

Ce document est protégé par la loi et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales. Vous pouvez néanmoins l'offrir gratuitement à vos amis.

GUIDE DES PLANTES

**comment soigner les maladies courantes
par
la phytothérapie**



JEAN-BAPTISTE LOIN

Cet Ebook est le second d'une série de deux, dont le premier,
« **Le guide des compléments alimentaires** »,
est à votre disposition
ici en téléchargement gratuit.

www.reponsesbio.com



Sommaire

[Introduction](#)

[Absès](#)

[Acné](#)

[Aigreurs d'estomac](#)

[Allergie](#)

[Andropause](#)

[Anémie](#)

[Angine](#)

[Antiviral](#)

[Anxiété](#)

[Aphtes](#)

[Artériosclérose](#)

[Arthrite](#)

[Arthrose](#)

[Asthénie](#)

[Asthme](#)

[Ballonnements](#)

[Bourdonnements d'oreille](#)

[Bronchite](#)

[Brûlures](#)



Calculs biliaires

Calculs rénaux

Cellulite

Circulation

Colite

Conjonctivite

Constipation

Contusions

Convulsions

Coryza

Crise de foie

Croissance

Cystite

Dépression

Diabète

Diarrhée

Digestion difficile

Eczéma

Enrouement

Fatigue

Frigidité

Furonculose

Gastrite



Goutte

Grippe

Hémorragies

Hémorroïdes

Hépatisme

Hépatite virale

Herpès

Hypercholestérolémie

Hyperexcitabilité sexuelle

Hypertension

Hyperthyroïdie

Hypoparathyroïdisme

Hyposurrénalisme

Hypotension

Hypothyroïdie

Impuissance physique

Impuissance psychologique

Incontinence

Indigestion

Infections cutanées

Insomnies

Insuffisance rénale

Jaunisse



Laryngites

Leucorrhée

Lumbagos

Lupus

Maigreux

Mal des voyages

Maux d'estomac

Mémoire

Ménopause

Migraines

Nervosisme

Névralgies faciales

Obésité

Œdèmes

Oreillons

Orgelet

Ostéoporose

Palpitations

Pharyngite

Plaies

Prostate

Psoriasis



Pyorrhée

Règles douloureuses

Règles insuffisantes

Rhinopharyngites

Rhumatismes

Rhume des foins

Rhume

Saignements de nez

Sénescence

Sinusite

Spasmophilie

Surmenage

Toux

Tremblements

Ulcères gastriques

Urticaire

Varicelle

Varices

Veines

Verrues

Vertiges

Zona

A lire



Simplifiez-vous la vie avec les simples !

*D*es plantes médicinales, il y en a des milliers, certaines poussant dans nos régions, d'autres dans des contrées lointaines, certaines très connues, d'autres pratiquement introuvables, certaines assez douces, d'autres très puissantes, certaines spécialisées dans le traitement d'une affection bien précise, d'autres se comportant comme de véritables panacées...

L'art de l'herboristerie consiste bien souvent à concocter de savants mélanges avec tous ces végétaux pour couvrir les affections les plus variées, mais il peut quelquefois se borner à prescrire une seule plante pour faire face à une pathologie bien précise. Dans certaines indications bénignes, une plante peut en effet suffire à elle seule à venir à bout d'aphtes, de bourdonnements d'oreille, d'une conjonctivite ou d'une crise de foie, ou en tout cas servir d'appoint phytothérapique à un traitement, homéopathique ou autre.

Reste à savoir sous quelle forme on va consommer cette (ou ces) plante(s). Le sachet de tilleul ou de camomille que vous achetez en herboristerie, pharmacie ou magasin de diététique ne constitue évidemment pas la seule formule pour entreprendre une cure phytothérapique.



En fait, la phytothérapie se subdivise en deux grandes branches : classique et renouvelée.

La phytothérapie classique, c'est-à-dire artisanale, celle de l'herboriste ou de l'agriculteur bio, celle des tisanes, des vins médicinaux ou des élixirs, reste bien entendu la plus sympathique, mais elle ne permet pas au médecin de prescrire d'une manière scientifique un traitement personnalisé. Pour cela, il faut faire appel à ce que l'on appelle la « phytothérapie renouvelée ». Cette médecine résolument moderne prescrit des teintures mères (TM) et des macérâts glycélinés (MG) qui se présentent sous des formes stabilisées, avec des compositions strictement définies, et sont conditionnés d'une manière qui perd sans doute en accents de terroir mais gagne indéniablement en fiabilité et en praticité.

Les teintures mères sont des macérations alcooliques de plantes fraîches. Elles se prennent habituellement diluées dans un verre d'eau, et selon des posologies variant de la dizaine à la centaine de gouttes en fonction de la plante et de l'affection à traiter. Chacune peut avoir des contre-indications spécifiques ; mais il importe surtout de savoir que onze TM sont toxiques et ne doivent jamais être consommées au-delà de doses restreintes qu'il faut connaître. Ces TM sont les suivantes : Aconit, Belladonna, Colchicum, Convallaria, Datura, Digitalis, Gelsemium, Hyosciamus, Lobelia, Scilla et Strophantus.



Enfin, le macérât glycérimé est une dilution de plante embryonnaire à la première décimale, dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine. Il se distribue en pharmacie, généralement conditionné en flacons de 60 ou de 125 ml. On le prend à raison de 50 à 75 gouttes par jour dans un verre d'eau, mais sans mélanger les différents flacons entre eux ni les prendre au même moment de la journée, au cas où plusieurs d'entre eux seraient prescrits. Ainsi, le cas échéant, répartira-t-on ces remèdes matin, midi et soir, voire à 10h et à 17h lorsqu'ils sont encore en plus grand nombre.

Les teintures mères et les macérâts glycérimés couvrent un spectre d'indications relativement étendu, mais ne soignent toutefois pas toutes les pathologies avec le même bonheur. Dans de nombreuses affections ordinaires, comme les troubles sexuels, les problèmes digestifs, les allergies, les dysfonctions hormonales ou les maladies psycho-nerveuses, ils donnent d'excellents résultats. En revanche, pour ce qui concerne les affections virales ou les maladies dégénératives, surtout quand elles sont graves, ils ne doivent évidemment plus constituer qu'un des appoints au traitement général.

Sans qu'il soit question de conflit entre la phytothérapie rénovée et la phytothérapie classique, on peut parler d'une complémentarité où les produits de la bio, de la diététique et de l'herboristerie classique conviendront parfaitement à la prévention et au traitement des troubles bénins, et où la phytothérapie rénovée répondra plus spécifiquement aux exigences des traitements de pathologies plus sérieuses.



