

MICHEL PIERRE,
Herboriste depuis 40 ans
et CAROLINE GAYET,
Diététicienne-phytothérapeute

MA PETITE BIBLE

de l'herboristerie



INCLUS
+ DE 1000
CONSEILS DE
DEUX EXPERTS

- De A comme Alchémille à T comme Tilleul : les 59 meilleures plantes et leur mode d'emploi
- Les 100 troubles les plus courants et leurs solutions : acidité gastrique, anxiété, ballonnements, cellulite, stress, zona...

LEDUC ↗



Michel Pierre,

ardent défenseur de l'herboristerie depuis 40 ans, se bat pour que l'usage des plantes reste enraciné dans nos cultures. Il dirige l'herboristerie du Palais Royal à Paris.



Caroline Gayet

est diététicienne-nutritionniste et phyto-aromathérapeute. Elle exerce en libéral à Paris et dirige son herboriste Phyt&Sens à Aulnay-sous-Bois. Formatrice en santé naturelle, elle oeuvre pour une médecine plus intégrative.

Dans cette petite bible très complète, l'herboriste Michel Pierre et Caroline Gayet nous livrent les secrets des plantes pour soigner toute la famille. Tisanes, poudres, gélules, teintures-mères, ampoules, gouttes hydroalcooliques, gemmothérapie, élixirs floraux, aromathérapie : découvrez comment utiliser les plantes sous toutes leurs formes.

TOUS LES SECRETS DES HERBORISTES POUR VOUS SOIGNER 100 % AU NATUREL

- Tisanes, extraits hydroalcooliques, bourgeons, huiles essentielles... **le mode d'emploi des plantes.**
- **Les 59 meilleures plantes :** achillée millefeuille, aubépine, bardane, desmodium, framboisier, millepertuis, ortie... et pour chacune leurs indications, mode d'utilisation et contre-indications.
- **100 troubles et pathologies et leurs solutions naturelles :** acidité gastrique, acné, ballonnements, allergies, arthrite, asthme, cholestérol, constipation...

LA PHYTOTHÉRAPIE OFFRE TOUTES LES SOLUTIONS AUX MAUX DU QUOTIDIEN : À CHAQUE PLANTE SA VERTU.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3084-6



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayon : Santé

DES MÊMES AUTEURS AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie à l'herboristerie, guide visuel, 2021.

Mes 1000 ordonnances phytothérapie, 2019.

Guide de poche de phytothérapie, 2018.

Ma bible de l'herboristerie, 2018.

Soulagez enfin vos troubles digestifs, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photos de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3084-6

MICHEL PIERRE
CAROLINE GAYET

MA PETITE BIBLE de l'herboristerie

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
MODE D'EMPLOI DES PLANTES	9
LES 59 MEILLEURES PLANTES	13
100 TROUBLES ET PATHOLOGIES DE A À Z	67
ANNEXE	291
TABLE DES MATIÈRES	297

INTRODUCTION

La vague du « naturel » a rempli les rayons des libraires de méthodes de soins, de remèdes de grand-mère et autres compléments alimentaires naturels. C'est une belle prise de conscience. Hélas, chaque ouvrage se concentre sur son domaine propre et prendre soin de sa santé dans sa globalité devient un véritable parcours du combattant.

Ce que nous avons voulu partager, dans cet ouvrage, c'est notre savoir. Celui que nous appliquons au quotidien en herboristerie auprès de gens soucieux d'une vie plus saine. Prévention et guérison des petits et grands maux, conseils pour une hygiène de vie recouvrée, astuces pour un sommeil réparé, un stress maîtrisé... tout est réuni dans nos 100 fiches élaborées par pathologie. Avec le but avoué de donner le choix entre plusieurs façons de se soigner et, idéalement, de les combiner, pour un traitement plus complet : plantes, huiles essentielles, compléments alimentaires, élixirs floraux, etc.

Les adeptes de la Thermos de tisane, les fans de gélules ou d'ampoules, les accros aux extraits de plantes standardisés (EPS), sans alcool ni sucre... tous trouveront ici des solutions actualisées au regard des vertus scientifiquement avérées et de la législation qui autorise (pour le moment) les produits suggérés. Mais ceux, aussi, qui n'y connaissent rien et qui désirent appréhender des médecines dites douces sans aucun risque !

