

Griffonia

Je voudrais savoir si je peux prendre régulièrement des gélules de griffonia, ce que je fais déjà depuis un certain temps. N’y a-t-il pas danger de continuer ?

Georgette M. – par mail

Il n’y a aucun inconvénient à faire des cures prolongées de griffonia.

Mais si vous voulez faire des petites pauses de temps à autre, cela ne sera que profitable pour l’organisme. Vous pouvez aussi, et je le recommande particulièrement, très bien alterner la griffonia avec une autre plante. Ce peut être du millepertuis, que l’on trouve dans le commerce, ce peut être aussi de la rhodiola, que vous trouverez chez Natura Mundi. La rhodiola sera intéressante en cure de dix jours par mois, et les vingt autres jours du mois, vous pouvez continuer avec la griffonia.