

# Mes astuces naturelles

## spécial grossesse

by Gianofita

### Pour les troubles du sommeil :

Passiflora incarnata 5CH (5 granules 2 fois par jour)  
En cas de nervosité : Passiflora composé (5 granules 2 fois par jour)

### Pour la fatigue :

maintenir une alimentation variée en fruits, légumes et céréales est indispensable pour ne pas avoir de carences et ne pas accentuer la sensation d'épuisement

Prendre l'air frais, marcher, faire un peu d'exercices permet de libérer les endorphines et maintenir un bon niveau d'énergie, ça peut paraître contradictoire mais pas du tout !

*Mon boost énergie : le pollen en pelote bio ou gelée royale, une cuillère à café au petit déjeuner.*

Pour la sensation de brûlure de l'estomac, remontées acides avec ou sans vomissements :  
Iris versicolor, 5 granules en 5 CH trois ou quatre fois par jour.

### Pour la constipation :

Les graines de psyllium (magasin bio) : une cuillère à soupe dans une tasse d'eau chaude ou tisane avant le coucher, elles agiront naturellement sur le transit.

### Pour les nausées :

je ne vomissais pas mais je me sentais toujours pas loin de le faire, comme dans un bateau alors j'ai testé le gingembre et l'anis vert, qui ont un peu atténué la sensation mais sans vraiment le régler alors j'ai testé ce qui m'a littéralement sauvé : l'acuponcture.

Vous pouvez donc tester dans un premier temps, de mélanger à part égale de la poudre de gingembre et de la poudre d'anis vert.

1 cuillère à café dans un yaourt, compote ou smoothie deux fois par jour

Et si pas assez efficace opter pour l'acuponcture.

Une séance d'acuponcture chez une sage-femme formée à cette discipline à suffit pour réduire considérablement les nausées dès le premier jour de la séance, puis les faire disparaître deux trois jours plus tard, un vrai petit miracle ici !

*L'huile essentielle de citron à respirer uniquement, peut aussi vous aider à vous soulager.*