UN CHOIX ÉCLAIRÉ

La phytothérapie abordée dans ce livre balaye de façon quasi exhaustive les évolutions que cette science a subies. De la traditionnelle tisane aux classiques gélules et gouttes hydro-alcooliques, en passant par des formes plus modernes issues des dernières recherches telles que les EPS, la gemmothérapie – c'est-à-dire les plantes à l'état de bourgeons ou de jeunes pousses –, l'ayurvéda – médecine indienne qui utilise des plantes fort intéressantes et qui s'implante de plus en plus largement en France –, sans oublier les élixirs floraux pour agir sur un niveau plus subtil et émotionnel. L'homéopathie et la médecine chinoise manquent certes à l'appel, car nos savoirs ont leurs limites...

Pour bien se soigner, il faut aussi de bons produits. Internet en propose de nombreux, parfois à des prix fort attractifs, mais dont la traçabilité et l'efficacité laissent à désirer. Les boutiques bio et diététiques ainsi que les parapharmacies commencent à proposer une offre riche, mais les conseils professionnels ne suivent pas toujours. Quant aux pharmacies « à l'écoute », elles se comptent sur les doigts des mains. Les mieux placées en matière de conseils avisés restent les herboristeries. La plupart proposent d'expédier dans la France entière.

Des laboratoires français, suisses, allemands et américains font aussi de très bonnes formules. C'est pourquoi nous avons précisé les grammages de principes actifs souhaitables dans chaque rubrique, permettant d'adapter les doses selon le laboratoire.

Nous proposons, vous disposez. Car c'est à vous qu'il appartient de choisir de façon éclairée des fournisseurs et des distributeurs assurant un minimum de garanties d'efficacité et de traçabilité. En vous appuyant sur le bouche-à-oreille, la réputation ou les avis des consommateurs.

Enfin, un conseil à ne pas prendre à la légère : le recours à une consultation avec un professionnel phytothérapeute (médecin, naturopathe ou paramédical : infirmier, diététicien, sage-femme, ostéopathe, acupuncteur...) reste fortement recommandé en cas de pathologie grave, médication lourde ou cas particuliers.

Il nous reste à vous souhaiter une bonne lecture. En espérant que cet ouvrage trouve définitivement sa place dans votre armoire à pharmacie familiale afin de vous mener naturellement sur le chemin de la santé. Portez-vous bien, prenez soin de vous, la santé est votre capital le plus précieux !

MODE D'EMPLOI DES PLANTES

LA DURÉE

Les cures de plantes sont généralement de 21 jours. En effet, la plupart de nos cellules se régénèrent toutes les 3 semaines, c'est donc la durée idéale pour agir en traitement de fond sur nos organes. On peut aussi consommer des tisanes uniquement le temps des symptômes pour des troubles plus aigus comme un rhume ou une bronchite.

LE MODE DE PRISE

» Les + classiques

La tisane

Pour les écorces, les racines et feuilles épaisses, c'est la décoction qui est privilégiée. Les plantes sont mises dans l'eau froide, en général 1 cuillère à soupe de plante pour 25 cl d'eau. Porter à ébullition l'eau et les plantes, laisser bouillir 5 à 10 minutes selon la taille des morceaux. Retirer du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes, filtrer et consommer.

Pour les feuilles fines et coupées menues, la décoction est plus courte : ne laisser bouillir les plantes que 2 minutes.

Enfin pour les fleurs, le thé et quelques exceptions comme la racine de guimauve, celle de valériane, l'écorce de saule et les feuilles de reine-des-près, on ne fait qu'une infusion : mettre les plantes dans un filtre, verser de l'eau bouillante directement dessus, laisser infuser 5 à 10 minutes puis retirer les plantes.

La tisane est thérapeutique à partir de 2 tasses par jour (soit 2 cuillères à soupe pour 50 cl) et jusqu'à 4 tasses (soit 4 cuillères à soupe par litre). Il est déconseillé

d'en boire davantage eu égard à l'action diurétique des plantes qui serait délétère à long terme pour les reins. C'est la forme à préconiser quand on peut se fournir en plantes de qualité auprès de bonnes herboristeries.

L'extrait hydro-alcoolique

Appelé autrefois teinture-mère, l'extrait hydro-alcoolique est une macération de plantes dans de l'alcool qui sert à la fois à extraire le principe actif et à le stabiliser. Il se présente en flacon de verre teinté muni d'un compte-gouttes. On en consomme 20 à 30 gouttes une à trois fois par jour dans un peu d'eau, proche du repas. La forte teneur en alcool le contre-indique aux enfants, personnes sensibles du foie et femmes enceintes.

