les digestions difficiles.
Le Chêne est un excellent tonique physique, intellectuel et sexuel. On le recommande particulièrement dans les périodes de convalescence, d'effort cérébral intense ou en cas de dénutrition.

Ne dit-on pas « Fort comme un chêne » ? Enfin, on peut également citer le fruit de **l'Eglantier,** aussi nommé **cynorrhodon**, très riche en vitamine C, qui tonifie et stimule les défenses immunitaires. Un point non négligeable car l'automne puis l'hiver qui lui succède apportent avec eux leur lot de maladies et autres infections qu'un système immunitaire en bonne santé pourra contrecarrer rapidement ! Lorsque l'hiver débute, on peut d'ailleurs miser sur la phytothérapie d'Echinacée par exemple, excellent antibactérien et antiviral, qui viendra elle aussi stimuler le système immunitaire.

LE CHOIX DE LA NATUROPATHE

Un complexe de plantes propose, à l'intérieur d'un même produit, différents extraits de plantes aux actions complémentaires qui forment une synergie et permettent ainsi d'avoir un champ d'action plus large. Il ne s'agit pas simplement de mélanger des plantes entre elles mais de faire un choix réfléchi et éclairé afin d'avoir un équilibre pour traiter la cause des troubles, rétablir le terrain et éliminer les symptômes.

Le Laboratoire Herbiolys propose des complexes très intéressants et efficaces, sous forme liquide, avec des formulations bien spécifiques. Pour un automne au top de la forme, je conseillerais de suivre tout d'abord une cure de 3 semaines de **Détentolys**, complexe de plantes fraîches bio dédié au stress qui va permettre de retrouver calme et sérénité. Puis, après une semaine de pause, une cure de **Vitalys** en octobre, pour tonifier, soutenir et dynamiser l'organisme.

Et enfin, après une semaine de pause également, une cure d'**Immunolys** en novembre qui viendra booster l'immunité et préparer l'organisme à l'hiver.

Ces trois complexes se prennent à raison de 15 gouttes matin et soir pendant 3 semaines. Pour les personnes particulièrement fragiles, le complexe Immunolys peut faire l'objet de plusieurs cures pendant l'hiver ou lors des pics d'affections virales.