

*Guide de la*  
***Phyto-aromathérapie***

*Par le Docteur Pascale ARLLOT*

*Les Vertus des Plantes*

*64 pages de descriptifs  
et de conseils sur l'es-  
sentiel des compléments  
alimentaires liés à  
la Phyto-aromathérapie*

*Les Jardins  
des Plantes*



7 CHF  
4,57

# SOMMAIRE

<i>Conseils</i>	<i>P. 4 à 6</i>
<i>Index</i>	<i>P. 7</i>
<i>Plantes et huiles d'Amazonie</i>	<i>P. 8 à 13</i>
<i>Plantes ou produits simples</i>	<i>P. 14 à 31</i>
<i>Complexes synergiques aux plantes</i>	<i>P. 32 à 37</i>
<i>Tableaux des Vitamines et Minéraux</i>	<i>P. 38 à 39</i>
<i>Eaux florales</i>	<i>P. 40</i>
<i>Huiles essentielles</i>	<i>P. 41 à 49</i>
<i>Huiles de massage</i>	<i>P. 50 et 51</i>
<i>Huiles divers</i>	<i>P. 52 et 53</i>
<i>Mélanges pour mincir de plaisir</i>	<i>P. 54</i>
<i>Mélanges pour sportifs</i>	<i>P. 55</i>
<i>Médecine Ayurvédique</i>	<i>P. 56 et 57</i>
<i>Gamme liquide</i>	<i>P. 58</i>
<i>Oméga 3</i>	<i>P. 59</i>
<i>Peut-on mesurer le champ énergétique humain ?</i>	<i>P. 60</i>
<i>Soins pour les cheveux</i>	<i>P. 61</i>
<i>La maladie a-t'elle une signification logique ?</i>	<i>P. 62 et 63</i>
<i>MAU - Bilan de santé par l'analyse d'urine</i>	<i>P. 64</i>

# EDITORIAL

## *‘de bone fame’, une réputation à tenir*

**I**ssue des traditions thérapeutiques des plus antiques civilisations aux plus modernes, la Phyto-aromathérapie est en fait fille de la médecine éternelle, celle des plantes et de la nature. Celle-là même dont certains se moquent, en nommant ces médicaments remèdes de ‘bonne femme’, ignorant certainement que leurs sarcasmes n’en sont pas, puisque ce terme est la déformation phonétique du latin “bone fame”, signifiant bonne réputation.

La Phyto-aromathérapie ne prétend pas pour autant se substituer à la médecine classique; bien que par un usage guidé elle ne se propose pas seulement d’apporter un mieux-être mais de soulager ces maux de tous les jours qui nous empêchent d’avoir une vie pleinement harmonieuse.

Les plantes que vous utilisez doivent être absolument naturelles, et de préférence en l’état le plus simple possible sans traitement particulier. La forme poudre totale est à préférer. Pour établir ce guide nous sommes basés sur les plantes les plus couramment utilisées et les plus efficaces. Il faut s’assurer que les plantes n’ont subi aucune transformation chimique, ni subi une quelconque irradiation. Les huiles essentielles doivent être extraites à la vapeur d’eau à faible pression et sans solvant. Elles ne seront ni déterpennées, ni reconstituées, ni altérées.

Pour apporter des compléments plus efficaces encore: des synergies; regroupant des plantes aux actions convergentes, confortant ainsi les effets de chacune, vous sont présentées dans ce guide. Les produits, les meilleurs et les plus purs possible, vous apporteront toujours plus de bien-être et vous serez en harmonie avec la nature.

Docteur Pascale ARLOT



# SOMMAIRE

<i>Conseils</i>	<i>P. 4 à 6</i>
<i>Index</i>	<i>P. 7</i>
<i>Plantes et huiles d'Amazonie</i>	<i>P. 8 à 13</i>
<i>Plantes ou produits simples</i>	<i>P. 14 à 31</i>
<i>Complexes synergiques aux plantes</i>	<i>P. 32 à 37</i>
<i>Tableaux des Vitamines et Minéraux</i>	<i>P. 38 à 39</i>
<i>Eaux florales</i>	<i>P. 40</i>
<i>Huiles essentielles</i>	<i>P. 41 à 49</i>
<i>Huiles de massage</i>	<i>P. 50 et 51</i>
<i>Huiles divers</i>	<i>P. 52 et 53</i>
<i>Mélanges pour mincir de plaisir</i>	<i>P. 54</i>
<i>Mélanges pour sportifs</i>	<i>P. 55</i>
<i>Médecine Ayurvédique</i>	<i>P. 56 et 57</i>
<i>Gamme liquide</i>	<i>P. 58</i>
<i>Oméga 3</i>	<i>P. 59</i>
<i>Peut-on mesurer le champ énergétique humain ?</i>	<i>P. 60</i>
<i>Soins pour les cheveux</i>	<i>P. 61</i>
<i>La maladie a-t'elle une signification logique ?</i>	<i>P. 62 et 63</i>
<i>MAU - Bilan de santé par l'analyse d'urine</i>	<i>P. 64</i>

# CONSEILS

## *Systeme nerveux*

### - Stress fatigue dépression

Age <45 ans: -MILLEPERTUIS, COMPLEXES FORME et DETENTE, OMEGA 3  
-GINSENG, HUILE TONIQUE en massage

Age >45 ans -GOMPHRENA et COMPLEXE DETENTE, OMEGA 3

### - Nervosité excessive

- MARACUJA, GOMPHRENA, COMPLEXE DETENTE  
- HUILE RELAXANTE en massage

### - Sommeil perturbé

- MARACUJA, COMPLEXE SOMMEIL, MULUNGU, HUILE RELAXANTE en massage

*Conseil : Prendre 3 gouttes d'huile essentielle de MARJOLAINE sur un sucre ou dans une cuillerée de miel. 2 fois par jour.*

### - Sevrage somnifères

- GOMPHRENA, MILLEPERTUIS

*Conseil : Réduire les somnifères par paliers de 15 jours à raison de 1/4 de dose en moins.*

### -Spasmophilie

- LITHOTHAMNE, MARACUJA, MAGNÉSIUM

### - Maux de tête

- COMPLEXE MX TETE. -COMPLEXE CIRCULATION CEREBRALE .  
- DOLOMITE et LEVURE DE BIÈRE, - Application locale (front et tempes)

d'huile essentielle de MENTHE POIVREE ou MENTHE ARVENSIS

- Si réveil systématique à 2-3 heures du matin: COMPLEXE HÉPATIQUE

## *Systeme urinaire*

### - Drainage urinaire

- PETIVERIA, AIL, COMPLEXE ELIMINATION, DRAINEUR, PRELE  
- Huile essentielle GENEVRIER: 2 gouttes sur un sucre ou du miel.

### - Infection urinaire

- BUSSEROLE, CHIENDENT, HE. SARRIETTE et ORIGAN sur prescription.

### -Troubles de la prostate

- PEPINS DE COURGE, ORTIE RACINE, POLLEN, COMPLEXE PROSTA'HOMME

## *Systeme circulatoire*

### - Jambes lourdes, varices

- COMPLEXE CIRCULATION DU SANG, CIRCULATION + (si problème important)  
- HUILE CIRCULATOIRE en massage, VIGNE ROUGE

*Conseil : Prendre 3 gouttes d'huile essentielle de CYPRES sur un sucre ou une cuillerée de miel.*



# CONSEILS

- **Engourdissement ou froid des extrémités**
  - VIGNE ROUGE et CHRYSANTELLUM, GINKGO BILOBA
- **Tension artérielle**
  - OLIVIER, GUI, AIL, COMPLEXE COEUR, HUILE ESSENTIELLE D'YLANG YLANG
- **Cholestérol**
  - SQUALENE, LECITHINE DE SOJA, HUILE DE SAUMON, SHITAKE, CHRYSANTELLUM
- **Diabète**
  - PATA DE VACA, CAIGUA, YAM, HUILE ESSENTIELLE DE GERANIUM ROSAT
- **Hémorroïdes**
  - VIGNE ROUGE, COMPLEXE CIRCULATION+, HUILE ESSENTIELLE DE CYPRES

## *Systeme digestif*

- **Aigreurs d'estomac**
    - MAYTENUUS, COMPLEXE DIGESTION
  - **Transit ralenti**
    - BACCHARIS, COMPLEXE REGULATION, COMPLEXE ELIXIR et ALOE VERA si constipation importante.
  - **Transit accéléré**
    - CHARBON VÉGÉTAL, ARGILE, LITHOTHAMNE
  - **Fermentation gastro intestinale, mauvaise haleine**
    - BACCHARIS, MAYTENUUS, COMPLEXE HÉPATIQUE
  - **Ballonnement, aérophagie**
    - FERMENTS LACTIQUES, ANANAS/PAPAYE
- Conseil : Manger toujours les fruits (y compris tomates et melons ) en dehors des repas, et boire chaud en mangeant*
- **Nausées et digestion difficile**
    - COMPLEXE DIGESTION, Huile essentielle de MENTHE POIVREE

## *Systeme respiratoire*

- **Allergie respiratoire, asthme, rhume des foins**
  - COMPLEXE RESPIRATION, NIGELLE, ASTHMATICA, M.S.M.
- **Bronchite**
  - COMPLEXE RESPIRATION, Pastille d'huiles essentielles RESPIRATION
  - PROPOLIS, IPE ROXO en préventif, faire une cure en automne et en hiver
- **Gorge**
  - PROPOLIS, HUILE ESSENTIELLE DE BOIS DE ROSE 2 à 3 gouttes sur du miel
- **Faciliter la respiration**
  - Eau florale d'EUCALYPTUS , mélange d'huiles essentielles RESPIRATION avec diffuseur et/ou ioniseur, Vaporisateur RESPIRATOIRE aux huiles essentielles.



# CONSEILS

## *Articulations, os et muscles*

### - Usures articulaires

- DOLOMITE, PRELE, BAMBOU, FOIE DE FLÉTAN, COMPLEXE ARTICULATION, GLUCOSAMINE & CHONDROÏTINE, M.S.M., SILICIUM ORGANIQUE

### - Déminéralisation

- DOLOMITE, LITHOTHAMNE, PRELE, COMPLEXE CALCIUM, ALGUES, FOIE de FLETAN

### - Inflammations (arthrose...)

- COMPLEXE ARTICULATION, HARPAGOPHYTUM, 15 gélules maxi par jour, huile de massage ARTICULAIRE, SILICIUM ORGANIQUE, AJO SACHA

### - Faiblesse musculaire

- GOMPHRENA, KAWA KAWA, Huile de massage MUSCULAIRE

*Conseil : Vous pouvez utiliser la fabuleuse huile d'Amazonie le COPAIBA, à mettre pure ou diluée et prendre du YAM MEXICAIN à partir de 45 ans.*

## *Système beauté*

### - Peau à tendance acnéïque

- COMPLEXE DEPURATIF ET ANTIRADICALAIRE, huile de SAPUCAINHA et M.S.M

### - Peau sèche

- ONAGRE, BOURRACHE, ROSA MOSQUETA.

### - Chute des cheveux

- BAMBOU, ONAGRE, PRELE, SILICIUM.

### - Excès de poids

- BACCHARIS, COMPLEXE ELIMINATION, ORTHOSIPHON, MARC DE RAISIN, GARCINIA CAMBODGIA, NOPAL, CHITOSAN, ALGUES, PILOSELLE, COMPLEXE MANGE GRAISSE, DRAINEUR, BOISSON ECOMINCEUR

## *Aides complémentaires aux traitements classiques pour le cancer*

Tout d'abord il y a un livre à lire sur ce sujet: *Nouvelle piste de guérison du cancer (Edition CRAM, Québec) par le cancérologue B. Herzog.* Ensuite il est important de consulter un thérapeute compétent dans ces voies alternatives. Lire l'article sur le sens de la maladie.

- **Système immunitaire:** Shitake, squalène, lapacho (= ipe roxo), Griffes du chat, Nigelle, complexe hiver tranquille, maïtaké

- **Tumeur:** Pau pereira (anti-métastase), cartilage de requin (anti-angiogénèse), Griffes du chat, magnésium, nigelle, sélénium, huile de chimère.

- **Anti-oxydant:** Complexe anti-radicalaire, acérola (vit. C jusqu'à 10 gr par jour), Griffes du chat.

- **Terrain biologique:** Squalène, boire une eau peu minéralisée

- **Rayons et chimio:** Desmodium (protège le foie), H.E. Niaouli sur zone avant et après les rayons.



# INDEX DES PLANTES

<b>Plantes d'Amazonie</b>	Eleuthérocoque	20	Rhodiola	29	Tonique Sexuel	37
Ajo sacha	Fenugrec	20	Sauge	29		
Baccharis	Foie de Flétan	20	Saule	29	<b>Huiles essentielles</b>	
Bixa	Fucus	21	Saumon	29	Basilic	42
Caïgua	Galanga	21	Sélénium	29	Bois de Rose	42
Gomphréna	Garcinia	21	Silice organique	29	Bouleau Jaune	42
Guarana	Gattiliez	21	Schizandréa	29	Cajeput	42
Griffe du chat	Gelée Royale	21	Shitaké	30	Camomille S.	42
Ipe-roxo	Gentiane	21	Spiruline	30	Cannelle écorces	42
Maracuja	Gingembre	22	Squalène	30	Cannelle feuilles	42
Maytenus	Ginkgo Biloba	22	Sureau	30	Cardamome	43
Muirapuama	Ginseng	22	Tribulus T.	30	Carotte	43
Mulungu	Gui	22	Thé Vert	31	Cèdre	43
Pata de Vaca	Griffonia	22	Vigne rouge	31	Citron Zestes	43
Petiviera	Harpagophytum	22	Vinaigre de cidre	31	Citronnelle Ceylan	43
Tayuya	Germe de Blé	23	Yam Mexicain	31	Citronnelle Java	43
Copaïba	Houblon	23			Cyprès	43
Rosa mosqueta	Huile de Périlla	23	<b>Synergies</b>		Estragon	43
Sapucainha	Ispaghul	23	Algues	32	Euc. citriodora	44
	Kawa	23	Articulation	32	Euc. radiata	44
<b>Plantes simples</b>	Kéfir	23	Articulation+	34	Euc. Globulus	44
Acérola	Konjac	23	Beauté	32	Génévrier	44
Ail	Kudzu	23	Calcium	32	Géranium rosat	44
Aloé véra	Lait de Jument	24	Coeur	33	Gingembre	45
Ananas/papaye	Laitance de P.	24	C.Anti-radicalaire	32	Girofle Clous	45
Aubier de Tilleul	Lécithine S	24	Cimicifuga	33	Laurier Noble	45
Arbousier	Levure de Bière	24	Cir. cérébrale	33	Lavande Aspic	45
Argile	lithothamne	24	Cir. Sang	33	Lavande Vraie	46
Astmatica	Maca	25	Circulation+	33	Mandarine	46
Aubépine	Maitake	25	Dépuratif	34	Marjolaine	46
Bambou	Marc de raisin	25	Détente	34	Mélaleuca	46
Bourrache	Millepertuis	25	Digestion	34	Menthe Poivrée	46
Buis	MSM	25	Draineur	34	Menthe Arvensis	47
Bouleau blanc	Myrtille	26	Elimination	35	Myrte	46
Bruyère	Noni	26	Elixir	35	Niaouli	47
Busserole	Nigelle	26	Forme	35	Orange	47
Cartilage requin	Nopal	26	Ferments lactiques	35	Origan	47
Calcium de Poisson	Olivier	26	Hépatique	35	Palmarosa	47
Carotte	Orthosiphon	26	Hygiène interne	35	Pamplemousse	47
Cartilage de Raie	Onagre	27	Hiver Tranquille	36	Petitgrain	48
Cassis	Ortie Feuille	27	Magnésium	36	Pin de Sibérie	48
Charbon Végétal	Ortie Racine	27	Mange graisse	54	Pin Sylvestre	48
Chiendent	Orge	27	Mémo Junior	36	Ravensare	48
Chitosan	Pau Pereira	27	Mémo Senior	36	Romarin	48
Chimère	Pépin de Courge	27	Ménopause	36	Sarriette	48
Chlorella	Piloselle	27	Mxtete	37	Sauge sclarée	49
Co-Enzyme Q10	Papaye	28	MultiVitamines	36	Térébenthine	49
Chrysantellum A.	Pollen	28	Prosta'homme	37	Thym	49
Chardon Marie	Prêle	28	Régulation	37	Ylang	49
Don Quai	Propolis	28	Respiration	37		
Desmodium	Queue de Cerise	28	Sommeil	37	<b>Ayurvédic</b>	<b>56</b>
Dolomite	Radis Noir	28	S.O.D. de melon	37		
	Reine des prés	28				



# Plantes d'Amazonie

## Ajo Sacha

### Usage traditionnel :

Contre la douleur et les états fébriles.

Il s'agit d'une plante d'Amazonie utilisée depuis toujours par les indiens Tapajos et Wayapis. Les feuilles sont riches notamment en alcaloïdes, hydroxyde benzoïque, saponines, flavonoïdes qui en font un excellent anti-inflammatoire.

Utile en cas de crampes, douleurs rhumatismales, fièvres, migraines...

Véritable aspirine végétale.

## Baccharis

Pour nettoyer votre corps.

Régulateur du poids.

### Usage traditionnel :

Le baccharis est une plante aromatique amère qui a la réputation de posséder une action favorable sur l'équilibre corporel, notamment au niveau de la régulation du poids et de l'élimination des graisses. Traditionnellement utilisée comme plante hygiénique, tonique, stomachique, anti-rhumatismale, vermifuge, dans les surcharges hépatiques et le diabète gras.

Utilisé dans la fabrication de la bière comme succédané du houblon. Indiqué comme plante dépurative aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Son utilisation régulière, accompagnée d'un régime hypotoxique et hypocalorique, fait perdre lentement les kilos superflus et procure en même temps une sensation de bien-être. Les laboratoires Brésiliens signalent une perte de 1 à 6 Kg par

mois en fonction, bien sûr, de l'importance de la masse grasseuse, en redonnant à la peau un aspect tendu et ferme.

Le Baccharis contient en particulier un principe amer, une huile essentielle composée de carquejol, acétate de carquejile, sesquiterpènes, des bioflavonoïdes hépato-protecteurs.

Favorise le fonctionnement de l'estomac, de l'intestin, du foie, active les processus digestifs, lutte activement contre la constipation, la bouche amère et la mauvaise haleine qui traduisent un encombrement hépato-digestif. Antidiabétique (Diabète d'origine hépatique). Elimine l'excès d'embonpoint lentement, sans restriction alimentaire particulière, par réglage des émonctoires.

Un régime diététique hypocalorique et équilibré permet d'accentuer cette action et d'obtenir des pertes de poids plus rapides.

Aide à l'élimination des résidus toxiques par les voies urinaires et soulage ainsi le travail du foie et du coeur, possède une action anti-inflammatoire au niveau des voies urinaires. Anémie, asthme, excès alimentaires, malaise général. Retarde le vieillissement et l'encrassement humoral. Améliore la circulation sanguine.

## Bixa

Prépare la peau au bronzage

### Usage traditionnel :

Utilisé comme condiment aromatique et colorant naturel tant dans l'alimentation (il remplace le safran), que pour la fabrication d'huiles solaires et d'onguents. Les indiens s'en enduisent la peau, afin de la protéger en même temps des rayonnements ultraviolets et des moustiques.



# Plantes d'Amazonie

Principaux constituants : L'analyse révèle des principes actifs intéressants : Provitamines A, huiles essentielles, des substances colorantes naturelles orelline et bixine, des minéraux et oligo-éléments : calcium, magnésium, soufre, manganèse, fer, sélénium, zinc et cuivre.

Indications traditionnelles : les indiens utilisent la poudre de graine comme tonique. Elle est aussi considérée comme un antidote de l'acide cyanhydrique. La graine de Bixa est un remarquable cocktail naturel de vitamine A et de sélénium organique. La richesse en provitamine A en fait un complément alimentaire naturel de choix, antioxydant, ainsi qu'un protecteur naturel contre les ultra violets. Le sélénium associé à la vitamine A constitue une synergie essentielle de lutte contre le vieillissement organique et le stress.

## Caigua

*Hypoglycémique et lipotropique*

### Usage traditionnel :

De récentes études ont démontré que cette plante diminue le glucose chez les malades diabétiques et surtout permet de diminuer les doses d'insuline ou autre médicament.

Cultivé au Pérou, cette plante est reconnue pour son action hypoglycémique et lipotropique provoquant une diminution spectaculaire des niveaux de LDL cholestérol dans le sang, agissant sur les lipoprotéines qui ont des effets sur les maladies coronaires, ce produit régule le cholestérol qui s'accumule sur certaines parties des artères.

La ménopause produit des changements sur les profils lipidiques, ce traitement diminue les valeurs Hypercholestérolémique sur la postménopause.

## Gomphréna

Contre le stress et la fatigue

### Usage traditionnel :

Cette plante condimentaire tonique est considérée comme une véritable panacée et utilisée depuis des temps immémoriaux par les autochtones comme antifatigue, mais aussi comme régulateur de l'appareil digestif. Ses effets adaptogènes ont été étudiés scientifiquement sur l'homme depuis plusieurs années; ceux-ci s'expliquent en partie par sa richesse en nutriments essentiels.

Principaux constituants connus : acides aminés essentiels : cystine, taurine, lysine, histide, arginine, asparagine, glycine, proline, alanine, tryptophane, phénylalanine, valine, leucine, vitamines A, B1, B2, E; minéraux et oligo essentiels: calcium, magnésium, potassium, fer, zinc, manganèse, chrome, nickel, cobalt, germanium, sélénium; béta-ecdysone: substance organique qui augmente l'oxygénation cellulaire, le niveau d'absorption des aminoacides par la cellule, et empêche la formation excessive de cholestérol; allantoïne : cicatrisant, régénérant et rajeunissant (épiderme, cheveux); sitostérol et stigmastérol : normalisent le cholestérol et la circulation coronarienne; saponosides spécifiques qui possèdent un rôle inhibiteur sur la croissance des tumeurs, en association avec les autres composants de la plante.

Principales propriétés du Gomphréna : augmentation du tonus, résistance, vitalité : stimule la force musculaire et augmente la résistance physique tout en relaxant les muscles (myorelaxante); tonus cérébral: stimule la mémoire, augmente la lucidité et la vigilance; régulateur de l'humeur: diminue l'anxiété et l'agressivité; antvieillessement cellulaire: général et notamment au niveau de la peau ; antifatigue, vitalisant par régulation de l'équilibre acido-basique; protecteur vasculaire, anticholestérol et antidiabétique.