La poudre

Elle est obtenue par cryobroyage (plante sèche broyée sous azote liquide). Bien dosée en principes actifs, facilement assimilable et plutôt pratique à consommer dans du yaourt, une compote, du miel, du jus de fruit, elle peut néanmoins rebuter par sa texture et son goût. On en consomme 1 à 3 cuillères à café rases par jour.

» Les + pratiques

La gélule

C'est la forme la plus pratique et trouvable le plus aisément mais pas toujours la plus efficace. Il faut consommer entre 1 et 3 grammes de plantes par jour, sachant qu'en général les gélules sont dosées à 250 mg.

L'ampoule

C'est une suspension de plantes sans alcool. Rapide et pratique à prendre, elle se dilue dans un verre d'eau. On en consomme 1 à 3 par jour.

» Les + récents

Les extraits de plantes standardisés (EPS)

Issus des dernières recherches, les EPS sont obtenus par extraction des principes actifs des végétaux par l'alcool et par l'eau dont on évapore ensuite l'alcool et qu'on stabilise à la glycérine. Ils sont donc consommables par les enfants, femmes enceintes et sujets au foie sensible. Toutes les plantes ne sont pas encore disponibles actuellement.

Des formes liquides et en gélules existent, elles garantissent une constance du pourcentage de principes actifs contenus dans le produit.

La gemmothérapie

La « gemmo », c'est l'utilisation des plantes à l'état de bourgeons ou jeunes pousses. Ils sont macérés dans de l'alcool et de la glycérine.

Cela se présente sous forme liquide dans un flacon en verre muni d'un compte-gouttes.

Il peut s'agir d'un macérat mère dont on utilise 5 à 15 gouttes par jour ou d'un macérat ayant subi une dilution dont on utilise 10 à 100 gouttes par jour. Dans ce dernier cas, figure sur l'étiquette « BMG 1 D » pour Bourgeon Macérat Glycériné 1 dilution ou « JPMG 1 D » pour Jeunes Pousses Macérat Glycériné 1 dilution.

Ils se prennent généralement purs sous la langue ou dilués dans très peu d'eau et pris hors des repas.

» Les huiles essentielles

Elles sont issues de la distillation des plantes aromatiques et de l'expression des agrumes. Elles concentrent tout un tas de molécules fortement actives et s'utilisent donc à la goutte près.

On peut utiliser les huiles essentielles de plusieurs façons.

En les respirant

C'est l'inhalation. Elle peut être :

- *Sèche* : quelques gouttes sur un mouchoir qu'on respire profondément.
- *Humide* : quelques gouttes dans de l'eau chaude ou dans un diffuseur d'huile essentielle.

C'est la voie préconisée pour agir sur le système nerveux en cas d'anxiété, de stress, mauvaise humeur ou tristesse.

En massage sur la peau

On l'utilise pure ou diluée selon la surface et le type d'huile essentielle.

En tout cas JAMAIS d'huile essentielle dans les yeux. Si cela arrive, imbiber un coton d'huile végétale (l'huile d'olive de la cuisine fera l'affaire) et éponger l'huile essentielle avec, cela coupe instantanément la brûlure.

Par voie orale

On peut aussi ingérer les huiles essentielles en mettant 1 à 3 gouttes pures ou diluées sur un support : comprimé neutre, boulette de mie de pain, cuillère à café d'huile végétale ou de miel, carré de sucre.

En bain et dans les cosmétiques

Enfin, on peut aussi intégrer des huiles essentielles dans son bain mélangées à une base pour bain ou dans ses cosmétiques (shampooing, gel douche, crème...).

LES 59
MEILLEURES
plantes

ALCHÉMILLE VULGAIRE ET ACHILLÉE MILLEFEUILLE

AMIES DES FEMMES



L'**Alchémille vulgaire** est une plante vivace riche en tanins qui sont utiles en cas de pertes blanches, règles abondantes ou encore incontinence urinaire et même diarrhée.

Elle stimule la circulation du sang en association avec d'autres plantes du genre : vigne rouge, hamamélis, noisetier.

Elle soigne les problèmes féminins surtout combinée avec l'Armoise commune, l'Achillée millefeuille et la Bourse à Pasteur : fibromes, troubles menstruels, et circulatoires, ménopause, hémorroïdes.