Mais, pour en revenir à la phytothérapie classique des tisanes, rappelons tout de même l'avantage de consommer des plantes médicinales issues de l'agriculture biologique. Ces plantes là sont obtenues sans engrais chimique ni pesticides de synthèse, loin des zones polluées et sur des terres privées de tout traitement chimique, et elles profitent aussi des méthodes de transformation spécifiques aux produits bio.

Enfin n'oublions pas que, pour rester vraiment bio, les tisanes doivent se préparer avec une eau pure, et non celle du robinet, soit en les laissant infuser durant cinq à dix minutes lorsqu'il s'agit de fleurs et/ou de feuilles, soit en les faisant décocter dix minutes lorsqu'il s'agit de racines et/ou de tiges.

Ces tisanes ne remplaceront sans doute pas le traitement de choc des teintures mères, ni l'action ciblée des macérâts glycélinés, mais elles contribueront à nous apporter, en plus de leurs principes actifs, des nutriments indispensables, vitamines, minéraux, mucilages, oligo-éléments et antibiotiques naturels.. sans parler de la chaleur réconfortante que l'on est toujours heureux de retrouver dans une bonne tasse de tisane.





Les indications

ABCÈS

Phytothérapie classique

La plante maitresse: En application externe, le chou convient bien aux abcès comme aux plaies. Après avoir retiré la nervure des grosses feuilles, on les lave et on les écrase au rouleau à pâtisserie, avant de les mettre en place entre une gaze et un bandage et de les appliquer en cataplasmes.

ACNÉ

Phytothérapie classique

La plante maitresse: La bardane est un dépuratif contenant un anti-staphylocoque qui stimule le revêtement cutané et provoque l'élimination des toxines par les glandes sudoripares. Par voie interne, c'est donc un des meilleurs remèdes contre les affections cutanées chroniques, et notamment l'acné.



Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Arctium lappa TM, Taraxacum TM, Chelidonium TM, Rhamnus frangula TM, entre 50 et 120 gouttes de chaque par jour.

Traitement externe: Calendula TM 10 g, Arctium lappa TM 10 g, huile d'amande douce 30 g, Solucir et eau distillée àà qsp 100 g ; puis appliquer la lotion Salvia TM 10 g, alcoolat de lavande qsp 100 g ; puis la crème protectrice Calendula TM 10 g, oxyde de zinc 6 g, talc 2 g, eau distillée 30 g, Solucir qsp 100 g.



AIGREURS D'ESTOMAC

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter 10 g de mélisse, 10 g de marjolaine, 10 g de camomille et 10 g de tilleul dans un litre d'eau bouillante. Infuser quatre minutes. Trois tasses par jour après chacun des repas.



ALLERGIE

Phytothérapie classique

La plante maitresse: La mauve, grâce à ses diverses actions, antitussive, expectorante, émolliente et même laxative et anti-inflammatoire, calmera certainement l'asthme et le rhume des foins.

Le mélange de l'herboriste: On versera une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 80 g de chardon Marie, 10 g de genêt à balais, 30 g de saponaire, 30 g d'hysopé. Attention, la saponaire ne doit pas infuser longtemps ; aussi, on filtrera assez vite après avoir jeté le mélange dans l'eau bouillante, et on renouvellera la tisane à chaque utilisation. Quatre tasses par jour loin des repas.

ANDROPAUSE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Satureia TM (pour stimuler les fonctions sexuelles défaillantes) 25 gouttes à midi et au diner ; Heracleum spondylium TM (aphrodisiaque classique) sous forme de suppositoires N° 12, titrés à 0,30 g de TM pour une quantité suffisante d'excipient pour 3 g, trois fois par semaine au coucher.



ANÉMIE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Très riche en minéraux, l'ortie combat l'anémie, régénère le sang et stimule la digestion.

ANGINE

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Verser une cuillère à soupe du mélange suivant dans une tasse d'eau bouillante : 50 g de mûrier noir, 50 g de plantain, 50 g de réglisse. Infuser dix minutes. A consommer matin, midi et soir.

ANTIVIRAL

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Boisson rafraîchissante à consommer sur le long terme pour une action détoxifiante, le lapacho est un puissant stimulant du système immunitaire, qui détruit les bactéries nocives.



ANXIÉTÉ

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Tilia bourgeons MG (tranquillisant), posologie adaptée au cas du patient; Salix alba TM (indiquée dans les angoisses de la femme enceinte) 50 gouttes par jour; Ballota foetida TM (tranquillisant de l'adolescent boutonneux aux préoccupations sexuelles) 20 à 50 gouttes par jour; Melissa officinalis TM (pour l'enfant qui ne tient pas en place et qui refuse de dormir) 20 à 50 gouttes par jour.

APHTES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: On utilisera la guimauve en bains de bouche contre les aphtes, et d'ailleurs aussi en cas d'abcès dentaire, de stomatite ou de gingivite.





ARTÉRIOSCLÉROSE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: En traitement préventif au long cours, l'ail est un remarquable hypotenseur grâce à son action sur les artérioles. En consommation quotidienne, il saura aussi éviter l'artériosclérose.

ARTHRITE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: C'est l'Abbé Kneipp qui conseillait la primevère contre l'arthrite, indéniablement à juste titre puisqu'elle était depuis longtemps considérée comme « l'herbe à la paralysie » et qu'on la prenait également en cas de douleurs.

Le mélange de l'herboriste: Verser 15 g de reine-des-prés, 10 g de saule blanc, 10 g de romarin, et 15 g de prêle, dans un litre d'eau froide que l'on fera bouillir, puis qu'on laissera infuser trois minutes. Trois tasses par jour loin des repas, pendant trois semaines.

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Ampelopsis Weitchi bourgeons MG.



ARTHROSE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Attention à ne pas confondre les deux « houx » ! Le grand houx est conseillé contre les rhumatismes ; alors que le petit houx est un diurétique indiqué en cas de goutte.

Le mélange de l'herboriste: Couper 50 g de feuilles de houx en fines lamelles et les laisser macérer deux heures dans un litre d'eau froide, puis faire bouillir dix minutes, couper le feu et laisser infuser un quart d'heure après avoir ajouté 30 g de camomille et 10 g d'alliaire. Trois à quatre tasses par jour.

ASTHÉNIE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Eleutherococcus TM (stimulant du système nerveux, des surrénales et des glandes sexuelles) 50 gouttes par jour par cures de deux mois ; Céréales germées MG (en complément) 10 gouttes une demie heure avant chaque repas.



ASTHME

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Plante des bronches par excellence, l'hysope est un expectorant favorisant la respiration et agissant sur les centres nerveux, ce qui l'indique tout naturellement en cas d'asthme.

