



TISANES

POUR TOUS
LES JOURS

Le bon
réflexe

Copyright © 2012 Editions Artémis.

Ouvrage collectif créé par Losange
avec la collaboration de Michel Pierre

Directeur éditorial : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Laurence Dechel
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Tridoux

© 2012 Losange
© Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-8160-0242-3
N° d'éditeur : 8160
Dépôt légal : février 2012

Achevé d'imprimer : janvier 2013
Imprimé en Slovaquie par Impression world spol.s.r.o.



TISANES

POUR TOUS LES JOURS

Michel Pierre



Sommaire



Mode d'emploi des plantes	6
Petit glossaire	9
 Tisanes santé	 10
 Tisanes plaisir	 164
 Tisanes originales	 200
pour groupes sanguins	202
pour signes du Zodiaque	206
 Les plantes et leurs vertus	 218
 Index	 222

Mode d'emploi des plantes

Les quatre principes élémentaires de préparation des plantes sont l'infusion, la décoction, la macération et la digestion. En dehors de ces préparations classiques, on utilise les plantes médicinales en poudre, en cataplasme ou en fumigation.

En fonction du but recherché, toutes ces préparations sont destinées à être utilisées en gargarisme, bain de bouche, lotion, compresse, bain, injection, lavement, etc.

Le liquide utilisé peut être de l'eau, de l'huile, du vin, du vinaigre, du lait. Si l'eau est utilisée, elle doit être neutre donc très peu riche en minéraux.

La préparation des plantes

Infusion

Elle consiste à verser les plantes dans l'eau bouillante, un temps plus ou moins long, de 3 à 10 minutes. On la réserve aux fleurs fragiles, aux plantes fortement aromatiques, aux graines mucilagineuses.

Décoction

Les plantes sont versées dans l'eau froide et portées à ébullition un temps plus ou moins long. Pour les tiges, les feuilles, les fruits 2 ou 3 minutes ; pour les écorces et les racines 5 minutes ou plus.

Macération

Le liquide de macération peut être de l'eau, de l'alcool, du vin ou du vinaigre. Pour l'eau, les plantes sont versées dans le liquide froid ou tiède pendant quelques heures (10 ou 12 heures, en principe). Les macérations à l'eau ne doivent pas dépasser une douzaine d'heures par risque d'oxydation et de fermentation du liquide.

Pour l'alcool, le vin, le vinaigre ou l'huile, cette macération peut se prolonger plusieurs jours sans inconvénient.

Digestion

Elle consiste à maintenir à une certaine température pendant un temps plus ou moins long une plante dans un liquide, sans le faire bouillir. On peut la faire au bain-marie ou au soleil. Cette dernière méthode était appelée, autrefois, l'insolation.

Édulcoration

Il s'agit d'une tisane faite avec du sucre, des jus de fruits, ou mieux encore avec du miel. Vous pouvez éviter l'usage de ces sucres en ajoutant certaines plantes pour parfumer, comme la réglisse, la verveine, la citronnelle, la menthe, l'anis, les baies de myrtille ou la stévia.

Prise des tisanes

Le moment de la prise des tisanes est variable en fonction de l'action des plantes dont elles sont issues. Celles pour soulager le foie et réduire le taux de cholestérol se

prennent avant le repas, celles pour la digestion après. Dans les cas d'aérophagie ou de flatulences, 10 minutes avant ou 1 heure après le repas. Pour les autres, en fonction de vos possibilités.

La durée d'un traitement par les plantes est très variable : certains se prolongent quelques jours ou se prennent ponctuellement, chaque fois que cela est nécessaire (aérophagie, constipation) ; d'autres sont permanents (diabète, hypertension) ; d'autres encore s'administrent en cures de 3 semaines (circulation, calculs). Si vous êtes perdu et ne savez que faire, n'hésitez pas à demander un avis éclairé.

Mesure et poids des plantes et des liquides

Pour les liquides, le poids (donné en grammes) est précis ; pour les plantes, étant donné l'extrême variété de leurs densités, il n'est donné qu'approximativement.

Poids ou volume	Eau
1 cuillerée à café	5 g
1 cuillerée à soupe	15 g
1 verre à liqueur	30 g
1 verre à bordeaux	70 g
1 verre ordinaire	150 g
1 tasse à thé ou à tisane	150 g
1 bol	200 g

Petit glossaire

Analgésique : qui enlève la douleur.

Antiseptique : qui désinfecte en détruisant les microbes.

Antispasmodique : qui combat les spasmes, les convulsions, généralement d'origine nerveuse.

Astringent : qui resserre les tissus.

Carminatif : qui provoque l'évacuation des gaz intestinaux.

Dépuratif : qui purifie le sang et l'organisme en éliminant les toxines.

Diurétique : qui active la sécrétion urinaire.

Émétique : qui fait vomir.

Emménagogue : qui provoque ou régularise le flux menstruel.

Expectorant : qui provoque l'expulsion de mucosités qui obstruent l'appareil respiratoire.

Fébrifuge : qui combat et fait tomber la fièvre.

Hémostatique : qui arrête ou ralentit les écoulements de sang.

Hépatique : qui concerne le foie (coliques hépatiques : douleurs des voies biliaires).

Lithiase : formation dans l'organisme de calculs : sable, petites pierres.

Néphrétique : qui affecte les reins.

Pectoral : qui combat les affections de la poitrine (bronches, poumons).

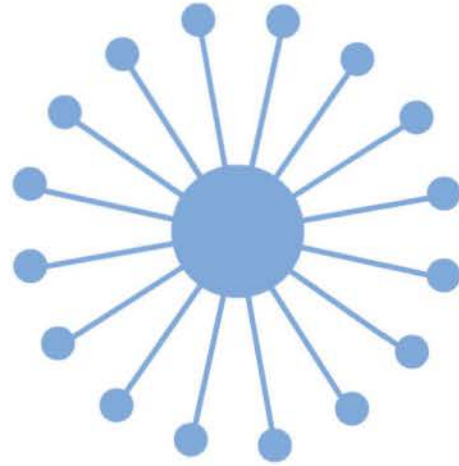
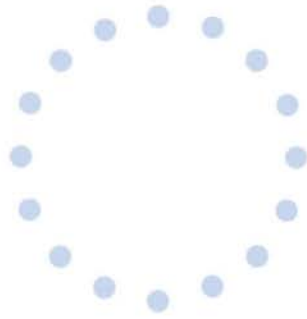
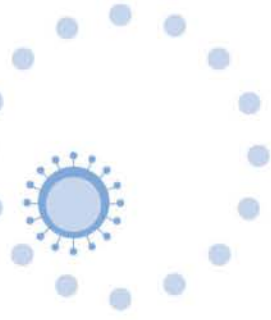
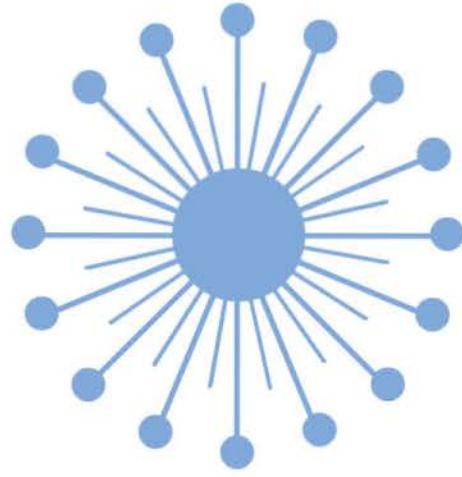
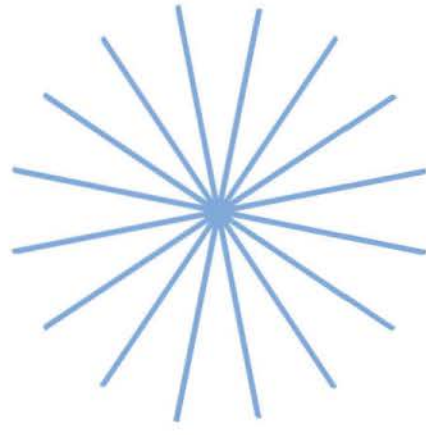
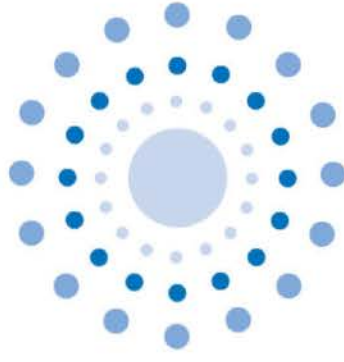
Révulsif : qui provoque une congestion passagère et localisée afin de dégager une région enflammée ou de stimuler le système nerveux.

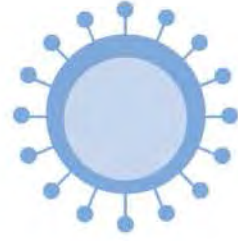
Sédatif : qui calme la douleur.

Stomachique : qui agit sur l'estomac en vue de faciliter la digestion.

Vasoconstricteur : qui resserre les vaisseaux sanguins par contraction des fibres musculaires.

Vasodilatateur : qui dilate les vaisseaux sanguins par relâchement des fibres musculaires.





Tisanes santé

Tisane drainante générale

✱ Lorsque les déchets s'accumulent dans l'organisme, ils encrassent les tissus, provoquant des pertes de vitalité et des atteintes sur la santé. Il est donc très important de stimuler l'élimination des toxines, aussi bien à titre préventif que curatif. Pour cela, faites une cure de tisane drainante générale au printemps et à l'automne, ou chaque fois qu'il sera nécessaire d'éliminer les toxines, ou encore en complément avec d'autres traitements.

Ingédients

- 4 g de fleurs de camomille romaine
- 4 g de cannelle de Ceylan
- 4 g de graines de cardamome
- 4 g de *Chrysanthellum americanum*
- 4 g de racine de curcuma
- 4 g de clous de girofle
- 4 g de feuilles de gui
- 5 g de racine d'acore odorant
- 5 g d'aigremoine
- 5 g d'angélique
- 5 g de feuilles d'artichaut
- 5 g d'écorce d'épine-vinette
- 5 g d'écorce de lapacho
- 5 g de feuilles de thym
- 6 g d'écorce de bourdaine

- 6 g de feuilles de cassis
- 6 g de racine d'éléuthérocoque
- 6 g de semences de fenouil
- 6 g de feuilles de frêne
- 6 g de baies de genièvre
- 6 g de racine de gentiane
- 7 g de racine de gingembre
- 7 g de feuilles de pervenche
- 7 g de racine de petit houx
- 7 g de racine de pissenlit
- 7 g de prêle
- 7 g de feuilles de romarin
- 7 g de racine de chicorée
- 8 g de racine de saponaire
- 8 g de racine d'échinacéa
- 8 g de feuilles de ginkgo biloba
- 8 g de feuilles d'ortie piquante
- 8 g de feuilles de sauge
- 8 g de folioles de séné
- 8 g de racine de zédoaire

Préparation

Mettez 2 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Accouchement (avant)

* Vous pouvez préparer votre accouchement avec les plantes suivantes :

Ingédients

- ➡ Alchémille (plante)
- ➡ Feuilles de framboisier

Préparation

Mettez 2 c. à s. de chaque pour un litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre en un ou deux jours, tout au long de la journée un mois avant la date présumée de l'accouchement.



Accouchement (après)

✱ On appelle « suite de couches » la période qui suit l'accouchement et qui dure jusqu'au retour des règles. Période délicate puisque l'alimentation doit être équilibrée, l'activité physique être sollicitée pour assurer une bonne circulation sanguine. L'association de plantes adaptogènes et de détente est la bienvenue.

Ingédients

- ➡ 40 g de feuilles d'aspérule odorante
- ➡ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ➡ 40 g de prêle des champs (plante)
- ➡ 40 g de feuilles de mélisse
- ➡ 40 g de racines d'éleuthérocoque

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre en 1 ou 2 jours, en dehors des repas.

Acné juvénile

- * Caractérisée par une lésion ou un trouble fonctionnel des glandes sébacées ou pilosébacées, l'acné accompagne souvent une affection des organes génitaux ou tout au moins des troubles de leur fonction ou leur congestion.
- * La normalisation et la régulation des fonctions intestinales s'imposent : l'intestin étant sous la dépendance du foie, cette tisane dépurative agira sur ces deux organes.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines de bardane
- ⇒ 40 g de pensée sauvage (plante)
- ⇒ 40 g de fleurs de souci
- ⇒ 40 g de racines d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de racines de chicorée

Préparation

Mettez 3 c. à s. du mélange de plantes pour trois quarts de litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse à jeun et le reste dans la journée.

Acné

* Déclarez la guerre aux boutons en faisant une cure de trois semaines et renouvelez le traitement si nécessaire. Complétez celui-ci par trois gélules de levure vivante le matin à jeun, des bains de vapeurs, des lotions et des masques.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 20 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 20 g de feuilles de noyer
- ⇒ 20 g de fleurs de souci
- ⇒ 30 g de racine de bardane
- ⇒ 30 g de racine de chicorée
- ⇒ 30 g de sommités de pensée sauvage
- ⇒ 30 g de saponaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse à jeun et une tasse avant le repas du soir.

Acné rosacée

* Il s'agit d'une congestion des veinules, couperose, et d'une inflammation des follicules pileux, acné : tout simplement de l'acné sur une couperose. Évitez les surcharges alimentaires et l'application de liquides trop chauds sur le visage.

Ingédients

- ⇒ 20 g de cônes de cyprès
- ⇒ 20 g de feuilles de noisetier
- ⇒ 20 g de racine de petit houx
- ⇒ 20 g de feuilles de pissenlit
- ⇒ 20 g de fleurs de souci
- ⇒ 30 g de pensée sauvage
- ⇒ 30 g de saponaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse à jeun et une tasse le soir.

Aérophagie (et ballonnements)

- * L'aérophagie est la pénétration d'air dans l'œsophage et l'estomac. Il est possible que la sensation d'air dans l'estomac soit simplement d'origine nerveuse.
- * Faites votre possible pour manger lentement, dans le calme, en évitant les féculents.

Ingédients

- ⇒ 10 g de racine d'acore
- ⇒ 20 g de semences d'anis vert
- ⇒ 20 g de badiane (ou anis étoilé)
- ⇒ 20 g de semences de carvi
- ⇒ 20 g de semences de coriandre
- ⇒ 20 g de semences de cumin
- ⇒ 20 g de semences de fenouil
- ⇒ 20 g de feuilles de sarriette

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 15 minutes avant ou 1 heure après le repas.

Aérophagie (et ballonnements)

✱ Cette tisane s'utilise lorsque cela s'avère nécessaire ; elle permet de faire disparaître rapidement l'aérophagie ou les flatulences. En revanche, si le stress ou les erreurs alimentaires persistent, il faudra recommencer l'usage de cette tisane de plantes carminatives pendant quelques jours.

Ingédients

- ➡ 40 g de semences d'anis vert
- ➡ 40 g de semences de carvi
- ➡ 40 g de semences de cumin
- ➡ 40 g de semences de coriandre
- ➡ 40 g de semences de fenouil

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 1 heure après la fin du repas.

Aérophagie (et ballonnements)

* Cette poudre digestive et absorbante vous aidera à lutter contre l'aérophagie.

Ingédients

- ⇒ 1 c. à c. d'argile montmorillonite
- ⇒ 1 c. à c. de charbon végétal
- ⇒ 1 c. à c. de poudre de papaye
- ⇒ 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine

Préparation

Dans un verre, mélangez les poudres avec un peu d'eau. Ajoutez-y l'huile essentielle, mélangez en agitant vivement.

Posologie

Prenez ce breuvage avant ou après le repas.



Albuminurie

- * Se traduisant par la présence d'albumine dans les urines, il peut s'agir d'un phénomène d'élimination, souvent lié à un excès d'urée, dans les cas d'angine, de scarlatine, de grossesse ou de fatigue.
- * Réduisez votre consommation de protéines, viande ou poisson. Il est nécessaire de consulter un médecin.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de piloselle
- ⇒ 20 g de sommités de verge d'or
- ⇒ 30 g de feuilles de bouleau
- ⇒ 30 g de fleurs de bruyère
- ⇒ 100 g de baies d'alkékenge

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir pendant 3 min, puis laissez infuser pendant 10 min.