# Plantes d'Amazonie

## Guarana

*Le tonique amazonien*

Les fruits se présentent sous la forme de petites noisettes recouvertes d'un tégument dur de couleur brune, d'un diamètre de 0,6 à 0,8 cm pesant chacune environ 0,5 grammes.

Stimulant du système orthosympathique. Le Guarana est un arbuste originaire de la forêt d'Amazonie. En 1669, le Père Joao Felipe Betendorf découvre cette plante à laquelle les indiens accordaient des vertus fabuleuses, stimulantes, soulageant les maux de tête et les crampes, et diurétique.

La variété la plus couramment utilisée parmi les sept connues est le paullinia cupana (variété sorbilis) originaire principalement de la région située entre Rios Madeira et Tapajos. Le Guarana est au Brésil la plante tonique stimulante la plus populaire, utilisée sous de nombreuses formes : en poudres, en bâtons de pâte mélangée à du manioc et consommée râpée mélangée à de l'eau de boisson, en comprimés et en gélules vendus sur les marchés, dans les magasins de produits naturels et en pharmacie.

Le guarana contient de la guaranine (caféine), de la théobromine et de la théophylline; des tanins: action astringente, vasoconstrictrice des petits vaisseaux superficiels. Antiseptiques, antibactériens et antimycosiques, les tanins précipitent les alcaloïdes, ajoutant aux propriétés précédentes celle de substance antitoxique. Enfin certains tanins diminuent le taux de cholestérol sanguin, participant ainsi à la prévention de l'artériosclérose. Propriétés reconnues: Tonique, stimulant, augmente la vigilance. A été utilisé avec succès par des pilotes motocyclistes professionnels lors du bol d'or 1988. Antistress et antidépresseur, associé dans ce cas au Gomphrena; vaso-dilatateur, stimulant cardiaque; utilisé dans son pays d'origine comme anti-âge et

stimulant de l'activité cérébrale. Fortement conseillé pour les personnes du troisième âge (à petites doses). Pris le matin et le midi, il ne perturbe pas le sommeil; astringent au niveau de la muqueuse intestinale, le guarana ralentit le péristaltisme intestinal, régularisant le transit chez les sujets souffrant de spasmes et de colites.

Aide aux régimes. L'action lipolytique du Guarana désengorge et brûle les cellules grasses, par son action diurétique elle élimine les graisses résiduelles par voie urinaire.

Conseillé lors d'efforts de courte durée, coup de fatigue passager.

Ne pas utiliser dans les cas suivants: ulcère, gastrite, hypertension, tachycardie chez les enfants.

## Griffe du chat

Renforce vos défenses immunitaires

### Usage traditionnel :

Cette plante ne pousse que dans la forêt tropicale de l'Amazonie Péruvienne. Les Péruviens l'utilisent depuis le temps des Incas. Son écorce contient des principes actifs, les alcaloïdes oxindoles, qui renforcent naturellement le système immunitaire. D'autres composants, les acides quinoniques, sont des anti-oxydants puissants. La griffe du chat contient également des polyphénols et des stéroïdes végétaux, dont le Béta-sitostérol. La variété Tomentosa possède des propriétés curatives nettement supérieures à la variété Guianensis. Elle aurait la capacité d'infiltrer des tumeurs diverses de cancers de l'intestin et de les détruire. Les études, des Docteurs Teppner (université de Graz en Autriche) Wagner (université de Munchen en Allemagne) et l'institut Huntintong (Angleterre), démontrent les surprenants effets stimulants

# Plantes d'Amazonie

dans les cellules transformées par la maladie. Des études récentes nous dévoilent des résultats intéressants dans la lutte contre le virus H.I.V. Purifie les voies digestives et intestinales (larynx, estomac, intestins). Polypes, maladie de Crohn, colites, fistules, parasites, gastrites, ulcères, candidose, diarrhées chroniques, recto-colites et des troubles de la flore intestinale.

On peut noter un résultat notoire sur les effets secondaires dûs aux rayons et à la chimiothérapie. Efficace en cas d'herpès génital.

Alan Snow, professeur de biologie à l'Université de Washington a publié en avril 1989, une étude montrant que la *una de gato* avait un effet sur la maladie d'Alzheimer. La plante associée à du ginkgo biloba, a la propriété d'empêcher le dépôt de plaques de bêta-amyloïdes dans le cerveau, l'un des signes reconnus de la maladie d'Alzheimer.

## Ipe-Roxo

Pour un hiver tranquille

### Usage traditionnel :

L'Ipe roxo est une plante qui contient des substances qui seraient actives sur certains types de cancers. La substance la plus active : le Lapachol n'est pas présent dans l'écorce mais seulement dans le bois de cet arbre courant au Brésil. Il existe environ 250 espèces dont deux sont principalement utilisées: *Técoma impetiginosa* et *tabebuia avellanadae*. En fait une vingtaine d'espèces peuvent être confondues avec les deux citées ci-dessus. L'ipe roxo contient essentiellement : des tanins, des sels minéraux, des saponines, des flavonoïdes, des coumarines et des quinones.

C'est également un produit très efficace pour des pathologies lourdes où il est important d'augmenter les défenses naturelles.

## Maracuja

L'ami du système nerveux

### Usage traditionnel :

Le maracuja est utilisé dans le traitement des désordres d'origine nerveuse. Elle régularise le système sympathique et parasympathique.

- Relaxante.
- Facilite le sommeil.

## Maytenus

Pour oublier votre estomac

### Usage traditionnel :

Dès 1922, l'expérimentation clinique confirmait l'efficacité de ce produit naturel traditionnel : le Docteur Alois Fronça dans une communication à la société de Médecine de Parada constatait :

" L'épine Sainte est analgésique, désinfectante, tonifiante et cicatrisante. Dans les gastralgies, elle calme rapidement la douleur. Dans les affections de l'estomac (gastrite chronique ou ulcère par exemple) le soulagement après consommation de ces gélules se fait rapidement sentir.

Tonifiante dans le sens où elle rééquilibre les fonctions sécrétrices des estomacs hypotonies et dyspeptiques et les intestins atoniques et constipés. De plus elle possède un rôle cicatrisant sur les blessures des muqueuses.

De la simple perturbation fonctionnelle à la lésion de la muqueuse digestive, cette plante possède une action curative décisive.

Plus récemment, en 1980, le Docteur Monteiro Da Silva confirmait : " les effets du maytenus ne se manifestent pas seulement au niveau de l'estomac pour combattre les dyspepsies, gastralgies et hyperchlorhydries mais aussi au niveau de l'intestin". Pour le Docteur Alberto Seabra, " le maytenus est indiqué dans les troubles dyspeptiques en général et régularise les fonctions gastro-intestinales ".



# Plantes d'Amazonie

Plusieurs équipes de chercheurs, à la demande du Ministère de la Santé du Brésil ont démontré :

L'effet protecteur et cicatrisant du Maytenus dans les atteintes ulcéreuses, l'absence d'effets secondaires même à fortes doses, l'absence de toxicité. Peut être employé pour normaliser et soulager l'estomac, le foie, l'intestin et les reins. Conseillé dans les excès d'acidité et à essayer contre l'aérophagie. Régulateur de la digestion et des fonctions gastro-intestinales. Il réduit les fermentations anormales, gaz et ballonnements.

Chez la femme allaitante, peut faire baisser la production lactée.

## Muirapuama

Tonique sexuel et musculaire

### Usage traditionnel :

Le muirapuama est un arbuste d'origine amazonienne dont les fleurs blanches exhalent un fort parfum de jasmin. Il est couramment utilisé par les indiens principalement comme un puissant tonique nerveux et comme aphrodisiaque d'efficacité reconnue aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Principaux constituants : Contient des résines, un principe amer, de l'huile essentielle, tanins, la marapuamine.

C'est un tonique neuromusculaire de première importance. Il produit des effets notables dans les cas de baisse de tonus sexuel, dans l'ataxie locomotrice, le rhumatisme chronique, les paralysies partielles, la grippe, et la fatigue chronique (asthénie). Le muirapuama revigore le système nerveux et possède des qualités antirhumatismales et aphrodisiaques.

Dans le cas d'asthénie sexuelle, il est considéré comme un spécifique, sans effet secondaire et sans risque lié au surdosage. Il est efficace contre la grippe, l'impuissance, les

troubles digestifs et menstruels et l'atonie. Il ne s'agit ni d'un excitant ni d'un dopant mais d'un antifatigue, reconstituant, énergétisant, qui améliore le tonus d'une façon naturelle, sans provoquer d'effet secondaire.

Les effets ne se font souvent sentir qu'après 3 semaines à un mois de traitement.

## Mulungo

Puissant sédatif.

### Usage traditionnel :

- Anti-rhumatismal, antinévralgique.
- Puissant sédatif, facilite le sommeil
- Calmant ayant aussi une action hépatique

## Pata de vaca

L'allié du pancréas

C'est la forme, profondément découpée en son milieu de la feuille de cette plante, qui lui vaut son nom de "patte de vache "

### Usage traditionnel :

- C'est l'alliée du pancréas, notamment par la normalisation du taux de sucre sanguin.

## Petiveria

Contre la rétention d'eau

### Usage traditionnel :

- Utilisé surtout pour son action sur les émonctoires
- Indiqué contre les rétentions d'eau

## Tayuya

Draineur des articulations

### Usage traditionnel :

- Contre la raideur des articulations.
- Vermifuge puissant.
- Lourdeur digestive, constipation.

A éviter chez les sujets colitiques et diarrhéiques.



# Huiles d'Amazonie

## Pour les problèmes musculaires

### *Huile de copaiba*

#### Usage traditionnel :

- vasodilatateur, tonifiant et énergisant.
- Antidouleur, efficace contre les foulures, les entorses légères, les tendinites, les elongations musculaires et les rhumatismes.
- Cicatrisant.

#### Conseil d'utilisation :

En massage.

En pansement sur les plaies, blessures et brûlures du soleil.

Certaines réactions allergiques passagères ont pu être constatées chez des sujets prédisposés.

## *Pourquoi utiliser les plantes d'Amazonie?*

*Le sol en Amazonie est d'une pureté incomparable, inégalée en Europe (même pour le Bio).*

*Aussi par les plantes d'Amazonie nous bénéficions d'une "force" extraordinaire.*

*De plus en achetant ces plantes nous favorisons l'économie locale et le reboisement.*

## Pour les problèmes de peau

### *Huile de Sapucainha*

#### Usage traditionnel :

- Contre les dermatoses chroniques résistantes. (eczéma, psoriasis...)
- Soulage les démangeaisons
- Accélère la cicatrisation
- Facilite l'élimination des toxines et déchets métaboliques.
- Accélère la vitesse de croissance du tissu de granulation. A alterner dans ces cas avec l'huile de rose musquée du Chili.

#### Conseil d'utilisation :

En onctions douces sur les zones affectées une à trois fois par jour.

Recouvrir d'une gaze pour les parties recouvertes.

### *Huile de Rosa Mosqueta*

#### Usage traditionnel :

- Régénérant et cicatrisant de l'épiderme. Après toute chirurgie (chirurgie plastique, césarienne, thyroïdectomie, etc.).
- En cosmétologie, atténuation des rides d'expression, et des rides de vieillesse, lubrification et hydratation des peaux sèches craquelées et muqueuses.

#### Conseil d'utilisation :

Appliquer sur une peau préalablement nettoyée, masser doucement pendant deux ou trois minutes les zones concernées jusqu'à complète pénétration.

Contre-indiqué pour les peaux grasses ou acnéiques.

# Plantes et produits

## Ail

Antiseptique et tonifiant.

### Usage traditionnel :

Les propriétés de l'ail sont nombreuses et variées. La diversité des effets de l'ail justifie parfaitement sa place dans la catégorie des toniques. Certains de ses effets les plus spectaculaires concernent le système cardio vasculaire.

Il provoque une baisse de la tension artérielle aussi bien la maximale que la minimale sans entraîner de risques d'impuissance, de migraines et autres effets toxiques.

L'ail réduit le taux de cholestérol et de triglycérides, tout en augmentant le pourcentage de lipoprotéines de haute densité protectrices en réduisant la tendance à s'oxyder des lipoprotéines de basse densité. (L'oxydation du LDL cholestérol est la première étape du processus qui attaque les parois artérielles.) Enfin, l'ail limite la coagulation par action sur l'agrégation des plaquettes.

## Aloé vera (Le suc)

### Usage traditionnel :

Puissant laxatif. A utiliser en cas de constipation chronique.

Ne pas administrer aux enfants

## Aloé vera (Le jus à boire)

### Usage traditionnel :

C'est à ce jus que l'Aloe doit sa célébrité depuis quelques années, en particulier pour son action curative et régénérante sur la peau. Il contient des mucopolysaccharides, des glucosides, des enzymes, des minéraux, des oligo éléments, des acides aminés essentiels, des lipoprotéines, des vitamines, une substance immunostimulante appelée Acémanan qui active les lymphocytes, (cellules chargées de détruire les cellules cancéreuses, ainsi que celles qui ont été affectées par le virus du sida.)

En application locale 2 à 3 fois par jour sur la zone affectée : psoriasis, eczéma, acné, mycoses des pieds et herpès ou en compresse pour les brûlures, le jus d'aloés revitalise la peau, accélère sa régénération, et la cicatrisation.

## Acérola

Vitamine C naturelle

### Usage traditionnel :

L'acérola est le fruit de loin le plus riche en vitamine C. Il y a 100 fois plus de vitamine C dans l'acérola que dans l'orange !

La vitamine C est avec la vitamine A, la plus indispensable des vitamines. Dans l'acérola, son action est complétée par celle des bioflavonoïdes, protecteurs vasculaires.

Il nous faut chaque jour une quantité suffisante de vitamine C, qui varie selon nos besoins dans le temps, notre mode de vie, notre génétique, le degré de pollution qui nous environne, l'état de notre système immunitaire, l'importance du stress que nous subissons, notre alimentation.

Lorsqu'une carence en vitamine C s'installe progressivement, un vieillissement prématuré des tissus apparaît accompagné d'une baisse de notre système immunitaire, une diminution de nos moyens physiques et intellectuels se fait sentir. >>>

Principales actions de la vitamine C : Antioxydant et antiviellissement, anti radicaux libres. Joue un rôle important dans la formation du collagène : os, articulations, peau, vaisseaux sanguins. Puissant détoxiquant (métaux lourds, air pollué, tabac et de nombreuses substances cancérogènes). renforce les défenses organiques : bactéries, virus et participe à la lutte anti cancéreuse. Euphorisante et tranquillisante, l'acérola évite la fatigue, l'irritabilité, améliore la fonction sexuelle. Restaure, soutient, répare notre système immunitaire et lutte contre le stress.

## Ananas-Papaye

Digestion facile et ventre plat.

### Usage traditionnel :

Par sa richesse en enzymes protéolytiques (broméline et papaïne), ce complexe permet de mieux digérer les protéines et de les assimiler.

Très actif sur la cellulite et sur les oedèmes, l'ananas/papaye se doit d'être présent dans toutes cures d'amincissement.



# Plantes et produits

## Argile

Protège votre estomac

### Usage traditionnel :

Combat efficacement les problèmes digestifs, ballonnement, aérophagie, en protégeant votre estomac des attaques acides. Son pouvoir absorbant et ses sels minéraux en font une véritable barrière naturelle contre un taux d'acide gastrique trop élevé, à l'origine des brûlures d'estomac.

## Aubier de Tilleul

Sédatif et relaxant

### Usage traditionnel :

Les propriétés calmantes, émoullientes et adoucissantes du tilleul sont bien connues.

Cependant, l'aubier, la partie interne de l'écorce, la plus tendre et jeune, située tout près du bois, contient des polyphénols et des coumarines lui conférant des propriétés cholérétiques (la stimulation de la sécrétion et l'élimination de la bile, agissant comme antispasmodique).

On note également un effet vaso-dilatateur et hypotenseur, agissant tout particulièrement sur les artères coronaires, indiqué en cas d'angine de poitrine et d'arythmie, affectant de préférence les personnes au tempérament nerveux, ou stressées, qui en retireront un double bienfait. L'aubier du tilleul diminue la viscosité du sang, il agit favorablement sur la prévention de l'infarctus du myocarde et sur la thrombose. Les pléthoriques, les cardiaques, les personnes souffrant d'hypertension artérielle, avec une prédisposition à l'artériosclérose, à l'infarctus et aux affections circulatoires en général, bénéficieront particulièrement de cette écorce.

L'aubier du tilleul s'est révélé très utile dans le traitement des migraines (maux de tête lancinants dus à des spasmes artériels) si difficiles à traiter par des moyens chimiques. Son action étant plutôt préventive, il convient de le prendre de façon systématique et non pas seulement en cas

## Arbousier

### Usage traditionnel :

Contient des sucres, des acides organiques, de la pectine et des tanins, de l'arbutine, un glucoside qui a une action antiseptique et anti inflammatoire sur l'appareil urinaire.

Conseillé en cas d'infection urinaire, cystites, calculs et coliques rénaux, ainsi que diarrhées et dysenteries.

## Astmatica

### Usage traditionnel :

Cette plante de l'Inde appelée sur place l'arbre des bronches, contenant des alcaloïdes dérivés de la tylophorine, soulage les problèmes respiratoires tels que : bronchites, sinusites, asthme...

## Aubépine

### Usage traditionnel :

De nos jours, l'aubépine jouit d'un grand prestige en tant que plante médicinale.

Les fleurs contiennent divers glucosides flavoniques, qui sont chimiquement des polyphénols, et auxquels on attribue l'action de l'aubépine sur le cœur et l'appareil circulatoire. On y trouve en outre des dérivés triterpéniques et diverses amines biogènes qui renforcent son effet cardiotonique.

Ces flavonoïdes qui inhibent l'adénosine triphosphatase (ATPase), une enzyme qui décompose l'ATP, qui est la substance servant de source d'énergie aux cellules y compris celles du muscle cardiaque. Le fait d'empêcher la destruction de l'ATP permet aux cellules de disposer d'une plus grande énergie, d'où une augmentation de la force contractile du cœur et une régularisation de son rythme. Pour cette raison, l'Aubépine est indiquée dans les cas d'insuffisance cardiaque, d'arythmies. L'Aubépine augmente l'irrigation sanguine dans les artères coronaires et combat ainsi leur spasme, qui déclenche l'angine de poitrine. L'aubépine régularise la tension artérielle et ces effets sont plus durables qu'avec d'autres anti-hypertensifs synthétiques. L'aubépine s'avère très utile pour les personnes atteintes de nervosité.

# Plantes et produits

## Bambou

### Usage traditionnel :

Parmi les compléments naturels riches en silice, le bambou occupe une place de choix par sa teneur exceptionnelle en cet élément.

Le corps humain contient 18 grammes de silice. Son co-nutriments est le calcium

Indications : Consolidation des os après fracture, pendant la croissance pour éviter rachitisme, ostéoporose. Utile pour la régénération des tissus articulaires (arthrose), rhumatismes. Tonifie le tissu conjonctif. Améliore l'état général de la peau, des cheveux et des ongles. Prévention du vieillissement. Le bambou est utilisé pour son action reminéralisante due à sa teneur remarquable en sels minéraux et particulièrement en silicium.

A alterner avec prêle, cartilage de requin, lithothamne, cassis, ortie (feuilles) ... pour prévenir les cheveux et ongles cassants, l'arthrose et l'usure des cartilages.

## Bourrache

### Usage traditionnel :

Cette huile remarquable, extraite des graines de cette plante supplante peu à peu l'huile d'onagre dont elle possède les mêmes vertus hygiéniques et thérapeutiques, mais en étant deux fois plus riche en principes actifs.

Très riche en acide gamma linoléique, acide gras essentiel rare dans le monde végétal, elle en contient de 16 à 23% contre 6 à 9 pour l'onagre.

En Dermatologie : traitement des peaux sèches, dévitalisées et vieillissantes. En Cardiologie, Phlébologie : antiagrégant plaquettaire, anti athéromateuse, l'huile de bourrache lutte contre les dépôts lipidiques sur les parois vasculaires (cholestérol et triglycérides), participe au maintien de la souplesse des veines et artères. A ce titre, elle prévient la maladie athéromateuse, l'infarctus et les pathologies cérébrales. En Neurologie : certains cas de sclérose. Diminue les risques de congestion cérébrale et de rupture vasculaire.

## Buis

### Usage traditionnel :

Jadis utilisé pour combattre les fièvres paludéennes, comme substitut de la quinine, qui, originaire d'Amérique du sud, n'était pas toujours disponible en Europe. Contient 4 types d'alcaloïdes stéroïdes, dont la Buxine est le plus grand actif. En outre le buis est riche en huile essentielle, résine, tanin et vitamine C. Il possède des propriétés sudorifiques, fébrifuges, et cholagogues

Son emploi est déconseillé en cas d'hypotension, grossesse et lactation

## Bouleau blanc

### Usage traditionnel :

Renfermant surtout des Flavonoïdes lui conférant un effet diurétique remarquable, ses applications sont les suivantes : Oedèmes et rétention d'eau. Contrairement aux diurétiques chimiques, il ne provoque pas la perte de grandes quantités de sels minéraux dans les urines et n'irrite pas les tissus rénaux, mais au contraire, les régénère, les désenflamme, provoquant une diminution de l'élimination d'albumine des urines dans le cas de néphrose et d'insuffisance rénale. Utilisé avec succès dans le cas de syndrome prémenstruel en prise les 10 jours précédant les règles, il augmente le volume des urines et diminue le gonflement des tissus (jambes, ventre et seins). Il élimine les sables urinaires et empêche la formation de calculs rénaux. Dans ce domaine, il est indiqué en cas de crise aiguë de colique néphrétique. Egalement utile dans les cas de goutte et d'arthrite.

## Bruyère

### Usage traditionnel :

Contient une substance connue sous le nom d'Arbutine ou Arbutosine (puissant antiseptique urinaire), des tanins aux propriétés astringentes et des flavonoïdes à l'action diurétique.

Utilisation recommandée en cas d'affections urinaires : infection, urines troubles ou malodorantes, brûlures lors des mictions, cystite et pyélonéphrite. Risque de diarrhée, en raison de son effet astringent.