- ☞ *Décoction* : mettre 1 cuillerée à soupe de plante par tasse (20 cl) dans l'eau froide, porter à ébullition 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour, 3 semaines par mois.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- ◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
- △ *Précautions d'emploi* : aucune.

Les sommités fleuries d'**Achillée millefeuille**, belles fleurs communes en Europe aiment les terrains secs, sablonneux en friche.

Leur action antispasmodique permet de soulager les douleurs de règles : 2 à 3 tasses par jour, 5 jours avant la date présumée et les 2 premiers jours des règles.

Grâce aux flavonoïdes qu'elle contient, l'Achillée millefeuille a une action tonique et hémostatique sur les veines. Associée à d'autres plantes – noisetier, marron d'Inde, vigne rouge –, elle améliore la circulation du sang, soulage les jambes lourdes et les hémorroïdes.

Elle est utile chaque fois qu'il faudra faciliter le travail du foie, la digestion, régénérant et cicatrisant tous les organes du système digestif, grâce aux sesquiterpènes, aux flavonoïdes et au peu d'huile essentielle qu'elle contient.

Comme l'hysope, la sauge ou le thym, elle régularise la transpiration.

Antibactérienne et antifongique, elle ralentit la croissance des bactéries grâce à l'achilléine et ses flavonoïdes.

Contre les inflammations de la peau, les rougeurs, crevasses, ulcères variqueux, piqûres d'insectes, hémorroïdes : appliquer la décoction en lotion ou compresses plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

☞ *Décoction* : mettre 1 cuillerée à soupe de sommités fleuries par tasse (200 ml). Verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour, 3 semaines par mois.

○ *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.

◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.

⚠ *Précautions d'emploi* : déconseillée chez l'enfant de moins de 7 ans, chez la femme enceinte ou allaitante, chez les personnes allergiques aux astéracées.

ARTICHAUT

L'AMI DU FOIE



L'**Artichaut** est cultivé dans la plupart de nos jardins. Les feuilles sont utilisées sous diverses formes pour leur action cholagogue.

L'artichaut est la plante du foie par excellence, agissant dans tous les troubles hépatobiliaires, stimulant la production et l'évacuation de la bile grâce à son principal principe actif phénolique, la cynarine.

Cette action sur le foie permet de régulariser les taux de cholestérol, d'urée, d'acide urique, d'assurer une meilleure combustion des sucres et des graisses.

L'emploi en cures régulières d'artichaut permet de lutter contre l'artériosclérose, le diabète hépatique, la plupart des dermatoses, associé avec d'autres plantes dépuratives.

Son action sur les reins n'est pas à négliger, surtout dans les cas d'excès d'urée et d'acide urique.

- ☞ *Décoction* : 1 cuillerée à soupe de feuilles coupées par tasse (200 ml). Verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour 5 minutes avant les principaux repas.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir, en cure de 3 semaines.
- ◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir avant le repas.
- △ *Précautions d'emploi* : rares allergies possibles, faire un usage très léger les premières prises, ne pas en consommer en cas d'obstruction biliaire (lithiase biliaire).

AUBÉPINE (FLEURS ET FEUILLES)

POUR APAISER LE CŒUR ET L'ESPRIT

Les fleurs et sommités fleuries d'**Aubépine** sont cueillies d'un petit arbrisseau buisson capable de vivre cinq cents ans. Elles sont réputées pour leur action sur le muscle cardiaque : le myocarde. Grâce à la synergie de ses composants, elle augmente la circulation dans les coronaires, fort utiles en cas d'arythmie cardiaque, palpitations, hypertension artérielle, artériosclérose ou encore extrasystoles.

Antispasmodique et calmante, elle facilite le sommeil des nerveux en association avec la passiflore et la valériane. Cette action permet d'atténuer l'irritabilité et les bouffées de chaleur liées à la ménopause.

☞ *Infusion des fleurs* : verser

1 cuillerée à café de fleurs par tasse d'eau bouillante (20 cl), laisser infuser 10 minutes.

☞ *Décoction des feuilles* : mettre

1 cuillerée à soupe pour une tasse (20 cl), verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 3 minutes, laisser infuser 10 minutes.



» Boire 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas, 20 jours par mois pour son action sur le cœur et 30 minutes avant le coucher pour son action sur le sommeil.

○ *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 6 par jour en dehors des repas selon besoin.

◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.