Posologie

Buvez un litre de cette infusion dans la journée.

Allergies

- * Chaque jour allonge la liste des agents allergiques, l'organisme tolérant mal certaines substances, qui se traduit par de l'asthme, de l'urticaire et/ou de l'eczéma.
- * Il est nécessaire de drainer les reins, les intestins et le foie afin de permettre à ce dernier de jouer son rôle antitoxique.

Ingédients

- 20 g de feuilles de buis
- 20 g de gaillet (ou caille-lait)
- 20 g de sommités de mélilot
- 20 g de feuilles de mélisse
- 20 g de sommités fleuries de saponaire
- 20 g de fleurs de souci
- 30 g de sommités de verge d'or

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 tasses par jour avant les repas. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Anémie

- * Il s'agit d'un appauvrissement du sang se traduisant par une fatigue importante, des vertiges, une pâleur excessive.
- * Il est important d'avoir une alimentation riche en minéraux, en vitamines et en chlorophylle, que vous apportent les légumes, les fruits, ou les compléments alimentaires à base d'algues ou de fer.

Ingédients

- 10 g de fleurs de matricaire
- 10 g de feuilles de menthe poivrée
- 20 g de racine de chardon béni
- 20 g de racine d'éléuthérocoque
- 20 g de racine d'impératoire
- 20 g de feuilles de noyer
- 30 g de racine de gentiane
- 30 g de racine de patience

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les principaux repas.

Angine 1

- * L'angine est une inflammation aiguë de la gorge et des amygdales. Si elle est mal soignée, des complications – comme la néphrite ou les rhumatismes articulaires – peuvent se déclarer.
- * La difficulté à avaler et la perte de l'envie de manger sont propices à la préparation d'une tisane rafraîchissante.

Ingédients

- ⇒ 25 g de rhizomes de chiendent
- ⇒ 25 g de racines de fraisier
- ⇒ 25 g de baies de genévrier
- ⇒ 25 g de feuilles de guimauve
- ⇒ 25 g de feuilles d'hysope
- ⇒ 25 g de racines de réglisse
- ⇒ 25 g de feuilles de thym

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse ou 4 c. à s. par litre d'eau. Faites bouillir pendant 2 ou 3 min, puis laissez infuser pendant 10 min.

Posologie

Buvez-en à volonté plusieurs tasses par jour, chaudes si possible.

Angine 2

✱ Gorge irritée, déglutition douloureuse, maux de tête, frissons... Le gargarisme reste le remède souverain pour traiter les maux de gorge ; il vise à soulager la douleur et à désinfecter la bouche ainsi que le pharynx.

Ingédients

- 25 g de racine de fraisier
- 25 g de baies de genévrier
- 25 g de feuilles de guimauve
- 25 g de feuilles d'hysope
- 25 g de racine de réglisse
- 25 g de feuilles de thym de Provence

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Plusieurs fois par jour, faites des gargarismes tièdes que vous avalerez ensuite.

Angine 3

* Le gargarisme reste le remède souverain pour traiter les maux de gorge ; il vise à soulager la douleur et à désinfecter la bouche ainsi que le pharynx.

Ingédients

- ⇒ 20 g de plante d'aigremoine
- ⇒ 20 g de feuilles de fraisier
- ⇒ 20 g de feuilles de noyer
- ⇒ 20 g de feuilles de plantain
- ⇒ 20 g de feuilles de ronce

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Faites des gargarismes plusieurs fois par jour.



Angoisse 1

* Angoisse, anxiété, inquiétude : cet état émotionnel très désagréable se traduit par une sensation d'étouffement et une accélération de la respiration. Un apport régulier en magnésium aide à rester zen.

Ingédients

- 10 g de pétales d'oranger bigaradier
- 10 g de feuilles de serpolet
- 20 g de racine d'eschscholtzia
- 20 g de sommités fleuries de mélilot
- 20 g de plante de prêle
- 20 g de feuilles d'angélique
- 20 g de feuilles d'aspérule odorante
- 30 g de plante de lotier corniculé

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Angoisse 2

- * L'angoisse doit être considérée comme un signal, le signal que l'on repousse une émotion ou une préoccupation.
- * Prenez cette tisane apaisante qui vous aidera. (Voir aussi Stress p. 150 et Spasmophilie p. 149.)

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de sommités d'aspérule odorante
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de sommités de mélilot
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre en un ou deux jours.

Anti-âge (antioxydants)

- * Bien que les réactions d'oxydation soient nécessaires à la vie, elles peuvent être aussi destructrices. Une déficience ou une absence de production d'enzymes antioxydants entraîne un stress oxydatif susceptible d'endommager ou de détruire les cellules. Il faut consommer un maximum d'aliments antioxydants.
- * Les fruits riches en antioxydants : canneberges, myrtilles, mûres, pruneaux, fraises, framboises, prunes, oranges, raisins, cerises.
- * Les légumes riches en antioxydants : tomate, cresson, ail, chou vert, épinard, asperge, brocoli, betterave, poivron.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 10 g d'écorces de lapacho
- ⇒ 10 g de baies de myrtilles
- ⇒ 20 g de thé rouge rooibos
- ⇒ 50 g de thé vert du Japon

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Consommez plusieurs tasses dans la journée.

Anti-âge (pour rester jeune)

- * L'augmentation du stress oxydant chez les personnes âgées accroît la production de radicaux libres qui sont un facteur du vieillissement des tissus, notamment de la peau, des artères, de la vision. Ils sont également impliqués dans la douleur, le sommeil, la mémoire ; en clair, ils sont responsables d'une mort cellulaire.
- * Consommer des compléments nutritionnels antioxydants ralentit le vieillissement, équilibre votre cellule nerveuse : vitamines E et C, caroténoïdes, sélénium, zinc sont indispensables, en complément avec un complexe de vitamines B.

Ingédients

- ⇒ 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 40 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 40 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de prêle des champs (plante)
- ⇒ 40 g de thé vert du Japon

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes pour un litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Antifrissons

* Épicée, agréable à consommer, cette tisane est utile dès les premiers froids.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de laurier
- ⇒ 10 g de feuilles d'eucalyptus
- ⇒ 10 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 10 g de clous de girofle
- ⇒ 20 g de racine d'échinacéa
- ⇒ 20 g de bourgeons de pin sylvestre
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette tisane se consomme après le repas, dans la journée.



Aphonie

* L'aphonie, qui perturbe la voix, est la paralysie plus ou moins importante des muscles du larynx. Utiles en gargarismes, les plantes émollientes décontractent et adoucissent cette partie de l'arrière-gorge.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de tussilage
- ⇒ 30 g de racines de réglisse
- ⇒ 30 g de racines d'acore
- ⇒ 70 g de plante d'érysimum

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse. Faites bouillir 2 ou 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Faites des gargarismes plusieurs fois par jour.



Aphtes

* L'aphte est une ulcération douloureuse localisée dans la bouche. Tout en faisant des applications ou des bains de bouche, prenez des plantes activant tout le système digestif (voir p. 73).

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de ronce
- ⇒ 20 g de feuilles de sauge
- ⇒ 20 g de feuilles de troène
- ⇒ 90 g de racine de bistorte

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Faites des bains de bouche plusieurs fois par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).



Appétit (manque d')

* Le manque d'appétit est souvent dû à un encombrement digestif, ou à un état plus ou moins anorexique. Pour vous aider, les espèces apéritives sont les plus adaptées, elles stimulent l'appétit tout en activant les fonctions digestives.

Ingédients

- ⇒ 30 g de coques de cacao
- ⇒ 30 g de petite centaurée
- ⇒ 30 g de racine de gentiane
- ⇒ 30 g de noix concassée de kola
- ⇒ 30 g d'écorce d'oranges amères

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les repas. Faites 2 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Artériosclérose

- * L'artériosclérose, c'est l'épaississement et le durcissement des artères. Accompagnée ou non de cholestérol, il est nécessaire de combattre l'artériosclérose et de rétablir la souplesse artérielle afin d'éviter la destruction complète des artères.
- * Un suivi médical est indispensable.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 20 g de plante de *Chrysanthellum americanum*
- ⇒ 20 g de plante de fumeterre
- ⇒ 20 g de feuilles de gui
- ⇒ 20 g de thalles de laminaire
- ⇒ 20 g de plante de prêle
- ⇒ 30 g de plante de véronique officinale

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse à jeun et une tasse le soir. Faites 3 à 4 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Arthrite

* L'arthrite est une inflammation plus ou moins importante de l'articulation. De temps en temps, utilisez des plantes d'élimination comme l'aubier de tilleul ou la tisane drainante générale.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles d'ache
- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 20 g de racine de panicaut
- ⇒ 20 g de feuilles de bouleau
- ⇒ 20 g de feuilles de cassis
- ⇒ 20 g de feuilles de fraisier
- ⇒ 30 g de feuilles d'ortie piquante

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas, pendant 3 semaines. Faites 2 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Arthrite dentaire

- * L'arthrite dentaire est une inflammation de la gencive se traduisant par le déchaussement des dents. La visite chez le dentiste s'impose.
- * Les plantes à boire sont les mêmes que pour l'arthrite, tout en prenant de la prêle pour reminéraliser. En complément, utilisez ce mélange de poudres en guise de dentifrice et en massage de la gencive.

Ingédients

- ⇒ 50 g de poudre de ratanhia
- ⇒ 50 g de poudre de prêle
- ⇒ 50 g de poudre de sauge
- ⇒ 100 g de sel marin fin
- ⇒ Huile de pépins de courge en quantité suffisante

Préparation

Mélangez les différentes poudres et le sel avec un peu d'huile de pépins de courge et d'eau de façon à obtenir une pâte.

Posologie

À utiliser à chaque brossage de dents.

Arthrose 1

* L'arthrose est un processus inflammatoire entraînant un phénomène de dégénérescence des cartilages avec une usure progressive des extrémités osseuses et la formation de protubérances. (Voir également Arthrose 2, p. 40.)

Ingédients

- ➡ 10 g de racine de bardane
- ➡ 10 g de racine de fraisier
- ➡ 10 g de racine de petit houx
- ➡ 40 g de racine de chardon Roland
- ➡ 50 g de racine d'harpagophytum
- ➡ 50 g d'aubier de tilleul sauvage

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Arthrose 2

* Pour soulager les douleurs inflammatoires, faites des cures régulières de 3 semaines en alternant ces deux préparations (voir Arthrose 1, p. 39), et de temps en temps prenez la tisane drainante (p. 12-13), pour rééquilibrer l'état général.

Ingédients

- ➡ 20 g de feuilles de cassis
- ➡ 20 g de feuilles de fraisier
- ➡ 20 g de baies de genévrier
- ➡ 20 g de plante de prêle
- ➡ 20 g de fleurs de sureau
- ➡ 20 g de plante d'ulmaire
- ➡ 20 g de plante de vergerette

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 ou 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 3 tasses par jour.

Arrhythmie-tachycardie

✱ Il s'agit de modifications du rythme cardiaque, par simple excitation du nerf sympathique, souvent avec extrasystoles. Dans ce dernier cas, consultez un médecin.

Ingédient

■ Fleurs d'aubépine

Préparation

Mettez 1 c. à c. de plante par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour, dont une le soir au coucher.



Asthme 1

* L'asthme est caractérisé par des difficultés respiratoires, surtout lors de l'expiration. Évoluant suivant les cas, il peut régresser, se stabiliser ou se transformer en bronchite chronique.

* Alternez les préparations Asthme 1 et Asthme 2.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de cochléaria
- ⇒ 10 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 20 g de fleurs de bouillon-blanc
- ⇒ 20 g de fleurs de tussilage
- ⇒ 30 g de racines d'aunée
- ⇒ 30 g de feuilles d'hysope
- ⇒ 30 g de bourgeons de pin

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir pendant 2 min, puis laissez infuser 10 min.

Posologie

Pour faciliter la respiration, prenez 2 à 3 tasses par jour, en dehors des repas.

Asthme 2

- * Tout en facilitant la respiration, la recette ci-dessous détend et repose.
- * Alternez les préparations Asthme 1 et Asthme 2.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de coquelicot
- ⇒ 10 g de plante de véronique
- ⇒ 20 g de racines d'aunée
- ⇒ 20 g de feuilles de lierre terrestre
- ⇒ 30 g de feuilles d'angélique
- ⇒ 30 g de semences d'anis vert
- ⇒ 30 g de fleurs de lavande

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour, dont une au coucher. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Asthme 3

* La préparation suivante est un traitement de fond contre l'asthme afin de retrouver un équilibre.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de buis
- ⇒ 20 g de sommités de millefeuille
- ⇒ 20 g de fleurs de souci
- ⇒ 20 g de sommités de verge d'or
- ⇒ 30 g de sommités de millepertuis
- ⇒ 30 g de feuilles de thym
- ⇒ 40 g de *chrysantellum americanum*

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 ou 3 min, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les repas.

Blépharite

* C'est l'inflammation du bord des paupières donnant une impression de rougeur due à la fatigue.

Ingédients

- ⇒ 20 g de pétales de bleuet
- ⇒ 20 g de fleurs de camomille
- ⇒ 20 g d'euphrase
- ⇒ 20 g de fleurs de sureau

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes dans une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 10 minutes. Filtrez.

Posologie

Après avoir parfaitement filtré les plantes, faites des compresses sur les paupières ou des bains d'yeux plusieurs fois par jour.

Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Bronchite

- * Inflammation des bronches causée par un refroidissement, la bronchite peut devenir chronique si elle est mal soignée.
- * Les plantes choisies sont destinées à éliminer, à faciliter l'expectoration et à soulager les bronches.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de bouillon-blanc
- ⇒ 10 g de sommités de bourrache
- ⇒ 10 g de thalles de carragahen
- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 20 g de lichen pulmonaire
- ⇒ 20 g de feuilles de lierre terrestre
- ⇒ 20 g de fleurs de mauve
- ⇒ 20 g de feuilles de myrte
- ⇒ 20 g de bourgeons de pin

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 4 tasses chaudes par jour. Sucrez avec du miel.

Boulimie

- * La boulimie est parfois qualifiée de toxicomanie sans drogue. Les conduites boulimiques se caractérisent par des épisodes au cours desquels la personne mange de façon inconsidérée et utilise ensuite tous les moyens pour éliminer.
- * La boulimie débute souvent à l'adolescence, la peur phobique de grossir est obsédante.
- * Ces plantes vont détendre, relaxer, ralentir le besoin de manger des sucreries en particulier.

Ingédients

- 40 g de feuilles de baccharis
- 40 g de lotier corniculé (plante)
- 40 g de feuilles de mélisse
- 40 g de feuilles de myrtilles
- 40 g de feuilles d'orthosiphon

Préparation

Mettez 4 c. à s. par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez cette tisane coupe-faim à volonté dans la journée.

Brûlures d'estomac

- * Aigreurs, remontées acides, ces brûlures peuvent facilement nous gâcher la vie. Le régime alimentaire est primordial. Au cours de celui-ci, ne consommez pas de viandes trop riches en graisses, de fromages trop gras ; évitez les fritures, préférez les cuissons à la vapeur et les viandes grillées. Les féculents, le pain, les pâtes n'augmentent pas la production d'acidité.
- * La meilleure boisson est l'eau plate ou légèrement gazeuse, oubliez l'alcool et autres boissons sucrées, même *light*.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'acore ou de calamus
- ⇒ 40 g de feuilles de basilic
- ⇒ 40 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 40 g de sommités d'origan
- ⇒ 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez à volonté dans la journée.

Calculs biliaires

- * Les calculs sont la formation d'une concrétion solide à divers niveaux des systèmes d'excrétion : la vésicule biliaire, les voies urinaires...
- * Pour les lithiases et les calculs biliaires, prenez 1 c. à s. d'huile d'olive le matin à jeun.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'écorce d'épine-vinette
- ⇒ 10 g de feuilles de boldo
- ⇒ 10 g de plante de chélidoine
- ⇒ 20 g de racine de curcuma
- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 20 g de racine de pissenlit
- ⇒ 30 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 30 g de sommités de verge d'or

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes dans une tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Calculs rénaux

- * Les calculs sont la formation d'une concrétion solides à divers niveaux des systèmes d'excrétion : les voies urinaires, la vésicule biliaire...
- * Que les calculs soient formés d'acide urique ou d'oxalate de calcium, éliminez-les.