# Plantes et produits

## Busserole

### Usage traditionnel :

Les feuilles de la Busserole contiennent d'abondants tanins, qui lui donnent une action astringente, des glucosides flavonoïdes, qui déterminent son action légèrement diurétique. Mais son principe actif le plus important est l'arbutine, un glucoside phénolique. Cette substance a une puissante action antiseptique et anti inflammatoire sur les organes urinaires, et s'élimine dans les urines.

Pour que cette action soit exercée, il faut que l'urine ait une réaction alcaline, puisqu'elle reste inactive si le Ph des urines est acide. Cela ne pose pas de problème aux végétariens car ils éliminent des urines alcalines. Par contre les personnes mangeant viande, fruits de mer ...produisent des urines acides et la busserole n'agit pas sur eux. La busserole est indiquée dans les cas suivants : cystite, urétrite, prostatite, calculs et sables rénaux.

## Calcium de Poisson

L'équilibre physiologique et la structure des minéraux contenus dans ce produit ainsi que la présence des constituants organiques de l'os en font la forme la plus efficace de supplémentation de calcium. La supériorité de l'extrait total d'écaillés de poisson comparé aux formes traditionnelles de calcium, est démontrée par son exceptionnelle absorption. Ce produit ne compense pas seulement les pertes osseuses, mais restaure aussi leur contenu minéral, tout en étant bien toléré par rapport aux sels de calcium du fait de la présence de l'ensemble de la structure de l'écaillage organique (collagène) en minéraux .

L'Hydroxyapatite marine ne doit pas être confondue avec l'hydroxyapatite de synthèse ou issue de roche de part son processus de fabrication qui ne comprend aucune extraction par solvant, et un séchage à basse température, préservant aussi toute sa structure originelle.

La structure microcristalline de l'hydroxyapatite marine contribue à augmenter l'absorption de calcium en procurant une très grande surface d'échange, à l'intérieur de laquelle, les minéraux contenus dans la matrice organique peuvent être absorbés au niveau de l'intestin.

## Cartilage de requin

Lubrifiant des articulations

### Usage traditionnel :

Constituant unique du squelette des requins, il doit ses propriétés à son contenu en glycosaminoglycanes (5GAG) dont la teneur oscille entre 1 et 5%, ainsi qu'en chondroïtine (environ 17%).

Soulage toutes douleurs articulaires par son action de lubrification, permet de retrouver une certaine mobilité.

De plus, c'est un puissant régulateur du système immunitaire et un antiangiogénèse c'est à dire qu'il tend à empêcher la formation de vaisseaux sanguins, sans lesquels une tumeur ne peut ni se développer ni même subsister.

## Cartilage de Raie

Lubrifiant des articulations

### Usage traditionnel :

Constituant unique du squelette des raies, il peut contenir jusqu'à 16% de chondroïtine. Soulage toutes douleurs articulaires par son action de lubrification, permet de retrouver une certaine mobilité. Lutte contre l'arthrose.

## Carotte

Pour votre peau et vos yeux

### Usage traditionnel :

Une grande richesse en vitamine A et bêta-carotène.

Contribue à la protection de la peau (anti-vieillessement et anti-rides) et augmente l'acuité visuelle. La carotte prépare, accélère et prolonge le bronzage.



# Plantes et produits

## Cassis (feuille)

Soulage les rhumatismes.

### Usage traditionnel :

Lutte contre la goutte, l'acide urique.

Agit dans les troubles circulatoires d'origine veineuse et améliore la micro circulation.

On emploie en particulier le cassis dans le traitement de la fragilité capillaire. Ce sont des pigments anthrocyaniques qui sont responsables de cette action. L'un des grands intérêts de cette plante est son absence total de toxicité. Riche en vitamines, et en particulier la vitamine C, il améliore l'acuité visuelle et participe à l'augmentation des défenses naturelles biologiques. Le cassis renferme des flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires des rhumatismes et de l'arthrose, (sans avoir les inconvénients gastriques des médicaments de synthèse.) A également une action diurétique et éliminatrice des déchets organiques.

## Charbon végétal

L'anti-ballonnement

### Usage traditionnel :

Utilisé depuis l'époque antique, il constitue un remarquable absorbant des gaz intestinaux. Il est capable d'absorber plus de huit fois son volume d'hydrogène sulfuré. Il est conseillé pour assainir l'intestin dans les infections, les suites d'intoxication et d'indigestion, dans les ballonnements, le météorisme, les fermentations excessives, la colite, les états diarrhéiques.

### Conseil d'utilisation :

Ponctuellement en cas de ballonnement douloureux ou intoxication.

**Attention, le charbon absorbant les métaux lourds et les toxiques, il risque d'annuler l'effet des médicaments, (ex: Pilule,...)**

## Chiendent

### Usage traditionnel :

Le rhizome du chiendent contient une substance mucilagineuse, la triticine, ainsi qu'une substance antibiotique. Il possède des propriétés diurétiques, antiseptiques et émollientes; c'est la raison pour laquelle il est utilisé en association avec la busserole dans les cas de cystite, urétrite et infections urinaires. Diurétique et dépuratif dans les cas de calculs urinaires, la goutte, l'arthrite et la cellulite.

## Chitosan

Mange graisse

### Usage traditionnel :

Le Chitosan est une fibre obtenue à partir de la Chitine, constituant majeur de la carapace de crustacés. Possède un grand intérêt en diététique humaine pour son pouvoir lipophile. En effet, il attire et capture les graisses alimentaires que vous venez d'absorber, avant même qu'elles ne pénètrent dans l'organisme. Ce sont ces fibres gorgées de graisse qui seront éliminées, globalement évacuées par les voies naturelles. Votre transit intestinal bénéficie également de ces fibres. A associer avec le **Garcinia** avant les trois repas

## Chimère

### Usage traditionnel :

La Chimère est un poisson sauvage comestible pêché dans les fosses abyssales.

L'huile de foie de chimère, tout comme l'huile de foie de requin, contient des molécules particulières appelées alkylglycérols présents naturellement chez l'homme. A la différence de l'huile de foie de requin (20%), l'huile de foie de chimère en contient environ 50%.

Cependant sa teneur en oméga 3 est inférieure au Squalène

De très nombreuses études scientifiques ont été et sont encore consacrées aux alkylglycérols pour leurs importantes contributions à la défense de l'organisme (cancer....).

# Plantes et produits

## *Chlorella Pyrenoidosa*

Aide-minceur, anti-reprise de poids

### Usage traditionnel :

Riche en substances nutritives, cette algue contient 4 fois plus de protéines que la viande et 8 acides aminés. Elle redonne force et énergie, améliore la qualité de la peau et des cheveux. La Chlorella est surtout utilisée pour son formidable pouvoir de chélation des métaux lourds (notamment le mercure des amalgames dentaires et l'aluminium des vaccins). Elle permet de destocker les graisses et de conserver votre nouveau poids.

## *Co-Enzyme Q10*

### Usage traditionnel :

Substance comparable aux vitamines et présente dans toutes nos cellules. Si la quantité y est insuffisante, nos cellules ne fonctionnent plus parfaitement : vieillissement, perte d'énergie, obésité. Il permet aux cellules de notre organisme de produire plus d'énergie, combat les radicaux libres, renforce le système immunitaire intervient positivement sur l'évolution de certains cancers, augmente les performances et l'endurance, stimule la résistance, assure la détoxification, améliore la combustion des graisses, prévient l'athérosclérose. Il s'avère efficace dans le cadre des maladies cardio-vasculaires, notamment de l'hypertension artérielle, de l'angine de poitrine et de l'insuffisance cardiaque. Active la production d'énergie par les mitochondries qui sont notamment chargées d'assurer l'oxygénation des cellules. Lorsque cette oxygénation ne se fait pas ou mal dans un organe, il y a un risque certain de défaillance de cet organe. Tous les processus physiologiques qui exigent une dépense énergétique requièrent la Coenzyme Q 10. L'organisme humain peut normalement synthétiser la CoQ10 et constituer des réserves grâce à une alimentation appropriée, mais on suppose qu'avec le temps, l'organisme a de plus en plus de difficulté à la synthétiser. La CoQ10 est fabriquée suivant un procédé qui consiste à faire fermenter des betteraves et de la canne à sucre à l'aide de levures de souches spécifiques. Il a été démontré que les patients atteints de maladies cardiovasculaires présentaient systématiquement de faibles taux de CoQ10.

## *Chardon marie*

Désintoxiquant du foie

### Usage traditionnel :

C'est un tonique vasculaire utilisé contre les troubles circulatoires veineux.

Améliore le métabolisme des cellules du foie et les protège des attaques toxiques.

Comme pour le Desmodium, il est recommandé aux personnes abusant d'alcool, aux malades soumis à des traitements fatiguants pour le foie, y compris les personnes subissant des chimiothérapies. En cas d'intoxication (produits toxiques...), le chardon marie aidera le corps à se rééquilibrer.

## *Chrysanthellum Americanum*

### Usage traditionnel :

Par sa richesse en flavonoïdes cette plante est indiquée pour les troubles de microcirculation. De plus c'est un protecteur hépatique en cas d'excès de table et d'alcool. Lutte contre le cholestérol génétique. Il est idéal pour accélérer la régénération des cellules du foie, que ce soit suite à une hépatite ou à l'alcoolisme. De plus il permet au foie d'éliminer l'alcool jusqu'à 5 fois plus rapidement.

## *Don Quai*

### Usage traditionnel :

Partie utilisée la racine - Pays d'origine la Chine. Pousse dans les régions montagneuses, plus particulièrement dans les contreforts de Mongolie et du Tibet. La récolte a lieu une fois par an durant la période de radoucissement et de fonte des neiges en Mars/Avril.

Plante largement utilisée aux Etats Unis pour lutter contre les troubles féminins et dont le mécanisme d'action est de stimuler la production naturelle de progestérone tout en modulant son équilibre par rapport aux autres oestrogènes.

# Plantes et produits

## *Desmodium Ascendens*

### Usage traditionnel :

Utilisée depuis des temps immémoriaux par les praticiens traditionnels pour sa remarquable action sur la jaunisse d'origine hépatique. Protecteur de la cellule hépatique au même titre que le baccharis. Desmodium constitue une plante d'attaque de première importance préventive de la cirrhose, accélérant la normalisation des transaminases et agissant sur les effets secondaires tels que la fatigue, les nausées, la perte d'appétit et l'amaigrissement.

Le desmodium est donc à utiliser dans les suites d'hépatite virale, d'hépatite toxique (intoxication, chimiothérapie..), insuffisance et dysfonctionnements hépatiques.

## *Dolomite*

### Usage traditionnel :

Roche très riche en minéraux naturels, issue de sédiments marins fossiles.

Calcium environ 22% sous forme de carbonate de calcium - Magnésium 10% sous forme de carbonate de magnésium (cette proportion est intéressante à souligner, car elle correspond exactement aux proportions nécessaires à l'organisme humain : 2 parts de calcium pour 1 part de magnésium.) - Lithium, fer, silicium, vanadium, sodium.

Particulièrement recommandée dans tous les cas où le calcium fait défaut (déminéralisations, la décalcification, les crampes, les suites de fracture, caries dentaires et spasmophilie). Chez l'enfant en période de croissance et au troisième âge en prévention de l'ostéoporose. Par sa teneur en magnésium, la dolomite permet de combattre efficacement tous les problèmes de fatigue, surmenage, dépression, renforcement des anticorps, protection vasculaire.

La dolomite est un puissant conservateur de la jeunesse dans tous les domaines (cellules, peau, rides, cheveux, ongles, mental). C'est un reconstituant minéral capital dans la lutte anti dégénérative. Elle convient à tous ceux qui veulent entretenir leur santé, aux sportifs qui veulent conserver leur forme en augmentant la tonicité musculaire, tout en agissant favorablement sur la tétanie musculaire. Par son emploi régulier, la dolomite offre l'avantage d'une fixation durable sur l'organisme.

## *Eleuthérocoque*

### Usage traditionnel :

L'eleuthérocoque a des propriétés très proches de celle du ginseng, on le nomme même souvent le " Ginseng Russe ". C'est donc une plante adaptogène. Elle a une action remarquable sur la vitalité, sur le système hormonal et renforce les résistances de l'organisme.

## *Fenugrec*

### Usage traditionnel :

Désenflamme et protège les muqueuses digestives, entraînant une stimulation de tous les processus digestifs, facilitant l'assimilation des aliments. Conseillé en cas d'anémie, d'amaigrissement dû à des troubles métaboliques ou nerveux.

Conseillé en traitement adjuvant des diabètes légers. Cette plante contient 6 substances complexes qui contribuent à régulariser le taux de glycémie dans le sang. Le fenugrec augmente également les taux sanguins de HDL (le bon cholestérol) tout en abaissant le taux de cholestérol total.

## *Foie de morue (ou flétan)*

### Usage traditionnel :

Contient essentiellement les vitamines A et D. Chez l'enfant, il est indispensable pour favoriser une croissance harmonieuse.

Chez les personnes de race noire car elles fabriquent beaucoup moins de vitamine D que celles de race blanche (dû à la pigmentation de la peau).

Après un traumatisme (fracture) afin de favoriser la recalcification.

# Plantes et produits

## Fucus vesiculosus

### Usage traditionnel :

Le fucus se distingue par une teneur élevée en mucilage, sous forme d'acide alginique et en mannitol, dont les propriétés laxatives et diurétiques sont bien connues, ces mucilages en gonflant dans l'estomac, diminuent l'appétit et favorisent le transit intestinal. Il renferme également du phloroglucinal et des bromophénols dont le pouvoir bactéricide et antibiotique a été démontré. Reminéralisant, reconstituant, antiasthénique, stimulant du métabolisme général, dont certaines glandes endocrines, il élimine également les déchets. Le fucus séché renforce le terrain dans sa lutte contre les agressions, et augmente la résistance à la fatigue tant physique qu'intellectuelle.

Contient également des substances qui en gonflant dans l'estomac, diminuent l'appétit et favorisent le transit intestinal, sans apport calorique.

Conseillé en cas d'hypothyroïdie.

## Garcinia Cambogia

Pour votre minceur

### Usage traditionnel :

Le HCA (acide de fruit hydroxy-citrique) contenu dans le *Garcinia cambogia* aide l'organisme à réguler la transformation des sucres en graisses. Ces sucres vont, non plus, se transformer en graisse, mais en énergie, vous permettant un amincissement naturel et sans fatigue. Cet acide de fruits agit sur tout les paramètres de la perte de poids: la thermogénèse est augmentée, la lipogénèse (formation de graisse et cholestérol) inhibée, l'appétit réduit et la production de glycogène dans le foie est augmentée.

Pour un résultat optimal, la prise, une demie heure avant le repas est indispensable.

## Galanga

### Usage traditionnel :

Pour les troubles digestifs et l'expulsion des gaz intestinaux. Prévient l'aérophagie, l'acidité, les vomissements, les maux d'estomac. Ses propriétés sont similaires à celles du gingembre dans ce domaine. Supprime les odeurs de transpiration.

## Gattiliez

### Usage traditionnel :

Originaires d'Asie occidentale et d'Europe méridionale. Cette plante bloque l'action des hormones mâles (androgènes).

Chez l'homme, elle sert donc à modérer ses ardeurs sexuelles, c'est pourquoi les moines l'utilisaient couramment au moyen âge.

Chez la femme, il est conseillé aux femmes dans le cas de troubles du cycle : règles irrégulières et douloureuses, ménopause.

## Gelée royale

Le meilleur de la nutrition

### Usage traditionnel :

C'est la nourriture exclusive de la reine des abeilles, ce qui lui permet de vivre jusqu'à 50 fois plus longtemps que ses semblables ! C'est un produit rare et cher.

La gelée royale est un concentré de vitamines du groupe B, d'acides aminés, d'oligo-éléments et minéraux, d'acides gras essentiels.

Elle est donc indiquée pour toute cure de remise en forme, convalescence, période de croissance chez les enfants. Elle renforce également les défenses de l'organisme.

## Gentiane

Facilite la digestion

### Usage traditionnel :

Tonique stomacal : la gentiane stimule la sécrétion de toutes les glandes digestives; elle facilite alors la digestion. Cholérétique et cholagogue. Fébrifuge.

Stimulant du système immunitaire : la gentiane augmente la production de leucocytes.

A éviter en cas d'ulcère gastro-duodéal, car elle augmente la production de suc gastrique, ce qui peut aggraver la maladie et en cas d'allaitement car bien qu'ils ne soient pas toxiques, ses principes amers donne un goût au lait.

Relaxant.



# Plantes et produits

## Ginkgo biloba

Favorise la micro-circulation.

### Usage traditionnel :

Le Ginkgo Biloba est l'une des plus anciennes espèces d'arbres présents sur terre. Il contient des Phytonutriments capables d'améliorer la circulation sanguine et l'oxygénation cérébrale. Ses autres constituants sont des antioxydants puissants qui protègent le cerveau en contrôlant l'action délétère des radicaux libres.

A une activité tonifiante des parois veineuses, augmente la résistance des vaisseaux capillaires, diminue leur perméabilité. L'irrigation sanguine du cerveau étant stimulée, mémoire, concentration, réflexes sont à nouveau au rendez-vous.

Contre les bourdonnements d'oreilles

## Gingembre

Facilite la digestion

### Usage traditionnel :

La réputation aphrodisiaque du gingembre provient des gingérols, qui auraient une action bénéfique sur la fertilité par augmentation du volume du sperme fabriqué et amélioration de la mobilité des spermatozoïdes. Le gingembre est utilisé contre le mal des transports. Il améliore les digestions difficiles car il est cholagogue et cholérétique, c'est à dire qu'il favorise à la fois la sécrétion et l'excrétion de la bile.

## Ginseng

Son usage est vieux de plus de 4000 ans, et son efficacité a été maintes fois démontrée.

### Usage traditionnel :

Amélioration de l'état général, physique et moral (stress, dépression, asthénie, convalescence)  
Rend énergie et volonté. Contre l'impuissance et la frigidité. (L'idéal est de faire en même temps une cure de Muirapuama)  
Contre l'anorexie

## Gui

La panacée des druides

### Usage traditionnel :

Les Druides la tenaient pour une plante sacrée, une panacée qui pouvait chasser tous les maux. Tous les médecins naturalistes la reconnaissent comme un moyen efficace et sûr contre l'épilepsie. Efficace contre l'hypertension et l'artériosclérose. Effet régulateur sur le système circulatoire.

Tonique du cœur, il calme la sensation d'oppression dans la poitrine, palpitations, nervosité, migraines, bourdonnements d'oreilles.

Hémorragies à tendances congestives.

## Griffonia Simplicifolia

### Usage traditionnel :

Le Griffonia est un précurseur immédiat de la sérotonine, ce neurotransmetteur majeur dont la baisse de disponibilité provoque états dépressifs, mal être, fatigues physique et psychique. Dans notre cerveau le 5 HTP du Griffonia Simplicifolia est directement converti en sérotonine, laquelle est métabolisée par ailleurs en mélatonine dans la glande pinéale.

Résultats significatifs et durables s'observant dans les cas de syndromes dépressifs, mal-être, léthargie, comportements agressifs, sentiment d'inutilité, perte d'intérêt, endormissement difficile, anxiété, asthénie, maux de tête et migraines à répétition, difficultés lors de décalage horaire.

## Harpagophytum

Anti-inflammatoires naturels.

### Usage traditionnel :

Anti-inflammatoire, analgésique.

Contre toutes les douleurs articulaires (arthrose et arthrite). A l'inverse de nombreux anti-inflammatoires, l'harpagophytum ne provoque aucun effet irritant sur l'appareil digestif. A également une action sur les spasmes et coliques intestinales, le côlon irritable, les colliques biliaires et néphrétiques.



# Plantes et produits

## Germe de blé

### Usage traditionnel :

Très riche en vitamine E et en octacosanol, c'est un puissant antioxydant donc antiviellissement. Assure l'équilibre sexuel.

## Huile de Perilla

### Usage traditionnel :

Obtenue à partir de la plante *Perilla Frutescens*, cette huile est riche en acide alpha-linolénique, de la famille des oméga-3, précurseur de la synthèse de l'EPA et du DHA. Les acides gras oméga 3 jouent un rôle dans les fonctions cérébrales, cardio-vasculaires, articulaires et dermiques. Cette huile est un complément à l'apport d'acides gras oméga 3 par les huiles de poisson, dont le but est d'atteindre un meilleur équilibre entre les apports nutritionnels en oméga-6 et en oméga-3. Elle est indiquée en cas de problème cardio-vasculaire, et de déprime.

En raison de ses propriétés, sa consommation est déconseillée aux personnes recevant un traitement anti-coagulant.

## Houblon

*Relaxant*

### Usage traditionnel :

Cette plante grimpante aromatique est à utiliser pour ses vertus antispasmodiques et calmantes. Le houblon est conseillé traditionnellement dans les troubles du sommeil d'origine nerveuse, le nervosisme, les règles douloureuses, migraines, hyperexcitation sexuelle.

## Ispaghul

Régulateur du transit intestinal

### Usage traditionnel :

Les téguments des graines d'ispaghul sont riches en mucilages galactoronique. Ces mucilages forment dans l'estomac et en présence d'eau, un gel non assimilable par l'organisme, qui régule le transit intestinal et procure un effet coupe-faim.

Régulateur du taux de sucre sanguin et anti-

## Kawa Kawa

### Usage traditionnel :

Les peuples indigènes de nouvelle Calédonie utilisent cette plante après leur travail pour se décontracter. En effet grâce aux kavalactones le kawa kawa à un effet relaxant, en particulier musculaire. C'est donc un anxiolytique très efficace, relaxant combattant les effets du stress et de l'anxiété. C'est donc une alternative sûre aux calmants de synthèse. Ses propriétés calmantes n'interfèrent en rien avec le niveau d'attention et de capacité.

## Kéfir

### Usage traditionnel :

Contribue à une meilleure adaptation de l'intestin face aux diverses modifications liées à notre vie quotidienne, rétablit la flore, régule l'effet barrière qui protège des micro-organismes exogènes. Améliore l'assimilation des nutriments et permet de mieux résister aux agressions extérieures..

## Konjac

### Usage traditionnel :

Le konjac est un auxiliaire efficace pour la réduction des excès pondéraux. La partie active du Konjac est le Glucomanane (75% du bulbe de la plante), fibre végétale à très haut pouvoir d'absorption des liquides (il absorbe 100 fois son poids de liquide).