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 30 g d'hysope, 10 g de balotte, 10 g de saponaire, 20 g de bouillon blanc, 10 g d'hêtre, 10 g de coquelicot, et 10 g de tussilage. Infuser dix minutes. Quatre tasses par jour.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Glycyrrhiza glabra TM (anti-inflammatoire) 150 gouttes par jour, surtout lorsque l'asthme s'accompagne d'œdème ; Nigella sativa TM (contre le broncho-spasme histaminique) 50 gouttes par jour ; Lobelia inflata TM (expectorant) 50 gouttes par jour ; Ipeca TM (Expectorant) 50 gouttes par jour ; Datura TM (antispasmodique et sédatif) 50 gouttes par jour ; Ribes nigrum bourgeons MG (Corticoïde) 150 gouttes par jour ; Rosa canina bourgeons MG (Stimule les cortico-surrénales) 60 gouttes par jour ; Virbunum lantana bourgeons MG (régule le système neuro-végétatif) 100 gouttes par jour. Répartir les prises en trois fois, au cours de la journée.



BALLONNEMENTS

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Ecraser 15 g de graines de fenouil au mortier, puis les mélanger à 10 g d'angélique et 10 g d'anis vert, avant de jeter le mélange dans un litre d'eau froide que l'on fera bouillir cinq minutes avant de servir. Cinq tasses par jour pendant dix jours.



BOURDONNEMENTS D'OREILLE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Le calament, digestif, sédatif nerveux et stimulant intellectuel, est aussi un remède souverain contre les bourdonnements d'oreilles, notamment lorsqu'il est associé à la ballotte.

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Sorbus MG.



BRONCHITE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Plante des bronches, *l'eucalyptus* est aussi excellente contre l'asthme; mais parce qu'elle est antiseptique, elle conviendra particulièrement aux bronchites infectieuses... à condition de ne jamais la prendre en même temps que des médicaments ou des plantes contenant de l'iode.

Le mélange de l'herboriste: Jeter quatre cuillères à soupe du mélange suivant dans un litre d'eau bouillante : 10 g d'eucalyptus, 5 g de bouillon blanc, 5 g de pied de chat, 5 g de violette, 5 g de coquelicot, 5 g de mauve, 5 g de tussilage, 20 g de capillaire de Montpellier, 20 g d'hysope et 20 g de thym. Ajouter deux cuillères à soupe de miel, et laisser infuser dix minutes. Quatre tasses par jour, dont une au coucher.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Pour les bronchites chroniques: *Ribes* MG, *Carpinus betulus* MG, *Juglans regia* MG, *Populus* MG (si trachéite).





BRÛLURES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Emolliente et décongestionnante, la consoude s'applique par voie externe pour calmer les douleurs des brûlures et en activer la cicatrisation.

CALCULS BILIAIRES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Hépatique pour ses propriétés à la fois cholérétiques, cholagogues et diurétiques, l'artichaut, qui a aussi des vertus anti-urée et anti-cholestérol, s'indique donc en cas de calculs de la vésicule biliaire, à condition d'employer les feuilles séchées en infusion, et non pas l'artichaut sous forme d'aliment.

Le mélange de l'herboriste: Mixer 3 g de feuilles d'artichaut, 20 g de fleurs de romarin, 40 g de feuilles de piloselle, 15 g de feuilles de boldo, 40 g d'épine vinette, 20 g de rhizome de polypode, puis les faire infuser cinq minutes à raison de dix grammes du mélange dans un bol d'eau bouillante. Consommer un bol toutes les trois heures, le premier jour. Puis toutes les cinq heures le second, mais à raison de cinq grammes du mélange par bol. Puis poursuivre la cure dix jours avec un seul bol le matin à jeun, au réveil.



Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Taraxacum TM (cholagogue et cholérétique) 150 gouttes par jour ; Raphanus sativus niger TM (draineur du foie et de la vésicule biliaire) une cuillère à café dans un jus de citron tiède tous les matins au réveil pendant un mois ou deux ; Salix alba TM (en cas de dyskinésie biliaire) 30 gouttes, deux à trois fois par jour.



CALCULS RÉNAUX

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: En tant qu'antiseptique des voies urinaires, diurétique et antalgique, le genévrier est tout spécialement indiqué en cas de lithiase rénale et de coliques néphrétiques où on l'emploiera indifféremment sous forme de tisanes ou de teinture.

Le mélange de l'herboriste: Infuser un quart d'heure cinq cuillères à soupe du mélange suivant dans un litre et demi d'eau bouillante : 20 g de fève des marais, 30 g de reine des prés, 30 g de stigmates de maïs, 10 g de cassis, 10 g de prêle, 10 g de pariétaire, et 10 g de bugrane. Consommer le litre et demi de tisane dans la journée, en cinq ou six fois.



CELLULITE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: À n'utiliser que par voie externe, le lierre grimpant fait merveille en cas de rhumatismes, jambes gonflées et sciaticues ; mais là où il réussit le mieux est dans le traitement de la cellulite. Ses feuilles calment les éventuelles douleurs qu'entraînent les plaques cellulitiques et détendent merveilleusement la peau. On l'utilise sous forme de cataplasmes.



CIRCULATION

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Infuser dix minutes une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 20 g d'hamamélis, 20 g de coudrier, 10 g de millefeuille, 10 g de vigne rouge, 10 g de noix de cyprès, 10 g de maté et 10 g d'aubépine. Trois tasses par jour loin des repas.



COLITE

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Infuser cinq minutes, dans une tasse d'eau bouillante, 10 g de mélisse, 15 g de citronnelle, et 10 g de romarin. A consommer le soir, au coucher.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: En cas de colites spasmodiques: Vaccinium MG, Tilia MG.



CONJONCTIVITE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Idéale pour tous les bains d'yeux et en particulier s'il y a conjonctivite, l'eau de bleuet, ou même l'infusion de fleurs de bleuet, calment miraculeusement toute irritation oculaire ou des paupières, et améliore même la faiblesse de la vue.



CONSTIPATION

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Un des meilleurs remèdes contre la constipation et probablement la meilleure plante qui soit dans ce domaine, est la bourdaine qui présente l'avantage de stimuler le péristaltisme sans irriter les intestins. Toutefois en cas de fragilité extrême on pourra lui adjoindre de la racine de guimauve, à faire bouillir en même temps.

Le mélange de l'herboriste: Bouillir cinq minutes, dans un demi-litre d'eau, 15 g de pissenlit, 15 g d'orties, 15 g de frêne, et 15 g de badiane. A consommer au coucher pendant dix jours. Renouveler la cure au bout de trois semaines.

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Taraxacum T.M. ; Rhamnus frangula T.M. ; Rhamnus purshiana T.M.





CONTUSIONS

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: A n'utiliser qu'en usage externe, l'arnica est indiqué dans tous les cas de traumatismes. On l'utilisera surtout sous forme de teinture, mais il est également possible de le préparer en décoction et infusion à raison de deux cuillères à soupe pour un quart de litre d'eau, à placer entre deux gazes et à appliquer sur les contusions.

