



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Cocktails explosifs, pour voir la vie en couleurs

Sylvie Demers
Naturothérapeute-herboriste

Insomnie, fatigue extrême, larmes faciles, sentiment de vague à l'âme; tout semble aller de travers... Rassurez-vous, il ne s'agit pas nécessairement d'une dépression.

La vie est parfois essoufflante. C'est normal de se sentir épuisé. Il y a des moments où l'on a simplement besoin d'un temps d'arrêt, de calme et de solitude pour prendre soin de soi-même et refaire le plein d'énergie.

Prenez de grandes respirations, réservez du temps juste pour vous et préparez-vous l'un de mes « cocktails explosifs ».

Coup de fouet

Porter 250 ml (1 tasse) d'eau à ébullition. Verser sur 10 ml (2 c. à thé) de romarin frais ou 5 ml (1 c. à thé) de romarin séché et laisser infuser 5 minutes. Filtrer. Ajouter le jus de 1 citron. Sucre avec du miel, si désiré. Boire chaud en remplacement du café, à n'importe quel moment de la journée.

Le romarin est réputé pour son effet tonifiant sur le cerveau et le système nerveux.

Énergie maximum

Porter 500 ml (2 tasses) d'eau à ébullition et verser sur 10 ml (2 c. à thé) de cynorhodons séchés et 10 ml (2 c. à thé) de fleurs d'hibiscus séchées. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer. Ajouter le jus de 1 citron. Refroidir. Boire durant la journée.

Les cynorhodons, ou fruits du rosier sauvage, sont très riches en vitamine C (20 fois plus que l'orange)

et possèdent des vertus antifatigue. L'hibiscus contient aussi beaucoup de vitamine C et est recommandé pour énergiser les organismes fatigués.

Faux café

Torréfier 250 ml (1 tasse) de racines de chicorée séchée, 60 ml (1/4 tasse) de racines de pissenlit séché et 60 ml (1/4 tasse) d'orge perlé. Chauffer le four à 70 °C (150 °F). Répartir les racines et l'orge sur une plaque non graissée et mettre au four pendant 2 heures. Brasser une fois durant le processus. Refroidir. Moudre finement dans un moulin à café et ranger dans un pot avec couvercle étanche. Ensuite, mettre 15 ml (1 c. à soupe) de faux café par tasse (250 ml) dans le filtre en papier de la cafetière. Ajouter la bonne quantité d'eau et laisser s'écouler le café comme d'habitude. Saupoudrer d'une pincée de cannelle. Boire chaud à n'importe quel moment de la journée.

Le pissenlit renferme une étonnante variété de minéraux et de vitamines, dont celles du complexe B, très utiles pour le système nerveux, ainsi que plusieurs autres composés bénéfiques pour l'organisme. La chicorée contient du phosphore, du magnésium, du potassium et beaucoup de fer. Elle est considérée comme une plante tonique et fortifiante. L'orge perlé a une saveur de noisette sucrée. Il contient deux fois plus de vitamine C que les oranges et beaucoup de fer. Il renforce le système immunitaire et prévient l'anémie ainsi que la fatigue.