△ *Précautions d'emploi* : en cas de trouble cardiaque, il est indispensable de consulter un médecin pour faire des investigations.

BALLOTE ET LOTIER

LÂCHER-PRISE ET SÉRÉNITÉ AU RENDEZ-VOUS



Comme l'indique son nom, la **Ballote fétide** ou **Marrube noir** a une odeur fétide. Le parfum de ses sommités fleuries en tisane est plutôt amer.

Antispasmodique, grâce à ses composants, elle soulage les spasmes digestifs de l'estomac (ulcère, acidité) et des intestins lors de colite, diverticules, maladie de Crohn.

Sédative grâce aux verbascosides, elle traite l'anxiété, l'insomnie, la dépression, les troubles nerveux, notamment en période de ménopause.

Cholérétique grâce à la présence de choline, elle augmente rapidement le volume de bile, triplé en une demi-heure, utile pour mieux digérer et faciliter le transit intestinal.

Le **Lotier corniculé** est une herbe vivace commune dans les prairies d'Europe. Antispasmodique et sédatif, il agit sur tous les dérèglements neurovégétatifs : angoisse, stress, tachycardie, insomnie.

L'association de ces deux plantes permet de retrouver la sérénité, détendre les plus nerveux, aider à lâcher prise, trouver un sommeil réparateur.

- ☞ *Décoction* : 1 cuillerée à café de chaque pour la valeur d'une tasse (20 cl), verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse dans la journée en cas d'anxiété extrême, une tasse une demi-heure avant le coucher dans les cas d'insomnie.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 8 gélules par jour selon le niveau d'angoisse et d'anxiété.

⚠ *Précautions d'emploi* :

- » Lotier corniculé : éviter chez la femme enceinte ou allaitante, chez les enfants de moins de 7 ans. Ne pas dépasser la dose de 3 tasses par jour et 3 semaines maximum de traitement.
- » Ballote : une cure prolongée au-delà de 3 semaines, peut provoquer une apathie.

BARDANE ET PENSÉE SAUVAGE

POUR UNE PEAU RAYONNANTE

Toute la plante de **Grande Bardane** et particulièrement les racines sont dépuratives, et diurétiques c'est pourquoi on l'emploie contre les rhumatismes, l'arthrite et le diabète.

Les polyphénols et acides soufrés qu'elle contient lui donnent une action dépurative, antibactérienne et antifongique, intéressante dans les cas d'acné, eczéma, dermites diverses, ulcère variqueux, furoncle.

La **Pensée sauvage** ou **Violette tricolore** est une plante commune des prés. Dépurative, elle agit sur tous les problèmes cutanés, acné, psoriasis, eczéma, prurit.

La présence de mucilages la recommande contre les affections des voies respiratoires, toux, bronchite, queluque.

Son action diurétique chlorurique (élimine les chlorures, mais n'augmente pas le volume des urines) soulage les rhumatismes, l'arthrose et aide à combattre l'artériosclérose.



Ces deux plantes ayant une action complémentaire, leur association est idéale pour combattre tous les problèmes de peau, eczéma, psoriasis, acné, dermites.

☞ *Décoction* : 1 cuillère à soupe de chaque plante pour une tasse d'eau (20 cl), verser les plantes dans l'eau froide, faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour, dont 1 le matin à jeun en cure de 3 semaines, arrêt 1 semaine, recommencer jusqu'à l'amélioration des symptômes.

» *Appliquer* la décoction en compresses ou lotion 1 à 2 fois par jour pour atténuer l'acné, traiter les ulcères variqueux,

- ◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes matin et soir dans un verre d'eau avant le repas.
- ◆ *Extrait de plante standardisé (EPS)* : 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir.
- *Gélules dosées à 250 mg* : 2 au petit-déjeuner et 2 au dîner.

⚠ *Précautions d'emploi* : la Bardane est hypoglycémiante et peut s'ajouter aux traitements du diabète, donc surveiller la glycémie à l'aide des hémogluco-test (ou dextro). Aucune pour la pensée sauvage.

BOURRACHE ET ONAGRE

LES HUILES ANTI-ÂGE

La **Bourrache** est cette belle plante aux fleurs bleues, quelquefois rosées, un peu penchées. La plante est sudorifique, diurétique et dépurative. On utilise l'huile retirée des graines pour sa richesse en acide gamma-linolénique (AGL), l'une des meilleures sources d'oméga 6.