CONVULSIONS

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Traditionnellement prescrite contre l'hystérie et la danse de Saint-guy, la valériane est encore conseillée en cas de troubles nerveux féminins, et notamment de palpitations, épilepsie, anxiété, insomnie, tachycardie, bouffées de chaleur, convulsions, etc. A noter qu'elle est également prescrite dans les convulsions infantiles.



CORYZA

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Infuser dix minutes une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 30 g de thym, 30 g de marjolaine, 20 g de lavande, 20 g d'eucalyptus. Quatre tasses par jour avec du miel.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Euphrasia T.M.

CRISE DE FOIE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Une plante peu connue est cependant souveraine en cas d'insuffisance hépatique : l'hépatique des fontaines, dont on prendra une tasse le matin à jeun et une autre après chacun des deux grands repas de la journée pendant deux jours consécutifs, puis en continuant toute une semaine mais sans la tasse du matin. Puis repos pendant une semaine et reprise la semaine suivante. Convient également en cas de lithiase ou d'hépatite virale.



CROISSANCE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Abies MG, Betula verrucosa bourgeons MG.

CYSTITES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Vaccinium vitis idaea bourgeons MG ; Pilosella T.M.

DÉPRESSION

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Lavandula TM (pour la femme) 50 gouttes par jour ; Coriandrum TM (pour l'homme) 50 gouttes par jour.



DIABÈTE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Allium cepa TM (met le diabétique à l'abri d'éventuelles complications artérielles) 150 gouttes le matin dans un peu d'eau; Vinca minor TM (stimule la microcirculation cérébrale) 150 gouttes à midi; Arctium lappa TM (antibiotique et anti-infectieux pour les diabétiques prédisposés aux lésions infectées) 150 gouttes par jour; Acer campestre bourgeons MG, 75 gouttes le matin; Morus nigra MG, 75 gouttes avant le dîner; Olea europa jeunes feuilles MG, 50 gouttes avant le repas de midi; Juglans regia bourgeons MG, 50 gouttes au coucher. Au bout de deux mois, on vérifiera la glycémie et la glycosurie, et si le résultat s'avère satisfaisant, on maintiendra ce traitement deux semaines par mois.

DIARRHÉE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Remplaçant le thé dans certaines régions, Vaigremoine est une plante particulièrement astringente que l'on indique classiquement en cas de diarrhée mais qui, de plus, est excellente pour le foie et s'avère puissamment dépurative.



***Le mélange de l'herboriste:** Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau froide : 20 g d'aigremoine, 20 g d'argentine, 20 g de plantain, 20 g d'écorce de chêne, 20 g de bistorte. Amener doucement à ébullition, puis retirer du feu et infuser dix minutes. Trois tasses par jour avant les repas.*

Phytothérapie renouvelée

***Traitement interne:** Potentilla tormentilla T.M. ; Vaccinium vitis idaea bourgeons MG.*



DIGESTION DIFFICILE

Phytothérapie classique

***La plante maîtresse:** Un stimulant respiratoire, nerveux, circulatoire et digestif très connu, le thym, également pourvu d'un effet puissamment antiseptique, suffira bien souvent à enrayer les fermentations intestinales, soigner les digestions pénibles ou le manque d'appétit.*



ECZÉMA

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Excellente en usage interne pour le foie et les intestins, et donc pour la peau, la patience est aussi indiquée en usage externe contre tous les maux cutanés, que ce soit le psoriasis ou l'eczéma. On pourra donc combiner la prise d'infusion, à raison de deux tasses par jour en dehors des repas, et l'application de compresses de pulpes de racines fraîches.

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Viola tricolor TM, 50 à 150 gouttes par jour, et Ulmus bourgeons MG, 150 gouttes par jour (eczéma suintant) ; Cedrus libani bourgeons MG, 150 gouttes par jour (eczéma sec) ; Tilia bourgeons MG (s'il y a également prurit et nervosisme) 50 à 150 gouttes par jour ; Juglans regia bourgeons MG (s'il y a surinfection) 50 à 150 gouttes par jour ; Ribes bourgeons MG (s'il y a pléthore concomitante) 100 gouttes par jour.





ENROUEMENT

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Renommée contre les maux d'estomac, et strictement contre-indiquée en cas d'hypertension ou de troubles cardiaques, la réglisse est recommandée contre les rhumes, bronchites, laryngites et maux de gorge. En cas d'enrouements, on combinera la consommation de décoctions en tisanes et la prise de gargarismes de ces mêmes décoctions plusieurs fois par jour.

Le mélange de l'herboriste: Faire bouillir, dans un demi-litre de lait, un œuf, une cuillère de miel et 100 g de réglisse pulvérisée. Boire chaud, un petit verre toutes les deux heures.

FATIGUE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Bien qu'il existe de nombreuses solutions pour vaincre la fatigue, et spécialement le fameux ginseng, l'éleuthérocoque semble se spécialiser plus qu'aucune autre plante dans l'action antifatique. On l'indiquera donc en cas de surmenage, travail pénible ou intensif, asthénie, préparation aux examens, compétition sportive, etc.



***Le mélange de l'herboriste:** Infuser cinq minutes, dans un demi litre d'eau bouillante, 10 g de mélisse, 10 g de serpolet, 10 g de romarin, 10 g de sarriette. Sucrez avec du miel. Quatre tasses par jour.*

FRIGIDITÉ

Phytothérapie classique

***La plante maîtresse:** Un tonique général, la berce, est réputé depuis toujours pour être un aphrodisiaque féminin, doublé d'un emménagogue, mais attention aussi d'un hypotenseur.*

***Le mélange de l'herboriste:** Contre la frigidité on pourra se faire préparer un mélange à base de 10 g d'alcoolature de semences de berce, 30 g de curaçao de Hollande, et de sirop simple QSP 200 ml, que l'on prendra à raison de une à trois cuillères à soupe par jour. Mais l'infusion donne aussi d'excellents résultats.*

Phytothérapie renouvelée

***Traitement interne:** Ribes nigrum bourgeons MG (stimule les cortico-surrénales) 150 gouttes par jour; Salvia officinalis TM et Glycyrrhiza glabra TM (en cas d'hyposécrétion ovarienne) 100 gouttes de chaque par jour.*



FURONCULOSE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Pour accélérer l'évacuation du pus dans les cas de panaris ou furoncles, faire bouillir des feuilles de bouillon blanc pendant cinq minutes dans du lait et les utiliser sous forme de cataplasmes.

GASTRITES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Ficus bourgeons MG ; Centranthus ruber T.M. ; Melissa officinalis T.M. ; Ananassa sativa T.M.

