

# FATIGUE

## Fleur de Bach:

-> élixir composé énergie vous pouvez y associer la brume d'ambiance énergie lors de sensation d'avoir épuiser ses réserve énergétique:

->olive

Perte de vitalité , lassitude du quotidien:

->églantine

Au bout du rouleau , impression qu'on a atteint ses limites:

->châtaignier

## Apithérapie:

les abeilles sont spécialiste des produits anti-fatigue: (certain miel, gelée royale, propolis, pollen) a vous de choisir celui qui vous convient:

-> cure de gelée royale

->miel de cure à la gelée royale

->ampoule force 4 (propolis, gelée royale, pollen, miel)

->pollen

## Gemmothérapie:( gemmo ou aquagemm)

->argousier: action tonifiante et adaptogène,

stimule le système immunitaire

->chêne: tonifiant général

->ginko: soulage la fatigue et améliore la vigilance

->romarin: tonique du système nerveux

->cassis: action tonifiante sur le psychisme

->séquoia: vitalisant, stimulant hormonal

->composé tonus

## lithothérapie:

il y en a de nombreuses , en voici quelques une:

->l'ambre: combat la fatigue , apporte joie de vivre et gaieté

->l'hématite: lutte contre la fatigue chronique, redynamise

->topaze impériale : aide à sortir d'une fatigue mentale intense

->jaspe rouge: apporte vitalité et regain d'énergie, courage et volonté

->grenat: amplifie l'énergie intérieure