Ingédients

- ⇒ 10 g de racine de bugrane
- ⇒ 10 g de feuilles de busserolle
- ⇒ 10 g de feuilles de fraisier
- ⇒ 30 g de baies de genévrier
- ⇒ 30 g de feuilles de bouleau
- ⇒ 30 g de racine de pissenlit
- ⇒ 30 g de plante d'arénaria rubra

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Candidoses digestives

- * Le *Candida albicans* est le plus connu du genre *Candida*, il s'agit de levures provoquant des infections au niveau de la muqueuse digestive, chez les personnes immunodéprimées.
- * Le *Candida albicans* se nourrissant de sucres, évitez d'en consommer, qu'il s'agisse de sucres rapides (aliments sucrés) ou de sucres lents (pain, pâtes, pâtisseries). Réhabilitez les fonctions digestives avec cette tisane.

Ingédients

- ⇒ 40 g de feuilles d'ail des ours
- ⇒ 40 g de feuilles de basilic
- ⇒ 40 g d'écorces de racines de berbérís
- ⇒ 40 g d'écorces de lapacho
- ⇒ 40 g de racines de salsepareille rouge

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange des plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Cellulite

✧ La cellulite est une inflammation des tissus, due à une accumulation de déchets et de toxines ralentissant la circulation sanguine, qui se caractérise par un aspect en peau d'orange.

Ingédients

- 20 g de feuilles de bouleau
- 20 g de feuilles de cassis
- 20 g de stigmates de maïs
- 20 g de sommités de millefeuille
- 20 g de feuilles d'ortie piquante
- 20 g de feuilles de pissenlit
- 30 g de sommités de reine-des-prés

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre de cette tisane anticellulite dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13), alternez avec une tisane circulatoire.

Chevilles enflées

* L'aspect enflé des chevilles peut être dû à plusieurs causes : circulatoire, cardiaque ou métabolique. Dans tous les cas, une consultation chez son médecin traitant s'impose.

Ingédients

- ➡ 30 g de *Chrysanthellum americanum*
- ➡ 30 g de feuilles de frêne
- ➡ 30 g de feuilles d'hamamélis
- ➡ 30 g de racine de petit houx
- ➡ 30 g de sommités de reine-des-prés

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Cholestérol 1

* Le cholestérol est un corps gras complexe jouant un rôle important dans l'organisme. Il peut être apporté par l'alimentation ou produit par notre corps. Tout en prédisposant à des problèmes artériels graves, l'excès de cholestérol procure une mauvaise haleine, la tête lourde, des éblouissements, une fatigue nerveuse. Une remise en état est indispensable.

Ingédients

- ⇒ 40 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 40 g d'écorces de berbérís
- ⇒ 40 g de *Chrysantellum americanum* (plante)
- ⇒ 40 g de fumeterre (plante)
- ⇒ 40 g de racines de pissenlit

Préparation

Mettez 1 c. à s. de mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les deux principaux repas.

Cholestérol 2

- * La majeure partie du cholestérol dans notre organisme est fabriquée par le foie et les aliments tels que les œufs, le lait entier, le beurre, etc.
- * Empêcher que la plaque d'athérome ne se dépose sur les artères et ne provoque un accident vasculaire passe nécessairement par la surveillance de l'alimentation et l'activité physique, sans oublier que le stress est fatal. Néanmoins, certaines plantes permettent de réduire le cholestérol.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 10 g de plante de fumeterre
- ⇒ 20 g de feuilles de kinkéliba
- ⇒ 20 g de feuilles de pissenlit
- ⇒ 20 g de sommités fleuries de saponaire
- ⇒ 30 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 40 g de plante de *Chrysanthellum americanum*

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour, avant les repas. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Circulation sanguine

- * Somnolence, sommeil, extrémités des membres froides ou marbrées, jambes lourdes, tous ces symptômes apparents démontrent une mauvaise circulation du sang.
- * Les plantes utilisées associent des toniques veineux, mais aussi celles qui « allègent le sang ».

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles d'hamamélis
- ⇒ 10 g de feuilles de noyer
- ⇒ 10 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 20 g de noix concassées de cyprès
- ⇒ 30 g de sommités fleuries de millefeuille
- ⇒ 30 g de racine de petit houx
- ⇒ 40 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas, en cure de 3 semaines par mois. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Colite

- * La colite est l'inflammation du côlon, provoquée par une accumulation de déchets. Cercle vicieux, un état spasmodique nerveux et irritable s'installe ; des douleurs, bien souvent sans raisons apparentes, se déclenchent.
- * Les herbes pour tisane sont des plantes digestives et antispasmodiques.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fruits de badiane (ou anis étoilé)
- ⇒ 10 g de feuilles de sauge
- ⇒ 10 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 20 g de plante de lotier corniculé
- ⇒ 20 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 20 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 20 g de feuilles d'oranger bigarade
- ⇒ 20 g de sommités d'origan

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse après les repas, ou plusieurs tasses par jour en cas de crises.

Constipation

- * La plupart du temps, la constipation est causée par de mauvaises habitudes alimentaires, l'inactivité physique, le stress et l'anxiété.
- * Les plantes à mucilages comme le psyllium ou la graine de lin sont d'une aide précieuse. Prenez 1 c. à s. dans un verre d'eau tiède le soir au coucher de cette association de plantes de détente et légèrement laxatives.

Ingédients

- ⇒ 40 g d'écorces de bourdaine
- ⇒ 40 g de racines de guimauve
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 40 g de feuilles de mauve

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse le soir au coucher.

Constipation (douce)

* Cette sensibilité des intestins ne permet pas d'utiliser n'importe quel laxatif. La composition douce ci-dessous donne de bons résultats, sans irriter l'intestin.

Ingédients

- ➡ 10 g de plante de pariétaire
- ➡ 10 g de sommités fleuries de saponaire
- ➡ 20 g de thalles de carragahen
- ➡ 20 g de feuilles de frêne
- ➡ 20 g de racine de réglisse
- ➡ 30 g de racine de chicorée
- ➡ 40 g de feuilles de guimauve

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse tous les soirs.

Coryza (ou rhume de cerveau)

* Il s'agit de l'inflammation des fosses nasales, accompagnée d'écoulement du nez, d'éternuements et de larmolements. Le coryza étant une manifestation allergique, les plantes à prendre sont les mêmes que celles indiquées pour enrayer l'allergie. Pensez surtout à prendre les plantes pour rééquilibrer l'état général (voir p. 12-13).

Ingédients

- ⇒ 20 g de poudre de feuilles de basilic
- ⇒ 20 g de poudre de feuilles de marjolaine
- ⇒ 20 g de poudre de fleurs de lavande

Préparation

Mélangez les poudres.

Posologie

Pour décongestionner les fosses nasales, il est souhaitable de priser ce mélange de poudres qui provoquent l'éternuement.

Couperose 1

* La couperose est une rougeur de la peau due à une congestion des veinules. Pour lutter contre cette perturbation, il est important de prendre la tisane indiquée pour favoriser la circulation du sang (p. 56) et d'utiliser sur le visage une lotion appropriée.

Ingédients

- ⇒ 30 g de pétales de roses de Provins
- ⇒ 30 g de plante d'alchémille
- ⇒ 30 g de plante de millefeuille
- ⇒ 30 g de feuilles de myrte
- ⇒ Teinture de benjoin en quantité suffisante

Préparation

Mettez 3 c. à s. du mélange de plantes pour 50 cl d'eau. Faites bouillir pendant 1 ou 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes. Ajoutez-y 1 c. à c. de teinture de benjoin. Filtrez. Pour mieux conserver cette lotion, laissez-la reposer pendant 7 ou 8 jours dans un endroit frais, et ajoutez une bonne pincée de sel marin.

Posologie

Lotionnez ou faites des compresses sur le visage matin et soir.

Couperose 2

* La préparation ci-dessous soulage les irritations et stimule la circulation superficielle.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles d'hamamélis en poudre
- ⇒ 20 g de fleurs de lavande en poudre
- ⇒ 20 g de feuilles de menthe poivrée en poudre
- ⇒ 20 g de feuilles de romarin en poudre
- ⇒ 20 g de feuilles de sauge en poudre
- ⇒ 20 g de feuilles de thym de Provence en poudre

Préparation

Mélangez 1 c. à s. du mélange de poudres dans un peu d'eau, du lait démaquillant ou un yaourt jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Posologie

Appliquez la pâte sur le visage humide. Laissez agir 20 minutes, puis rincez.

Cure de printemps

- * Plus douce que la tisane drainante générale, mais tout aussi indispensable pour éliminer les toxines.
- * En complément, prenez 3 gélules de levure vivante à jeun et faites une cure de jus de sureau.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de citronnelle
- ⇒ 10 g de sommités de petite centaurée
- ⇒ 10 g de feuilles de pissenlit
- ⇒ 10 g de racine de patience
- ⇒ 20 g de racine de salsepareille rouge
- ⇒ 30 g de feuilles de frêne
- ⇒ 30 g de pensée sauvage
- ⇒ 30 g de sommités fleuries de saponaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse le matin à jeun et une tasse le soir, pendant 3 semaines.

Cystite

- * Inflammation des voies urinaires souvent liée à la présence de colibacilles, la cystite a des symptômes variés : difficulté à uriner, brûlures, quelquefois présence de pus ou de sang dans les urines, spasmes importants.
- * Diurétique et antiseptique, cette préparation soulage les douleurs.

Ingédients

- ⇒ 20 g de chardon béni
- ⇒ 20 g de pariétaire
- ⇒ 30 g de feuilles de busserole
- ⇒ 30 g d'ortie blanche
- ⇒ 50 g de fleurs de bruyère

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes

Posologie

Buvez le litre dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Dartres

* Il s'agit d'une dermatose accompagnée d'une pelade très légère. Il est recommandé de prendre la même tisane que celle indiquée pour l'eczéma (p. 77). En complément, faites un apport de vitamines en prenant le matin à jeun 3 gélules de levure de bière vivante et 3 gélules d'huile de germe de blé. Appliquez sur le visage des crèmes à base de germe de blé, ou une huile polyvitaminée.

Ingédients

- ⇒ 80 g d'écorces de bouleau
- ⇒ 80 g d'écorces d'orme
- ⇒ 80 g de feuilles de plantain

Préparation

Mettez 5 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 5 minutes, puis laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Pour faciliter la conservation, ajoutez-y une pincée de sel marin.

Posologie

Lotionnez le visage tous les jours avec cette préparation.

Décalcification

- * Résultat d'une diminution du taux de calcium dans les os, il est nécessaire de retrouver un équilibre pour permettre de nouveau la fixation de ce minéral.
- * Rétablissez l'état général en prenant la tisane drainante (p. 12-13) ainsi que 1 c. à c. de poudre de prêle, qui facilite la fixation du calcium, ou de poudre de dolomite, dont le rapport calcium-magnésium est très équilibré.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de sauge
- ⇒ 10 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 10 g de plantes de véronique
- ⇒ 20 g de racines d'angélique
- ⇒ 20 g de sommités d'aspérule odorante
- ⇒ 30 g de racines d'aunée
- ⇒ 30 g de plante de germandrée
- ⇒ 40 g de plante de prêle

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 ou 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Défenses immunitaires

* Grâce à cette préparation de plantes stimulantes, renforcez vos défenses immunitaires afin de mieux vous prémunir contre les infections et conserver une bonne santé.

Ingédients

- ➡ 20 g de racine d'échinacéa
- ➡ 30 g de feuilles de desmodium
- ➡ 50 g de chardon-Marie
- ➡ 50 g d'écorce de lapacho

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour avant les repas. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Dentition

✧ Pour faire face aux agressions quotidiennes que subissent les dents, prenez cette poudre reminéralisante naturelle qui fortifie l'émail des dents.

Ingédients

- ⇒ 20 g de racine d'aunée
- ⇒ 30 g de feuilles d'ortie piquante en poudre
- ⇒ 30 g de prêle en poudre
- ⇒ 100 g d'amandes en poudre
- ⇒ 100 g de dolomite en poudre

Préparation

Mélangez 1 c. à c. de ces plantes dans un peu d'eau.

Posologie

Prenez 2 c. à c. par jour.



Dépression

- * La dépression nerveuse est une maladie à part entière, ne la négligez pas et consultez un médecin pour vous aider.
- * Pendant que vous retrouverez vos pensées positives, les plantes vous aideront à combattre cette période de tristesse, de pessimisme, de fatigue, d'insomnie, etc.
- * En complément, prenez 1 c. à c. de poudre de lithotamne dans un peu d'eau, le matin, qui présente l'avantage d'équilibrer la cellule nerveuse en apportant calcium et magnésium.

Ingédients

- 40 g de racines d'angélique
- 40 g de racines d'éleuthérocoque
- 40 g d'eschsoltzia (plante)
- 40 g de lotier corniculé (plante)
- 40 g de passiflore (plante)

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes pour 1 litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez le litre à volonté dans la journée.

Dépurative

* Drainer l'organisme et supprimer les toxines permet aux organes de jouer pleinement leur rôle : meilleure circulation du sang, meilleure digestion et surtout bon fonctionnement du foie, dont l'action est si essentielle.

Ingédients

- 10 g de racine de salsepareille
- 10 g de feuilles de bardane
- 10 g de sommités fleuries de saponaire
- 20 g de racine de patience
- 20 g de tiges de douce-amère
- 20 g de rhizome de chiendent
- 20 g de feuilles de cassis
- 20 g de plante de pensée sauvage
- 20 g de plante de fumeterre

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse le matin à jeun et une le soir.

Diabète

* Le diabète est une maladie due au trouble du métabolisme des sucres dans l'organisme, du fait de l'altération du pancréas. Il se traduit par une soif et une faim permanentes, ainsi qu'une exagération du volume des urines. Des complications peuvent s'ensuivre : cardiaques, artérielles, oculaires, nerveuses et rénales.

* Prenez de temps en temps pendant quelques jours la tisane drainante générale (p. 12-13), et régulièrement la préparation ci-dessous qui a fait ses preuves.

Ingédients

- ⇒ 10 g de plante d'aigremoine
- ⇒ 10 g de feuilles d'avocatier
- ⇒ 10 g de feuilles de pervenche
- ⇒ 10 g de plante de renouée
- ⇒ 20 g de feuilles de noyer
- ⇒ 20 g de feuilles d'olivier
- ⇒ 30 g de plante de galéga
- ⇒ 30 g de plante de géranium à Robert
- ⇒ 30 g de feuilles de myrtille

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Diarrhées et coliques

* Pour éviter une déshydratation et une fatigue trop importante, il est souhaitable de stopper rapidement la diarrhée avec cette composition de plantes appropriées.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'aigremoine
- ⇒ 20 g de racine de consoude
- ⇒ 20 g de racine de potentille tormentille
- ⇒ 20 g d'écorce de simaruba
- ⇒ 20 g de feuilles de vigne rouge
- ⇒ 30 g de racine de bistorte
- ⇒ 30 g de feuilles de salicaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 3 à 4 tasses par jour.

Digestion

- * L'appareil digestif a pour fonction de transformer les aliments que nous mangeons et de faire passer les nutriments dans la circulation sanguine. Une digestion lente ralentit ce processus et vous donne un sentiment de malaise.
- * En dehors d'une alimentation trop riche, le stress peut contribuer au ralentissement digestif.
- * Association de plantes digestives et antispasmodiques, cette composition agréable à consommer donne de bons résultats.

Ingédients

- ⇒ 40 g de badiane ou anis étoilé
- ⇒ 40 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 40 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 40 g de feuilles de romarin

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez cette tisane à volonté dans la journée.

Remarque : dans l'urgence, prenez une goutte d'essence de menthe poivrée sur un morceau de sucre.