Elle atténue les douleurs et l'enflure en cas de polyarthrite rhumatoïde, traite avec succès l'eczéma, la peau sèche, le psoriasis, l'herpès, en assouplissant la peau.

La sommité de bourrache, utilisée pour les voies respiratoires sous forme de tisane, est déconseillée en cas de troubles hépatiques et chez la femme enceinte.

Aucune contre-indication pour l'huile retirée des graines.

Excellente synergie avec l'huile d'onagre.

- *Capsules dosées à 500 mg :*
2 au petit-déjeuner et 2 au dîner,
3 semaines par mois.

△ *Précautions d'emploi :* aucune

L'**Onagre**, cette belle plante pouvant atteindre 1,50 mètre de hauteur



est originaire d'Amérique du nord, répandue dans nos régions.

L'huile est retirée des graines, riche en acides gras essentiels (linoléique et gamma-linoléique), phytostérols, flavonoïdes.

L'huile d'onagre régule la sécrétion des hormones et se révèle anti-inflammatoire, très utile chez la femme depuis ses premières règles jusqu'à la ménopause pour traiter tous les désordres gynécologiques.

Il est important que ces capsules huileuses soient prises au début ou au cours du repas.

Ces huiles sont fragiles. Les capsules, à utiliser par voie interne, sont associées à la vitamine E.

- *Capsules dosées à 500 mg :*
2 au petit-déjeuner et 2 au dîner
3 semaines par mois.

△ *Précautions d'emploi :* aucune.

BRUYÈRE ET BUSSEROLE

ANTICYSTITE



La fleur de **Bruyère**, qu'on appelle encore brande, est très répandue en Europe, dans les landes et les forêts. Ses petites fleurs roses en forme de clochettes se récoltent en juillet.

Traditionnellement, elle est utilisée dans les traitements d'élimination de toxines par voies rénales car elle est très diurétique mais aussi antiseptique et sédative urinaire.

Elle soulage les crises de cystite, goutte, rhumatismes et décongestionne la prostate.

Grâce à ses flavonoïdes qui modifient l'acidité excessive de l'organisme, la Bruyère élimine les calculs rénaux, les excès d'urée, d'acide urique et d'albumine.

- ☞ *Infusion* : 1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté dans la journée, jusqu'à amélioration des symptômes.
- *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.
- ◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.
- △ *Précautions d'emploi* : aucune.

La feuille de **Busserole** est issue d'un arbuste rampant qui ressemble au buis.

C'est un formidable antibactérien, diurétique et astringent des voies urinaires. C'est LE remède à privilégier en cas de cystite, urétrite, infection urinaire, hypertrophie de la prostate, rétention d'urine et excès d'urée.

Sa bonne teneur en tanins l'indique en cas de diarrhées et de règles trop abondantes.

☞ *Décoction* : 1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d'eau froide, faire bouillir eau et plante 3 minutes puis laisser infuser 10 minutes à couvert hors du feu. Boire à volonté dans la journée, jusqu'à amélioration des symptômes.

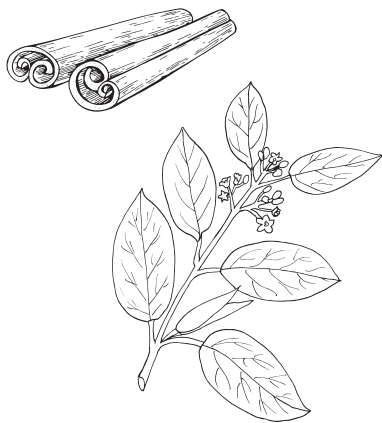
○ *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin en prévention et jusqu'à 6 par jour en curatif.

◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.

⚠ *Précautions d'emploi* : déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et les enfants de moins de 12 ans, en cas d'insuffisance rénale. Privilégier une alimentation riche en légumes pour alcaliniser au maximum les urines, l'arbutoside (principe actif de la busserole) étant libéré en présence d'urine alcaline. Ne pas prolonger la cure plus de 10 jours car l'arbutoside qu'elle contient est nocif pour la rétine. Cette atteinte est réversible dès l'arrêt de la prise de busserole. Donc surveillez votre vue, si elle baisse, c'est que vous prenez trop de busserole ! Cure de 10 jours, pause 1 semaine et reprise si besoin est un bon rythme.