Mode d'action du Konjac : La prise de konjac avec de l'eau va donc former un gel qui, en occupant un certain volume stomacal, va procurer une sensation de satiété, ce qui facilite le respect d'un régime. D'où l'obligation de boire abondamment après la prise de Konjac. Au niveau de l'intestin, le gel enrobe les aliments, diminuant leur possibilité d'absorption.

## Kudzu

"Aide au sevrage du tabac et de l'alcool"

### Usage traditionnel :

Grâce à ses 3 isoflavones (daidzeine, daidzine, et puéararine), le kudzu à des propriétés hépatoprotectrice et antidipsotrope. c'est à dire qu'il provoque une inappétence et désaccoutumance à l'alcool comme au tabac.



# Plantes et produits

## Laitance de poisson

### Usage traditionnel :

Sa richesse en oligo-éléments et en phosphore en fait un super aliment du cerveau et de la mémoire pour l'enfant, l'étudiant, le sportif, l'adulte et les personnes âgées.

indications : fatigues physique et mentale, asthénie sexuelle, préparation aux examens, période de surmenage, perte de mémoire, difficultés de concentration, cure de revitalisation.

## Lait de jument

L'équivalent du lait maternel.

### Usage traditionnel :

Le lait de jument est consommé depuis l'antiquité pour sa haute valeur nutritive et ses effets biologiques d'intérêt thérapeutique. C'est en effet un lait albumineux, riche en vitamines et en sucres, pauvre en matières grasses et en protéines. On le conseille donc pour une cure revitalisante et régénérante (fatigue, convalescence), et pour tous les troubles digestifs chroniques.

## Lécithine de soja + carthame

### Usage traditionnel :

La graine de soja contient des quantités importantes de lécithine composée de phosphatides, comprenant des acides gras saturés et insaturés, de la choline, de l'inositol et de l'acide phosphorique. Son rôle est important dans la nutrition cellulaire et notamment des cellules nerveuses et du cerveau (phosphore), dans la prévention et le durcissement artériel par le cholestérol alimentaire.

Le fruit du carthame est très riche en huile composée des acides linoléiques, oléiques et en plus petites quantités palmitique et stéarique.

Hypercholestérolémie (provenance alimentaire), préventif des affections cardio-vasculaires (artériosclérose, thromboses), augmente les performances cérébrales, perte de mémoire, importante dans l'équilibre du système nerveux.

## Levure de bière

### Usage traditionnel :

Une source incomparable en vitamines B. Elle contient l'ensemble des acides aminés essentiels, la totalité des vitamines du groupe B, de la vitamine PP, de la lécithine, des oligo éléments en particulier du chrome et du sélénium organique (donc assimilable).

Indications : Elle sera utilisée utilement comme complément alimentaire dans les régimes anti poids, et dans tous les cas où un apport supplémentaire en vitamines B est nécessaire. On l'utilise également dans les perturbations de la flore intestinale. Vous pouvez prendre les gélules telles quelles ou les ouvrir au dessus d'une salade composée, par exemple.

## Lithothamne

### Usage traditionnel :

Le lithothamne est une algue incrustée de magnésium et de calcaire qui pousse par 15 à 25 mètres de fond, à l'abri de la pollution, sur les fonds rocheux au large des îles des Glénans en Bretagne. Ces algues contiennent une grande quantité d'oligo éléments essentiels pour la santé humaine. Le véritable lithothamne est un mélange harmonieux de minéraux organiques marins.

Utilisation diététique : Reminéralisation et prévention de la spasmophilie, renforce le système immunitaire, action anti-acide pour les muqueuses de l'estomac : indiqué comme adjuvant dans le traitement des gastrites, aigreurs, favorise la formation de l'hémoglobine par sa richesse en fer et prévient l'anémie.

# Plantes et produits

## Maca (*Lepidium meyenii*)

### Usage traditionnel :

Plante de la famille des *Brassicacées*, le Maca pousse au Pérou à une altitude moyenne de 4000 mètres.

Son usage a été confirmé par des études chez l'homme montrant en particulier une augmentation de la libido et de l'érection, de plus chez des sujets présentant des troubles de l'érection (non liées à des causes chirurgicales) il a été démontré une amélioration des capacités érectiles (sans retentissement sur l'appareil cardio-vasculaire). Par ailleurs le maca semble présenter un intérêt chez la femme présentant une hypo-fertilité, de même chez l'homme le maca semble améliorer la spermatogenèse. Il peut être utilisé chez les adultes de tous âges (hommes ou femmes) contre l'éjaculation précoce, comme aphrodisiaque et pour augmenter les orgasmes.

## Maitaké

*Pour renforcer vos défenses immunitaires*

### Usage traditionnel :

Champignon assez rare possédant les vertus thérapeutiques les plus prometteuses contre la fatigue, les problèmes de tension, obésité, diabète, cholestérol et cancers.

Le Maïtaké a une très forte teneur en un composé polysaccharide spécifique appelé Béta 1-6 glucane, que les chercheurs considèrent comme l'un des plus puissants immuno-stimulant. A associer à de la vit. C afin de mieux absorber les polysaccharides et de décupler leur efficacité.

## Marc de Raisin

*Le draineur des graisses*

### Usage traditionnel :

Sa composition riche en flavones, anthocyanes, tanins, flavonoïdes, et proanthocyanidols permet au marc de raisin d'agir très efficacement contre la cellulite constituée d'amas graisseux.

Le marc de raisin favorise donc la perte de poids régulière, en augmentant l'élimination des déchets et des graisses.

## Millepertuis

L'antidépresseur naturel.

### Usage traditionnel :

Tonifiant, sédatif et équilibrant du système nerveux, il soulage les insomnies, angoisses et débuts de dépression ou de névrose. De nombreux prescripteurs le substituent aux anti-dépresseurs chimiques. En Allemagne, les grandes entreprises pharmaceutiques n'ont pas attendu la découverte du laboratoire de pharmacologie de Francfort pour mettre cette plante sur le marché. Effets ressentis après trois semaines de traitement. Ne pas associer à certains médicaments.

## M.S.M MéthylSulfonylMéthane

### Usage traditionnel :

Nutriment naturel composé d'un élément présent dans tous les organismes vivants appartenant à la même famille chimique que l'oxygène : il s'agit du soufre. Pour les organismes vivant dans des environnements où il n'y a pas d'oxygène, le soufre le remplace souvent en tant que source énergétique de la vie. Sans soufre, la vie telle que nous la connaissons n'existerait pas. Il participe à maintenir la structure des protéines du corps humain, aide à la formation de la kératine, ce qui est essentiel pour la croissance des ongles et des cheveux, il aide à maintenir le système immunitaire en bon état, et enfin, il neutralise et élimine les toxines de l'organisme. Il est donc indispensable pour créer et maintenir la structure moléculaire. Il est utilisé en concentration particulièrement élevée dans les articulations, où il participe à la production du sulfate de chondroïtine, des glucosamines et de l'acide hyaluronique. Lorsqu'il est disponible dans l'organisme en niveau suffisant, le M.S.M. semble se concentrer autour des membranes muqueuses où il crée un écran protecteur qui réduit les effets des allergènes et des contaminants externes. Il joue un rôle critique pour maintenir la stabilité et l'intégrité du tissu conjonctif. Bien que l'on trouve du soufre à l'état naturel dans certains fruits et légumes, celui-ci est détruit par la cuisson. >>>



# Plantes et produits

*(MSM suite)*

Préventif des allergies respiratoires, permet d'éviter les traditionnels symptômes du nez qui coule, des yeux qui brûlent etc... Particulièrement recommandé en cas de troubles articulaires, déchirure et tendinite.

## Myrtille

**Usage traditionnel :**

Par sa richesse en anthocyanines, lutte contre la dégénérescence de la rétine et perte de la vue. (indispensable chez le diabétique)

Action sur les capillaires de la rétine, en améliorant l'irrigation des cellules sensibles à la lumière, très utile pour le recouvrement de l'acuité visuelle nocturne et pour l'amélioration de l'adaptation à l'obscurité, régénération du pourpre rétinien.

Particulièrement indiquée dans le traitement de la rétinopathie diabétique, la myopie et la dégénérescence de la rétine due à l'hypertension ou l'artériosclérose, ou d'autres maladies, telle la rétinite pigmentaire.

## Noni

**Usage traditionnel :**

Un biochimiste Américain renommé a découvert un phénomène important en étudiant les enzymes des ananas. Il a réalisé qu'un certain alcaloïde appelé Xéronine semblait jouer un rôle important dans le bon fonctionnement et la croissance des cellules du corps humain. La xéronine se forme dans l'intestin résultant d'une réaction chimique entre la proxéronine et la proxéronase, substances présentes en abondance dans le noni. La xéronine peut contribuer à élargir les pores des parois des cellules humaines et permettre ainsi aux nutriments de pénétrer les cellules plus facilement, elle aide l'organisme à utiliser les nutriments ingérés pendant les repas, elle devient déficiente dans le corps lorsque nous vieillissons ou que nous vivons un stress, de la nervosité ou de l'anxiété. De plus, la pollution et les poisons de l'environnement empêchent la synthèse de cet alcaloïde.

## Nigelle (*Nigella sativa*)

*Le remède universel des pharaons*

**Usage traditionnel :**

Huile de cumin noir.

La nigelle est un très puissant stimulant du système immunitaire. De plus elle est efficace en cas d'allergie respiratoire (poussière, rhume des foins, asthme) et acné.

## Nopal (*figuier de barbarie*)

*Mange graisse*

**Usage traditionnel :**

C'est un cactus poussant au Mexique. La feuille de ce cactus contient essentiellement des fibres, 17 acides aminés, des vitamines (A, C, B1, B2 et B3) et des minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium et fer). Cependant il est surtout utilisé pour ses propriétés à capter les graisses lors des repas. En effet 1 gramme de Nopal capture 21 gr de mayonnaise et 11 gr de beurre!

## Olivier

**Usage traditionnel :**

On utilise les feuilles qui contiennent : des pigments flavoniques, de la choline, un iridoïde : (l'oléoropéoside, qui agit sur la musculature lisse, est en fait un précieux allié des artères,) un glucoside, du tanin, des sucres et autres substances. Elles sont fébrifuges (font tomber la fièvre) et hypotensives. C'est l'un des remèdes végétaux les plus efficaces contre l'hypertension. On recommande également l'olivier en cas d'artériosclérose. Il sera donc utilisé dans la prévention de la tension et comme facilitateur de diurèse. De plus il a une action régulatrice sur le taux de sucre dans le sang.

## Orthosiphon ou thé de Java

*Un puissant dépuratif minceur*

**Usage traditionnel :**

Action drainante sur les reins et la vessie car elle favorise l'élimination de l'eau, urée, chlorures et acide urique. Contre la cellulite, l'obésité et les infections urinaires.

C'est un complément indispensable pour les cures d'amincissement.

# Plantes et produits

## Onagre

### Usage traditionnel :

Elle est récoltée pour ses graines qui contiennent de grandes quantités d'acides gras essentiels et en particulier de l'acide gamma linoléique (71,5%) et de l'acide gamma linolénique (6 à 9%). Ce dernier joue un rôle très important dans l'organisme, comme précurseur chimique des prostaglandines E1, substances découvertes récemment et qui remplissent de nombreuses fonctions métaboliques. L'acide linoléique et son dérivé immédiat, la prostaglandine E, sont indispensables à la stabilité des membranes des cellules de tout l'organisme, au développement du système nerveux, à l'équilibre du système hormonal et à la régulation des processus de coagulation sanguine. Indications : Syndrome prémenstruel, troubles du cycle accompagnés de troubles d'humeur, règles douloureuses, douleurs mammaires; Participe à la lutte contre le vieillissement organique : prévention des maladies cardio-vasculaires; sécheresse de la peau, sécheresse oculaire.

## Ortie (feuille)

### Reminéralisant

### Usage traditionnel :

Reconstituant et tonifiant. L'ortie facilite la digestion et améliore l'assimilation des aliments. Fait baisser le niveau de sucre dans le sang. Recommandée en période d'allaitement. Emolliente, recommandée en cas d'eczémas, éruptions et acné. Dépurative et diurétique, indiquée en cas d'affection rhumatismale. Renforce l'activité des reins et les défenses de l'organisme. Sa richesse minérale redonne à votre corps force et vitalité. Elle apporte une solution efficace aux petits soucis d'ongles, cheveux, peau, fatigue, douleurs articulaires.

## Ortie racine

### Usage traditionnel :

Grâce au bêta-sitostérol, la racine d'ortie a une action bénéfique sur l'adénome prostatique, l'hypertrophie de la prostate sera limitée, le jet d'urine meilleur, et la quantité augmentée. Le nombre de mictions diminue.

En synergie avec le Pépini de courge.

## Orge

### Usage traditionnel :

Il faut souligner la teneur exceptionnelle de l'herbe d'orge verte en vitamine B12, de loin la plus difficile à obtenir dans un régime sans viande car aucun végétal courant, qu'il s'agisse des légumes, des fruits et des céréales n'en contient. La B 12 est fondamentalement anti-anémique: Elle représente, selon Dreyfus et François, " le facteur antipernicieux essentiel à l'élaboration des cellules hématopoïétiques (formation des globules du sang)". De plus l'orge verte est très riche en chlorophylle ainsi nous avons avec ce produit une " transfusion végétale " à utiliser pour tous les cas d'anémie, baisse des globules rouges

## Pao pereira

### Usage traditionnel :

Selon les travaux du Professeur Mirko Beljanski, le Pao pereira inhiberait sélectivement les cellules cancéreuses et tumorales. Il entraverait surtout la multiplication des virus à ARN (Acide Ribonucléique) c'est à dire : Sida, hépatite C, grippe, rougeole... ; et d'autres virus comme l'herpès et l'hépatite B.

Cette plante d'Amérique latine est recommandée en synergie avec la chimiothérapie et radiothérapie.

Ne pas prendre d'alcool pendant la cure.

## Pépini de courge

### Usage traditionnel :

Selon une étude allemande réalisée à l'hôpital de Rosenheim, le professeur K.M. Bauer a obtenu 72.5% et 88.2 % d'améliorations chez ses patients atteints de troubles prostatiques chez les hommes ou d'infections urinaires chez les femmes.

L'huile de pépini de courge est vermifuge, régulatrice du transit intestinal, reminéralisante, cicatrisante du tube digestif. Elle atténue les troubles de la prostate et du petit bassin. Recommandée particulièrement aux hommes qui se lèvent plusieurs fois par nuit.

## Piloselle

### Usage traditionnel :

Les flavonoïdes qu'elle contient sont diurétiques, favorisant l'élimination de l'eau mais aussi du sel retenus dans les tissus. Elle facilite également l'élimination rénale de l'urée, recommandée pour traiter les oedèmes des membres inférieurs.



# Plantes et produits

## Papaye (Extrait fermenté)

### Usage traditionnel:

Complément nutritionnel totalement naturel, développé depuis 1969, réalisé à partir de papayes de Carica, non génétiquement modifiées et cultivées biologiquement à Hawaï, qui subissent ensuite une longue fermentation naturelle. Ayant de remarquables propriétés anti-oxydante, active la chaîne des lymphocytes, et des monocytes du système immunitaire de l'organisme, et agissant comme chélateur des métaux lourds. Dénué de toxicité et d'effets secondaires, il est utilisé en, en immunologie, cardiologie, diabétologie, hématologie, hépatologie, neurologie, pneumologie et bien sûr en dehors de toute maladie comme un excellent produit anti-vieillesse.

On le prend à jeun le matin et ou le soir loin des repas.

## Pollen

### Usage traditionnel :

Le pollen contient un ensemble de substances essentielles : Des vitamines A (provitamine A ou carotène), B1,B2,B3, PP, B5 (acide pantothénique), B6,B7,B8,B9,B12,C,D,E. Des acides aminés essentiels, minéraux et oligo-éléments : calcium, magnésium, phosphore, potassium, silice, cuivre, fer, manganèse, soufre, des substances naturelles antiseptiques, des protéines.

Indiqué en cas de fatigue, le stress, la maigreur, la déminéralisation, la constipation, il améliore les performances intellectuelles, fortifie ongles et cheveux, entretient un bon état de santé générale, aide à stimuler les défenses naturelles du corps et diminuer les troubles de la prostate.

**Déconseillé en cas d'allergie.**

## Prêle

Reminéralisant

### Usage traditionnel:

Par sa richesse en minéraux et oligo-éléments, la prêle est un excellent reminéralisant. Elle renforce les articulations douloureuses.

De plus, elle favorise l'élimination urinaire. Protège les vaisseaux et assouplit les artères.

## Propolis

*Le meilleur des antibiotiques naturels.*

### Usage traditionnel :

La propolis, par ses vertus antiseptique, bactéricide, antivirale et anti-infectieuse, soulagera toutes pathologies hivernales (grippe, bronchite, rhume, angine)

## Queue de Cerise

### Usage traditionnel :

Elles aident votre organisme à mieux éliminer l'eau qu'il contient et par conséquent les toxines, d'une façon sûre et sans effet indésirable. Les flavonoides et sels de potassium qu'elle contient favorisent l'élimination de l'eau et combattent les inflammations des voies urinaires en cas d'infections urinaires. Alliée du traitement des oedèmes, calculs urinaires, cystite et hypertension légère, par son effet stimulant de la diurèse.

## Radis noir

### Usage traditionnel :

Le radis noir possède une racine utilisée traditionnellement pour ses vertus stimulantes de la sécrétion de la bile et de la motricité des muscles lisses de l'intestin. Son action se manifeste par une amélioration des mouvements péristaltiques de l'intestin et des voies biliaires. Il augmente la production de bile par le foie. Il améliore le fonctionnement de la vésicule biliaire, en favorisant l'évacuation correcte de la bile vers le duodénum. Le radis noir est donc très indiqué en cas d'hépatite aigüe et chronique, de dégénérescence graisseuse du foie, de cirrhose, d'intoxication hépatique par médicaments, produits chimiques ou champignons et en cas de dyspepsie.

## Reine des prés

*Dépuratif anti-inflammatoire*

### Usage traditionnel :

Diurétique à utiliser dans les cures d'amincissement pour favoriser l'élimination rénale de l'eau et diminuer les oedèmes. Elle est utile pour tous les cas de rhumatisme en l'associant avec le cassis.



# Plantes et produits

## Rhodiola

### Usage traditionnel :

Il augmente la résistance à l'effort musculaire, régule le rythme cardiaque, a une action anti-oxydante et augmente les défenses immunitaires.

L'efficacité du Rhodiola peut être comparée à celle du millepertuis sur les dépressions. La plante entrant dans de nombreuses préparations traditionnelles, les scientifiques ont tenu à vérifier ses vertus : dans 74 % des cas le rhodiola a amélioré les problèmes d'hommes souffrant d'éjaculation précoce ou d'érection insuffisante. Cette plante est également efficace pour stimuler la libido féminine. Précurseur de la sérotonine, il améliore sa synthèse et sa diffusion, c'est pourquoi il résout de nombreux problèmes liés au système nerveux

## Huile de Saumon

Très riche en oméga 3 (EPA et DHA)

### Usage traditionnel :

Préventive des troubles cardiaques et vasculaires. Les cures d'huile de saumon sont vivement conseillées chez les personnes présentant des risques cardiaques ou ayant un fort taux de cholestérol; et plus généralement chez les personnes de plus de 50 ans.

## Sauge officinale

*L'alliée de la femme*

### Usage traditionnel :

On utilise la sauge pour soulager les troubles de la ménopause (transpiration excessive, bouffées de chaleur). Elle est également fort efficace dans tous les cas de syndrômes pré-menstruels (Règles irrégulières et douloureuses). Il est judicieux de prendre des capsules **d'ONAGRE** en même temps.

## Saule

### Usage traditionnel :

C'est à partir du saule blanc, que le chimiste Hoffmann découvrit l'acide acétylsalicylique, c'est à dire l'aspirine.

Aussi, le saule est indiqué pour tous les cas de douleurs (rhumatismales ou dysménorrhée), de fièvre et d'excitation nerveuse. Il faut noter que le saule, contrairement à l'aspirine, n'est pas irritant pour l'es-

## Schisandréea

### Usage traditionnel :

Impuissance, frigidité, baisse de la libido.

Sans aucun effet secondaire nocif, les baies de schisandréea s'adressent donc à l'ensemble de l'organisme et de ses métabolismes. C'est cette régulation générale des métabolismes, et l'énergie sereine qui en découle, qui nous font actuellement considérer le schisandréea comme l'une des meilleures plantes antistress, et un excellent renfort du système immunitaire. Mais c'est aussi un puissant régénérateur du tissu et des fonctions hépatiques, un activateur des fonctions cérébrales, et un améliorant de la circulation capillaire. Il permet une meilleure assimilation du phosphore, et accroît la capacité d'oxygénation des cellules.

## Sélénium

*Anti-vieillessement.*

### Usage traditionnel :

Le sélénium a surtout une activité anti-oxydante de par sa présence dans le glutathion peroxydase et assure son concours à l'inhibition des radicaux libres, en synergie avec les vitamines A et E. Il augmente la résistance de l'organisme par stimulation du système immunitaire. Il joue un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

## Silicium Organique

### Usage traditionnel :

Le silicium organique est un macro-élément constitutif des tissus et des cellules vivantes.

Seuls les silanols (Silanol VS3 breveté) sont assimilables.

Le silicium organique est utile au niveau articulaire, pour la souplesse des vaisseaux sanguins, l'élasticité du collagène de la peau, il joue un rôle dans les défenses de l'organisme. Présent dans la composition de toutes les cellules, il est indispensable à la reconstitution des tissus osseux et cutanés. Ralentit le vieillissement au niveau du tissu conjonctif, il joue également un rôle au niveau articulaire et artériel.

# Plantes et produits

## Shitaké

### Usage traditionnel :

Depuis plus de 1800 ans les Japonais ont un secret de vitalité. Ils utilisent un très précieux champignon forestier, pour augmenter leur résistance aux variations de température, à l'humidité et à la fatigue. Augmente considérablement la vigueur et la vitalité sans excitation. Renforce les défenses immunitaires de l'organisme (immunostimulant). Anticholestérol puissant.

C'est l'équilibre de sa composition qui surprend le plus chez le shitake :

- sa haute concentration en trois polysaccharides protecteurs : (sucres complexes) qu'il contient le rapproche du Ginseng. Comme pour la célèbre racine asiatique, ce sont en effet les composés glucidiques, le "lentinan" et l'"AC2P", qui renferment les principes actifs les plus intéressants aux propriétés immuno stimulantes et antivirales.