Digestion (lente)

* Bien des plantes facilitent la digestion. La composition ci-dessous est aussi efficace qu'agréable à boire.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de calament
- ⇒ 20 g de chardon béni
- ⇒ 20 g de semences de fenouil
- ⇒ 20 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 20 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 20 g de feuilles d'oranger
- ⇒ 30 g d'origan

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse après les repas.

Digestion (pour bébé)

- * Le système digestif du bébé est en apprentissage avec des gaz et une hyperacidité gastrique. L'enfant doit être dans un environnement calme, avec des lumières douces. Bercez-le avec patience.
- * Faites-lui un massage sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Prenez soin de limiter l'absorption d'air pendant la tétée et essayez de bien faire roter votre bébé.

Ingédients

▢ Semences de fenouil

Préparation

Versez 1/2 c. à c. de semences de fenouil dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Donnez à bébé plusieurs cuillerées à café de cette tisane dans la journée.

Notez bien que la préparation doit être renouvelée tous les jours.

Eczéma 1

- * Il s'agit d'une inflammation non contagieuse de la peau s'accompagnant de rougeurs.
- * Les modifications alimentaires industrielles nous exposent aux allergies alimentaires.
- * Cet équilibre de l'alimentation passe par la suppression de certains aliments tels que les laitages, les arachides, le blanc d'œuf... ; consommez du poisson et des crustacés avec précaution ; préférez les aliments sans gluten.
- * Réduire le stress est primordial, vous pouvez consommer, en outre, cette composition de plantes comme boisson quotidienne.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de sommités fleuries de bourrache
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de noyer
- ⇒ 40 g de pensée sauvage (plante)

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre dans la journée.

Eczéma 2

- * Il existe de nombreuses sortes d'eczéma avec des manifestations plus ou moins envahissantes.
- * Rétablissez l'équilibre de la peau en utilisant les produits à la propolis : crèmes, lotions, shampooings et savons.
- * La préparation ci-dessous convient à tous les types d'eczéma.

Ingédients

- ⇒ 20 g de sommités de bourrache
- ⇒ 20 g de petite centaurée
- ⇒ 20 g de feuilles de noyer
- ⇒ 20 g de racine de salsepareille rouge
- ⇒ 20 g de racine de bardane
- ⇒ 20 g de pensée sauvage
- ⇒ 30 g de saponaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse le matin à jeun et une tasse le soir.

Eczéma 3

* Alternez une semaine sur deux avec la préparation Eczéma 2 (voir p. 77).

Ingédients

- ⇒ 20 g de rhizome d'acore odorant
- ⇒ 20 g de racine de chicorée
- ⇒ 20 g de feuilles de noyer
- ⇒ 30 g de feuilles de cochléaria
- ⇒ 30 g de saponaire
- ⇒ 30 g de fleurs de souci

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Utilisez en lotion sur les parties atteintes plusieurs fois par jour.



Eczéma 4

* Pour atténuer les démangeaisons, appliquez cette composition aux huiles essentielles sur les parties à traiter (y compris sur le cuir chevelu).

Ingédients

- ➡ 40 gouttes d'huile essentielle de géranium
- ➡ 40 gouttes d'huile essentielle de lavande
- ➡ 20 gouttes d'huile essentielle de tea-tree
- ➡ 100 ml d'huile de germes de blé

Préparation

Mélangez les huiles essentielles dans l'huile de germes de blé en agitant. Conservez le flacon bouché et à l'abri de la lumière.

Posologie

Appliquez l'huile une ou plusieurs fois par jour si l'eczéma est sec. Pour le cuir chevelu, appliquez une dose plus importante de façon à bien faire pénétrer le produit, laissez agir plusieurs heures, toute la nuit si vous pouvez.

Fatigue 1

- * Souvent provoquée par un excès d'effort physique, la fatigue peut troubler l'état nerveux. Repos, grand air, soleil sont, comme chacun le sait, la meilleure des médications.
- * À défaut de telles possibilités, prenez cette composition « coup de fouet », qui donne de l'énergie et de la vitalité.

Ingédients

- ⇒ 10 g de racine d'angélique
- ⇒ 10 g de racine d'aunée
- ⇒ 10 g de racine de gentiane
- ⇒ 20 g de plante de chardon béni
- ⇒ 20 g de racine de gingembre
- ⇒ 20 g de feuilles de romarin
- ⇒ 30 g de feuilles de noyer

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les repas. Alternez avec la poudre tonique (p. 188). Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Fatigue 2

* Pour lutter contre la fatigue, rien de tel que cette boisson apéritive.

Ingédients

- ⇒ 10 fleurs de camomille romaine
- ⇒ 5 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 5 g de racine de gingembre
- ⇒ 20 g d'écorce d'oranges amères
- ⇒ 20 g d'écorce de quinquina
- ⇒ 1 gousse de vanille Bourbon

Préparation

Mettez les plantes dans un litre de vin rouge. Laissez macérer pendant une semaine en agitant de temps en temps. Filtrez au bout d'une semaine.

Posologie

Prenez la valeur d'un verre de bordeaux tous les jours, de préférence avant le repas.

Fibrome

- * Tumeur bénigne, le fibrome est une masse fibreuse nécessitant une attention particulière et régulière du médecin.
- * En cas d'écoulement excessif, cette association de plantes astringentes vous aidera.

Ingédients

- ⇒ 20 g de plante de bourse-à-pasteur
- ⇒ 20 g d'écorces de chêne
- ⇒ 20 g de plante de renouée des oiseaux
- ⇒ 30 g de plante de persicaire âcre
- ⇒ 30 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 30 g de feuilles de salicaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Fièvre

* Élévation de la température du corps, la fièvre a des origines très variées. Pour l'éliminer, il faut s'abstenir de manger, boire beaucoup et activer la transpiration. Pour cela, les plantes sudorifiques sont les bienvenues.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de tilleul
- ⇒ 20 g de feuilles de buis
- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 30 g de racines d'impératoire
- ⇒ 40 g de sommités de bourrache
- ⇒ 40 g de fleurs de sureau

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses chaudes par jour.

Foie 1 (affections du)

- * Véritable chef d'orchestre, le foie agit sur le métabolisme des sucres, qu'il stocke pour les libérer au fur et à mesure des besoins ; des protéines, qu'il transforme, éliminant les déchets ; des graisses, qu'il oxyde pour en faciliter l'assimilation. Il sécrète la bile, qui est collectée vers un canal.
- * La composition ci-dessous va activer le travail du foie.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 10 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 10 g de fleurs de souci
- ⇒ 20 g de feuilles de boldo
- ⇒ 20 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 20 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 30 g de feuilles de pissenlit
- ⇒ 30 g de feuilles de kinkéliba

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les deux repas.

Foie 2 (affections du)

- * Le foie, qui joue un rôle de filtre, a besoin de temps en temps d'être stimulé, mais aussi et surtout d'être soulagé.
- * Aidez-le en mangeant légèrement, en évitant les excès, les graisses cuites, le chocolat et l'alcool.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de busserolle
- ⇒ 10 g de sommités de gaillet (ou caille-lait)
- ⇒ 10 g de feuilles de cassis
- ⇒ 10 g de sommités de centaurée double
- ⇒ 10 g de plante de prêle
- ⇒ 10 g de feuilles de romarin
- ⇒ 10 g de fleurs de souci
- ⇒ 20 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 30 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 30 g de racine de réglisse

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les deux repas.

Frigidité

- * Incapacité du désir sexuel, la frigidité, terme employé pour la femme, est très complexe. Beaucoup de facteurs psychiques sont en cause, et surtout un déséquilibre du contexte affectif.
- * Alimentez-vous correctement et ajoutez des germes de blé à vos aliments.

Ingédients

- ⇒ 30 g de plante de cataire
- ⇒ 30 g de feuilles de berce
- ⇒ 40 g de racine d'éléuthérocoque
- ⇒ 50 g de feuilles de roquette
- ⇒ 2 g de pistils de safran

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse le matin et le soir. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Furoncles

- * Les furoncles sont le symptôme d'un sang surchargé, mais ils peuvent aussi être le signe d'une autre maladie comme le diabète.
- * Ils nécessitent une cure d'élimination avec des plantes dépuratives, drainant le foie et la vésicule biliaire.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 10 g d'écorce de bourdaine
- ⇒ 10 g d'écorce d'épine-vinette
- ⇒ 20 g de racine de chicorée
- ⇒ 30 g de racine de pissenlit
- ⇒ 30 g de racine de patience
- ⇒ 40 g de racine de bardane

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 3 tasses par jour, dont une à jeun. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Gencives

✱ Tout comme les dents, les gencives subissent des dégâts si elles ne sont pas suffisamment entretenues. En massant régulièrement vos gencives avec cette pâte, elles vont gagner en résistance et être maintenues dans un environnement sain. Elles seront fortes et en bonne santé.

Ingédients

- ⇒ 30 g d'argile verte en poudre
- ⇒ 30 g de prêle en poudre
- ⇒ 30 g de racine de rathania
- ⇒ 30 g de feuilles de sauge en poudre
- ⇒ 30 g de sel marin

Préparation

Mélangez la valeur de 1 c. à s. du mélange des ingrédients dans un peu d'eau afin d'obtenir une pâte.

Posologie

Massez les gencives avec cette pâte avant le brossage des dents.

Gingivite

- * La gingivite est une inflammation de la gencive, causée par la plaque bactérienne. La gencive devient rouge, lisse et gonflée ; elle saigne facilement lors du brossage, parfois même spontanément. Une gingivite non traitée peut évoluer en parodontite.
- * En cas de gingivite, une consultation chez le dentiste s'impose. Évitez de fumer, consommez des vitamines et des antioxydants.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles d'eucalyptus
- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 20 g de clous de girofle
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 40 g de feuilles de thym

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 1 c. à c. de sel marin.

Posologie

Faites des rinçages de bouche plusieurs fois par jour.

Goutte

- * La goutte est le résultat d'une formation excessive d'acide urique localisée aux articulations, provoquant une douleur extrême.
- * Le but des préparations de plantes dans le cas de la goutte est de dissoudre l'acide urique, mais aussi de l'éliminer et d'éviter ainsi la récurrence de ce désagrément.

Ingédients

- 20 g de feuilles de fraisier
- 20 g de baies de genévrier
- 20 g de prêle
- 20 g de saponaire
- 20 g de feuilles de bouleau
- 20 g de feuilles de cassis
- 30 g de feuilles d'ortie piquante

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 3 tasses par jour, pendant 3 semaines. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Grippe

- * La grippe est une maladie infectieuse et contagieuse avec élévation rapide de la température, courbatures, maux de tête, se compliquant par une bronchite et de la toux.
- * La préparation ci-dessous aidera votre organisme à mieux se défendre en période hivernale ou lors d'une épidémie.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 10 g de boutons floraux de girofle
- ⇒ 20 g de feuilles de laurier-sauce
- ⇒ 20 g de feuilles de tilleul

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser de 5 à 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 4 tasses par jour en période fébrile. Sucrez éventuellement avec du miel.

Grossesse

- * Lors de la transformation de son corps, la future maman peut ressentir de petits malaises, qui sont désagréables mais sans danger.
- * Cette préparation de plantes facilite la digestion et reminéralise l'organisme.

Ingédients

- ⇒ 20 g de sommités fleuries d'origan
- ⇒ 20 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 20 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 20 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 40 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de plante de prêle

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau ou 4 c. à s. par litre. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Haleine

* La mauvaise haleine, appelée également halitose, peut être d'origine buccale ou bien digestive. Dans le premier cas, une bonne hygiène dentaire peut y remédier ; dans le second cas, les plantes digestives vous aideront à retrouver une haleine fraîche.

Ingédients

- ⇒ 20 g de graines de cardamome
- ⇒ 20 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 20 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 20 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 20 g de thym de Provence
- ⇒ 30 g de feuilles de sarriette

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse après les repas. Vous pouvez également utiliser cette tisane en bains de bouche.

Hémorroïdes 1

- * Les hémorroïdes sont une dilatation des vaisseaux au niveau de l'anus, pouvant être internes ou externes.
- * Pour traiter les hémorroïdes, il est recommandé d'associer les plantes dépuratives capables d'alléger le sang avec celles qui tonifient les veines et stimulent la circulation sanguine.

Ingédients

- 10 g de plante de chardon-Marie
- 10 g de sommités fleuries de saponaire
- 20 g de feuilles de vigne rouge
- 20 g de plante de pensée sauvage
- 20 g de plante de prêle
- 30 g de sommités fleuries d'achillée millefeuille
- 40 g de feuilles de ficaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour, pendant 3 semaines. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Hémorroïdes 2

* Pour apaiser les démangeaisons et les douleurs occasionnées par les hémorroïdes, l'achillée millefeuille est connue, depuis longtemps, pour ses propriétés hémostatique, décongestionnante, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Ingrédients

- ⇒ 20 g de feuilles d'achillée millefeuille
- ⇒ 20 g de fleurs d'achillée millefeuille

Préparation

Mettez les feuilles et les fleurs dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser.

Posologie

Prenez une tasse après chaque repas.



Herpès

- * L'herpès se manifeste par une éruption de petites vésicules au niveau de la peau ou des muqueuses, débutant par une sensation de brûlures et de démangeaisons.
- * Prenez de la lysine en complément alimentaire.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de vigne rouge
- ⇒ 10 g de feuilles de noyer
- ⇒ 20 g de racine de fraisier
- ⇒ 20 g de plante d'aigremoine
- ⇒ 90 g de racine de bistorte

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Utilisez comme lotion sur les boutons d'herpès plusieurs fois par jour, afin de soulager la douleur. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Herpès génital

- * La première crise est la plus importante, mais le virus reste à l'état latent dans les ganglions lymphatiques et se manifeste par poussées récidivantes en cas de fatigue ou de stress, et notamment en période de menstruation.
- * Or, les situations de stress intense entraînent une carence en lysine et provoquent une chute des défenses immunitaires ; l'apport de lysine (une gélule matin et soir, un mois sur deux, pendant plusieurs mois) peut atténuer les crises récidivantes.

Ingédients

- ⇒ 5 ml d'huile essentielle de géranium
- ⇒ 5 ml d'huile essentielle de palmarosa
- ⇒ 5 ml d'huile essentielle de tea-tree
- ⇒ 30 ml d'extrait de pépins de pamplemousse
- ⇒ 50 ml d'huile de germes de blé

Préparation

Mélangez les huiles essentielles, l'extrait de pépins de pamplemousse et l'huile de germes de blé dans un flacon, teinté de préférence (ces huiles n'aiment pas la lumière), et agitez vivement.

Posologie

Appliquez cette huile matin et soir en légère onction. En cas de crise et de douleur intense, renouvelez l'application plusieurs fois par jour.

Hyperactivité

- * Chez l'adulte, l'hyperactivité se traduit par de réelles difficultés à effectuer des tâches nécessitant une attention soutenue, mais aussi par une nervosité permanente, une agitation, un manque chronique de patience...
- * Il est préférable de consulter un médecin. Les plantes de cette préparation peuvent vous aider à retrouver votre sérénité.

Ingédients

- ⇒ 30 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 30 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 30 g de plante de lotier corniculé
- ⇒ 30 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 30 g de plante de prêle

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse matin et soir.

Hypertension

- * L'augmentation de la tension artérielle est le résultat de la résistance excessive du passage sanguin dans les artérioles. De nombreux facteurs en sont la cause et des complications graves peuvent s'ensuivre.
- * La préparation ci-dessous vous aidera à lutter contre l'hypertension.

Ingédients

- 10 g de plante de chardon béni
- 20 g de racine d'arbousier
- 20 g de feuilles de pervenche
- 30 g de feuilles de gui
- 30 g de feuilles d'olivier
- 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Hypotension

- * Une baisse de la tension artérielle entraîne des troubles divers : vertiges, sueurs, palpitations, quelquefois syncopes.
- * Lutter contre une tension trop faible, c'est possible.

Ingédients

- ⇒ 10 g de racine de réglisse
- ⇒ 20 g de fruits de guarana
- ⇒ 40 g de racine d'éléuthérocoque
- ⇒ 80 g de semences de chardon béni

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).