CANNELLE ET GYMNEMA

À BAS LE SUCRE



Réchauffante, la **Cannelle** est une épice de l'hiver. Anti-infectieuse grâce à l'huile essentielle qu'elle renferme, elle agit contre bactéries, virus et champignons, qu'ils touchent la sphère respiratoire, digestive ou urinaire. Tonique, elle renforce la vitalité de l'organisme utile pour pallier les épisodes de fatigue hivernale. Digestive comme toutes les épices, elle est bénéfique en cas de lenteur de vidange de l'estomac en augmentant la production de suc gastrique. Antifermentaire, elle est mise à profit dans la lutte contre les gaz et ballonnements. Hypoglycémiante, elle améliore la résistance à l'insuline des tissus et lutte contre le prédiabète, améliore le diabète. Sa saveur « sucrée » est intéressante en fin de

repas quand on veut se passer d'un dessert et avoir malgré tout une touche sucrée en fin de bouche en buvant une infusion de cannelle ou en incorporant un peu de poudre de cannelle dans un laitage nature ou une compote.

- ☞ *Infusion* : plonger 3 cm de bâton de cannelle ou 1 cuillère à café d'écorce séchée dans 25 cl d'eau bouillante, infusion 5 à 10 minutes couvert. Filtrer et boire 1 à 4 tasses par jour avant 18 heures.
- ⊖ *Gélules* dosées à 500 mg : 1 le midi et 1 le soir au repas.
- ♀ *Hydrolat* : 1 cuillère à café dans un verre d'eau en fin de repas.
- ⚠ *Précautions d'emploi* : Tonique utérine, on la déconseille chez la femme enceinte sauf la semaine précédant le terme. Stimulante du suc gastrique, on l'évite en cas d'ulcère gastro-duodéal.

Les feuilles de **Gymnema sylvestris**, plante indienne qui régénère le pancréas, abaissent le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Elle fait partie des plantes auxquelles recourir en première intention en cas de prédiabète. Lors d'un diabète traité par hypoglycémiant oraux, elle permet de réduire la médication.

Enfin, elle diminue l'appétence au sucre pour ceux qui y sont « dépendants ».

☞ *Décoction* : 1 cuillère à soupe de feuille pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 2 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

○ *Gélules* dosées à 250 mg : 2 le matin et 2 le midi 30 minutes avant le repas. En cas d'envie de sucre, ouvrir une gélule et laisser fondre la poudre sous la langue.

◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin et midi.

♀ *Poudre* : 1 cuillère à café dans un verre d'eau avant chaque repas.

⚠ *Précautions d'emploi* : le gymnema est déconseillé chez la femme enceinte et allaitante et pourrait s'ajouter à l'effet des médicaments hypoglycémiant (contre le diabète) et hypolipémiant (contre le cholestérol et triglycérides) donc à surveiller.

CASSIS

(FEUILLES ET BOURGEONS)

AMI DES ARTICULATIONS, ENNEMI DES ALLERGIES



Ce groseillier noir est cultivé pour ses feuilles et ses fruits.

Diurétiques, les **feuilles de Cassis** sont utiles pour lutter contre les œdèmes liés à une faiblesse circulatoire. Grâce à l'action anti-inflammatoire des flavonoïdes qu'elles contiennent, elles soulagent les douleurs articulaires et rhumatismales, l'arthrite, la goutte.

C'est un bon complément de traitement contre l'hypertension.

☞ *Décoction* : 1 cuillerée à soupe par tasse ou 4 par litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté dans la journée, jusqu'à amélioration des symptômes.

○ *Gélules* dosées à 250 mg : 2 à 6 par jour en curatif au cours des repas avec un verre d'eau.

◆ *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau matin, midi et soir.

△ *Précautions d'emploi* : aucune.

Les **bourgeons de Cassis** quant à eux stimulent les corticosurrénales. Ils sont donc anti-inflammatoires. Par ailleurs, immunostimulants, ils inhibent la production d'histamine, d'où leur utilité principale contre les allergies.

Leur action pour augmenter la résistance capillaire n'est pas à négliger, soulageant les jambes lourdes, les varices, les hémorroïdes, les crampes, et les impatiences.

◆ *Bourgeons* : 10 gouttes BMG sous la langue, 1 à 5 fois par jour selon intensité des symptômes

△ *Précautions d'emploi* : les bourgeons stimulent le tonus donc à prendre avant 17 heures en général. Déconseillés à fortes doses (+ de 1 goutte/kg de poids jour) et sur du long terme pour les hypertendus.