

## Angoisses

Je suis quelquefois extrêmement angoissé (à la limite de la dépression). Que me conseillerez-vous comme plantes ?

Francis L. — par mail

Je vous recommande vivement de faire des cures de griffonia et de rhodiola. Ces deux plantes, associées, devraient vous apporter un réel mieux-être. Comme je l'ai déjà écrit en réponse à d'autres questions, utilisez la rhodiola seulement le matin à raison d'une ou deux gélules, et la griffonia le soir à hauteur de deux gélules. Faites une cure sur un à deux mois sans interruption pour bien ressentir les effets.