Impétigo

* Lésion due à un microbe, cette affection, arrivant surtout chez les enfants, nécessite une grande hygiène pour éviter la contagion ou la complication en eczéma.

Ingédients

- ⇒ 25 g de feuilles de bardane
- ⇒ 25 g de sommités de bourrache
- ⇒ 25 g de plante de pensée sauvage
- ⇒ 25 g de feuilles de salicaire
- ⇒ 25 g de plante de saponaire

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Utilisez en lotion et faites boire une tasse de cette composition de plantes par jour pour les jeunes enfants, deux pour les plus grands et les adultes.

Impuissance

- * Souvent transitoire, l'impuissance est d'origine physique ou psychique.
- * L'alimentation doit être équilibrée, en insistant sur les fruits secs, les algues et les produits de la mer, les huîtres en particulier.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de berce
- ⇒ 20 g de feuilles de dictame de Crète
- ⇒ 20 g de racine d'éleuthérocoque
- ⇒ 20 g de noix concassées de kola
- ⇒ 20 g de feuilles de roquette
- ⇒ 20 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 30 g de feuilles de sarriette

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 à 4 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Incontinence urinaire

- * L'incontinent est dans l'impossibilité de se retenir. Dans ce cas, un examen approfondi s'impose.
- * Soutenez l'état général en évitant les fatigues excessives, sinon faites prendre des cocktails à base de fer ; si le sujet est trop anxieux, donnez-lui des préparations à base de plantes antispasmodiques pour qu'il se repose mieux.

Ingédients

- ⇒ 10 g de noix de cyprès
- ⇒ 10 g de feuilles d'ortie
- ⇒ 20 g de plante de potentille ansérine
- ⇒ 20 g de plante d'eschschooltzia
- ⇒ 20 g de feuilles de thuya
- ⇒ 30 g de sommités d'alchémille
- ⇒ 30 g de plante de bourse-à-pasteur
- ⇒ 30 g de sommités de millefeuille

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 1 ou 2 tasses 1 heure avant le coucher.

Insomnie 1

- * Le sommeil est indispensable à la vie, et un manque de sommeil déséquilibre le physique et le psychique. Très souvent, aucune autre médication n'égale une nuit faite d'un bon sommeil.
- * La préparation ci-dessous à base de plantes calmantes et sédatives procure un meilleur endormissement.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 20 g de lamier blanc (plante)
- ⇒ 20 g de fleurs de lavande
- ⇒ 20 g de fleurs d'oranger
- ⇒ 20 g de fleurs de primevère

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 30 minutes avant le coucher.

Insomnie 2

- * Privilégiez des activités calmes avant le coucher : marcher, écouter de la musique, prendre un bain, pratiquer la méditation.
- * Dormez sur un bon matelas et dans une chambre sombre. Bannissez les luminosités, car la lumière agit sur l'hypophyse, glande qui exerce une influence majeure sur l'horloge biologique.
- * Ces plantes permettent d'avoir un sommeil profond.

Ingédients

- ⇒ 20 g d'eschscholtzia (ou pavot de Californie) (plante)
- ⇒ 20 g de fleurs d'oranger
- ⇒ 20 g de passiflore (plante)
- ⇒ 20 g de chatons de saule
- ⇒ 20 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 30 minutes avant le coucher.

Jambes lourdes

- * Derrière le symptôme des jambes lourdes se cache une véritable pathologie : l'insuffisance veineuse. Il est important de consulter un médecin.
- * Cette préparation est à utiliser en bains de pieds.

Ingédients

- ⇒ 30 g de feuilles de noisetier
- ⇒ 40 g de thalles de laminaire (algue)
- ⇒ 40 g de feuilles de romarin
- ⇒ 40 g de vigne rouge

Préparation

Mettez une poignée du mélange de plantes pour 2 litres d'eau. Faites bouillir 5 minutes, puis laissez infuser 10 minutes. Filtrez.

Posologie

Versez l'infusion dans un récipient pour faire un bain de pieds, ajoutez une poignée de sel marin. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13). Prenez la tisane pour améliorer la circulation du sang (voir p. 56).

Lactation (favoriser la)

- * Pendant la grossesse, sous l'influence de différentes hormones, la glande mammaire se prépare à la sécrétion de lait, qui se déclenche à partir du premier ou du deuxième jour après l'accouchement.
- * Pour diverses raisons, cette sécrétion est insuffisante dans la quantité et dans la durée.
- * Ces plantes permettent à la maman d'augmenter la lactation.

Ingredients

- ⇒ 20 g de semences d'aneth
- ⇒ 20 g de semences d'anis vert
- ⇒ 20 g de semences de carvi
- ⇒ 20 g de semences de fenouil
- ⇒ 20 g de cônes de houblon
- ⇒ 50 g de plante de galéga

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Lactation (arrêter la)

* Il est possible qu'au contraire vous vouliez arrêter la lactation.

Ingédients

- ⇒ 30 g de racines d'acore
- ⇒ 30 g d'écorces de bourdaine
- ⇒ 30 g de feuilles de persil
- ⇒ 50 g de feuilles de pervenche

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 ou 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Pendant quelques jours, prenez 3 à 4 tasses par jour.



Mains et pieds froids

* Ces plantes stimulent la circulation du sang et réchauffent les extrémités.

Ingédients

- ⇒ 30 g de noix de cyprès
- ⇒ 30 g de feuilles d'hamamélis
- ⇒ 30 g de racine de petit houx
- ⇒ 30 g de feuilles de noisetier
- ⇒ 30 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).



Mal des transports

- * Le mal des transports est dû à la stimulation inhabituelle de l'appareil vestibulaire (partie postérieure de l'oreille interne). C'est cet appareil qui permet de garder l'équilibre.
- * Cette sensation de mal-être accompagnée de pâleur, somnolence, nausées, vomissements, voire de tachycardie avec augmentation de la ventilation pulmonaire, ne fait qu'empirer si quelques précautions ne sont pas prises.
- * Quelques conseils : s'allonger pour éviter les mouvements de tête trop brusques, manger légèrement et surtout sans alcool, boire sucré au cours du voyage, pratiquer une respiration cadencée.

Ingédients

- ⇒ 20 g de racines d'angélique
- ⇒ 20 g de fleurs de camomille romaine
- ⇒ 20 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 20 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 20 g de feuilles de menthe poivrée

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 3 tasses par jour la veille du départ, et plusieurs tasses avant et au cours du voyage.

Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Maux de bouche

- * Les maux de bouche sont nombreux (aphtes, sécheresse buccale, abcès...) et d'une grande banalité. Ils n'en sont pas moins gênants par les douleurs qu'ils entraînent.
- * Les vertus antiseptique et antalgique de cette préparation devraient vous soulager.

Ingédients

- ⇒ 20 g de rhizome d'acore odorant
- ⇒ 20 g de fruits de badiane (ou d'anis étoilé)
- ⇒ 20 g de graines de cardamome
- ⇒ 30 g de racine de galanga
- ⇒ 10 g de clous de girofle

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Faites des bains de bouche tièdes, plusieurs fois par jour.

Mémoire

- * Certaines plantes vous permettent, non pas d'avoir une mémoire exceptionnelle, mais au moins un peu plus d'attention.
- * En complément, prenez 2 ou 3 gélules à base de phosphore par jour, ou des composés minéraux.

Ingédients

- ⇒ 30 g de racine de chicorée
- ⇒ 30 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 30 g de plante de lotier corniculé
- ⇒ 30 g de feuilles de pervenche
- ⇒ 30 g de feuilles de thym de Provence

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Ménopause 1

- * La ménopause est une période de la vie de la femme pendant laquelle les ovaires cessent de produire des hormones de la reproduction, progestérone et œstrogènes. Les produits naturels vous aident à passer ce cap.
- * Perturbation du sommeil : la qualité du sommeil tend à être moins bonne avec des difficultés à s'endormir et des réveils plus fréquents dans la nuit, habituellement liés aux bouffées de chaleur et aux sueurs nocturnes.

Ingédients

- ⇒ 20 g de sommités d'achillée millefeuille
- ⇒ 20 g de fleurs d'oranger
- ⇒ 20 g de passiflore (plante)
- ⇒ 20 g de racines de valériane
- ⇒ 20 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 1 à 2 tasses 30 minutes avant le coucher.

Ménopause 2

- * Pendant la ménopause, tous les appareils fonctionnels peuvent subir des perturbations, pouvant entraîner hypertension, bouffées de chaleur, troubles du caractère, angoisse, etc.
- * Si les bouffées de chaleur persistent malgré les tisanes, faites un ou plusieurs bains de pieds par jour avec la vigne rouge.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de racines d'éleuthérocoque
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de prêle des champs (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre à volonté dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (p. 12-13).

Ménopause 3

- * Baisse de la libido : le désir tend à diminuer ; pour régulariser le sommeil et traiter la nervosité prenez en complément 30 gouttes matin et soir de teinture de gattilier ; si vous ne supportez pas l'alcool (les teintures font 50° environ), prenez 2 gélules matin et soir.
- * Sécheresse de la muqueuse : cet inconfort de la modification des sécrétions vaginales peut entraîner des brûlures. Faites une application d'huile de bourrache de temps en temps, prenez 15 jours par mois au petit-déjeuner 2 gélules d'huile de bourrache et 2 gélules d'huile d'onagre.

Ingédients

- ⇒ 40 g d'écorces de bourdaine
- ⇒ 40 g de thalles de laminaire
- ⇒ 40 g de feuilles d'orthosiphon
- ⇒ 40 g de sommités de reine des prés
- ⇒ 40 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre à volonté dans la journée.

Migraines 1

- * Souvent localisée d'un seul côté, la migraine peut être accompagnée de nausées et de malaises divers.
- * La migraine étant d'origine digestive ou nerveuse, faites une cure pour rétablir l'état général avec la tisane drainante (voir p. 12-13).

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de lavande
- ⇒ 10 g de plante de véronique officinale
- ⇒ 20 g de verveine officinale
- ⇒ 30 g de plante de chardon béni
- ⇒ 30 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 50 g de feuilles de calament

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses par jour, dès le début des crises.

Migraines 2

* L'eschscholtzia (*Eschscholtzia californica*), de la famille des Papavéracées, possède des propriétés antispasmodiques, calmantes et analgésiques. Son précieux avantage de soulager les douleurs la fait utiliser dans les préparations contre les migraines.

Ingédients

- ⇒ 20 g de feuilles de menthe
- ⇒ 20 g de plante de calament
- ⇒ 20 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 20 g de fleurs de lavande
- ⇒ 80 g de plante d'eschscholtzia

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une ou plusieurs tasses par jour, en fonction de la douleur.

Mincir

- * Pour mincir, l'équilibre alimentaire est très important : préférez les légumes cuits ou cru à volonté, les viandes maigres grillées et sans sauce, les poissons en papillotes, les protéines végétales (le soja notamment).
- * Cette préparation de plantes actives élimine les graisses superflues.

Ingédients

- ⇒ 20 g d'écorce de bourdaine
- ⇒ 20 g de racine de fenouil
- ⇒ 20 g de racine de chardon Roland
- ⇒ 20 g de racine de réglisse
- ⇒ 30 g de thalles de laminaire
- ⇒ 30 g de feuilles de lierre grimpant
- ⇒ 30 g de sommités de millefeuille
- ⇒ 30 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 30 g de sommités de reine-des-prés
- ⇒ 30 g de thalles de varech vésiculeux
- ⇒ 40 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Néphrite

- * Inflammation du rein et des voies urinaires, la néphrite peut être chronique, infectieuse ou toxique. Un contrôle approfondi et suivi est souhaitable.
- * L'alimentation doit être équilibrée, en évitant l'excès d'aliments riches en purines tels que viandes et poissons.

Ingédients

- ⇒ 30 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 30 g de feuilles de bouleau
- ⇒ 30 g de stigmates de maïs
- ⇒ 30 g de plante de pariétaire
- ⇒ 30 g de plante de persicaire
- ⇒ 30 g de racines de petit houx
- ⇒ 30 g de plante de piloselle

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez un litre et plus de cette composition dans la journée.

Névralgies

- * Les névralgies sont des douleurs, souvent aiguës, dues à l'irritation d'un nerf et en suivent le trajet.
- * Ces plantes soulagent les douleurs névralgiques, elles sont à utiliser régulièrement.

Ingédients

- ⇒ 30 g de baies de genévrier
- ⇒ 40 g de fleurs de camomille romaine
- ⇒ 40 g de feuilles de calament
- ⇒ 40 g de sommités fleuries de partenelle

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses par jour.



Œdème

- * Résultant du passage de l'eau de l'intérieur vers l'extérieur des vaisseaux sanguins, l'œdème a diverses origines et nécessite un examen médical approfondi pour en connaître les raisons précises.
- * Tout en prenant les plantes de la tisane drainante (p. 12-13) pour soutenir l'état général, préparez la composition ci-dessous qui active l'élimination.

Ingédients

- ⇒ 30 g de feuilles de bouleau
- ⇒ 30 g de queues de cerises
- ⇒ 30 g de stigmates de maïs
- ⇒ 30 g de feuilles d'orthosiphon
- ⇒ 30 g de feuilles de piloselle
- ⇒ 30 g de plante de saponaire
- ⇒ 30 g de fleurs de sureau

Préparation

Mettez 4 ou 5 c. à s. du mélange de plantes pour un litre d'eau. Faites bouillir 2 ou 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez cette tisane à volonté dans la journée, chaude si possible.

Orgelet

* L'orgelet est un furoncle sur la paupière à la base d'un cil. Il est souhaitable d'activer l'élimination et de rééquilibrer l'état général ; prenez pour cela 2 tasses par jour de la tisane drainante générale (p. 12-13) pour son amélioration.

Ingédients

- ⇒ 100 g de son de froment
- ⇒ 100 g de farine de lin
- ⇒ 100 g de fleurs de sureau

Préparation

Versez dans une casserole le mélange de plantes et ajoutez la quantité d'eau nécessaire afin d'obtenir une pâte liquide. Faites cuire à feu doux quelques minutes.

Posologie

Étalez la pâte sur un linge fin. Appliquez la compresse sur la paupière pendant 15 min. Renouvelez cette opération plusieurs fois dans la journée.

Ostéoporose

* L'ostéoporose se caractérise par une diminution de la masse osseuse et par l'altération de celle-ci. Cette diminution est un facteur important de risques de fractures (hanches, vertèbres, poignets). Bien que pouvant survenir à tout âge, elle touche surtout les femmes en période de ménopause en raison du déclin de production d'œstrogènes.

* Les plantes pour lutter contre l'ostéoporose sont une aide précieuse pour la cellule nerveuse.

Ingédients

- 100 g de feuilles d'ortie
- 100 g de prêle des champs (plante)

Préparation

Mettez une poignée du mélange de ces deux plantes dans un litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre dans la journée.

Vous pouvez alterner une semaine sur deux avec du lithotamne en poudre (1 c. à c. dans un peu d'eau, à prendre avant le petit-déjeuner).

Palpitations

- * Perception des battements du cœur, cette impression pénible est souvent d'origine nerveuse.
- * Les plantes antispasmodiques et calmantes, comme l'aubépine, sont idéales pour y remédier.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 10 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 20 g d'agripaume
- ⇒ 40 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 70 g de fleurs et de feuilles d'aubépine

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Pellicules 1

- * Reflet d'une déficience interne, digestive, nerveuse ou hormonale, il est souhaitable d'atténuer les pellicules en effectuant avant tout un drainage avec la tisane pour l'amélioration de l'état général (voir p. 12-13). Complétez ce traitement en prenant 3 gélules de levure vivante le matin à jeun.
- * Bain de plantes pour tous cheveux.

Ingédients

- ⇒ 60 g de poudre de feuilles de thym
- ⇒ 60 g de poudre de feuilles de bouleau
- ⇒ 60 g de poudre de racines de bardane
- ⇒ 60 g de poudre de feuilles d'ortie
- ⇒ 60 g de poudre de plante de prêle
- ⇒ Huile de cade en quantité suffisante

Préparation

Mettez 4 c. à s. de la préparation dans de l'eau bouillante, juste la quantité nécessaire pour faire une pâte ni trop liquide, ni trop épaisse. Ajoutez 1/2 c. à c. d'huile de cade.

