



FATIGUE GÉNÉRALE

- Par le Dr M.TOURRASSE -

Exemple de conseil associant produits de la ruche et plantes médicinales

En l'absence de problématique de santé spécifique, prendre au petit déjeuner

- **Gelée royale** : 500 mg
- **Ginseng**, *Panax ginseng* TM: 80 gouttes
- **Eleutherocoque**, *Eleutherococcus senticosus* TM: 80 gouttes.

Et également ...

En cas de troubles de l'endormissement associé, prendre au coucher

- dans une **infusion de tilleul sucrée** avec une **cuillère à café de miel de tilleul**
- **Mélisse**, *Melissa officinalis* SPF (suspension de plante fraîche) : 120 gouttes.



Propriétés des plantes associées

- **Ginseng** : adaptogène, psychotonique, antiasthénique, tonique général.
- **Eleutherocoque** : adaptogène, stimulant du système nerveux central, immunostimulant, antiasthénique, anti-inflammatoire.
- **Mélisse** : sédatif du système nerveux, spasmolytique.

Commentaire

Demande fréquente de conseil au comptoir ou de consultation médicale, peut révéler un état dépressif ou une pathologie sous-jacente.