GOUTTE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: La reine des près combat les douleurs articulaires, l'acide urique et la goutte. On l'emploiera par voie interne sous forme de tisanes de fleurs et de feuilles, ou par voie externe en cataplasmes bien chauds.



***Le mélange de l'herboriste:** Infuser dix minutes, dans un quart de litre d'eau bouillante, une cuillère à soupe du mélange suivant : 20 g de reine des prés, 10 g de pariétaire, 10 g de vergerette du Canada, 20 g de piloselle, 10 g de bruyère, 10 g de stigmates de maïs et 20 g de feuilles de cassis. Une tasse toutes les heures.*

GRIPPE

Phytothérapie classique

***Le mélange de l'herboriste:** Infuser dix minutes, dans un litre d'eau bouillante, quatre cuillères à soupe du mélange suivant : 20 g de thym, 10 g de buis, 10 g de bourrache, 10 g de primevère, 20 g de marjolaine, 20 g d'hysope, 10 g de bouillon blanc. Sucrez au miel et boire le litre dans la journée, en plusieurs fois.*

Phytothérapie rénovée

***Traitement interne:** Cynara scolymus TM, Equisetum arvense TM, Ribes nigrum TM, aa qsp 125 ml, 40 gtes dans de l'eau chaude ¼ d'heure avant chaque repas, en complément du traitement normal.*



HÉMORRAGIES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: L'achillée millefeuille est un astringent réputé pour cicatriser les plaies saignantes, traiter les hémorroïdes et diminuer les crachements de sang, bref chaque fois qu'il s'agit de stopper des hémorragies. On pourra d'ailleurs la prendre sous forme de médicament homéopathique ou, bien sûr, par voie externe, en compresses ou lotions à base d'une décoction de trois minutes suivie d'une infusion de dix minutes, ou encore en tisane par voie interne.

HÉMORROÏDES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Hémostatique et tonique veineux, le chardon Marie est indiqué en cas d'hémorroïdes, de varices ou de varicocèle, à raison de trois tasses d'infusion par jour avant les repas.

Le mélange de l'herboriste: Infuser 10 minutes 1 cuillère à soupe du mélange suivant dans une tasse d'eau bouillante : 20 g d'hamamélis, 30 g de coudrier, 15 g de millefeuilles, 30 g de vigne rouge et 5 g de maté. Tous les matins à jeun, pendant trois semaines.



Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Aesculus bourgeons MG ; Cupressus T.M. ;
Ruscus T.M.

HÉPATISME

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Taraxacum TM (cholagogue et cholérétique) 150 gouttes par jour ; Rosmarinus jeunes feuilles MG (cholagogue) 150 gouttes par jour ; Gentiana TM (cholérétique) 15 gouttes avant chacun des deux principaux repas ; Cynara TM (cholérétique) 100 gouttes par jour ; Boldo TM (indiqué aux cholémiques chroniques) 25 gouttes le matin au réveil.

HÉPATITE VIRALE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Fumaria officinalis TM, Rubia tinctorum TM, Taraxacum dens leonis TM, aa qsp 125 ml (en complément du traitement) 40 gtes dans de l'eau chaude avant chaque repas.



HERPÈS

Phytothérapie classique

La plante maitresse: En application externe, on utilisera le fumeterre à raison de soixante grammes pour un quart de litre de lait, à faire bouillir cinq minutes puis à laisser infuser dix autres minutes, et à passer deux fois par jour sur les lésions cutanées.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: *Arctium lappa* TM, *Ribes nigrum* TM, *Plantago* TM, aa qsp 125 ml (contre l'herpès naso-labial aigu) 50 gouttes dans le l'eau tiède avant chaque repas, pendant un mois; *Saponaria officinalis* TM 10 g, plus *Arctium lappa* TM et *Quercus robur* TM aa qsp 125 ml (contre l'herpès stomato-gingival) 50 gouttes dans un verre de jus de pomme ¼ d'heure avant chaque repas.

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: *Olea* MG, *Juniperus* MG.



HYPEREXCITABILITÉ SEXUELLE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Humulus lupulus TM (tranquillisant pour l'homme) 80 gouttes par jour ; Valeriana TM, 150 gouttes par jour ; Nymphaea alba TM, 100 gouttes par jour.

HYPERTENSION

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Hypotenseur tout à fait remarquable, et calmant en cas d'insomnie, d'angoisse ou de palpitations, l'aubépine, grâce à son absence de toxicité, autorise aussi bien un traitement de l'hypertension ponctuel que sur le long cours, et même le très long cours. Attention, toutefois, car sa puissance peut entraîner, à trop forte dose, de graves hypotensions chez les enfants.

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau froide : 30 g d'olivier, 30 g d'arbusier, 30 g d'aubépine, et 10 g de gui. Faire bouillir deux minutes et infuser dix minutes. Une tasse à jeun tous les matins.



Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Crataegus D3, Berberis D3, Solidago D3 et Viscum Album TM, 20 gouttes avant les repas de midi et du soir ; ou Crataegus oxyacantha jeunes pousses MG et Oléa Europea jeunes feuilles MG, 1 flacon de 125 ml de chaque, à raison de 50 gouttes de chaque dans un peu d'eau avant le petit déjeuner.



HYPERTHYROÏDIE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Lycopus europaeus TM (diminue le volume de la thyroïde, exerce une sédation de l'hypothalamus et évite tachycardie, tremblements et angoisses) 50 gouttes à midi et 50 gouttes au dîner ; Tilia bourgeons MG (calmant et tranquillisant) 50 gouttes le matin ; Crataegus TM (tonicardiaque) 50 gouttes le soir au coucher ; Fucus vesiculosus TM et Laminaria TM (au cas où une petite addition d'iode serait utile) 30 gouttes de chaque par jour.



HYPOPARATHYROIDISME

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Equisetum Hyemale TM (reminéralisant pour spasmophiles souffrant d'hyperexcitabilité alternant avec des périodes de fatigue excessive) 50 gouttes à midi; Origanum TM (spasmolytique cortico-hypothalamique) 50 gouttes au dîner.



HYPOSURRENALISME

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Ribes nigrum bourgeons MG (stimulant de la fonction surrénalienne) 50 gouttes à midi et au dîner pendant trois semaines, en association avec d'autres phytothérapies spécifiques et notamment en cas de rhumatismes, d'allergies et bien sûr d'asthénies physiques, chronique ou post-grippale.



HYPOTENSION

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Ribes MG, Quercus MG.

HYPOTHYROÏDIE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Hedera Helix TM (stimulant de la thyroïde et de sa sécrétion d'hormones) 60 gouttes maximum par jour pendant les deux premières semaines du mois.