Posologie

Appliquez cette pâte sur des cheveux propres et mouillés, puis laissez agir 30 minutes. Rincez abondamment.

Pellicules 2

* Pour traiter et laver, utilisez ce shampoing à l'huile de cade.

Ingédients

- ⇒ 20 gouttes d'essence de citron
- ⇒ 20 gouttes d'essence de thym
- ⇒ 20 gouttes d'essence de bouleau
- ⇒ 20 gouttes d'essence de lavande
- ⇒ 1/2 c. à c. d'huile de cade
- ⇒ 2 c. à s. de shampoing aux plantes

Préparation

Mélangez les essences, l'huile de cade et le shampoing.

Posologie

Appliquez la préparation sur des cheveux mouillés en faisant un massage profond. Laissez agir pendant 15 minutes. Rincez abondamment.

Pertes blanches

* Les pertes blanches peuvent avoir des origines variées, dont les plus courantes sont l'anxiété et l'excès de fatigue.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'alchémille
- ⇒ 20 g de racine d'arbousier
- ⇒ 20 g de feuilles de fraisier
- ⇒ 20 g de feuilles de ronce
- ⇒ 30 g de plante de vergerette du Canada
- ⇒ 50 g de sommités fleuries d'ortie blanche

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.



« Plein le dos »

* « Plein le dos », on ne parle de son dos que lorsqu'on en souffre. Toute la difficulté est de faire le lien direct entre les maux de dos – sciatique, lumbago –, et le stress excessif qui se porte sur cette partie du corps.

* Décryptez la raison pour laquelle votre cerveau peut être amené au mauvais fonctionnement de votre colonne vertébrale. Faites vous aider par l'ostéopathie, la psychothérapie, apprenez à dire non, à vous protéger, refusez d'être maltraité, respectez-vous on vous respectera.

* Ces plantes détendent tout en soulageant les douleurs articulaires.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de feuilles de cassis
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de sommités de reine des prés

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée, en dehors des repas.

Poches sous les yeux

- * Avec l'âge, la peau et les fibres de la partie inférieure des paupières se relâchent. Les vaisseaux sanguins et lymphatiques qui nourrissent cette zone fonctionnent au ralenti ; les échanges se font mal. Il y a donc rétention d'eau et les paupières gonflent.
- * Évitez de boire le soir, mangez peu salé.

Ingédients

- ⇒ 30 g de racine de bistorte
- ⇒ 30 g de racine de consoude
- ⇒ 30 g de feuilles de noyer
- ⇒ 30 g de plante de renouée des oiseaux
- ⇒ 30 g de thé noir de Chine

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Faites une compresse sur les yeux le matin et le soir. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13). Soignez la circulation du sang.

Polyarthrite

- * Maladie dégénérative inflammatoire chronique, la polyarthrite se caractérise par des douleurs aux articulations atteintes, une raideur articulaire et un gonflement.
- * Un traitement de fond est nécessaire, mais ces plantes peuvent vous aider à soulager les inflammations.

Ingédients

- ➡ 20 g de feuilles d'ache des marais
- ➡ 20 g de feuilles de bouleau
- ➡ 20 g de feuilles de cassis
- ➡ 20 g de feuilles de fraisier
- ➡ 20 g de baies de genévrier
- ➡ 20 g de racine de panicaut
- ➡ 30 g de feuilles d'ortie piquante

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Poux

- * Ces petites bêtes fort désagréables ont tendance à résister aux traitements les plus puissants.
- * Pour éviter de tels déboires, faites régulièrement une légère friction avec de l'essence de lavande ; utilisez tous les 2 ou 3 jours ce vinaigre de tanaïsie dans la dernière eau de rinçage.

Ingédients

- ⇒ 5 ml d'essence de lavande
- ⇒ 80 g de fleurs de tanaïsie
- ⇒ 750 ml de vinaigre de cidre

Préparation

Laissez macérer le tout pendant 15 jours. Filtrez.

Posologie

Mettez 2 à 3 c. à s. de vinaigre de tanaïsie dans l'eau de rinçage.

Prostate

- * La prostate est située sous la vessie et joue un rôle important dans la production du sperme. Son inflammation entraîne des pesanteurs et des difficultés à uriner.
- * Ces plantes décongestionnent les voies urinaires et la prostate en particulier.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de bruyère
- ⇒ 10 g de noix concassées de cyprès
- ⇒ 10 g de bourgeons de pin
- ⇒ 20 g de feuilles de busserolle
- ⇒ 30 g de sommités fleuries de verge d'or
- ⇒ 30 g de sommités d'ortie blanche
- ⇒ 40 g de sommités d'épilobe à petites fleurs

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Psoriasis 1

- * Le psoriasis est une maladie de la peau chronique, caractérisée par l'apparition de plaques rouges et sèches sur différents endroits du corps, avec un renouvellement accéléré de l'épiderme (de 4 à 5 jours au lieu de 20 à 28 normalement). Il s'agit d'un dysfonctionnement immunitaire accentué par le stress physique ou psychique. Il arrive très souvent qu'une crise se déclenche à la suite d'un stress ou d'une fatigue inhabituelle.
- * Activez les défenses immunitaires avec des antioxydants, prenez ces plantes adaptées.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de feuilles de desmodium
- ⇒ 40 g d'eschsoltzia (plante)
- ⇒ 40 g d'écorces de lapacho
- ⇒ 40 g de lotier corniculé

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Psoriasis 2

- * Les huiles essentielles de carotte et d'hélichryse sont employées, notamment, pour les problèmes cutanés ; elles ont en effet une action cicatrisante.
- * Attention, l'huile essentielle d'hélichryse ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez les enfants de moins de 8 ans.

Ingédients

- ⇒ 40 gouttes d'huile essentielle de carotte
- ⇒ 40 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse
- ⇒ 100 ml d'huile d'onagre

Préparation

Mélangez les huiles essentielles avec l'huile végétale, agitez.

Posologie

Appliquez cette huile autant de fois que vous en aurez besoin.

Remarque : Utilisez les sels de la mer Morte spécifiques contre le psoriasis. Ils existent sous forme de shampooing pour le psoriasis du cuir chevelu, sous forme de pâte (vous faites une application que vous gardez 10 minutes avant de rincer) ; en sel ou en boue pour le bain.

Pyorrhée

- * La pyorrhée alvéolo-dentaire est une affection due à l'action de la plaque dentaire et du tartre sur les dents. Elle se caractérise par le déchaussement des dents atteintes et un écoulement de pus.
- * Tenez compte du fait qu'il s'agit d'un terrain arthritique. Faites des détartrages régulièrement.

Ingédients

- 100 g de plante de prêle
- 100 g de feuilles d'ortie piquante

Préparation

Mettez 2 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez ce litre dans la journée. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Reflux gastrique

- * Le reflux gastrique est une remontée liquide d'une partie des sécrétions de l'estomac vers l'œsophage. Ceci est dû au mauvais fonctionnement d'un muscle du sphincter inférieur de l'œsophage. Ces remontées sont acides et brûlantes pour la gorge et se manifestent souvent après les repas.
- * Ces symptômes douloureux peuvent s'atténuer avec cette tisane.

Ingédients

- ⇒ 40 g de feuilles de basilic
- ⇒ 40 g de feuilles de calament
- ⇒ 40 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez à volonté dans la journée et de préférence après les repas.

Règles douloureuses

- * Les règles sont la manifestation de la fin du cycle menstruel chez la femme. Les douleurs qu'elles engendrent chez bon nombre de femmes perturbent leur vie de tous les jours.
- * Les plantes emménagogues provoquent, facilitent ou soulagent l'écoulement des règles.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 10 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 10 g de feuilles de romarin
- ⇒ 20 g de sommités de millefeuille
- ⇒ 30 g de sommités fleuries de séneçon jacobée
- ⇒ 30 g de fleurs de souci
- ⇒ 40 g de feuilles d'armoise

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 4 tasses par jour, 3 à 4 jours avant la date présumée des règles et les 2 premiers jours de celles-ci.

Respiration

- * On n'arrête jamais de respirer, mais on peut retenir son souffle un certain temps. L'appareil respiratoire fournit l'oxygène au sang et expulse les déchets gazeux que sont les dioxydes de carbone.
- * Serrement de gorge, blocage de la respiration sont une partie des multiples facettes du stress.
- * Prenez ce composé de plantes assurant détente et meilleure respiration.

Ingédients

- 40 g de fleurs de coquelicot
- 40 g de feuilles d'hysope
- 40 g de fleurs de lavande
- 40 g de feuilles de lierre terrestre
- 40 g de fleurs de primevère

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 1 minute, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Utilisez cette tisane comme boisson dans la journée.

Rhino-pharyngite

* Inflammation du pharynx et des fosses nasales, la rhino-pharyngite peut être infectieuse ou allergique, mais bien souvent, elle est causée par l'excès de pollution ou un refroidissement.

* Ce gargarisme soulage les inflammations de la gorge.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de camomille romaine
- ⇒ 20 g de feuilles de myrtille
- ⇒ 20 g de feuilles de ronce
- ⇒ 40 g de plante d'aigremoine
- ⇒ 40 g de plante d'erysimum

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 1 c. à c. de miel.

Posologie

Faites des gargarismes plusieurs fois par jour.

Rhumatismes

- * Affection touchant les articulations, les rhumatismes sont qualifiés par certains de « brevet de longévité », en raison des douleurs intenses et de l'impotence qu'ils provoquent.
- * La composition ci-dessous soulage les douleurs inflammatoires.

Ingédients

- 10 g de feuilles de bouleau
- 10 g de feuilles de cassis
- 20 g de plante de chardon-béni
- 20 g de feuilles de fraisier
- 30 g de baies de genévrier
- 30 g de feuilles d'ortie piquante
- 30 g de sommités de reine-des-prés

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Rythme cardiaque

✱ Le stress est redoutable dans les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, les troubles du rythme, l'angine de poitrine. Ces plantes tonifient le cœur et équilibrent le rythme cardiaque.

Ingédients

- ➡ 60 g d'agripaume (plante)
- ➡ 60 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ➡ 40 g de racines d'angélique
- ➡ 20 g de feuilles de ginkgo biloba
- ➡ 20 g de feuilles d'olivier

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Sciastique

- * Descendant dans la fesse, le nerf sciatique est relié aux muscles de la cuisse, de la jambe et du pied. L'irritation de ce nerf provoque une douleur brutale et vive.
- * Bien que ce soit un problème mécanique, ces plantes soulagent l'inflammation provoquée par le nerf sciatique.

Ingédients

- ⇒ 20 g de baies de genévrier
- ⇒ 20 g de feuilles de lierre grimpant
- ⇒ 20 g de bourgeons de peuplier
- ⇒ 30 g d'écorce de saule blanc
- ⇒ 30 g de sommités de reine-des-prés
- ⇒ 30 g de feuilles de verveine officinale

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Sevrage du tabac 1

- * En diminuant la consommation de tabac, on peut ressentir des impressions de « manque », avec irritabilité, anxiété, déprime. La nervosité et l'insomnie constituent les symptômes les plus fréquents.
- * Prenez 4 à 6 gélules de kudzu pour vous aider à supprimer cette dépendance ; 30 gouttes de teinture de valériane dans un peu d'eau lorsque vous vous sentez trop tendu dans la journée.

Ingédients

- ⇒ 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 40 g de racines d'éleuthérocoque
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g d'écorces de sassafras
- ⇒ 40 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Sevrage du tabac 2

- * Augmentez votre résistance en prenant soin de vous coucher tôt, dans le calme, sans luminosité ; évitez de consommer café et alcool. Cette libération est l'occasion de redonner à votre corps ses capacités et de mieux gérer votre stress ; faites du sport : marche, natation, bicyclette.
- * Cette préparation peut vous aider à arrêter de fumer.

Ingédients

- 10 g de racine d'angélique
- 10 g de feuilles de cassis
- 10 g de feuilles de kinkéliba
- 20 g de thalles de laminaire
- 20 g de plante de lotier corniculé
- 20 g de feuilles de romarin
- 60 g d'écorce de sassafras

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Sexualité féminine

- * La sexualité est une forme d'expression personnelle, une communication intime entre deux êtres.
- * Les femmes ont reconquis une part de leur droit au plaisir sexuel, mais il n'est pas toujours facile d'atteindre l'orgasme. Certaines périodes de la vie – ménopause, soucis quotidiens – ne permettent pas d'atteindre le plaisir ; l'excès de stress trouble l'harmonie du couple.
- * Prenez cette tisane qui va vous détendre, tout en rééquilibrant la sphère ovarienne.

Ingédients

- ▢ 40 g de sommités d'achillée millefeuille
- ▢ 40 g de feuilles d'alchémille
- ▢ 40 g de racines d'éleuthérocoque
- ▢ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ▢ 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre à volonté dans la journée.

Sexualité masculine

- * Sans prôner le culte de la performance, la vie sexuelle est une composante indéniable d'une santé harmonieuse, le stress et la fatigue sont les ennemis du désir sexuel.
- * Le stress en baissant le désir sexuel provoque un relâchement musculaire qui rend plus difficile l'afflux sanguin dans la verge.

Ingédients

- ⇒ 40 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 40 g de passiflore (plante)
- ⇒ 40 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre à volonté dans la journée.

Sinusite

- * Infection et inflammation des sinus, la sinusite se manifeste par des douleurs intenses et un écoulement plus ou moins purulent.
- * Faites des lavages de sinus et des inhalations plusieurs fois par jour avec cette préparation.

Ingédients

- ⇒ 10 g de bractées de tilleul
- ⇒ 40 g de feuilles d'eucalyptus
- ⇒ 50 g de bourgeons de pin
- ⇒ 50 g de feuilles de thym

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes dans un grand bol d'eau, puis faites bouillir 3 minutes.

Posologie

Faites une inhalation plusieurs fois par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Spasmes

- * Résultant d'une contraction involontaire d'un ou plusieurs muscles, les spasmes perturbent certains organes : l'estomac, les intestins et les voies urinaires.
- * Ces plantes ont pour effet de décontracter, de reposer et de détendre l'organisme.

Ingrédients

- ⇒ 10 g de feuilles d'angélique
- ⇒ 20 g de feuilles de basilic
- ⇒ 20 g de feuilles de calament
- ⇒ 20 g de fleurs de lavande
- ⇒ 20 g de plante de lotier corniculé
- ⇒ 20 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 20 g de fleurs d'oranger bigaradier
- ⇒ 20 g de plante de passiflore

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses dans la journée

Spasmophilie

- * La spasmophilie n'est pas une maladie, mais un ensemble de symptômes liés à un état anxieux sur fond d'hypersensibilité physique et morale. Ces attaques de panique, appelées aussi crise de tétanie, se déclenchent par une respiration lente, des palpitations, une difficulté à déglutir, une hyperventilation et des contractures généralisées.
- * Apprenez à contrôler votre respiration, faites un apport de complément nutritionnel en minéraux, en oligoéléments et, en particulier, de magnésium.

Ingédients

- ⇒ 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 40 g de sommités de millepertuis
- ⇒ 40 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Stress

- * L'être humain réagit mal aux agressions de plus en plus importantes de la vie courante. Nervosité, angoisse, spasmes, susceptibilité, agressivité, fatigue en sont le reflet.
- * Pour combattre votre stress, rétablir votre équilibre, buvez cette tisane matin et soir.

Ingédients

- ⇒ 20 g de plante d'agripaume
- ⇒ 20 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 20 g de racine d'éleuthérocoque
- ⇒ 30 g de racine d'angélique
- ⇒ 30 g de sommités de lotier corniculé
- ⇒ 30 g de feuilles de romarin

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.

Thyroïde 1

* Glande située à la base du cou, la thyroïde est une usine à hormones. L'hypophyse, petite glande rétractée au niveau du cerveau, fabrique une hormone régulatrice qui agit directement sur la thyroïde, elle la stimule ou la met au repos. Les hormones thyroïdiennes sont fabriquées à partir d'un élément naturel, l'iode que cette glande capte dans l'alimentation.