## Squalène

*Cholestérol et système immunitaire*

### Usage traditionnel :

L'huile de foie de requin fait baisser le taux du "mauvais" cholestérol (LDL et LVL). Par cette action il participe à la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Son efficacité est due à la présence d'une molécule naturelle que l'on extrait de l'huile de foie entier de petits requins (- de 2m ; 30 Kgs environ). Leur masse hépatique (près du quart du poids de l'animal) constitue une énorme réserve lipidique. Le squalène, sous forme hydrogénée, à l'état solide (on le nomme alors squalane) est utilisé en cosmétique depuis bientôt 50 ans, mais c'est en tant qu'intermédiaire obligatoire sur la voie de la synthèse du cholestérol qu'il nous intéresse particulièrement. En effet, la lutte contre l'artériosclérose passe nécessairement par un abaissement du taux de cholestérol. Le squalène va inhiber l'HMH-COA, enzyme clef de la synthèse du cholestérol et va, parallèlement, relancer la synthèse hépatique du cholestérol en stimulant une autre enzyme, l'ACAT (acyl cholestérol acetyl transférase) qui favorise la transformation et l'évacuation intracellulaire, en sels biliaires. On lui reconnaît également d'être un puissant immunostimulant.

## Spiruline

### Usage traditionnel :

Très riche en protéines (70%), et par son apport vitaminique important (bêta-carotène, B12...) elle est le complément indispensable des végétariens et des sportifs. Son rendement protéines/hectare est 250 fois plus important que le rendement d'un cheptel ou d'une rizière. Quand on sait que cette algue se trouve à l'état naturel dans les plans d'eau de l'Afrique sahélienne, et notamment en Ethiopie et au Tchad, on se trouve face à un paradoxe : Cette algue "soigne" les maladies des peuples qui mangent trop et pourrait sauver la vie de ceux dont l'assiette est si souvent vide ! ?

## Sureau noir

*Fièvre et rhume*

### Usage traditionnel :

Le sureau par sa richesse en sels minéraux, glucosides, flavonoïdes, et acides organiques, possède d'excellentes propriétés sudorifiques et diurétiques. C'est donc un bon remède contre la fièvre et le rhume.

## Tribulus terrestris

### Usage traditionnel :

Originaire d'Europe de l'est, des Indes, d'Afrique cette plante vole au secours de nombreux patients des deux sexes rencontrant des problèmes sexuels, à qui l'on conseille de l'associer au Muirapuama. Les dernières recherches ont mis en évidence :

- Un accroissement en toute sécurité de la vigueur sexuelle (augmente le taux de testostérone d'environ 30 % sans effets secondaires).
- Une réactivation des fonctions ovariennes ainsi qu'une diminution de la frigidité.
- Une réduction des symptômes pré et post ménopausiques et andropausiques.
- Le fait même qu'il s'agit là d'un complément alimentaire, d'une part non hormonal et d'autre part non dopant, lui donne un large avantage dans le domaine de la nutrition sportive



# Plantes et produits

(augmente l'énergie et l'endurance musculaire, améliore la récupération après l'effort, normalise la tension artérielle ainsi que la perte en sodium et en liquides, accroît la force de contraction du muscle cardiaque)... voir articles parus dans Muscles et Fitness et Flex Magazine en septembre 96

· Une aide à la normalisation du cholestérol et de l'hypertension.

## Thé vert

Éliminez !

### Usage traditionnel :

Originaire de Chine méridionale, le thé vert dispose d'une double action amincissante : D'une part, il combat la rétention d'eau par son action diurétique et mobilise les dépôts graisseux. D'autre part, il limite l'apport des calories, grâce à son action anti-enzymatique.

## Vigne rouge

### Usage traditionnel :

La feuille renferme des anthocyanosides ayant une remarquable activité vitaminique P, diminuant la perméabilité des capillaires et augmentant leur résistance. Ils évitent ainsi la stase veineuse. Contre la fragilité des capillaires (petites veines apparentes sur les jambes)

Contre les varices et hémorroïdes (associer à de l'huile essentielle de Cyprès)

Contre les troubles circulatoires pendant la puberté, la grossesse et la ménopause.

## Vinaigre de cidre

### Usage traditionnel :

Stimule les fonctions de base et favorise un excellent équilibre général. Le vinaigre de cidre est réputé avoir de nombreuses vertus : élimination des toxines, fixation du calcium, amélioration de la digestion et du transit, rééquilibrage du pH interne, il lutte contre le vieillissement, stimule la destruction des substances graisseuses. Fortifiant naturel, il donnera tonus à votre vitalité physique et intellectuelle.

## YAM mexicain, Les complexes végétaux précurseurs de la DHEA

Jusqu'en 1997, on ne pouvait se procurer de la DHEA qu'avec une ordonnance médicale et sous forme de produit de synthèse. Administré sous cette forme, une partie du produit va être détruite dans le tube digestif, d'où la tentation de recourir à des doses plus importantes. Aujourd'hui, grâce aux complexes végétaux naturels, élaborés à partir d'espèces choisies dans la famille des dioscoreacés dont les yams mexicains sont issus, on aura une assimilation progressive en maintenant un taux sanguin optimal de la substance.

Il est facile de comprendre pourquoi des milliers de femmes et d'hommes utilisent l'igname sauvage aux USA, et cela sans utiliser d'oestrogènes de synthèse, (augmentent les risques de cancer du sein ainsi que d'autres maladies.)

Le yam a également des propriétés reconnues au niveau des problèmes menstruels, kystes ovariens, fibromes. L'igname sauvage constitue un excellent traitement pour la dépression liée à des problèmes hormonaux.

Ces hormones végétales naturelles, constitueraient donc une alternative sans effet secondaire aux hormones de synthèse et une réponse aux maux qui accompagnent ménopause, andropause et vieillissement.

Nous pouvons espérer à présent vivre mieux et plus longtemps en repoussant, pour ne pas dire en oubliant, certaines atteintes de l'âge.

- Disparition des bouffées de chaleur
- Préventif de l'ostéoporose
- accroissement du tonus sexuel ;
- perte de poids régulière, sans fatigue chez l'obèse
- Indiqué dans les infections virales, allant du rhume banal à l'herpès.
- A l'étude : troubles du système immunologique (SIDA, fatigue chronique).
- ralentissement possible de l'évolution de certaines formes de cancer.



# Plantes complexes

## Algues

Amincissant, idéal pour la ligne !

### Composition couramment utilisée:

Gymnéma sylvestre, spiruline, chlorella, fucus, laminaire, christe marine, lithothamne.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Obésité, gourmandise, fatigue générale, stress, troubles de l'ossification, renforce cheveux, peau et ongles, ou en cas de difficulté de concentration, anorexie, troubles de la croissance, rachitisme.

## Antiradicalaire

Anti-radicaux libres

### Composition couramment utilisée:

Gomphrena, spiruline, bixa, acérola, zinc, manganèse, OPC de raisin, levure séléninée, lycopène de tomate, germes de blé.

### Indication traditionnellement connues des plantes de cette composition:

Les OPC de raisin et le lycopène sont des anti-radicaux libres 50 et 200 fois plus puissants que la vitamine E. Le bixa et la dunaliella sont respectivement la plante et l'algue les plus riches en bêta-carotène naturel.

- Destruction des radicaux libres.
- Protection contre les rayonnements ultraviolets du soleil.
- Protection des membranes cellulaires.
- Inhibiteur du développement tumoral.
- Augmentation des défenses immunitaires.

## Articulation

Pour fortifier ses os

### Composition couramment utilisée:

Bambou, prêle, cassis, harpagophytum.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Tous rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs :

- inflammation du tissu conjonctif ou articulaire
- tendinites
- arthrose
- déminéralisation
- ongles cassants

## Beauté

Pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

### Composition couramment utilisée:

Germe de blé, prêle, spiruline, carotte,

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Chutes de cheveux, cheveux fourchus et anémiés, pellicules, ongles cassants, peau terne et fatiguée, rides.

## Calcium

Pour renforcer vos os.

### Composition couramment utilisée:

Dolomite, alfafa, prêle, ortie.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

La fatigue générale, l'asthénie, le surmenage, la dépression nerveuse, les troubles de la croissance, consolidation de fracture, décalcification, déminéralisation, grossesse, états carenciels.

# Plantes complexes

## Coeur

Le soutien de votre coeur.

### Composition couramment utilisée:

Gui, aubépine, olivier, ail, reine des prés, bambou, pourpier, gugal, lécithine de soja, magnésium.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Régulateur de tension, lutte contre l'artériosclérose, assouplit les artères et diminue les troubles de l'activité cardiaque.

## Cimicifuga / Yam

Lutte contre les bouffées de chaleurs.

### Composition couramment utilisée:

Extrait de cimicifuga et yam Mexicain.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Modérateur réflexe du système nerveux, antispasmodique vasculaire, diurétique. Idéal pour lutter contre les bouffées de chaleur, quand le yam ou le complexe ménopause ne suffisent pas.

Complexe particulièrement recommandé pour les femmes désireuses d'arrêter un traitement d'hormones de synthèses, dont les bouffées de chaleur risquent d'être très importantes.

## Circulation cérébrale

Contre les maux de tête, vertiges et les "moments d'absence".

### Composition couramment utilisée:

Ginko biloba, aubépine, pervenche, harpagophytum, bambou.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Accidents vasculaires rétinien, artériosclérose, inflammation des tissus conjonctifs, difficultés de concentration, vertiges, céphalées, bourdonnements d'oreilles, troubles de la mémoire et de la vigilance.

## Circulation du sang

Soulage vos jambes.

### Composition couramment utilisée:

Cyprès, vigne rouge, noisetier, marron d'inde, hamamélis, gui, aubépine.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, troubles de la ménopause, couperose, hypertension, règles douloureuses, distonie neurovégétative, congestion prostatique, engelures.

Eviter les prises le soir.

## Circulation du sang plus

Soulage vos jambes.

### Composition couramment utilisée:

Cyprès, vigne rouge, noisetier, marron d'inde, hamamélis, gui, aubépine, OPC de raisin.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, troubles de la ménopause, couperose, hypertension, règles douloureuses, distonie neurovégétative, congestion prostatique, engelure.

**Grâce à l'OPC de pépin de raisin fortement dosé dans ce produit, l'efficacité est très nettement améliorée pour tous les gros problèmes de circulation sanguine et lymphatique**

# Plantes complexes

## Chondroïtine et glucosamine

### (Articulation +)

Pour vos articulations et os.

#### Composition couramment utilisée:

Glucosamine d'origine marine, Chondroïtine d'origine marine, manganèse, cuivre, potassium, zinc.

#### Indications traditionnellement connues de cette composition :

Ce sont deux substances particulièrement efficaces dans les troubles ostéoarticulaires, dont le principal intérêt est d'augmenter les mécanismes de défense et de reconstruction du cartilage articulaire. C'est la chondroprotection. Contrairement aux traitements classiques, la chondroprotection agit au niveau de la cellule du cartilage (le chondrocyte). Elle consiste à stimuler les mécanismes de défense (à court terme) et de reconstruction (à plus long terme) du cartilage articulaire.

La chondroïtine sulfate est le constituant essentiel de la substance osseuse et cartilagineuse. Elle appartient au groupe des mucopolysaccharides ou des glycosaminoglycanes. On la trouve également étroitement associée au collagène au niveau duquel elle assure un rôle de soutien. Elle a une action inhibitrice sur les enzymes de dégradation du cartilage (élastase et hyaluronidase). De plus, elle stimule la production des protéoglycanes par les chondrocytes et ainsi, améliore la régénérescence du cartilage abîmé.

Le sulfate de glucosamine contenant aussi du soufre, nutriment essentiel pour stabiliser la matrice du cartilage, des tendons et des ligaments, stimule la synthèse des macromolécules du cartilage servant de lubrifiant. De nombreuses études ont montré l'intérêt de cette association dans les troubles ostéoarticulaires : un soulagement efficace et durable ainsi qu'une augmentation significative de l'amplitude des mouvements.

## Dépuratif

Nettoie la peau de l'intérieur.

#### Composition couramment utilisée:

Pensée sauvage, bardane, pissenlit, fumeterre, saponaire, sauge.

#### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Eczéma, psoriasis, herpès, acné, engorgement lymphatique, urée, affections cutanées, états pléthoriques, préparation à l'accouchement.

## Détente

Calme, détente, et sérénité.

#### Composition couramment utilisée:

Aubépine, fleurs d'oranger, mélilot, passiflore, valériane, lavande.

#### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Tension nerveuse, insomnie, stress, angoisse, surmenage, tension musculaire, manque de mémoire.

## Digestion

Contre le ballonnement et l'aérophagie.

#### Composition couramment utilisée:

Carvi, anis vert, coriandre, fenouil, calament, mélisse, réglisse.

#### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Ballonnement, flatulences, nausées, aérophagie, somnolence post prandiale.

## Draineur

#### Composition couramment utilisée:

Baccharis, pissenlit, thé vert, piloselle, orthosiphon, pétiviera, séné.

#### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Excès d'acide urique, rhumatismes, goutte, œdèmes, obésité, rétention d'eau..



# Plantes complexes

## Elimination

Pour le régime et contre la rétention d'eau

### Composition couramment utilisée:

Bardane, cassis, verge d'or, pissenlit, bouleau, fumeterre.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Excès d'acide urique, rhumatismes, goutte, œdèmes, obésité, rétention d'eau..

## Elixir

Pour en finir avec la constipation

### Composition couramment utilisée:

Aloes, anis vert, myrrhe, fenouil, séné, zédoaire, citron, gingembre, manne, carline, angélique, rhubarbe, réglisse, cannelle, safran..

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

C'est un très bon purgatif. On peut le considérer comme un laxatif, par conséquent, il faut l'employer avec le complexe **Régulation, ou Ferments lactiques** pour rééquilibrer le transit.

## Ferments lactiques (bactéries)

Confort digestif

### Composition couramment utilisée:

Mélange de 7 souches probiotiques, fructooligosaccharides, levure de bière

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Les ferments lactiques ont pour rôle de réensemencer la flore intestinale, ce qui apporte un confort digestif lorsque l'on souffre de ballonnement, d'aérophagie, douleurs abdominales. Les fructooligosaccharides, eux régénèrent la flore.

La suppression de ces symptômes permet de retrouver un ventre parfaitement plat!

## Forme

Pour le tonus et l'énergie physique

### Composition couramment utilisée:

Ginseng rouge, gingembre, kola, sarriette, lapacho.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Tonus, énergie, concentration cérébrale, compensation dépressive, activité physique, sexualité.

## Hépatique

Régulation du foie

### Composition couramment utilisée:

Desmodium, artichaut, baccharis, chardon marie, chrysantellum, radis noir, pissenlit, fumeterre.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Digestion lourde, acidité stomacale, fermentation digestive, ballonnements, congestion du foie, insuffisance hépatique, hypercholestérolémie, constipation, acné, haleine fétide.

## Hygiène Interne

### Composition couramment utilisée:

Aloe véra, bardane, pissenlit, chrysantellum, chiendent, radis noir, baccharis, orthosiphon, artichaut, mélisse.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Cette avantageuse association de plante permet d'éliminer les toxines du corps; et draine tout l'organisme, de l'estomac aux intestins.

# Plantes complexes

## Hiver tranquille

Renforcement des défenses

### Composition couramment utilisée:

Ipe roxo, échinacéa, eupatoire, griffe du chat.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Augmentation des défenses immunitaires de l'arbre respiratoire, prévention des maladies virales et hivernales. On peut prendre ce mélange à tout âge, ainsi il est très recommandé chez les enfants et personnes âgées fragiles.

## Magnésium (Gluconate)

Anti-stress, anti-dépression.

Le gluconate facilite l'assimilation.

### Indications traditionnellement connues :

La carence en magnésium peut provoquer des baisses de tonus, rendre irritable, et donner des crampes musculaires. Le magnésium joue un rôle primordial sur les cellules.

## Mémoire Junior

Pour les examens.

### Composition couramment utilisée:

Gomphréna, éleuthérocoque, lécithine de soja, glutamine, laitance de poisson, manganèse, zinc, vit B1, B2, B5, B6, B9, B12.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Aide à la concentration et à la mémorisation pour les étudiants en période d'examens.

## Mémoire Senior

Aide à lutter contre les pertes de mémoire

### Composition couramment utilisée:

Ginkgo biloba, petite pervenche, lécithine de soja, glutamine, laitance de poisson, gelée royale, bambou, manganèse, zinc, Vit B1, B3, B5, B6.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Destiné aux "séniors", ce mélange stimule la micro-circulation, et sa richesse en phosphore due à la présence de laitance de poisson, stimule votre cerveau pour revitaliser votre mémoire.

## Ménopause

Confort hormonal

### Composition couramment utilisée:

Yam mexicain, soja, salsepareille, gattiliez, don-quai, huile essentielle de sauge, isoflavonne, damiana, zinc, trèfle rouge.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Grâce à cet ensemble de Phyto-hormones, les symptômes et désagréments de la ménopause se régularisent. L'équilibre hormonal est retrouvé, ce qui assure une meilleure prévention cardiovasculaire et osseuse.

## Multi-Vitamines / Minéraux

Dopez-vous en vitamines!

### Composition:

A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, E, bêta-carotène, magnésium, cuivre, zinc, sélénium, manganèse, potassium, bambou, lithothamne.

### Indications traditionnellement connues des Produits de cette composition :

Les vitamines, tout comme les oligo-éléments font partie de ferments, catalyseurs de réactions vitales. L'absence d'une vitamine donnée rend le ferment correspondant inopérant. Comme un ferment accomplit une fonction bien particulière, le manque d'une vitamine se traduit par le trouble de la fonction de ce ferment. C'est pourquoi il est très important d'avoir un apport quotidien de vitamines, et un apport plus important lors de carences. Le fait de prendre ce complexe, ne dispense pas d'avoir une alimentation équilibrée de qualité. (biologique si possible)

# Plantes complexes

## MxTête

Contre les migraines chroniques.

**Composition couramment utilisée:**

Chrysantellum Parthenium, cobalt, magnésium.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Agit sur plusieurs sortes de migraines.

Eviter les produits laitiers, fromages, chocolats et café pendant la cure.

## Prostat'Homme

Troubles de la prostate

**Composition couramment utilisée:**

Pollen, saw palmetto, ortie racine, pépins de courge, magnésium, méthionine, vit B1, B2, B6.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Ensemble de plantes et d'acides aminés idéal pour en finir avec les problèmes de prostate .

## Respiration

Calme la toux. Pour un hiver tranquille.

**Composition couramment utilisée:**

Bourgeons de pin, thym, marrube blanc, bouillon blanc, eucalyptus.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Bronchite chronique, toux, grippe, coryza, asthme, rhume des foies, angines, infections virales et microbiennes.

## Régulation

Rééquilibre le transit intestinal.

**Composition couramment utilisée:**

Rhubarde, artichaut, guimauve, ispaghul, rose, cannelle.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Constipation chronique ou accidentelle, paresse hépato-biliaire, gastrite, colite.

## Sommeil

Favorise le sommeil et le rend réparateur

**Composition:**

Nénuphar, houblon, mulungu, maracuja, escholtzia, valériane.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Troubles nerveux, difficulté à l'endormissement, insomnie, contractures musculaires, troubles digestifs nerveux, stress, anxiété, agressivité.

## S.O.D de melon

Puissant anti-oxydant

**Composition:**

SOD de melon, fructooligosaccharides, gliatine de blé.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

- Destruction des radicaux libres.
- Anti-vieillessement.
- Protection des membranes cellulaires.
- Inhibiteur du développement tumoral.
- Augmentation des défenses immunitaires.

## Tonique Sexuel

Contre l'impuissance

**Composition couramment utilisée:**

Tribulus, ginseng, damiana, maca, salsepareille, millepertuis, zinc, sélénium, vit B1, B2, E.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Cette association de plantes permet de retrouver désir et capacité sexuels, sans risques ni effets secondaires. La présence de millepertuis permet une action du point de vue psychologique.