IMPUISSANCE PHYSIQUE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Ribes nigrum bourgeons MG (stimule les cortico-surrénales pour un surplus d'énergie) 150 gouttes par jour; Rosmarinus bourgeons MG (tonifie l'intellect et l'organisme) 150 gouttes par jour; Eleutherococcus TM (tonique contre l'asthénie sexuelle) 50 gouttes par jour pendant deux mois.



IMPUISSANCE PSYCHOLOGIQUE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Passiflora TM (tranquillisant) 150 gouttes par jour; Coriandrum TM (pour réamorcer la fonction génitale de manière locale) 50 gouttes par jour; Herakleum spondylium TM (aphrodisiaque) 90 gouttes par jour; Eruca sativa TM (aphrodisiaque) 90 gouttes par jour; Echinacea TM (aphrodisiaque) 50 gouttes par jour.



INCONTINENCE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: La noix de cyprés, astringent et vasoconstricteur veineux, à n'utiliser que sous forme d'extraît mou aqueux, s'emploie généralement avec succès contre l'incontinence d'urine.



INDIGESTION

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Tonique, digestive et hépatique, la verveine est un remède extrêmement connu et néanmoins efficace contre l'indigestion.

Le mélange de l'herboriste: Verser un litre d'eau bouillante sur 30 g de sommités fleuries et de feuilles séchées de verveine, 30 g de feuilles de menthe poivrée, et 10 g de semences d'anis vert. Infuser dix minutes. Une tasse à l'apparition des malaises, puis une autre toutes les demi heures jusqu'à leur disparition.

INFECTIONS CUTANÉES

Phytothérapie rénovée

Traitement externe et interne: Bellis TM, ou Echinacea TM, ou Arctium lappa TM (furoncles, panaris ou abcès) à appliquer en compresses de TM pure ou à prendre par voie interne à raison de cent à trois cents gouttes par jour.



INSOMNIE

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Une cuillère à soupe du mélange suivant dans un bol d'eau froide : 20 g de valériane, 20 g de nénuphar, 20 g de passiflore, 20 g d'aubépine, 10 g de mélilot, 10 g de verveine. Bouillir et infuser dix minutes. Une tasse, une demi-heure avant le coucher, pendant un mois.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Escholtzia californica TM (pour traiter l'insomnie d'endormissement) 100 gouttes dans un peu d'eau le soir au coucher, à renouveler en cas de réveil nocturne ; Humulus TM (somnifère) 10 à 50 gouttes le soir ; Valeriana TM (pour la femme ou le psychasthénique) 50 gouttes le soir ; Crataegus TM (tonicardiaque sédatif facilitant le sommeil) 100 gouttes le soir ; Lotus corniculatus TM (en cas de troubles de l'émotivité) 50 gouttes le soir.

INSUFFISANCE RÉNALE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Pilosella T.M. ; Solidago T.M. ; Parietaria T.M.



JAUNISSE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: A la fois cholagogue et dépuratif, le buis est fréquemment indiqué en cas de jaunisse.

LARYNGITES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Erysimum T.M.

LEUCORRHÉE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Puissamment hémostatique, antispasmodique et sédatif nerveux, ainsi qu'hypotenseur particulièrement dédié à la femme, le gui, que les druides appelaient la « plante qui guérit tous les maux », est souverain en cas de leucorrhée. On n'utilisera, bien sûr, que les feuilles, et jamais les baies, en poudre, en macération ou encore sous forme de vin thérapeutique.



LUMBAGOS

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Un des meilleurs reminéralisant naturel est certainement la prêle dont on pourra faire une cure sous forme de tisane ou, mieux, de nébulisât, en cas de rhumatismes et plus particulièrement de maux de reins, ou lumbagos.



LUPUS

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Le meilleur des dépuratifs, la bourrache, est aussi un sudorifique et un diurétique, mais encore un adoucissant et un cicatrisant qui aidera non seulement à nettoyer le sang et l'organisme de ce qui les empoisonnent, mais contribuera à réparer les tissus endommagés par le lupus.



MAIGREUR

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Connue depuis des millénaires dans tous les pays du Moyen-orient où la beauté était synonyme de prise de poids, le fenugrec est un tonique général qui stimule tous les appétits, sexuels... aussi bien que gastronomiques.

MAL DES VOYAGES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: A la fois digestive, cholagogue et tonique du système nerveux, la menthe agit avec efficacité dans tous les cas de paresse digestive, de troubles hépatiques, de malaises, envies de vomir, ballonnements, hoquets, vertiges et donc, bien sûr, en cas de mal des transports. En conséquence, ne jamais partir sans un thermos rempli de tisane de menthe ou, plus simplement encore, un flacon d'alcool de menthe ou d'huile essentielle de menthe.





MAUX D'ESTOMAC

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Exceptionnellement riche en propriétés, l'angélique, qui a longtemps passé pour un élixir de longue vie, possède entre autres propriétés celle de faciliter la digestion et de calmer les maux d'estomac consécutifs à une mauvaise digestion. Pour une utilisation agréable, on pourra faire macérer soixante grammes de semences pendant trois jours dans un litre de bon vin blanc. A prendre à la dose d'un tout petit verre avant le repas.

MÉMOIRE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: La pervenche est un hypotenseur et un régulateur de la circulation artériolaire. Parce qu'elle agit sur l'oxygénation cérébrale, elle prévient non seulement l'artériosclérose mais toute déficience circulatoire au niveau du cerveau. Idéale, donc, pour toute personne hypertendue ayant des troubles de mémoire.



MÉNOPAUSE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Melilotus TM (décongestionne et calme, indiqué en cas de bouffées de chaleur) 10 gouttes deux à trois fois par jour; Bursa pastoris TM (en cas de ménométrorragies, à condition qu'elles ne soient pas causées par un fibrome ou un cancer) 15 gouttes trois fois par jour.

MIGRAINES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: L'aspérule odorante étant un antispasmodique régulateur du système nerveux neurovégétatif, elle sera appréciée dans tous les cas de nervosité, d'émotivité, d'insomnie, de palpitations, et bien sûr de migraines résultant de la tension nerveuse... ou de dysfonctionnements hépatiques puisqu'elle est aussi excellente pour le foie.

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un bol d'eau bouillante : 30 g d'hépatique des fontaines, 30 g de chardon Marie, 20 g de mélisse, 20 g de reine des prés. Infuser cinq minutes. Trois tasses par jour.



Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Nigella sativa T.M. ; Rosa canina bourgeons MG.

NERVOSISME

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter quatre cuillères à soupe du mélange suivant dans un litre d'eau bouillante : 30 g d'aspérule odorante, 20 g d'aubépine, 20 g de passiflore, 20 g de chardon béni, et 10 g de vipérine. Infuser dix minutes. Quatre tasses par jour, dont une au coucher.



NÉVRALGIE FACIALE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Ficus MG, Olea MG.