* L'augmentation des hormones thyroïdiennes (hyperthyroïdie) accélère le rythme cardiaque, perturbe le transit (diarrhée), il y a excitation, agressivité, perte de poids. Un suivi médical s'impose. Prenez cette tisane en cas d'hyperthyroïdie.

Ingédients

- ⇒ 40 g de sommités fleuries d'aubépine
- ⇒ 40 g de feuilles de busserole
- ⇒ 40 g de gaillet (plante)
- ⇒ 40 g de pariétaire (plante)
- ⇒ 40 g de prêles des champs (plante)

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Thyroïde 2

- * La diminution des hormones (hypothyroïdie) ralentit le rythme cardiaque, perturbe le transit (constipation), provoque des trous de mémoire et une dépression, augmente la prise de poids.
- * Consommez de l'iode que l'on trouve dans les algues, mais également dans le poisson, les crustacés, le soja, les haricots verts, les laitages.
- * Un suivi médical s'impose, prenez des antioxydants en complément nutritionnel et, en particulier, le sélénium et le zinc.
- * Contre l'hypothyroïdie, prenez la préparation ci-dessous.

Ingédients

- ⇒ 40 g d'algues laminaires
- ⇒ 40 g d'écorces de bourdaine
- ⇒ 40 g d'origan (plante)
- ⇒ 40 g de prêle des champs (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Toux

- * La toux est le réflexe destiné à expulser les mucosités se trouvant dans la gorge, la trachée ou les bronches ; elle peut être d'origine nerveuse.
- * Les plantes choisies ici sont adoucissantes, balsamiques et calmantes ; elles facilitent l'expectoration et soulagent les bronches.

Ingédients

- ⇒ 10 g de thalles de carragahen
- ⇒ 10 g de fleurs de coquelicot
- ⇒ 10 g de baies de genévrier
- ⇒ 10 g de feuilles d'hysope
- ⇒ 10 g de feuilles de myrte
- ⇒ 10 g de racine de réglisse
- ⇒ 20 g de feuilles de lierre terrestre
- ⇒ 20 g de feuilles de pulmonaire officinale

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses chaudes par jour, sucrées au miel si possible.

Transpiration

✧ Excès de transpiration, mains moites, pieds humides, se traitent bien en prenant à volonté dans la journée des tisanes d'hysope et de sauge.

Ingédients

- ⇒ 25 g de feuilles de citronnelle
- ⇒ 25 g de feuilles d'hysope
- ⇒ 25 g de feuilles de sauge
- ⇒ 25 g de feuilles de thym de Provence

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour.



Ulcère d'estomac

- * L'ulcère implique le plus souvent une bactérie, l'*Helicobacter pylori*. Cependant, d'autres facteurs en facilitent la survenue comme le stress, l'alcool, le tabac ou certains médicaments (l'aspirine par exemple).
- * Cette composition de plantes calmantes, antispasmodiques et stomachiques soulage les douleurs.

Ingédients

- ➡ 10 g de feuilles de mauve
- ➡ 10 g de feuilles de guimauve
- ➡ 20 g de fleurs de matricaire
- ➡ 30 g de feuilles d'aspérule odorante
- ➡ 40 g de feuilles de marjolaine
- ➡ 40 g de feuilles de mélisse

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse après les repas ou 10 minutes avant.

Ulcère variqueux

- * Situé sur les jambes, l'ulcère variqueux est tout simplement l'aboutissement d'une escarre sur une varice.
- * Il est primordial de traiter l'état général, d'activer l'élimination et de faciliter la circulation sanguine.

Ingédients

- 10 g de géranium robert
- 10 g de renouée des oiseaux
- 10 g de salicaire
- 20 g d'aigremoine
- 20 g de feuilles de noyer
- 20 g de pensée sauvage
- 20 g de prêle
- 30 g de fumeterre
- 40 g de *Centella asiatica*

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Urée

- * Dégradation des protéines, l'urée est présente dans le sang et les urines, où elle s'élimine. Son accumulation excessive est le reflet d'un mauvais fonctionnement de l'élimination urinaire.
- * Supprimez dans l'alimentation l'apport de protéines, viandes ou poissons, en leur préférant les fruits et les légumes.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 10 g de sommités fleuries de reine-des-prés
- ⇒ 10 g de racine de pissenlit
- ⇒ 20 g de racine de salsepareille rouge
- ⇒ 30 g de feuilles de busserolle
- ⇒ 30 g de fruits de paliure
- ⇒ 40 g de plante de piloselle

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Varices

- * Les varices sont provoquées par une dilatation des veines, au niveau des jambes dans la plupart des cas. Il est recommandé de lutter contre les varices en allégeant le sang et en tonifiant la paroi veineuse.
- * Prises régulièrement, ces plantes atténuent les varices.

Ingédients

- ⇒ 20 g de plante de bourse-à-pasteur
- ⇒ 20 g de sommités d'achillée millefeuille
- ⇒ 20 g de sommités fleuries de saponaire
- ⇒ 30 g de noix concassées de cyprès
- ⇒ 30 g de racine de petit houx
- ⇒ 30 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Vers et parasites 1

* Divers parasites troublent énormément l'état général : la langue est épaisse et blanche, l'haleine fade ; quelquefois, un état févreux, bien souvent un excès de nervosité, s'y associent. L'écoulement de la bile, qui aseptise et régularise les fonctions intestinales, doit être soutenu en favorisant un bon fonctionnement du foie. Pour cela, faites des cures de temps en temps pour l'état général (p. 12-13) et pour le foie (p. 84).

Ingédients

- ⇒ 10 g de semences de santoline
- ⇒ 20 g de feuilles de noyer
- ⇒ 20 g de feuilles de thym
- ⇒ 20 g de racines de réglisse
- ⇒ 30 g de sommités d'absinthe marine
- ⇒ 30 g de mousse de Corse
- ⇒ 30 g d'écorces de grenadier

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse de cette composition le matin et le soir, pendant une semaine, 4 jours avant et 4 jours après la pleine lune.

Vers et parasites 2

✧ Pour faciliter l'expulsion des vers chez les enfants ou les adultes, voici une poudre vermifuge qui est agréable à consommer et donne de bons résultats.

Ingédients

- 60 g de poudre de sommités d'absinthe
- 40 g de racines de réglisse
- 10 g de semences d'anis vert

Préparation

Mélangez les poudres.

Posologie

Prenez 1 c. à c. le matin à jeun, dans de la pulpe de pruneaux, pendant 5 jours, en période de pleine lune.



Vésicule biliaire

✱ La bile, sécrétée par la vésicule biliaire, est indispensable à la bonne digestion des aliments. Les troubles arrivent lorsque cette bile est insuffisamment sécrétée ou évacuée.

✱ Ces plantes activent la production de bile et son évacuation.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'écorce de bourdaine
- ⇒ 10 g d'écorce de berbérís
- ⇒ 10 g de chardon-Marie
- ⇒ 20 g de gaillet (ou caille-lait)
- ⇒ 20 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 20 g de racine de pissenlit
- ⇒ 30 g de feuilles d'artichaut
- ⇒ 30 g de feuilles de boldo

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse avant les principaux repas. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).

Yeux

* La composition ci-dessous est indiquée pour assurer un meilleur confort des yeux, souvent agressés par la pollution, la luminosité des écrans et les lumières.

Ingédients

- ⇒ 20 g de fleurs de bleuet
- ⇒ 20 g de camomille romaine
- ⇒ 20 g de plante d'euphrase
- ⇒ 20 g de roses rouges de Provins

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 10 minutes. Filtrez.

Posologie

Faites des compresses ou des bains d'yeux plusieurs fois par jour.

Zona

- * Infection virale des terminaisons nerveuses, le zona, proche de la varicelle, est plus ou moins douloureux en fonction de sa localisation et de la sensibilité de la personne qui est atteinte.
- * Cette préparation soulage les douleurs dès leur apparition.

Ingédients

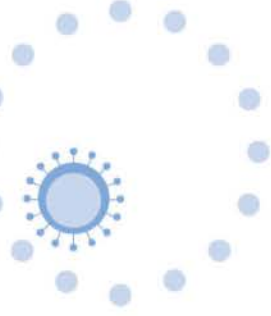
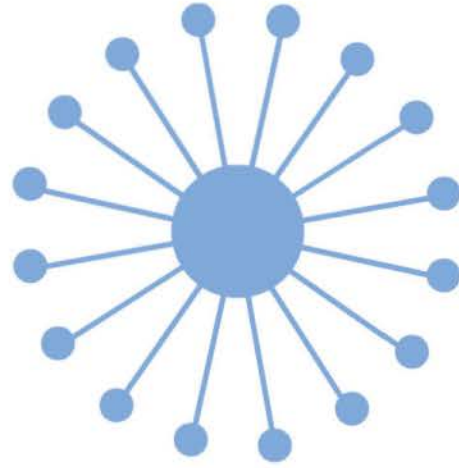
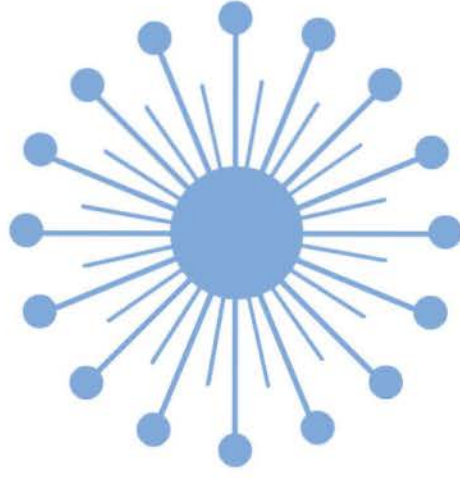
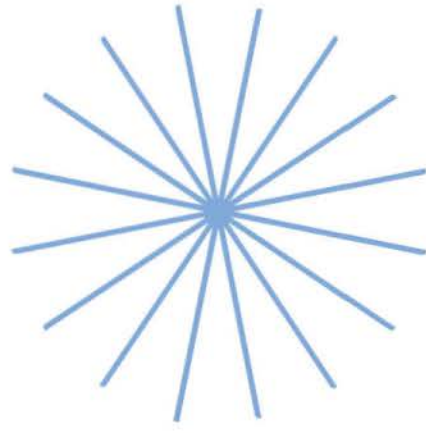
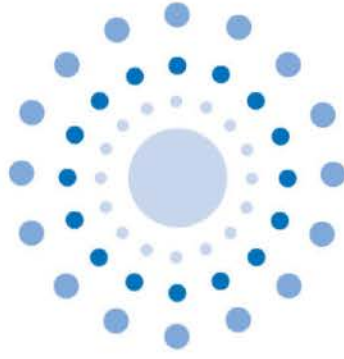
- ⇒ 10 g d'écorce de berbérís
- ⇒ 20 g de sommités fleuries de partenelle
- ⇒ 10 g de racine de pissenlit
- ⇒ 20 g de racine de salsepareille
- ⇒ 20 g de fleurs de sureau
- ⇒ 30 g de feuilles de calament
- ⇒ 50 g de feuilles de buis

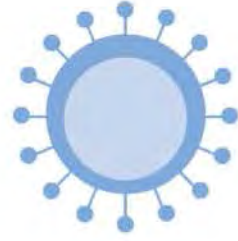
Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez 2 à 3 tasses par jour. Faites 2 à 3 cures par an de tisane drainante générale (voir p. 12-13).





Tisanes plaisir

Beauregard

* Ces plantes facilitent la digestion, la détente, la respiration.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 10 g de roses pâles du Maroc
- ⇒ 10 g de feuilles d'eucalyptus
- ⇒ 10 g de fleurs de lavande
- ⇒ 20 g de fruits de badiane (ou anis étoilé)
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 20 g de feuilles de verveine odorante

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson parfumée se consomme après le repas, dans la journée.



Calmanche et digestive

* Comme son nom l'indique, elle facilite la digestion et la détente.

Ingédients

- ⇒ 15 g de fleurs de camomille romaine
- ⇒ 15 g d'enveloppes des fruits d'églantier
- ⇒ 15 g d'hibiscus ou de fleurs de karkadé
- ⇒ 15 g de fleurs d'oranger bigaradier
- ⇒ 20 g de fleurs de tilleul
- ⇒ 20 g de feuilles de verveine odorante

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée, le soir au coucher.



Du centenaire

* Arriver à un âge avancé en bonne santé...

Ingédients

- 10 g de baies de genévrier
- 10 g de feuilles de menthe poivrée
- 20 g de badiane (ou anis étoilé)
- 20 g de feuilles de cassis
- 20 g de feuilles de frêne
- 20 g de feuilles de pissenlit

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas,
dans la journée, le soir au coucher.



De la cinquantaine

* Protégez vos artères.

Ingédients

- ⇒ 10 g de *Chrysanthellum americanum*
- ⇒ 10 g de racine de gingembre
- ⇒ 20 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 20 g de feuilles de pervenche
- ⇒ 20 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 20 g de feuilles de cassis

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée, le soir au coucher.



Coco des campagnes

* Une recette très ancienne des campagnes pour mieux digérer.

Ingédients

- ⇒ 10 g de racine de réglisse
- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 20 g de semences d'anis vert
- ⇒ 20 g de fruits de badiane (ou anis étoilé)
- ⇒ 20 g de semences de coriandre
- ⇒ 20 g de semences de fenouil

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée, le soir au coucher.

Tous les temps

* Des plantes d'élimination et dépuratives à utiliser toute l'année.

Ingédients

- ➡ 20 g de feuilles de bouleau
- ➡ 20 g de feuilles de frêne
- ➡ 20 g de fleurs de souci des champs
- ➡ 20 g de feuilles de menthe poivrée
- ➡ 20 g de plante de pensée sauvage

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée, le soir au coucher.



Eau de la reine de Hongrie

✧ On dit que la reine de Hongrie conservait sa jeunesse en frictionnant son corps tous les jours.

Ingédients

- ⇒ 30 g de feuilles de romarin
- ⇒ 10 g de feuilles de sauge
- ⇒ 10 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 10 g de fleurs de lavande
- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 1 gousse de vanille
- ⇒ 1 bâton d'écorce de cannelle
- ⇒ 1 zeste de citron

Préparation

Mettez les plantes dans un litre d'alcool à 80°. Laissez macérer 15 jours en agitant tous les jours. Filtrez.

Posologie

Appliquez en friction sur les parties douloureuses, sur tout le corps pour le revivifier.

Eau de mélisse

* Facilite la digestion.

Ingédients

- ⇒ 120 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 30 g de noix de muscade
- ⇒ 30 g de semences de coriandre
- ⇒ 15 g de clous de girofle
- ⇒ 15 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 1 zeste de citron

Préparation

Mettez le mélange de plantes dans 2 litres d'eau-de-vie. Laissez macérer pendant 8 jours en agitant tous les jours. Filtrez.

Posologie

Prenez quelques gouttes sur un sucre, dans de l'eau.



Élixir de longue vie

* Les plantes pour une bonne santé.

Ingédients

- ⇒ 20 g de racine de curcuma
- ⇒ 10 g de racine de chicorée
- ⇒ 10 g d'écorce de berbérís
- ⇒ 10 g de racine d'échinacéa
- ⇒ 10 g de racine d'éléuthérocoque
- ⇒ 10 g de baies de genévrier
- ⇒ 10 g de racine de gentiane
- ⇒ 10 g d'écorce de lapacho
- ⇒ 10 g de folioles de séné
- ⇒ 5 g de fruits de cardamome

Préparation

Mettez les plantes dans un litre d'eau-de-vie ou tout autre alcool faisant entre 35 et 42° pendant 15 jours, en agitant de temps en temps.

Posologie

Prenez 1 c. à c. dans un verre d'eau, le matin.

Élimination

* Éliminez avec plaisir.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fruits de badiane (ou anis étoilé)
- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 10 g de sommités fleuries de reine-des-prés
- ⇒ 10 g de feuilles de sauge
- ⇒ 20 g de feuilles de frêne
- ⇒ 20 g de sommités de millefeuille
- ⇒ 20 g de feuilles d'ortie piquante

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas,
dans la journée, le soir au coucher.