# Les propriétés et les sources des vitamines

AJR*	A quoi servent les vitamines ?	Les symptômes de carences	Où trouver les vitamines ?
<b>A</b> Rétinol 1 000 ER**	Vision, croissance (squelette et tissus), anti-infectieuse, état de la peau, améliore les fonctions hormonales féminines	Peau sèche et baisse de vision nocturne, migraines et troubles digestifs, baisse de la résistance immunitaire, cheveux cassants	Foie de mouton, foie de veau, foie de boeuf, anguille, emmenthal, foie de flétan, de morue, huile de foie de requin, pissenlit, cerfeuil, carotte...
<b>B1</b> Thiamine 1,4 mg	Nourrit, protège le système nerveux, assimilation des glucides, synthèse des lipides, régule la tension artérielle, stimulante	Défaillances du système nerveux : irritabilité, fatigue, dépression, polynevrites... Problèmes dermatologiques, constipation	Levure de bière, germe de blé, céréales complètes, porc, cœur de veau et de boeuf, riz complet, haricot rouge, noisette, lentille, pain complet...
<b>B2</b> Riboflavine 1,6 mg	Vitamine de l'énergie, anti-crampes, régénération des tissus, beauté de la peau et des cheveux, œil et vision, prévient les crampes musculaires	Lésions de la peau et des muqueuses (bouche surtout, langue rouge violacée) lésions oculaires, séborrhée importante	Levure de bière, foie d'agneau/veau/bœuf/mouton/poulet, rognon, camembert 45 %, roquefort, amande, œuf au plat, champignons, lait crû...
<b>B3</b> Niacine 18 mg	Energie, oxygénation des cellules, dilate les vaisseaux sanguins, réduit la tension artérielle, protège et nourrit la peau.	Erythèmes de la peau exposée au soleil, troubles digestifs, irritations de l'estomac dépression et troubles psychiques	Levure de bière, foie de veau/bœuf/mouton/poulet, morue sèche, lapin, dinde, pain complet, amande abricot, blé germé...
<b>B5</b> Acide Panthothénique 8 mg	Fonctionnement du système nerveux central. Vitamine de la peau et des cheveux. Métabolisme des lipides/glucides/protides	Céphalées, nausées, chute des cheveux, mauvaise cicatrisation, stress, problèmes gastriques, constipation et problèmes hépatiques	Levure de bière, foie de veau/bœuf/porc, jaune d'œuf, champignons, arachide, lentilles, soja, gelée royale, pollen, céréales germées
<b>B6</b> Piridoxine 2,2 mg	Système nerveux, métabolisme des protéines, synthèse de l'hémoglobine, primordiale pour les femmes (syndrome prémenstruel)	Désordre du système nerveux (fatigue, irritabilité, insomnies), irritation et inflammation des muqueuses et de la peau, vergetures	Levure de bière, foie de veau/bœuf, jaune d'œuf, carrelet, saumon, maquereau, céréales germées, raisin, cerise, amande, soja, viande de boeuf...
<b>B8</b> Biotine 150 mcg	Energie, peau et cheveux, combat acné, séborrhée, eczéma, synthèse des acides gras, des acides aminés et du glucose	Fatigue, nausée, anorexie, douleurs musculaires, altération des muqueuses, des ongles et des cheveux, somnolence, état dépressif	Levure de bière, foie de mouton/veau/porc, jaune d'œuf, flocons d'avoine, champignons, riz complet, huître, avocat, haricots, banane...
<b>B9</b> Acide folique 200 mcg	Antianémique, métabolisme des protéines et de l'ADN, formation des globules rouges, croissance, reproduction, équilibre mental	Anémie, fatigue, baisse de concentration et de mémorisation, irritabilité, altérations de l'humeur, troubles du sommeil, blanchissement des cheveux	Levure, foie de poulet, poulet, épinard, jaune d'œuf, foie de boeuf/veau, bettrave, endive, chou, camembert, pain complet, légumes vert
<b>B12</b> Cobalamine 3 mcg	Régénération des globules rouges, croissances et régénération des tissus, contre les asthénies, métabolisme du fer	Troubles de la mémoire et fatigue due au manque d'oxygénation des cellules nerveuses, troubles digestifs, anorexie et diarrhées	Foie de boeuf/mouton/veau, foie de volaille, rognon, hareng, huître, œuf, lait, maquereau, morue séchée, sardine, fromage frais...
<b>C</b> Acide ascorbique 60 mg	Anti-infectieuse, anti-oxydante, anti-stress, combat la dépression, l'asthénie, les allergies, l'anémie. Production du collagène	Scorbut pour la carence profonde, fatigue générale, douleurs articulaires, moindre résistance au stress et aux infections, anémie, qualité de la peau	Acérola, baies d'églantier, goyave, citron, orange, persil, cassis, kiwi, fenouil, chou-fleur/Bruxelles, fraise, tous les fruits, épinard...
<b>D</b> Cholécalciférol 20 mg	Vitamine des os et de leur calcification, contre les caries, le rachitisme, relaxation et détente du système nerveux, peau, immunité	Rachitisme et ostéoporose, fragilité osseuse, arthrite et fatigue générale, impossibilité de se détendre ou de se relaxer	Huile de foie de morue, hareng, saumon, sardine, céréales, beurre, Emmenthal, œuf, huiles végétales vierges, germe de blé...
<b>E</b> Tocophérols 12 mg	Fécondité, longévité, anti-oxydant majeur, vasodilatatrice, détoxiquante, anti-fatigue, améliore la réponse immunitaire	Mauvaise assimilation et protection des acides gras essentiels, perturbation hormonale, mauvaise qualité de la peau (ride, peau sèche...)	Huile de germe de blé, huiles végétales, céréales complètes, amande, cacahuète, pistache, noix, sardine, margarines, beurre, œuf dur...
<b>K</b> Phylloquinone 50 mcg	Indispensable à la coagulation sanguine (vitamine anti hémorragie)	Carences rares, la vitamine K est largement présente dans l'alimentation	Choucroute, chou, persil, épinard, chou-fleur, poisson, œuf, fruit...

\*AJR : Apport Journalier Recommandé (pour un adulte)

\*\* ER = Equivalent Rétinol 1 ER = 1mcg Vitamine A

# Les propriétés et les sources des oligo-éléments

AJR*	A quoi servent les oligo-éléments ?	Les symptômes de carences	Où trouver les oligo-éléments ?
<b>Calcium</b> 900 mg	Constitution du squelette et des dents. Intervient aussi dans la contraction musculaire, dans le fonctionnement du système nerveux et la coagulation du sang	Crampes musculaires ou tétanie, nervosité, caries, ongles effrités, insomnie	Fruits secs, légumes secs, chocolat, germe de blé, pain complet, chou, poireau, brocolis...
<b>Phosphore</b> 800 mg	Combiné au calcium, il fait partie de la trame osseuse du squelette, fabrication et utilisation de l'énergie de toutes les cellules de l'organisme	Caries, nervosité, fatigue, mémoire défaillante, diminution de l'acuité intellectuelle	Viandes, poissons, œufs, produits laitiers, céréales, légumes, fruits...
<b>Soufre</b> 850 mg	Fait partie de la constitution de la peau, cheveux, ongles et du tissu articulaire (cartilages, ligaments) Participe à la plupart des grandes réactions chimiques de l'organisme	Trouble du foie, migraines, allergies, arthrite, arthrose, rhumes, mauvaise qualité de la peau et des cheveux	Oeufs, viandes, poissons, ail, oignon, légumes secs
<b>Potassium</b> 1 à 3 g	Excitabilité neuromusculaire, régulation de la teneur en eau dans l'organisme. Il contribue à la synthèse des protéines et des sucres.	Faiblesse musculaire, apathie, ballonnement abdominal, hypertension, rythme cardiaque	Fruits secs, légumes secs, poissons fumés, poissons, viandes, pommes de terre, banane, chocolat
<b>Sodium</b> 1 à 2 g	Maintient l'équilibre entre les différents liquides de l'organisme, intervient dans le mécanisme de régulation cellulaire, l'excitabilité des muscles.	Déshydratation, hypotension, intolérance à certains anti-inflammatoires.	Sel de table, poissons fumés, viandes fumées, olives, charcuterie, fromage, pain
<b>Magnésium</b> 350 à 450 mg	Croissance, immunité, régulation du système nerveux, décontraction des muscles, équilibre de la température intérieure, antiallergique, anti-inflammatoire, il donne de l'énergie etc.	Anxiété, nervosité, dépression, fatigue, palpitations, spasmes, crampes, tressaillement des paupières...	Cacao, chocolat, céréales complètes, son, fruits secs, légumes secs, fruits de mer
<b>Fer</b> 10 à 18 mg	Constituant de l'hémoglobine, présente dans les globules rouges du sang, constituant des muscles et des enzymes qui transforment l'oxygène des cellules en énergie.	Fatigue fréquente, anémie, apathie, pâleur, essoufflement, ongles striés, cassants	Boudin, abats, viandes rouges, fruits de mer, légumes secs, viandes blanches
<b>Zinc</b> 12 à 15 mg	Régule l'activité hormonale et le système nerveux central. Indispensable à la croissance des cellules, au goût, à l'odorat, à la vision, stimule la reproduction, l'activité sexuelle, l'activité de la prostate...	Diarrhées, fatigue, infections à répétition, fatigue sexuelle, chute des cheveux, retard de croissance, ongles tachés...	Huîtres, fruits de mer, viandes, poissons, pain complet, œufs, légumes secs, fromage
<b>Silicium</b> 15 à 30 mg	En structure, fait partie de la constitution des os, cartilages, tendons, ligaments, paroi des artères, c'est à dire tout le tissu de soutien de l'architecture de l'organisme. En fonction, il stimule la fabrication de ce tissu.	Trouble de la circulation veineuse, artériosclérose, tendinite, arthrose, ongles mous	Céréales complètes, son, toutes les fibres végétales, radis, olives
<b>Fluor</b> 1 mg	Elément de structure, fait partie de la constitution des os, du squelette et des dents. En fonction intervient dans la formation de l'os, rend plus solide les tendons et ligaments, lutte contre les caries	Caries, ostéoporose, trouble de la minéralisation osseuse, faiblesse ligamentaire	Eau potable, sel de table enrichi, tomates cerises, radis, cresson, endives, choux-fleurs
<b>Cuivre</b> 2 à 3 mg	Stimule les défenses immunitaires, la bonne santé des tendons, des ligaments, des vaisseaux, du cartilage, la formation des globules rouges. Anti-inflammatoire puissant.	Anémie, pâleur, hypotension, cholestérol, moindre résistance aux infections, troubles cardiaques et nerveux	Foie, fruits de mer, cacao, légumes secs, poivre, champignons, olives, viandes (sauf bœuf et mouton), poissons
<b>Iode</b> 0,15 mg	Entre de manière essentielle dans la composition des hormones de la glande thyroïde. Accroît les facultés mentales, fortifie ongles, cheveux, peau, dents	Hypothyroïdie (lenteur, frilosité, fatigue)	Sel de table enrichi, fruits de mer, poissons de mer, ail, oignon, haricots verts, radis, œufs, fruits secs
<b>Manganèse</b> 4 mg	Intervient dans la croissance osseuse, le fonctionnement du cerveau, la reproduction, la régulation du taux de sucre, la coagulation. Activateur d'enzymes	Allergies, fatigue matinale, règles abondantes, Hyperthyroïdie (agitation, nervosité, etc.)	Noix, céréales, riz complet, légumes secs, cassis, thé, fruits secs oléagineux.
<b>Sélénium</b> 50 à 75 mcg	Lutte contre le vieillissement, prévient le cancer, les maladies cardio-vasculaires, stimule le système immunitaire, la fabrication des spermatozoïdes	Douleurs et faiblesse musculaire, anémie, troubles du rythme cardiaque, cancers	Viandes, poissons, fruits de mer, œufs, céréales complètes, champignons, ail, noix
<b>Chrome</b> 0,2 mg	Potentialise l'action de l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang, prévention du diabète, diminue le stockage des graisses dans l'organisme	Intolérance au glucose, diabète, taux élevé de lipides sanguins, troubles nerveux	Levure de bière, graines germées, céréales complètes et sucres non raffinés, épices, jaune d'œuf

\*AJR : Apport Journalier Recommandé (pour un adulte)

# Eaux florales

*Ces eaux délicatement parfumées, ou hydrolats, 100% pures, naturelles et biologiques, sont obtenues lors de la distillation des plantes aromatiques. Faiblement imprégnées des substances aromatiques contenues dans la plante, elles allient l'efficacité de l'huile essentielle à une totale innocuité, ce qui les fait conseiller dans l'hygiène et les soins des enfants et des zones délicates. Elles possèdent les mêmes vertus que les huiles essentielles.*

## *Voie interne:*

*Elles sont conseillées aux enfants et aux adultes à l'estomac délicat.*

*Jeunes enfants: 1/2 cuillerée à café 2 à 3 fois par jour.*

*Enfants: 1 cuillerée à café 2 à 3 fois par jour.*

*Adultes: 1 à 2 cuillerées à café 3 fois par jour.*

## *Voie externe:*

*En compresses locales enfants et adultes. Ne pas mettre directement dans les yeux (sauf compresse de bleuet ).*

**Bleuet:** Décongestionne et calme les irritations oculaires.

**Camomille matricaire:** Calme les irritations et les spasmes, cicatrisante, favorise les règles.

**Camomille romaine:** Décongestionne et calme les irritations. Conseillée dans les rougeurs et congestion des yeux.

**Cassis:** Draine les articulations (Par voie interne)

**Eucalyptus:** Appareil pulmonaire.

**Fleurs d'oranger:** Calme le système nerveux.

**Marjolaine à coquille:** Régulatrice et calmante du système nerveux.

**Menthe poivrée:** Facilite la digestion.

**Mélisse:** Calmante, régulatrice de la digestion.

**Origan vert:** Renforce le terrain (peau, respiratoire, digestif).

**Romarin:** Tonique de la peau, draine le foie. Soins du visage.

**Rose:** Régénérant de la peau, astringente, cicatrisante. Soins du visage.

**Sarriette:** Renforce le terrain (peau, respiratoire, digestif).

**Sauge:** Cicatrisante, tonique, régulatrice circulatoire.

**Souci:** Cicatrisant, calme les irritations de la peau et aide à la cicatrisation.

**Thym linalol:** Renforce le terrain (peau, muqueuse respiratoire,) assez doux.

**Verveine:** Facilite la digestion.

# Huiles essentielles

## Du bon usage des huiles essentielles

**1** N'interrompez pas un traitement en cours sans avis médical. (Ceci n'est pas seulement valable pour les huiles essentielles mais tous produits figurant dans ce guide).

**2** Abstenez-vous de tout auto-traitement d'affection sérieuse ; surtout si vous êtes allergique. N'introduisez jamais d'huile

**3** essentielle dans vos yeux ou les oreilles. En cas de projection involontaire, nettoyez-vous à l'aide d'un coton imbibé d'huile de cuisine.

Le respect des doses conseillées revêt une importance capitale dans l'application des traitements par huiles essentielles. Respectez-les impérativement :

**Voie interne :** Uniquement pour les huiles essentielles qui peuvent être utilisées par voie interne. Pas plus d'une goutte d'huile essentielle par tranche de 10 kg corporel, soit par exemple, 7 gouttes par jour pour un adulte de 70 kg. Demandez conseil à votre praticien.

**Voie externe :** en onction 5 à 20 gouttes diluées à 10 ou 20 % dans de l'huile d'amande douce. Pas de massage d'huiles essentielles pures de cannelle, girofle, origan, sarriette, thym. Bain : 20 à 30 gouttes diluées dans du dispersarôme.

*Les huiles essentielles sont de remarquables alliées pour votre santé. Leur usage nécessite toutefois le respect de certains principes de base.*

**5** Choisissez bien le moyen d'absorption en fonction de vos besoins et sans oublier que la voie externe est toujours préférable de par le filtrage qu'elle effectue la peau lors de cette façon de procéder. De plus, les plantes à huiles essentielles et les huiles essentielles à fortiori, ne doivent pas être ingérées à trop forte dose.

Ayez connaissance des plantes irritantes pour la peau et les muqueuses et sachez en user sans en abuser. Ce sont des plantes très utiles et efficaces contre les affections et contenant des phénols en quantité, telles ; cannelle, girofle, origan, Sarriette, thym etc. Votre praticien saura vous conseiller à ce sujet.

Les huiles essentielles de bergamote et de citron augmentent la sensibilité de la peau à la lumière solaire, évitez de vous exposer au soleil après application de ces huiles.

**7** N'utilisez pas de plantes aromatiques toxiques (camphre, carvone, fenchone, thuyone), elles contiennent une molécule appelée cétone, nocive pour le système nerveux à doses immodérées.

Sauf avis contraire de votre praticien, n'utilisez pas d'huiles essentielles chez les enfants de moins de 3 ans.

Les huiles essentielles pénètrent plus facilement dans notre organisme par les zones suivantes : intérieur des poignets, intérieur des coudes et des genoux (creux poplité)

**Le meilleur dispersant naturel des huiles essentielles est de loin le Dispersarôme.**



# Huiles essentielles

## **Basilic** (*Ocimum basilicum*)

### Usage traditionnel :

- Conseillée contre la lenteur digestive, le mal des transports, les spasmes digestifs (estomac, vésicule biliaire) l'aérophagie, les irritations cutanées. Le basilic est également conseillé pour les insomnies dues au stress du travail.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes après les repas, et 2 gouttes au coucher pour l'insomnie.

Voie externe : en application sur le plexus solaire (en y ajoutant de la marjolaine).

## **Bois de rose**

### Usage traditionnel :

- Tonique, astringent, cicatrisant.  
- Régénérant tissulaire (anti-rides puissant)  
- Contre les irritations de la gorge et les problèmes de peau.  
- Contre la baisse d'énergie générale et sexuelle.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 2 à 4 fois par jour.  
En cas de maux de gorge : Dans 15 cuillères à café de miel, mettre 20 gouttes de bois de rose + 10 gouttes de ravensare + 3 gouttes d'origan ou sarriette. Bien mélanger et laisser reposer 2 heures. Prendre 3 à 4 cuillères de ce mélange par jour. Ne pas renouveler plus d'une fois.

## **Bouleau jaune** (*Betula alleghanensis*)

### Usage traditionnel :

- Particulièrement indiqué lors de problèmes articulaires et musculaires, en particulier les rhumatismes, tendinites et épicondylites.  
- Dissolution des calculs rénaux.

### Conseil d'utilisation :

En application externe par massage.

## **Cajeput** (*Melaleuca leucadendron*)

### Usage traditionnel :

- Excellent pour les voies respiratoires, le cajeput est un anticatarrhale et expectorant.  
- En interne le cajeput peut être utilisé pour certaines maladies de peau (psoriasis en particulier)

### Conseil d'utilisation :

Voie interne: 1 goutte 3 à 4 fois par jour.

Voie externe: En aérosol et diffuseur. Attention, à éviter chez la femme enceinte.

## **Camomille sauvage**

(*Ormenis maixta*)

### Usage traditionnel :

- Calme les irritations de la peau et les spasmes.  
- C'est aussi un vermifuge. (en interne).

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 3 gouttes dans du miel, 2 fois par jour.

Voie externe : en application locale

## **Cannelle écorce et feuille**

(*Cinnamomum zeylanicum*)

### Usage traditionnel :

- Anti-infectieux, antibactérien à large spectre d'action. C'est un assainissant majeur, la cannelle est aussi très stimulante et tonique.

### Conseil d'utilisation :

**ATTENTION : La cannelle écorce est agressive et ne doit être utilisée que par des personnes averties et compétentes. Préférez la cannelle feuille.**

Voie interne : Toujours diluer dans une huile grasse (olive, amande...), puis intégrer ce mélange dans une gélule de charbon ou dans une cuillère de miel.

Voie externe : A diluer, elle peut-être utile dans les problèmes dentaires.

# Huiles essentielles

## Carotte (*Daucus carota*)

### Usage traditionnel :

- Insuffisances hépatique et rénale légères.
- Problèmes de peau : couperose.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 à 6 gouttes par jour.

## Cardamome

(*Elettaria cardamomum*)

### Usage traditionnel :

- Antispasmodique, antiseptique, meilleure digestion, évacue les flatulences.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne:

1 goutte avant les repas

## Citron (*Citrus limonum*)

### Usage traditionnel :

- Purifiant et fluidifiant sanguin.
- Renforce les défenses immunitaires .
- Antiseptique général, et dépuratif du sang, foie, vésicule biliaire, pancréas, rein.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne:

1 goutte 4 à 5 fois par jour.

Ou pour parfumer les yaourts et entremets.

Voie externe:

Pas d'onction sur la peau si vous vous exposez au soleil (photo-sensibilisation)

## Cèdre de Virginie

(*juniperus virginia*)

### Usage traditionnel :

- Antiseptique, active la circulation lymphatique, anticellulite

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : en massage

## Citronnelle de Ceylan

(*Cymbopogon nardus*)

### Usage traditionnel :

- Rubéfiante, purifie l'air (fumée de tabac). Elle éloigne surtout les moustiques.
- C'est un très bon antispasmodique.
- Calme les articulations par son action anti-inflammatoire.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : en massage et diffuseur d'arômes.

## Citronnelle de java

(*Cymbopogon winterianus*)

### Usage traditionnel :

- Anti-infectieuse et anti-inflammatoire pour les articulations.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : en massage.

## Cyprès

(*Cupressus Sempervirens*)

### Usage traditionnel :

- Action sur la circulation veineuse (jambes lourdes, varices et hémorroïdes)
- Tonifiant vasculaire.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne:

2 gouttes 3 fois par jour sur du miel.

Voie externe:

Onction sur les trajets veineux.

Onction sur le sacrum pour l'énurésie

## Estragon (*Artemisia dracunculus*)

### Usage traditionnel :

- Conseillé contre l'aérophagie, les digestions lentes, le mal des transports et tous les troubles neuro-végétatifs en rapport avec le plexus solaire.
- Efficace contre les fermentations putrides

# Huiles essentielles

## Conseil d'utilisation :

Voie interne : 1 à 3 gouttes après les repas.

Voie externe : 5 à 10 gouttes en onction sur le plexus solaire, avant et après les repas.

## *Eucalyptus citriodora*

### Usage traditionnel :

Par ses propriétés anti-inflammatoire et anti-rhumatismale, cette huile essentielle soulage les muscles et les articulations.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe, en onction et massage.

## *Eucalyptus globulus*

### Usage traditionnel :

Pour une meilleure respiration, elle facilite l'élimination des glaires bronchiques et améliore les défenses naturelles.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : En inhalation, gargarisme ou aérosol. Le mélanger de préférence avec de l'huile essentielle d'eucalyptus radiata, niaouli, ravensare ou cajeput car, utilisé seul, il dessèche trop rapidement les muqueuses.

Voie externe : En onction sur le thorax.



Eucalyptus

## *Eucalyptus radiata*

### Usage traditionnel :

Energisante, cette huile essentielle est particulièrement recommandée contre les problèmes respiratoires, les pertes d'énergie (fatigue chronique) et en cas de déficit immunitaire. On l'associe souvent au Ravensare en cas de grippe.

### Conseil d'utilisation :

En massage sur le thorax et le dos.

## *Genévrier (Juniperus communis)*

### Usage traditionnel :

- Il soulage les muscles et les articulations, par son action sur le nettoyage des reins et du système digestif.

- Régulateur du système nerveux qu'il tonifie et énergétise.

- Peut-être conseillé pour le diabète en synergie avec le géranium rosat et l'eucalyptus citriodora.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 3 gouttes dans du miel 2 à 3 fois par jour.

Voie externe : massage le long de la colonne (tonifiant) ou sur les régions concernées.

## *Géranium rosat*

(*Pelargonium graveolens*)

### Usage traditionnel :

- Indiqué dans les soins de la peau.

- Astringent, hémostatique, améliore les spasmes.

- Stimule la fonction hépatique et pancréatique (diabète) ainsi que le système lymphatique

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour sur une cuillerée de yaourt non sucré.

Voie externe : Application locale matin et soir pendant plusieurs mois.

# Huiles essentielles

## *Gingembre (Zingiber officinal)*

### Usage traditionnel :

- Tonique digestif contre la lenteur digestive et les ballonnements.
- C'est bien sûr un tonique sexuel aphrodisiaque.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes avant les repas.

Voie externe : en massage (dilué) avec d'autres huiles toniques le long de la colonne vertébrale. Ne jamais utiliser d'huiles essentielles sur les parties génitales.



## *Girofle clous*

*(Syzygium aromaticum)*

### Usage traditionnel :

- Puissant antalgique et antiseptique
- Contre les rages de dents.
- Très énergisante et tonifiante.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 1 à 3 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : appliquer un petit morceau de coton imbibé d'une goutte d'huile essentielle sur les régions concernées en attendant le RDV chez le dentiste.

