

Des remèdes maison pour calmer les nerfs

Boire un verre de jus d'orange avec deux cuillères de miel.

Râper deux oignons et les mélanger avec deux tasses de céleris coupés finement. Incorporer le tout dans une salade.

Laisser reposer 15 amandes dans l'eau toute la nuit. Les peler et les réduire en pâte avec une pointe de gingembre. A prendre avant de dormir.

Consommer de la laitue sous forme de salade, avec un filet d'huile d'olive, surtout pour le dîner. Beaucoup consomment aussi du jus de laitue en faisant bouillir quelques feuilles

laitue

Les herbes et plantes contre la nervosité

Le Ginseng: S'attaque directement à la dépression et réduit le stress. Il renforce aussi naturellement le système nerveux.

Le millepertuis: Le millepertuis est un tonique participant à la réparation du système nerveux. Pour cette raison, il est utile pour traiter la dépression. C'est pour cela qu'il est recommandé de consommer une petite cuillère de millepertuis broyés deux fois par jour.

La bourrache médicinale : La bourrache sert à équilibrer l'excès d'hormones produites par le stress. Boire une infusion à base d'une petite cuillère de feuilles de bourrache séchées et une tasse d'eau.

La valériane: La valériane est la plante la plus connue pour calmer les nerfs, elle sert par exemple à réduire les palpitations, les spasmes, l'insomnie et le stress. Boire une infusion de 15 grammes de racines de valériane chaque est conseillé.

La Reine-des-prés: Son goût a des propriétés sédatives pour les nerfs. Boire un thé avec deux cuillères de reine des prés après le repas peut être une bonne chose pour se calmer.

La Cardamome: Elle s'utilise à différents stades de la nervosité et peut être consommée dans le thé, le café et les desserts. Cependant, n'oubliez pas, le café n'est pas recommandé pour les personnes nerveuses.

Le Boldo : Le boldo a des effets sédatifs et calmants. Boire une infusion de 2,5 de feuilles séchées avec 100 ml d'eau avec de dormir.

Le basilique : Le basilique tranquillise et renforce le système nerveux. Le mieux est de boire une infusion de basilique dans une tasse d'eau avant les repas principaux.

La passiflore : La passiflore est idéal en cas d'insomnie et pour calmer les nerfs. Le mieux est de boire deux tasses par jour d'une infusion de passiflore faites avec quelques cuillères de passiflore

infusées dans 1l d'eau.

La mélisse : La mélisse est excellente pour traiter les changements dans le système nerveux. Buvez 3 fois par jour une infusion de mélisse pour en avoir tous les bienfaits.

La marjolaine : La marjolaine a des effets sédatifs et est utilisée contre le stress, l'anxiété et l'insomnie. Pour cela, le mieux est de boire 5 grammes de feuilles de marjolaine dans de l'eau bouillante.