OBÉSITÉ

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans une tasse d'eau bouillante : 10 g de fucus vesiculosus, 10 g de cannelle de Ceylan, 10 g d'arbousier, 20 g de coudrier, 10 g de fenouil, 20 g d'ulmaire, et 10 g de réglisse. Infuser dix minutes. Une tasse après chacun des deux principaux repas.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Fucus T.M. ; Ulmaria T.M. ; Taraxacum T.M. ; Tilia bourgeons MG.

ŒDÈMES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Puissant diurétique, le genêt à balais stimule le rein par son action tonocardiaque. Il agit donc sur la rétention hydrique et améliore conséquemment les œdèmes ; mais, à cause d'un de ses alcaloïdes, la spartéine, proche du curare, cette plante est dangereuse et doit être prescrite avec précision, notamment quant à sa posologie qui ne dépassera jamais deux grammes par jour.



OREILLONS

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Fumaria officinalis TM, Rubus fruticosus TM, aa qsp 60 ml (pour un enfant prépubère) une goutte par kilo de poids, dans de l'eau chaude, avant chaque repas, en complément du traitement ; Hedera helix TM et Fumaria officinalis TM aa 12,5 g, plus Sambucus nigra TM qsp 125 ml (pour un jeune adulte avec orchite) 40 gouttes dans de l'eau tiède, ¼ d'heure avant chaque repas, également en complément du traitement.

ORGELET

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Puissant astringent diminuant les sécrétions des muqueuses oculaires, l'euphrase s'indique typiquement en cas de larmoiements, conjonctivites, blépharites, orgelet, etc. On l'appliquera, bien entendu, par voie externe en lavages oculaires tièdes, en décoctions de trente à cinquante grammes par litre qu'on laissera infuser dix minutes.



OSTÉOPOROSE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Vaccinium MG, Rubus fruct MG, Sequoia MG.



PALPITATIONS

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 40 g d'aubépine, 20 g de passiflore, 30 g d'aspérule odorante, et 10 g de chardon Marie. Infuser dix minutes. Une tasse au coucher en cas de palpitations nocturnes ; deux tasses durant la journée en cas de palpitations diurnes.

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Crataegus MG, Ficus MG, Tilia MG.



PHARYNGITE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: L'alchémille, une plante astringente, anti-inflammatoire et antiseptique, conviendra bien en cas de pharyngite, tant en usage interne, sous forme d'infusions qu'on boira en dehors des repas bien chaudes et édulcorées au miel, qu'en usage externe en décoction de cinq minutes suivie d'une infusion de dix minutes, à utiliser tiède en gargarismes.



PLAIES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: En usage externe, les feuilles de persil fraîches écrasées constituent un pansement de première urgence tout à fait acceptable en cas de plaies, comme de piqures d'insectes, de foulures, d'entorses ou de contusions.



Phytothérapie rénovée

Traitement externe: Diluer au dixième dans du sérum physiologique Lavandula TM lorsqu'on recherche un effet antiseptique; Calendula TM lorsqu'il s'agit de cicatriser la plaie; Bellis perennis TM quand on veut que soient conjuguées les actions antiseptique et anti-inflammatoire; compresses d'Hypericum TM en cas de plaies très douloureuses; Sanguisorba TM si la plaie se présente sous forme d'hémorragies en nappe.

PROSTATE

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 30 g de busserole, 10 g de bugrane, 10 g de gui, 20 g de pensée sauvage, 30 g de vigne rouge. Infuser dix minutes. Trois tasses par jour.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Pour une prostatite chronique : Sequoia MG, Ribes MG. Pour un adénome de la prostate : Sequoia bourgeons MG ; Sabal serrulata 3D.



PSORIASIS

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Le tilleul, en traitement externe à base de cataplasmes de feuilles bouillies, guérit fort bien les ulcères et les brûlures. La tisane, pour sa part, ou différents cosmétiques, lotions ou laits, s'avèrent excellents pour les peaux sèches. C'est pour toutes ces raisons que l'on peut conseiller des applications de tilleul en cas de psoriasis, comme compléments au traitement principal.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Ribes MG, Cedrus MG, Secale cereale radicules MG.

PYORRHÉE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: De manière préventive, manger fréquemment du cresson cru en le mâchant longuement renforce les gencives; mais en cas de pyorrhée ou autre fluxions dentaires, il est conseillé de piler quelques feuilles de cresson et de les appliquer en cataplasmes épais.



RÈGLES DOULOUREUSES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Rubus idaeus jeunes pousses MG (pour tous les types de dysménorrhées, rétablit l'équilibre endocrinien) 100 gouttes une fois par jour ; Ribes nigrum bourgeons MG (en complément au traitement) 100 gouttes au dîner ; Alchemilla vulgaris TM, 50 gouttes par jour ; Matricaria chamomilla TM, 50 gouttes par jour ; mélange d'Avena sativa T.M., Alfalfa T.M., Aqua marina T.M., àâ qsp 125 ml (en cas de fatigue due à des règles douloureuses) 20 gouttes avant les trois repas, en commençant cinq jours avant la menstruation et en s'arrêtant à la fin de celle-ci.

RÈGLES INSUFFISANTES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Salvia officinalis TM (action œstrogène très efficace) 50 gouttes deux fois par jour pendant au moins deux mois ; Rubus idaeus jeunes pousses MG (en complément au traitement) 50 gouttes le soir, avec seulement 30 gouttes de Salvia le matin ; Senecio vulgaris TM (en cas de diminution des règles survenant autour de la quarantaine alors que le cycle reste régulier) 50 gouttes par jour.



RHINOPHARYNGITES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Rosa canina bourgeons MG ; Abies pectinata bourgeons MG ; Betula verrucosa bourgeons MG.



RHUMATISMES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Désormais célébrissime dans toutes les affections arthritiques et rhumatismales, l'harpagophytum, anti-inflammatoire, analgésique et antirhumatismal, gagne à être consommé sous forme de teinture mère, bien que la macération durant la nuit, suivie d'une rapide décoction et d'une infusion d'un quart d'heure soit également efficace. Mais attention : l'harpagophytum est contre-indiqué en cas de maladies rénales.



RHUME DES FOINS

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Avant tout Ribes nigrum MG (corticoïde végétal) 100 gouttes le matin, avant le petit déjeuner ; Chelidonium TM (Hépatique) 90 gouttes par jour ; Nigella TM (Antihistaminique) 60 gouttes par jour ; Escholtzia TM (Calmant) 100 gouttes ; Echinacea TM 40 gouttes matin et soir ; Rosmarinus jeunes feuilles MG (si insuffisance hépato-biliaire) 60 gouttes à midi ; Betula pubescens chatons MG (contre l'aggravation prémenstruelle) 100 gouttes à midi ; Quercus pedunculata bourgeons MG (Antihistaminique) 100 gouttes avant le dîner ; Tilia bourgeons MG (Tranquillisant) 60 gouttes avant le dîner.