## *Laurier noble (Laurus nobilis)*

### Usage traditionnel :

Le laurier noble a de nombreuses propriétés ; il est antispasmodique, et expectorant. C'est un antalgique puissant et légèrement anti-infectieux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 1 à 2 gouttes 4 fois par jour

Voie externe : en application ou massage local.

## *Lavande aspic (Lavandula aspic)*

### Usage traditionnel :

- Désencombrement des sinus et des voies respiratoires (expectorante).
- Anti-infectieux puissant.
- La lavande aspic est une aide remarquable pour les brûlures sévères.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : S'applique en onctions au niveau du thorax, gorge et sinus ; et localement sur les brûlures.



# Huiles essentielles

## Lavande vraie

(*lavandula angustifolia*)

### Usage traditionnel :

- Equilibre le terrain infectieux.
- Antispasmodique, elle est conseillée dans les nervosités, angoisses et troubles du sommeil.
- Soins de la peau. (dermatoses, brûlures...) et crampes.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 à 4 fois par jour.

Voie externe : En application locale.

## Mandarine (*Citrus reticulata*)

### Usage traditionnel :

- Equilibre le terrain spasmophile et stressé.
- Favorise le sommeil.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 à 4 gouttes le soir dans une tisane relaxante ou du miel.

Voie externe : massage du plexus en synergie avec au choix : lavande, basilic, ylang...

## Marjolaine (*Origanum majorana*)

### Usage traditionnel :

C'est un excellent rééquilibrant du système nerveux (sympathique et parasympathique), neurotonique et antidépresseur. C'est également un stimulant gastrique et un immunostimulant pour toutes affections de la sphère ORL.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : Application locale sur les zones de perception des huiles essentielles.

## Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*)

### Usage traditionnel :

- Excellent anti-infectieux : bouche, nez, sphère respiratoire, génitale et appareil circulatoire, mycoses.
- Contre la fatigue nerveuse.
- Autre nom: **TEA-TREE**

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : En massage sur la colonne vertébrale, ou zones concernées.

## Myrte (*Myrtus communis*)

### Usage traditionnel :

- Voies respiratoires : tonifiante et énergisante.
- Très bon antiseptique atmosphérique.
- Préparation à l'endormissement, insomnie.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : en massage, cette huile est remarquablement bien tolérée par la peau; on peut également l'inhaler.

## Menthe poivrée (*Mentha pipérata*)

### Usage traditionnel :

- Stimule la digestion, et insuffisances hépatopancréatiques.
- Soulage les maux de tête d'origine congestives.
- Favorise la circulation au niveau de la tête.
- C'est également un très bon anti-infectieux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour après le repas.

Voie externe : application uniquement sur front, tempes et lobes de l'oreille.

# Huiles essentielles

## *Menthe arvensis*

### Usage traditionnel :

- Très riche en menthol.
- Soulage les maux de tête.
- Favorise la vasoconstriction des vaisseaux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : néant

Voie externe : application uniquement sur front, tempes et lobes de l'oreille.

## *Niaouli*

*(Melaleuca quinquinervia viridiflora)*

### Usage traditionnel :

- C'est un bon anti-infectieux, antibactérien et antiviral
- Il a aussi une action expectorante et anti-spasmodique pour tout problème respiratoire.
- Le niaouli assure également une action très importante de protection dans le cadre des soins de radiothérapie. (1/2 heure avant et 1/2 après: résultat important)

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : En massage local, peut-être utilisé pur.

## *Origan (Origanum vulgare)*

### Usage traditionnel :

Il renforce votre terrain anti-infectieux, ainsi que vos défenses immunitaires.

C'est également un tonifiant du système nerveux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : avec précaution, 1 goutte sur du miel.

Voie externe : à éviter, peu courant.

## *Orange (Citrus aurantium)*

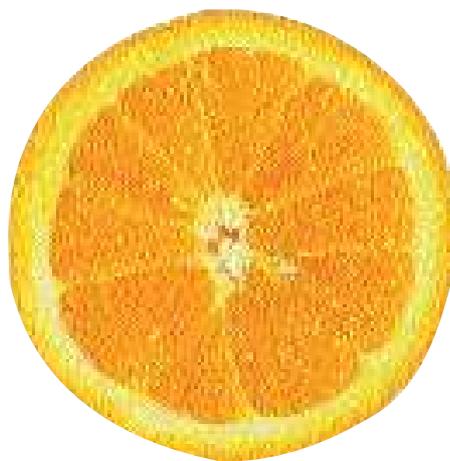
### Usage traditionnel :

C'est un très bon relaxant et rééquilibrant du système sympathique, très agréable en massage de la colonne vertébrale.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : Pour aromatiser yaourts et entremets. (2 à 3 gouttes).

Voie externe : Très bien tolérée par la peau en massage.



## *Palmarosa (Cymbopogon martini)*

### Usage traditionnel :

C'est un tonique général qui renforce les défenses naturelles.

A utiliser dans les soins des pieds et des cheveux.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : Application locale et massage.

## *Pamplemousse (Citrus grandis)*

### Usage traditionnel :

Elle facilite la digestion, draine le foie et les reins. Elle tend à réguler le poids corporel.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : en mélange assainissant de l'atmosphère (avec pin sylvestre et térébenthine).

# Huiles essentielles



## Petit grain bigaradier

(*Citrus aurantium*)

### Usage traditionnel :

- Anti-stress.
- Relaxe le système nerveux.
- Régulateur digestif et antiseptique.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 1 à 2 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : En application sur le plexus solaire et en massage doux le long de la colonne vertébrale.

## Pin de Sibérie (*Pinus sibirica*)

### Usage traditionnel :

- Fluidifie les sécrétions bronchiques.
- Tonifie le système sympathique et les glandes surrénales.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : En onction thoracique et en aérosol.

## Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

### Usage traditionnel :

- Fluidifie les sécrétions bronchiques.
- Stimule le système sympathique et les glandes surrénales.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : En onction thoracique et en aérosol.

## Ravensare (*Ravensara aromatica*)

### Usage traditionnel :

- Renforce les défences de l'arbre respiratoire. Elle est très indiquée pour les hépatites virales, la grippe, le zona et infections de la peau.
- Energétisante, en massage de la colonne vertébrale.

### Conseil d'utilisation :

A utiliser en mélange avec des huiles essentielles à phénols pour assainir la gorge et à du niaouli ou de l'eucalyptus radiata pour les inhalations et aérosols.

## Romarin (*rosmarinus officinalis*)

### Usage traditionnel :

- Tonique général, facilite le fonctionnement biliaire. Augmente la sécrétion et facilite son écoulement. Particulièrement indiqué contre les digestions lentes.

### Conseil d'utilisation :

Par voie orale 1 goutte 3 à 4 fois par jour. En onction sur la zone du foie, en aérosol.

## Sarriette (*Satureja montana*)

### Usage traditionnel :

- Renforce le terrain infectieux.
- Une des plantes les plus toniques à utiliser à faible dose (causticité des phénols sur les muqueuses) indiquée dans les infections de la gorge et de la peau.

### Conseil d'utilisation :

Prendre la précaution de la diluer préalablement à 10% dans un dispersant naturel (dispersarôme).

# Huiles essentielles

## *Sauge sclarée (Salvia sclarea)*

### Usage traditionnel :

- Aide à la régulation du cycle féminin (aménorrhée). Calmante, détoxicante, stimulante capillaire. N'a pas la toxicité de la sauge officinale.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne: 2 gouttes 3 fois par jour.

## *Térébenthine (Pinus pinaster)*

### Usage traditionnel :

- Appareils pulmonaire et urinaire : fluidifie et facilite l'évacuation des sécrétions bronchiques.

### Conseil d'utilisation :

En inhalation,

Onctions sur le thorax, sur les articulations.

En bains aromatiques, provoque une rubéfaction intense qui décuple le débit circulatoire capillaire et l'élimination des déchets.

## *Thym (thymus vulgaris) (linahol)*

### Usage traditionnel :

- Renforce le terrain infectieux. Antiseptique.  
- Calme la toux et chasse les vers intestinaux.

### Conseil d'utilisation :

Afin d'éviter les irritations de l'estomac, la diluer préalablement dans un dispersant naturel.

## *Ylang ylang (Cananga odorata)*

### Usage traditionnel :

- Régulateur du système cardiaque et relaxant du système sympathique.  
- Tonifie les ovaires et testicules.

### Conseil d'utilisation :

2 gouttes 3 fois par jour.

## Mélanges aux huiles essentielles

### VAPORISATEUR RESPIRATOIRE

#### Composition couramment utilisée:

Pin sylvestre, eucalyptus radiata, lavande, menthe poivrée)

#### Conseil d'utilisation:

Respirez ce mélange d'huiles essentielles désinfectantes afin de soulager vos voies respiratoires. Vaporisez sur un mouchoir.

### VAPORISATEUR TONIFIANT

#### Composition couramment utilisée:

Pin sylvestre, eucalyptus radiata, Bois de rose, menthe poivrée)

#### Conseil d'utilisation:

Respirez ce mélange d'huiles essentielles tonifiantes afin de vous stimuler. Vaporisez sur un mouchoir.

### MELANGE SINHAL

#### Composition couramment utilisée:

Pin sylvestre, eucalyptus radiata, lavande aspic, menthe poivrée, cyprès, diluées dans une huile grasse.

#### Conseil d'utilisation:

Ce mélange est pour tous les problèmes de sinusite. A mettre sur 1 coton tige que l'on introduit et frotte le long des parois nasales: 5 fois par jour.



# Huiles essentielles

**P** arce qu'une synergie d'huiles essentielles, pour traiter un même problème, est toujours plus efficace qu'une huile seule.

Les huiles peuvent être faites sur une base de 10 % d'huiles essentielles et 90 % d'huile de pépins de raisin, de noisette ou d'amande douce...

Il faut bien sûr que les huiles ne contiennent que les produits indiqués ci-dessous, aucun conservateur ni autre produit chimique ne doivent être ajoutés.

Les formules proposées sont celles les plus couramment utilisées.

## Articulaire

Cette composition peut contenir de l'huile de Copaïba, du Bouleau jaune, de l'Eucalyptus citriodora, du Genévrier, du Romarin camphré et de la menthe.

**Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Ce mélange est particulièrement indiqué dans les douleurs articulaires.

L'huile de Copaïba (extraite d'un arbre de la forêt amazonienne et très utilisée par ses indiens) est un antidouleur et un anti-inflammatoire général très puissant.

Les huiles essentielles du Bouleau jaune, d'Eucalyptus citriodora et de Genévrier sont reconnues pour leurs effets sur les problèmes articulaires.

L'huile essentielle de Romarin camphré décongestionne et décontracte, combat les rhumatismes,

La Menthe apporte une agréable sensation de fraîcheur.

**Conseil d'utilisation :**

Appliquer sur la ou les articulations douloureuses (sauf sur les plaies) et masser jusqu'à totale pénétration. Renouveler régulièrement.

## Circulatoire

Cette composition peut contenir du Genévrier, du Romarin, du Cyprès, du Citron et du Niaouli.

**Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Cette huile apportera soulagement aux personnes qui souffrent de jambes lourdes et de mauvaise circulation sanguine,

Les huiles essentielles de Genévrier et de Romarin assurent une bonne base décongestionnante

Le Cyprès, Citron et Niaouli (effet synergique) sont de très bons protecteurs des vaisseaux capillaires.

**Conseil d'utilisation :**

Massage des jambes, toujours dans le sens des chevilles vers le haut des cuisses.

## Respiratoire

Cette composition peut contenir de la Lavande aspic, de l'Eucalyptus radiata, de la Menthe poivrée, du Niaouli et du Ravensare.

**Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

L'action dissolvante sur les mucosités de la lavande, anti-infectieuse et anti-virale de l'Eucalyptus radiata, de la Menthe, du Niaouli et du Ravensare, fait de ce mélange un très bon produit contre tous les problèmes respiratoires (bronches, gorge, sinus et microbes divers pendant l'hiver).

>>>

# Huiles essentielles

## Conseil d'utilisation :

En massage sur le thorax, la gorge ou les sinus, suivant la partie à apaiser.

Inhalations de l'huile également pour les sinus

## Relaxant

*Cette composition peut contenir de la mandarine, du Petit grain, de l'Orange et de l'Ylang ylang.*

### Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :

La Mandarine, l'Orange, le Petit grain et l'ylang ylang sont calmantes et rééquilibrantes du système sympathique : très agréable avant le coucher surtout pour les personnes qui ont des troubles du sommeil.

### Conseil d'utilisation :

En massage général, et en application sur le plexus solaire. Massage très doux .

## Tonique

*Cette composition peut contenir du Cabreuva, du bois de rose, de la cannelle et de l'Eucalyptus radiata.*

### Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :

Le Bois de rose, Cabreuva et Eucalyptus radiata sont toniques et très énergisantes (le Cabreuva aurait même des propriétés aphrodisiaques).

L'huile essentielle de Cannelle, tonique, peut se révéler utile dans certaines dépressions et troubles sexuels masculins.

### Conseil d'utilisation :

En onction large et massage général du corps, à chaque fois que vous avez une baisse d'énergie.

## Musculaire

*Cette composition peut contenir de l'huile de Copaiba, du Romarin camphré, de la Girofle, du Bois de rose et de l'Eucalyptus citriodora.*

### Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :

L'huile de Copaiba procure une sensation de chaleur et provoque une vasodilatation, préparant ainsi le terrain pour une plus grande efficacité des huiles essentielles suivantes.

L'huile de Romarin camphré réchauffera les muscles avant l'effort, les décontractera après.

L'huile essentielle de Girofle, par ses propriétés antalgiques et l'huile essentielle d'Eucalyptus citriodora, soulageant musculaire, préviendront et apaiseront les douleurs.

Le Bois de rose donnera un petit coup de fouet, bien utile avant l'effort.

### Conseil d'utilisation :

Massage avant l'effort.

## Anti-cellulite

*Cette composition peut contenir du cèdre, eucalyptus citriodora, cyprès, citron*

### Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :

Le problème de la cellulite est dû à une mauvaise circulation périphérique, le citron et le cyprès agissent en ce sens. Le cèdre et l'eucalyptus ont une action sur les tissus, par un massage quotidien. on peut obtenir des résultats spectaculaires.

### Conseil d'utilisation :

En massage sur les zones concernées, le pétrissage est conseillé.



# Huiles essentielles

## Le diffuseur d'arômes

Il produit un aérosol de micro-particules ionisées d'huiles essentielles qui se dispersent dans l'atmosphère. Ces ions négatifs vitaux libèrent de l'oxygène ionique, favorable à un environnement sain.



Simultanément, ces micro-particules sont en contact, par la respiration avec les poumons. Aux effets généraux s'ajoutent donc les effets particuliers de chaque huile essentielle.

## Mélanges pour diffuseur

### - Respiratoire

Eucalyptus radiata, lavande aspic, pin sylvestre, pin de sibérie, myrte

### - Détente

Mandarine, orange, marjolaine, ylang.

### - Tonique

Bois de rose, citron, eucalyptus, menthe.

## Dispersarôme

### LE DISPER pour l'absorption par voie orale des huiles essentielles

LE COMPLEXE DISPER a la propriété de disperser, dans un liquide aqueux les huiles essentielles en milliard de très fines gouttelettes microscopiques. Au cours de ce processus de formation de liposomes, les gouttelettes d'huiles essentielles sont enrobées de DISPER et acquièrent ainsi une charge négative qui empêche leur agrégation. Solubilisées en liposomes, les huiles essentielles sont activées et leurs qualités amplifiées. Le DISPER est un complexe de substances extraites de la membrane de la cellule végétale grâce à un procédé original. A son contact les huiles essentielles retrouvent leur environnement naturel originel: les constituants cellulaires de la membrane.

Le DISPER permet de diminuer considérablement les aigreurs d'estomac, les brûlures, les difficultés d'absorption liées à la prise d'essences naturelles et protège les muqueuses souvent agressées par les diffusions d'huiles essentielles pures. Le pouvoir des huiles essentielles étant activé, il est recommandé de les utiliser en plus faible concentration finale.

Composition: Alcoolat de membranes de cellules végétales (acides gras insaturés et saturés, phospholipides. Anti-oxydant, vitamines B et C. Exempt de détergents synthétiques tels que tween, huiles sulfonnées, dérivés synthétiques d'acides gras etc...

Préparation: 10 % d'huile essentielle + 90 % de disper. Bien agiter et verser 10 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau ou autre. (10 gouttes = alors 3 gouttes d'huile essentielle pure.)

**Conseil:** Pour un bain aux huiles essentielles, verser 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix dans l'équivalent de deux cuillères à soupe de disper. Laissez couler l'eau dessus.

# Huiles essentielles

*Pour usage simplifié des huiles essentielles, il existe des pastilles en contenant une goutte chacune. Ce qui permet de les ingérer en toute sécurité*

## Forme

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Gingembre, girofle, romarin, thym, marjolaine, melaleuca, niaouli, pin sylvestre, ravensare, menthe poivrée, eucalyptus globulus.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles essentielles citées plus haut page 42 à 49. C'est un puissant tonique; idéal pour commencer la journée.

## Relaxant

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Mandarine, orange, marjolaine, ylang ylang.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles

## Digestion

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Basilic, génevrier, carotte, citron, menthe poivrée, pamplemousse, gingembre, thym.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles essentielles citées plus haut page 42 à 49. Problèmes de digestion chronique, ou suite à un repas trop copieux.

## Respiration

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Eucalyptus globulus, eucalyptus radiata, térébenthine, thym, lavande aspic, niaouli, origan, pin sylvestre, ravensare, menthe poivrée.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles

## **EXTRAIT DE PEPINS DE PAMPLEMOUSSE** (Ceci n'est pas une huile essentielle)

En 1980, dans un petit village de Floride, le Docteur Jacob Harich, jardinier à ses moments perdus, remarque que les pépins de pamplemousse se trouvant dans le compost de son jardin n'y pourrissent pas. Poussé par la curiosité, le docteur qui est également un physicien renommé, décide d'analyser de plus près l'étrange phénomène. Le résultat est remarquable : le pépin de pamplemousse contient une substance qui semble plus efficace et inoffensive que tout antibiotique connu à ce jour. Mais ce n'est pas tout de nombreux instituts de recherches mondiaux, dont l'institut Pasteur à Paris, lui découvrent vite de vastes propriétés. L'extrait de pépins de pamplemousse s'avère efficace, non seulement dans l'élimination des virus et des bactéries, mais aussi dans celle des champignons et des parasites unicellulaires. En comparaison, l'efficacité d'antibiotiques conventionnels se limite aux bactéries seules.

Les recherches montrent que l'extrait de pépins de pamplemousse agit avec succès contre environ 800 types de bactéries et virus, 100 sortes de champignons ainsi qu'un grand nombre de parasites.

Usages : les maladies gastro-intestinales, mycoses, candidose, gripes et coups de froid, infections articulaires et nasales, herpès...

Respecter les conseils d'utilisation.



# Minceur

## Algues

Amincissant, idéal pour la ligne !

### Composition couramment utilisée:

Gymnéma sylvestre, spiruline, chlorella, fucus, laminaire, chiste marine, lithothamne, vit. B6.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Obésité, gourmandise, fatigue générale, stress, troubles de l'ossification, renforce les cheveux, peau et ongles, difficulté de concentration, anorexie, troubles de la croissance, rachitisme.

## Draineur

Pour le régime et contre la rétention d'eau

### Composition couramment utilisée:

Baccharis, pissenlit, thé vert, piloselle, orthosiphon, pétiviera, séné, magnésium, vitamines B6.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Excès d'acide urique, rhumatismes, goutte, œdèmes, obésité, rétention d'eau..

## Crème minceur

Amincissant, idéal pour la ligne !

### Composition couramment utilisée:

Caféine, extrait de fucus, lierre, glycérine, huile amande douce.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

L'association à haute concentration de principes actifs aussi puissants que la caféine, l'extrait de fucus, l'extrait de lierre fait de la "crème minceur" une alliée pour réduire la cellulite, l'aspect peau d'orange, pour destocker les graisses, tonifier et raffermir les tissus.

## Mange graisse

Pour attaquer les graisses.

### Composition couramment utilisée:

Citrus aurantium, garcinia cambodgia, nopal, bitartrate de choline, méthionine, inositol, vitamine B6, magnésium.

### Indications traditionnellement connues :

Diminue la transformation des sucres en graisse

## Boisson minceur

Pour le régime et contre la rétention d'eau

### Composition couramment utilisée:

Eau, thé vert, fucus, laminaire, frêne, guarana, gingembre, fenouil, chiendent, papaye, arôme citron, acide citrique, acide sorbique, gomme xanthane.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Boisson drainante pour vous aider à éliminer et à lutter contre la rétention d'eau.

## Poudre Hyperprotéinée à 70% , hypocalorique.

Régime minceur.

### Composition couramment utilisée:

Caséinate de calcium, protéines de lactosérum, fructose, vitamines et minéraux.

### Indications traditionnellement connues de cette composition :

Pour une perte de poids rapide, fiable et naturelle. Ce mélange contient seulement 1% de lipides et de nombreuses vitamines et minéraux pour éviter les carences.

## L-Carnitine

Pour attaquer les graisses.

### Composition couramment utilisée:

L-carnitine.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

La L-Carnitine est un transporteur des acides gras à chaîne longue au sein de la mitochondrie. Cette étape est indispensable à l'oxydation des acides gras pour produire de l'énergie.

# Sport

## Boisson énergie

Mélange spécial effort intense.

### Composition couramment utilisée:

Glucose, maltodextrine, Vitamines C, B1, B6, E, PP.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Cette boisson apporte rapidement l'énergie nécessaire à un effort intense et court.

## Crème Chauffante

Crème de Préparation à l'effort.

### Composition couramment utilisée:

Eau déminéralisée, salicylate de méthyle, oléorésine de capsicum, HE de lavande, HE de thym, Igépal, ext. harpagophytum, glycérine, germaben, silice organique.

### Indications :

L'association à haute concentration de principes actifs font de la "crème Terre de Feu" une alliée précieuse pour stimuler le muscle, et diminue les risques de claquages.

Avant l'entraînement.

## Poudre Hyperprotéinée à 70%

Croissance musculaire.

### Composition couramment utilisée:

Caséinate de calcium, protéines de lactosérum, fructose, vitamines et minéraux.