RHUME

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: A la fois hypnotique, spasmolytique, sédatif et antitussif, le coquelicot est indiqué à tous en cas de bronchites ou de rhumes, en usage interne sous forme de tisanes bien chaudes et édulcorées au miel, dont on prendra trois tasses par jour, la dernière au coucher.



SAIGNEMENTS DE NEZ

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: La pervenche, puissamment astringente, stoppe les hémorragies, quelles qu'elles soient. On peut donc parfaitement l'utiliser en cas de saignements de nez, notamment à l'aide d'une feuille fraîche simplement écrasée entre les doigts et appliquée localement.

SÉNESCENCE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Pour la femme: Vaccinium V.I. MG, Rubus idaeus MG. Pour l'homme: Séquoia jeunes pousses MG, Quercus MG.





SINUSITE

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un bol d'eau bouillante : 20 g d'eucalyptus, 30 g de thym, 20 g de genièvre, 10 g de myrte, et 20 g de bourgeons de pin. Infuser dix minutes. Quatre tasses par jour avec du miel.

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Ribes MG, Carpinus betulus MG.



SPASMOPHILIE

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Equisetum hiemale T.M. ; Origanum vulgare T.M.



SURMENAGE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Une plante conjugue admirablement des propriétés à la fois toniques et sédatives, c'est le houblon dont l'indication en cas de surmenage est pertinente dans la mesure où cette plante, qu'Hildegarde préconisait contre la mélancolie, est conseillée en cas d'anémie, d'inappétence, de lymphatisme et autres conséquences du surmenage, y compris l'insomnie. Il est important de ne jamais dépasser la posologie, qui est de quinze grammes d'écorce par litre pour un effet tonique ou de quarante pour un effet sédatif, car le houblon est irritant pour les muqueuses et peut causer des maux de tête ou de la somnolence diurne.

TOUX

Phytothérapie classique

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 20 g de lierre terrestre, 20 g de lavande, 20 g de serpolet, 20 g de coquelicot, 10 g de chardon béni, 10 g de lichen d'Islande. Infuser dix minutes. Quatre tasses par jour, dont une au coucher.



TREMBLEMENTS

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Hypnotique et sédatif du système nerveux, la passiflore est recommandée pour améliorer tous les symptômes relevant d'une excitation cérébrale, que ce soit soucis, surmenage, insomnie ou même tremblements et autres agitations extrêmes. On peut éventuellement la mélanger à de l'aubépine, du nénuphar, de la valériane, du mélilot, du tilleul, de la verveine et de l'oranger, mais il est important de ne jamais dépasser la posologie sous peine de migraines ou de troubles de la vue.



ULCÈRES GASTRIQUES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Astringent et antispasmodique, le géranium Robert est indiqué en cas d'hémorragie interne et, pour cette raison, d'ulcères gastriques. A ne prendre, toutefois, que sur prescription médicale.



URTICAIRE

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Émollient reconnu en usage externe pour faire les meilleurs cataplasmes contre les congestions pulmonaires, les abcès, les douleurs névralgiques et les dermatoses prurigineuses, la farine de lin conviendra parfaitement aux urticaires à condition d'être appliquée tiède et non bouillante. Contre-indiquée en cas de troubles de la thyroïde.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Ribes MG dans tous les cas ; Alnus glut MG si chroniques.

VARICELLE

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Plantago officinalis TM, Ribes nigrum TM, aa qsp 60 ml (en complément du traitement) une goutte par kilo de poids dans une tasse de tisane de fleurs de pensée sauvage, avant chaque repas.



VARICES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: On sait que le ginkgo biloba aiguise la mémoire parce qu'il stimule la circulation cérébrale, mais il agit aussi efficacement sur la circulation des jambes et s'avère être un des meilleurs traitements phytothérapeutiques existants contre les varices. On pourra, bien entendu, le consommer sous forme de compléments nutritionnels, en comprimés ou en ampoules, mais il est également possible d'en faire infuser une cuillère à soupe dans un quart de litre d'eau bouillante pendant dix minutes et de boire cette infusion sucrée au miel en se couchant.

Le mélange de l'herboriste: Jeter une cuillère à soupe du mélange suivant dans un quart de litre d'eau bouillante : 10 g d'aubépine, 20 g de cyprès, 20 g de millefeuille, 30 g de vigne rouge, 20 g de chardon Marie. Infuser vingt minutes. Une tasse à jeun, le matin et le soir.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Sorbus MG, Castanea MG, Citrus lim écorce interne de tige MG.





VEINES

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Aesculus bourgeons MG ; Sorbus domestica bourgeons MG ; Castanea vesca bourgeons MG.

VERRUES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: En traitement externe, le souci est excellent dans de nombreuses affections cutanées, ulcères, crevasses, gerçures, abcès, furoncle, acné, piqûres d'insecte, brûlures, eczéma ou autres, mais pour les cors et les verrues il convient de se procurer le suc du souci pour en faire des applications... et venir ainsi à bout de ce genre de soucis.

Phytothérapie rénovée

Traitement interne: Thuya TM, 10 gouttes matin et soir par voie interne ; Podophyllum TM par voie locale, également deux fois par jour.



VERTIGES

Phytothérapie classique

La plante maîtresse: Une des panacées de l'époque de Molière était une herbe nommée mélilot, un calmant, antispasmodique et somnifère qui, de plus, a certainement une action au niveau de l'oreille interne. Pour ces raisons, elle est classiquement prescrite en cas de vertiges ou de vomissements. On en boira deux à trois tasses par jour en dehors des repas, dont une au coucher sucrée au miel.

ZONA

Phytothérapie renouvelée

Traitement interne: Plantago TM (en usage externe sur le trajet douloureux) ; Cynara scolymus TM, Urtica urens TM, Taraxacum dens leonis TM, aa qsp 60 ml (contre un zona intercostal débutant, sans ulcération) 25 gouttes dans de l'eau chaude, un quart d'heure avant chaque repas, pendant au moins un mois ; Ribes nigrum TM, Sambucus nigra TM, Taraxacum dens leonis TM, aa qsp 125 ml (contre un zona ulcéreux) 50 gouttes dans de l'eau chaude, ¼ d'heure avant chaque repas.



A LIRE...

*Pour en savoir plus, une sélection bibliographique de qualité
concernant les plantes médicinales est disponible ici.*

Cette publication sous format électronique a fait l'objet d'un dépôt légal n°978-2-918524-04-59782918524045 au nom des éditions Open Presse pour la publication de Jean-Baptiste Loin. Son contenu figure également dans les pages de la rubrique Encyclo-book du site www.reponsesbio.com