### Indications traditionnellement connues de cette composition :

Pour une prise de masse musculaire rapide, fiable et naturelle. Ce mélange contient seulement 1% de lipides et de nombreux minéraux et vitamines.

## Boisson endurance

Mélange spécial effort long

### Composition couramment utilisée:

Maltodextrine, vitamines B1, B2, B6, B12, C, PP.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Cela apporte, de façon durable, l'énergie nécessaire à un effort d'endurance.



## Compétition 5

Cinq plantes réunies pour "booster" votre forme.

### Composition couramment utilisée:

Gomphréna, guarana, ginseng, éleuthérocoque, acérola.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Renforce le mental du sportif, et lui apporte vigueur et tonus..

## Tribulus terrestris

Voir page 29

# L' Ayurvéda

## Comment utiliser la gamme Ayurvédic ?

L'Ayurvéda c'est la science de la vie. Selon la médecine ayurvédic, 3 tempéraments (3 doshas) déterminent les caractères de l'individu :

-VATA vivant, enthousiaste, imaginatif, sensible, extraverti. Corpulence fine, peau sèche. Facilement angoissé.

-PITTA satisfait de la vie, précis, méticuleux, intellectuel, attentionné. Corpulence moyenne, peau douce rosée. Facilement irritable.

-KAPHA chaleureux, détendu, lent, résistance physique élevée, mémoire excellente. Corpulence épaisse, peau grasse et humide. Têtu, peu stressé

On peut dire globalement que VATA est imaginatif, volubile, extraverti, agité, anxieux, qu'il perd du poids; PITTA est concentré, précis, courageux, coléreux, irritable; KAPHA est lent, résistant, peu émotif, indifférent, mou, allergique.

Les 7 produits de la gamme Ayurvédic permettent d'équilibrer ces typologies, leur nom est celui donné, en sanskrit, à la plante principale de la composition.

### 1 MULADHA

Composé de Boswellia et de Curcuma. La Boswellia est tonifiante et énergétisante. Le Curcuma renforce les os et articulations, il tonifie les reins. Cette préparation sera très utile pour les constitutions kapha, pitta et vata.

### 2 SHATAVARI

Composé de Tribulus et d'Asparagus. Le Tribulus, véritable "ginseng indien" tonifie et renforce les défenses organiques, il est antioxydant. L'Asparagus est rafraîchissant, calmant, renforce les énergies de l'appareil génital féminin, calmant des règles douloureuses, purifiant le sang.

# L' Ayurvéda

## 3 TRIPHALA

Composé de fruits d'Amalaki, de Bibhitaki, de Haritaki et de Gingembre.

L'ensemble de ces plantes est détoxiquant, facilite la digestion, régularise les intestins.

Très utile dans la constitution kapha

## ARJUNA

4 Composé de Terminalia chebula et de Bacopa.

La Terminalia chebula est cardio-protecteur, nourrissant le coeur et le sang; bonne action sur l'hypertension et les problèmes coronariens. La Bacopa est calmant, évitant les palpitations, stimulant la micro-circulation.

Très utile dans la constitution vata et pitta.

## 5 TULSI

Composé d'Ocinum sanctum. C'est une plante anti-stress, anti-oxydante, anti-inflammatoire et anti-allergique. Elle renforce les défenses de l'organisme.

Très utile dans les constitutions kapha et pita.

## 6 BRAHMI

Composé de Boswellia et Bacopa.

La Boswellia est tonifiante des fonctions du cerveau. La Bacopa stimule la micro-circulation.

Très utile dans les constitutions kapha et Pitta.

## 7 ASHWAGANDA

Composé de Withania somnifera.

Une des principales plantes pour tonifier et rajeunir le corps.

Elle est immunostimulante.

Très utile dans la constitution Vata.

# Gamme Liquide

## Articulation

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Génévrier, ortie, prêle, harpagophytum, lycopode, persil, bouleau, vergerette du canada, bardane, fraxinelle, reine des prés, fucus, ail, chou, fenouil, oselle, citron, frêne, oignon, céleri, mûre, cassis.

### Indications traditionnellement connues :

Tous rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs :

- inflammation du tissu conjonctif ou articulaire
- tendinites
- arthrose
- déminéralisation
- ongles cassants

## Circulation

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Vigne rouge, hamamélis, petit houx, marron d'inde, ginkgo biloba, cyprès noix, aubépine.

### Indications traditionnellement connues :

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, troubles de la ménopause, couperose, hypertension, règles douloureuses, distonie neurovégétative, congestion prostatique, engelure.

## Dépuratif

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Artichaut, bardane, bourdaine, chiendent, fumeterre, pissenlit, orthosiphon, mélisse, genièvre, desmodium, aubier de tilleul.

### Indications traditionnellement :

Affections cutanées, eczéma, psoriasis, herpès, acné, engorgement lymphatique, urée, états pléthoriques, préparation à l'accouchement.

## Digestion

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Chrysantellum, angélique, pensée sauvage, mélisse.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Ballonnement, flatulences, nausées, aérophagie, somnolence post prandiale.

## Respiration

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Thym, saule, propolis, eucalyptus.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Bronchite chronique, toux, grippe, coryza, asthme, rhume des foins, angines, infections virales et microbiennes.

## Sommeil

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Passiflore, houblon, nénuphar, escholzia, tilleul, oranger, verveine.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Troubles nerveux, difficulté à l'endormissement, insomnie, contractures musculaires, troubles digestifs nerveux, stress, anxiété, agressivité..

## Système immunitaire

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Lapacho (ipe-roxo), échinacéa, eupatoire, thym.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Augmentation des défenses immunitaires de l'arbre respiratoire, prévention des maladies virales et hivernales.

# ~ O M E G A 3 ~

Certains acides gras, que l'organisme ne peut fabriquer lui-même, sont dits « essentiels ». Le corps doit alors les puiser dans les aliments ou les suppléments. Ces acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) participent à une foule de processus importants comme la constitution des membranes cellulaires, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du cerveau et du système hormonal ainsi que la régulation des processus inflammatoires. Le fait d'absorber ces derniers, déclenche à l'aide de plusieurs enzymes, une cascade de réactions chimiques qui permettent au corps de fabriquer des substances primordiales pour son bon fonctionnement.

## *Les acides gras oméga-3*

Ils participent à l'élaboration d'acides gras hautement insaturés et d'eicosanoïdes de série 3. Ces substances jouent un rôle central au niveau des membranes cellulaires et interviennent dans de nombreux processus biochimiques de l'organisme: la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines, etc.

Dans cette famille, le seul acide "essentiel" est l'alpha-linolénique (ALA) . En effet, les autres acides gras oméga-3 peuvent être fabriqués par le corps à partir de l'ALA. On le retrouve dans les graines de lin et leur huile, dans les graines de chanvre et leur huile ainsi que dans l'huile de canola et de soja.

Notre corps peut synthétiser l'acide eicosapentanoïque (EPA) à partir de l'ALA, mais peut aussi le puiser directement dans quelques aliments ( poissons gras). Les populations qui consomment de grandes quantités de poisson (Inuits du Groenland et Japonais, par exemple) sont nettement moins touchées par les maladies cardiovasculaires. L'EPA se transforme en eicosanoïdes de série 3, qui, entre autres choses, contribuent à la protection des artères et du coeur et ont des effets anti-inflammatoires et anti-allergiques.

Autre dérivé de la transformation des oméga-3, l'acide docosahexanoïque (DHA) est également présent dans les produits marins, plus précisément dans certains poissons gras. Il joue un rôle fondamental dans le développement du cerveau et de la rétine ainsi que dans la formation et la motilité des spermatozoïdes.

### *Nos besoins :*

Les oméga-3 et leurs propriétés font l'objet de centaines de recherches chaque année, ce qui entraîne une évolution et des mises à jour dans les recommandations nutritionnelles. Voici un bref état de la situation.

Un certain nombre de pays ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé ont émis des recommandations au sujet de l'apport en oméga-3. Elles sont habituellement les suivantes:

- ALA : de 0,8g à 1,1g/jour
- EPA + DHA : de 0,3g à 0,5g/jour

# *Peut-on mesurer les champs énergétiques ?*

La notion d'énergie est un terme encore très vague pour beaucoup de gens, quand elle ne fait pas tout simplement frémir les plus réfractaires.

Pourtant le concept de champ énergétique humain est de plus en plus reconnu, à tel point que même les scientifiques s'y intéressent depuis les 20 dernières années. En effet ils sont passés de la conviction que ce concept était un pur délire à la conviction absolue que ce champ existe. De plus ils commencent à comprendre le rôle de ces champs vis à vis de notre santé.

C'est avec l'aide de systèmes de mesure comme le magnétomètre SQUID, qui est capable de détecter des champs biomagnétiques minuscules associés à des activités physiologiques dans le corps, que des scientifiques s'aperçoivent de l'altération du champ magnétique autour du corps par les maladies.

Depuis 10 ans les recherches des scientifiques Voll, Schmidt, et Phlaum ont été utilisées par la recherche spatiale russe pour concevoir un complexe informatique unique de diagnostic zonal instantané de l'état fonctionnel de l'organisme humain.

## **L'AMSAT**

La Méthode est basée sur les découvertes faites en biophysique, selon laquelle l'organisme humain est considéré comme un niveau quantique de l'organisation de la matière.

La maladie est un déséquilibre dans la carcasse électromagnétique de l'homme, qui se reconstruit sous l'influence d'une fréquence de radiations électromagnétiques strictement spécifique pour chaque patient. Ainsi les dernières découvertes en sciences fondamentales (travaux des prix Nobel N G Basov et A.N Prokhorov académiciens, ainsi que de N D Devyatkov, S P. Sitko, professeur de physique bino-culaire) et d'autres sont combinées dans cette méthode avec l'expérience et les résultats millénaires de la médecine orientale

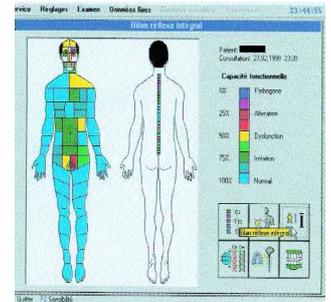
Pour l'application de cette méthode, une gamme d'instruments a été développée, utilisant les hautes technologies d'entreprises aérospatiales. Cette méthode n'a pas de pareille dans le monde. L'expertise internationale conduite par le professeur Ci Frelikh ( GB ) en 1989 a approuvé la création de cette nouvelle perspective en médecine.

Une méthode de diagnostic express par ordinateur (AMSAT), unique au monde, est utilisée dans ce complexe et permet d'évaluer l'état du patient, dans un laps de temps le plus court possible (180 secondes ), le contrôler et de corriger les prescriptions à temps. Les informations proviennent à la fois des réactions de nos méridiens et des zones réflexes de notre corps à des courants très très faibles. Le logiciel qui gère l'AMSAT est remarquablement fait, on peut donc faire une comparaison entre deux bilans. Celle ci montre ce qui a évolué en bien ou en mal.

Le logiciel analyse les données captées par les 6 électrodes (pieds, mains et front) et retrace les informations en six images fantômes : colonne vertébrale, dermatomes, fonctions organiques, fonctions tissulaire et musculaire, viscères, dentition.

Exemple d'une des images bilan :

Il s'agit donc là d'un bilan médical mesuré énergiquement.



**Pour tout renseignement concernant la diffusion de ces appareils contactez votre revendeur.**

# REPIGMENTATION du CHEVEU

## La couleur naturelle de vos cheveux revient sans teinture

- Jour après jour vos cheveux blancs disparaissent
- Renforce les cheveux et le cuir chevelu
- Diminue l'apparition des pellicules

RESULTAT  
EN 3 SEMAINES  
D'APPLICATION

Les cheveux blancs disparaissent à force d'application, grâce à une réaction chimique sur les cheveux. Les principes actifs contenus dans cette lotion vont réagir avec les éléments constitutifs du cheveu, provoquant une repigmentation de couleur chatain-brun. La repigmentation du cheveu se fait jour après jour, en fonction de la fréquence des applications. Au minimum quotidiennement.

Composition : aqua, sulfur, lead acetate, cocamidopropyl, betaine, parfum, polysorbate 80, lactic acid, imidazolidinyl urea.

# LOTION CAPILLAIRE

## Faites repousser ou épaissir vos cheveux

L'association d'extrait de feuille d'ortie, de silicium organique et d'une solution vivante composée de végétaux, métalloïdes et organothérapeutique, va apporter aux cheveux la "matière première" nécessaire à sa constitution. Ce composé va permettre, de stimuler la repousse, et d'épaissir votre chevelure. Les cheveux gagnent en épaisseur semaine après semaine, en fonction de la fréquence des applications. Au minimum quotidiennement.

Composition : Extrait de feuille d'ortie, silicium organique, Extraits minéraux et végétaux.



## *~ Flash Infos ~*

### *La maladie a-t-elle une signification logique ?*

Voici un court résumé de l'ensemble des travaux liés aux sens de la maladie, afin d'étayer votre réflexion sur la VIE.

Le cerveau est un formidable ordinateur qui régit l'ensemble de notre organisme, il contrôle chaque partie de notre corps. Ce contrôle ne serait jamais négatif, c'est à dire que le cerveau ne peut faire une action dans notre corps qui va à l'encontre de notre vie ou de notre volonté (consciente ou inconsciente).

La première fonction du cerveau est d'assurer notre survie, il ne se passe pas une seconde hors contrôle du cerveau, il s'arrange pour que nous soyons vivants à chaque instant supplémentaire.

Prenons l'exemple suivant : Vous êtes dans vos pensées profondes, et vous traversez la rue sans trop regarder si la voie est libre. D'un coup vous entendez des crissements de pneus, vous vous retournez, devant vous un bus arrive, il est à un mètre de vous. A cet instant précis votre cerveau analyse la situation en prenant en compte tous les paramètres. Après l'intégration de tous ces paramètres il va prendre la décision qu'il juge la meilleure. C'est à dire qu'il va appliquer un programme spécial qui correspond à la situation. Ce programme sera d'envoyer un maximum d'énergie et d'informations à tous vos muscles et nerfs afin de faire, par exemple, un bond en arrière. Donc vous êtes tombé sur le trottoir, et vous constatez que votre cheville est cassée.

Analysons cet exemple : Dans notre vie nous avons un niveau de stress de 1 à 100 %, 100 étant le stress maximum supportable au-delà duquel la mort arrive. Quand vous étiez devant le bus, votre niveau de stress était proche de 100, aussi votre vie était en danger, donc votre cerveau a appliqué le programme qu'il jugeait le meilleur, afin de faire redescendre ce niveau de stress. Lorsque vous êtes sur le trottoir avec votre cheville cassée, votre niveau de stress est descendu à dirons-nous 70 %.

Ce programme spécial orchestré par le cerveau, est ce que l'on appelle pathologie (cheville cassée) Le problème de la médecine aujourd'hui est qu'elle ne cherche pas pourquoi la cheville est cassée. Si la cheville est cassée c'était pour éviter de passer sous le bus.

**En effet la pathologie est toujours un programme spécial imaginé par le cerveau pour nous sauver la vie.**

La patiente d'un médecin travaillant sur le sens des maladies a vu son mari mourir d'un cancer de l'œsophage dans les pires conditions. Quelques semaines après le décès elle se fait du souci pour sa santé, elle a peur d'avoir elle aussi un cancer de l'œsophage. Son médecin lui signale que le cancer ne se transmet pas, que son mari avait beaucoup fumé ce qui a entraîné ce cancer. Elle fut rassurée quelques semaines, puis de nouveau elle angoissa à l'idée qu'elle allait peut-être avoir un cancer de l'œsophage. Elle stressa tellement que son médecin accepta de faire une endoscopie : Résultat : rien, ce qui la rassura. Mais quelques semaines plus tard son stress revient encore plus fort, elle n'en dort plus la nuit. Elle subit de nouveau une endoscopie : Toujours rien, le fait d'avoir la

## ~ Flash Infos ~

Mais ça n'a pas duré, son appréhension était encore plus terrible, et la seule chose qui la soulageait était l'endoscopie. Ce scénario a duré 9 fois de suite. Au bout de ces 9 fois elle avait perdu beaucoup de poids, elle ne dormait plus, elle était dans un état de délabrement physique et psychique. Une dixième endoscopie fut réalisée : résultat : 15 cm de cancer de l'œsophage ! en 15 jours ! Cette histoire est réelle et vérifiable. Lorsque cette personne a appris son cancer, elle a poussé un ouf de soulagement, elle était beaucoup moins stressée, retrouvait le sommeil.

Analysons cet exemple : Au bout des 9 examens elle était dans un état de stress proche des 100 %, or dans cette situation notre cerveau doit prendre une décision pour notre survie. Le programme qu'il va appliquer correspond toujours parfaitement au stress d'origine. Or dans ce cas la seule solution était de créer un cancer de l'œsophage, ultra rapide pour faire baisser son stress.

Maintenant inspirons-nous d'une petite histoire :

" Il était une fois " un renard qui venait de chasser un lièvre. Il le déguste tranquillement (niveau de stress faible : 10), soudain il entend des coups de fusils : ce sont les chasseurs. (Niveau de stress : 50), il s'enfuit à toute vitesse, n'oubliant pas son déjeuner, il mange son lièvre en même temps qu'il s'enfuit. Arrivé dans son terrier, des crampes d'estomac le tortent en deux. Son cerveau analyse la situation : la patte du lièvre avalée dans la précipitation est bloquée en travers de l'entrée de l'estomac. Le problème est qu'il n'y a aucun moyen pour la faire partir. (Niveau de stress 90). En effet le renard ne peut plus manger, et il faut 45 jours pour que ses sucs gastriques puissent fondre cette patte. Or au bout de 20 jours il sera mort de faim. Notre renard se retrouve face au danger de mort, comme vous devant le bus. Aussi son cerveau doit essayer de trouver un programme spécial pour le sauver de cette situation. La solution est d'accélérer le processus de digestion, son cerveau va hyper-stimuler des cellules au niveau de l'estomac afin qu'elles fassent des sucs gastriques 3 fois plus performants. Le cerveau est capable de cela, aussi au bout de 15 jours la patte du lièvre est complètement digérée, le renard est sain et sauf. Savez-vous comment on appelle ces cellules hyperperformantes Ce sont des cellules cancéreuses d'estomac !

***En effet selon cette théorie les cellules cancéreuses ne sont en aucun cas des cellules de dégénérescence, des cellules qui ne sont plus sous le contrôle du cerveau ; mais ce sont toujours des cellules hyper-stimulées par le cerveau, qu'elles ont toujours un but précis, et ce but précis est toujours pour nous aider à résoudre un stress.***

Un cancer est toujours dû à un choc extrêmement brutal, considéré comme le plus dramatique vécu par le patient et surtout vécu dans l'isolement.

La pathologie est donc la réponse du cerveau (en terme de survie) pour essayer de résoudre un conflit, stress que la personne ne peut résoudre elle-même.

Moralité : Détachez-vous, pardonnez, résolvez vous-même les conflits au jour le jour et vous ne devriez jamais être malade. Vous comprendrez que pour prétendre à une totale guérison il faut en plus des traitements classiques, consulter un médecin qui travaille sur le sens profond de la maladie afin de vous aider à résoudre consciemment vos problèmes.

*La maladie a-t-elle une signification logique ?*

# *Bilan de Santé par l'analyse d'urine*

## *M.A.U. (Métallogramme Atomique Urinaire)*

Le MAU est basé sur une expérience importante, depuis 1983 sur plus de 60000 examens. Il permet de connaître avec une importante précision les ressources électrolytiques des patients. Les résultats sont traités par : "I.B.I.O.S" Institut dirigé par un Médecin Conseil. Le MAU se pratique par la récolte d'échantillons d'urines (technique indolore et non traumatique). Cet examen est complémentaire des autres examens biologiques ou cliniques qui sont réalisés dans le cadre de la médecine préventive ou de terrain. L'examen permet d'obtenir des informations sur l'état de santé des patients sous formes de commentaires sur les fonctions vitales biologiques concernées par les mécanismes métallo-enzymatiques (système E-M-S).

Métaux et métalloïdes qui interviennent dans des problématiques et fonctions précises sont particulièrement étudiés à savoir : Les fonctions biologiques telles que la balance électrochimique (Na-K), immunité, hormonologie, statut inflammatoire, mécanismes ATP-Mg (énergie), synthèse protéique et lanthanides, métaux lourds et toxiques .

L'aspect toxicologique est particulièrement étudié car l'ensemble de facteurs environnementaux (pollution) ainsi que nos habitudes alimentaires modernes contribuent à créer une agression induite qui peut porter atteinte à notre intégrité biologique et développer des allergies ou des symptomatologies précises voir des cas cliniques difficiles telles que les intoxications par le Mercure(Hg) et autres métaux lourds et ainsi que tous les autres métaux toxiques tels que : Plomb(Pb), Cadmium(Cd), Arsenic(As).etc...

Cet examen permet également de réaliser une surveillance de la migration des métaux placés en bouche tels que les amalgames dentaires ou appareils contenant des métaux précieux. Ces informations liées aux métaux toxiques permettent aux professionnels de santé de prendre les mesures nécessaires pour diminuer les risques toxicologiques par accumulation et éviter l'apparition de symptômes passagers ou chroniques.

Il est particulièrement intéressant pour les personnes en difficulté immunitaire de tous types y compris dans le cadre des traitements utilisant les chimio-thérapies pour apprécier les dépletions métalliques tels que le Zinc et donc constitue un moyen fiable de correction pouvant permettre la compensation des pertes électrolytiques ou élémentaires et autres oligo-éléments indispensables.

Cet examen est particulièrement utile dans les états de grossesse ainsi que post-partum, patients diabétiques, ostéoporose, anémies, dépressions nerveuses, ménopause, etc.....

Cela permet de connaître de manière précise les effets d'agents déquéléateurs naturels ou de synthèse (thérapies déquélétrices) et éviter l'apparition d'effets secondaires (perte du statut équilibré du Zinc).

Par ailleurs cet examen permet de vérifier l'équilibre des diètes et régimes spécialisés et de connaître les ressources des patients soumis à des traitements médicamenteux pendant des périodes prolongées (antibiotiques, corticoïdes, insuline, neuroleptiques etc....)

**Cet examen constitue un outil puissant pour surveiller son état de santé et l'inclure dans des protocoles nutritionnels adaptés.**

**Nouveau**



**CACHET**