Grand froid

* Elle réchauffe, facilite la respiration.

Ingédients

- ⇒ 20 g de fleurs de coquelicot
- ⇒ 20 g de feuilles de laurier-sauce
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 20 g de fleurs de tilleul
- ⇒ 20 g de feuilles de verveine odorante

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas,
dans la journée, le soir au coucher.



Émotion

* Boisson très parfumée, fraîche et acidulée.

Ingédients

- ➡ 20 g de fruits de cynorrhodon
- ➡ 20 g de pomme séchée
- ➡ 20 g de fleurs d'hibiscus
- ➡ 20 g de feuilles d'eucalyptus
- ➡ 20 g de feuilles de menthe poivrée

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir de l'eau 2 minutes. Versez dans la tasse, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée ou le soir au coucher.

Impressionnistes

* Un clin d'œil aux impressionnistes qui aimaient les iris.

Ingédients

- 10 g de rhizome d'iris de Florence
- 20 g de semences d'anis vert
- 30 g de feuilles de citronnelle
- 40 g de semences de fenouil

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas,
dans la journée, le soir au coucher.



Pacha

* Tonique et rafraîchissante, elle fait digérer et donne de l'énergie.

Ingédients

- ⇒ 20 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 20 g de fruits de cardamome
- ⇒ 20 g de racine de gingembre
- ⇒ 20 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 20 g de feuilles de sarriette

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée.

Passion

* Digestive et tonique à la fois.

Ingédients

- ⇒ 20 g d'anis vert d'Alicante
- ⇒ 20 g de fruits de badiane (ou anis étoilé)
- ⇒ 20 g de feuilles de citronnelle
- ⇒ 20 g de racine de gingembre
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir de l'eau 2 minutes. Versez dans la tasse, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée ou le soir au coucher.

Rencontre

* Une rencontre autour d'une tisane, cela peut se faire.

Ingédients

- ➡ 20 g de fruits de badiane (ou anis étoilé)
- ➡ 20 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ➡ 20 g de semences de fenouil
- ➡ 20 g de feuilles de menthe poivrée
- ➡ 20 g de feuilles de verveine odorante

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas,
dans la journée, le soir au coucher.



Grand restaurant

- * Elle facilite la digestion après le repas.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de romarin
- ⇒ 10 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 20 g de semences d'angélique
- ⇒ 20 g de semences d'anis vert
- ⇒ 20 g de fruits de coriandre
- ⇒ 20 g de semences de fenouil

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau.
Faites bouillir 2 minutes, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas,
dans la journée, le soir au coucher.

Roses composées

* Odorante, parfumée et légèrement acidulée, cette tisane facilite la digestion et la détente.

Ingédients

- ⇒ 10 g de fleurs de roses de Provins
- ⇒ 20 g de fleurs de roses pâles du Maroc
- ⇒ 30 g de fleurs de karkadé ou hibiscus
- ⇒ 30 g de fruits de cynorrhodon
- ⇒ 30 g de feuilles de menthe poivrée

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée, le soir au coucher.



Du soir

* Cette boisson de détente prépare au sommeil.

Ingédients

- 20 g de fleurs de lavande
- 20 g de fleurs de matricaire
- 20 g de feuilles de mélisse
- 20 g de fleurs d'oranger bigaradier
- 20 g de fleurs de tilleul de Carpentras

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme de préférence après le repas du soir ou avant le coucher.



Thé rouge

* Un thé composé d'Afrique du Sud pour la détente.

Ingédients

- ⇒ 10 g de feuilles de basilic
- ⇒ 10 g de fleurs de matricaire
- ⇒ 10 g de pétales de fleurs d'oranger
- ⇒ 5 g de gousse de vanille Bourbon
- ⇒ 60 g de thé rooibos

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau. Faites bouillir de l'eau. Versez dans la tasse, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée ou le soir au coucher.

Thym et serpolet

* Ces plantes facilitent la digestion et assurent une meilleure respiration.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'écorce de cannelle de Ceylan
- ⇒ 10 g de feuilles de romarin
- ⇒ 10 g de feuilles de sarriette
- ⇒ 10 g de feuilles de verveine odorante
- ⇒ 20 g de feuilles de serpolet
- ⇒ 40 g de feuilles de thym de Provence

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse. Faites bouillir de l'eau 2 minutes. Versez dans la tasse, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée ou le soir au coucher.

Détente profonde

* Cette préparation favorise l'endormissement et procure un sommeil serein.

Ingédients

- ⇒ 20 g de chatons de saule
- ⇒ 30 g de fleurs d'oranger amer
- ⇒ 30 g de passiflore (plante)
- ⇒ 20 g de fleurs de lavande
- ⇒ 20 g de fleurs de primevère
- ⇒ 10 g de lamier blanc (plante)
- ⇒ 10 g de sommités d'aspérule odorante
- ⇒ 10 g de fleurs d'aubépine

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 30 minutes avant le coucher.



Poudre tonique

* Des plantes pour redonner de l'énergie contre la fatigue physique et intellectuelle. Un aphrodisiaque reconnu.

Ingédients

- 10 g de cannelle de Ceylan
- 10 g de gousse de vanille Bourbon
- 20 g de noix de kola
- 30 g de racine de gingembre
- 30 g de racine de ginseng rouge de Chine
- 30 g de feuilles de sarriette
- 100 g de germes de blé
- 100 g d'amandes

Préparation

Réduisez ces plantes en poudre. Mettez 1 c. à s. de ce mélange dans un peu d'eau, un yaourt ou du fromage blanc, mélangez.

Posologie

Prenez 1 c. à s. de cette poudre tonique le matin ou avant un repas. En cas de fatigue intense, prenez-en 2 c. à s. par jour.

Thé vert

* Une boisson antioxydante.

Ingédients

- ⇒ 10 g d'écorce de citron
- ⇒ 10 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 10 g de feuilles de menthe poivrée
- ⇒ 20 g de myrtilles
- ⇒ 50 g de thé vert du Japon

Préparation

Mettez 1 c. à c. du mélange de plantes par tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 5 minutes.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme après le repas, dans la journée, le soir au coucher.



Infusion du matin

* Leur parfum doit être agréable, frais et tonique.

Ingédients

- ⇒ Feuilles de basilic
- ⇒ Feuilles de romarin
- ⇒ Feuilles de sarriette
- ⇒ Feuilles de thym citron
- ⇒ Fruit de citron

Préparation

Pour une tasse à thé, versez une pincée de chaque plante et le quart d'un citron dans l'eau bouillante pendant 10 min.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme de préférence dans la matinée.



Infusion du matin

* Agréable à boire, un arôme piquant et tonique.

Ingédients

- ⇒ Feuilles de romarin
- ⇒ Feuilles de sauge
- ⇒ Feuilles d'ache
- ⇒ Feuilles de noyer
- ⇒ Cerfeuil frais

Préparation

Versez une pincée de chaque plante pour une tasse d'eau bouillante, que vous laisserez infuser pendant 10 min.

Posologie

Cette boisson de plaisir se consomme de préférence dans la matinée.



Infusion d'après repas

* Un parfum suave, très doux, légèrement anisé, une douceur pour l'estomac.

Ingédients

- ⇒ Fruits de badiane
- ⇒ Fruit de coriandre
- ⇒ Semences de fenouil
- ⇒ Semences d'angélique
- ⇒ Feuilles de serpolet

Préparation

Versez une pincée de chaque plante et un quart de gousse de vanille pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.



Infusion d'après repas

* Un peu plus épicée et fraîche.

Ingédients

- ⇒ Feuilles de basilic
- ⇒ Semences de cardamome
- ⇒ Feuilles d'hysope
- ⇒ Feuilles de mélisse
- ⇒ Feuilles de menthe ou d'estragon

Préparation

Versez une pincée de chaque plante, avec deux grains de cardamome, pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.



Infusion tonique

* Un mélange très agréable au goût épicé.

Ingédients

- ⇒ Écorces de cannelle
- ⇒ Semences de cardamome
- ⇒ Céleri frais
- ⇒ Gingembre confit
- ⇒ Fève tonka

Préparation

Versez une pincée de chaque plante, deux graines de cardamome et une fève tonka pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.



Tisane tonique

* Un mélange très agréable au goût épicé.

Ingédients

- ⇒ Feuilles de menthe poivrée
- ⇒ Maté vert
- ⇒ Feuilles de basilic

Préparation

Mettez une pincée de chaque plante par tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser 10 min. Filtrez.

Posologie

Prenez 2 tasses par jour.



Infusion de l'après-midi

* Agréablement parfumée, fraîche et acidulée.

Ingédients

- ⇒ Baies de cassis
- ⇒ Enveloppes de fruits de cynorrhodon
- ⇒ Feuilles d'hysope
- ⇒ Fleurs de karkadé
- ⇒ Boutons de roses

Préparation

Versez une pincée de chacune de ces plantes pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.



Infusion de l'après-midi

* Un parfum fleuri et très délicat.

Ingédients

- ⇒ Fleurs de jasmin
- ⇒ Fleurs d'œillet
- ⇒ Pétales d'oranger
- ⇒ Boutons de roses
- ⇒ Fleurs de violette

Préparation

Versez une pincée de chaque plante pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.



Infusion du soir

* Un délicat parfum de détente après le repas.

Ingédients

- ⇒ Fruits de badiane
- ⇒ Racines de réglisse
- ⇒ Baies de myrtille
- ⇒ Racines de gingembre confites
- ⇒ Amandes concassées
- ⇒ Gousse de vanille

Préparation

Versez une pincée de chaque plante pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.



Infusion du soir

* Douceur du calme vespéral, légèrement laxative.

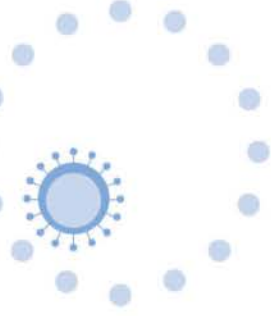
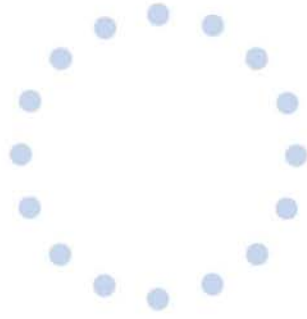
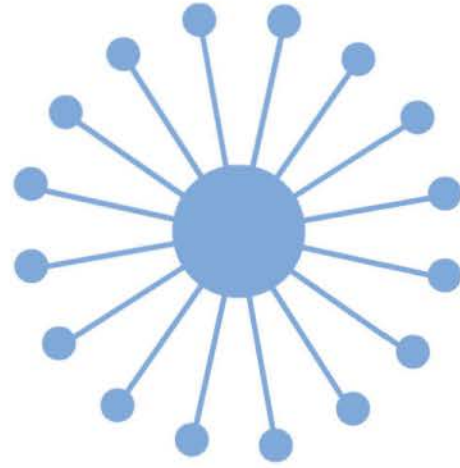
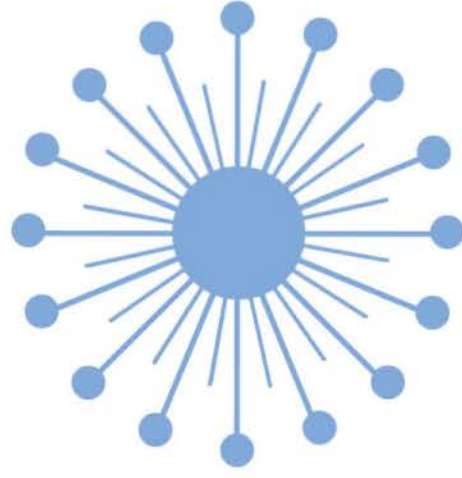
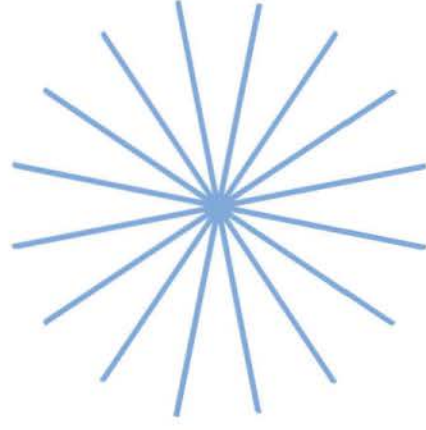
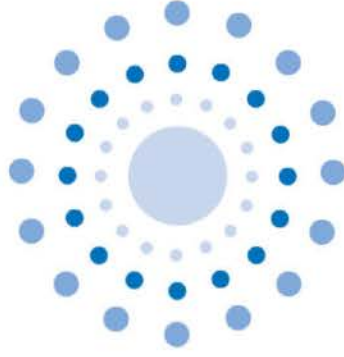
Ingédients

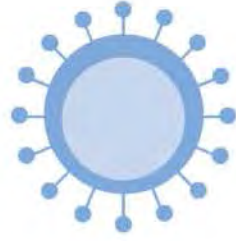
- ⇒ Feuilles de marjolaine
- ⇒ Feuilles de mélisse
- ⇒ Feuilles de myrte
- ⇒ Feuilles de pêcher
- ⇒ Baies de sureau

Préparation

Versez une pincée de chaque plante pour une tasse d'eau bouillante, puis laissez infuser pendant 10 min.







Tisanes originales

Tisanes pour groupes sanguins

Groupe sanguin 0

- * La capacité à combattre les effets négatifs du stress est inscrite dans le groupe sanguin. Vous n'accordez pas à votre corps la dose d'exercice nécessaire à une bonne gestion du stress quotidien, vous êtes la proie de la déprime, de la fatigue et de l'insomnie.
- * Les algues marines vous aideront à gérer le stress et la réglisse stimulera votre activité gastrique.

Ingédients

- 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- 40 g de fruits de cynorrhodon
- 40 g de cônes de houblon
- 40 g de fleurs de tilleul
- 40 g de varech vésiculeux

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses par jour et buvez ce litre en 1 ou 2 jours.

Groupe sanguin A

* Les personnes de ce groupe sanguin ont une réaction au stress essentiellement intellectuelle. Votre cerveau fonctionne en accéléré avec des phases d'anxiété, d'irritabilité et d'hyperactivité. Plus le stress envahit votre organisme, plus vous êtes fatigué. Il faudra activer le pancréas, tout en stimulant la mémoire.

Ingédients

- 40 g de chardon-Marie (plante)
- 40 g de racines d'échinacée
- 40 g de feuilles de ginkgo biloba
- 40 g de feuilles de pervenche
- 40 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez plusieurs tasses par jour et buvez ce litre en 1 ou 2 jours.

Groupe sanguin B

✱ Les personnes de ce groupe sanguin gèrent en principe bien leur stress. Votre activité sollicitant vos muscles et votre esprit vous convient. Il peut arriver que cet excès d'activité physique vous procure un sommeil léger, une tisane très douce suffira à le rétablir. La prise de granulés de lécithine de soja vous aidera à nourrir votre cellule nerveuse.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'éléuthérocoque
- ⇒ 40 g de feuilles de ginkgo biloba
- ⇒ 40 g de feuilles de marjolaine
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 40 g de fleurs d'oranger

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange de plantes par tasse. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 30 minutes avant le coucher.

Groupe sanguin AB

* Les personnes du groupe sanguin AB passent par des phases d'anxiété, d'irritabilité et d'hyperactivité. Il est important d'apprendre à vous détendre en faisant des exercices calmes ; les sports de compétition et les activités trop intenses ne feront que vous épuiser. Les plantes choisies seront douces et protégeront votre cœur. Une simple infusion de camomille (4 fleurs par tasse) avec le jus d'un demi-citron peut être votre boisson quotidienne après le repas.

Ingédients

- 40 g de feuilles de bardane
- 40 g de fleurs de camomille romaine
- 40 g de racines d'échinacée
- 40 g de feuilles de pissenlit
- 40 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 1 c. à s. du mélange par tasse d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Prenez une tasse 30 minutes avant le coucher.

Tisanes pour signes du Zodiaque

La Balance

- * Signe d'air au tempérament bileux, c'est un signe de douceur et de calme, de convivialité. Très sensible, il développe une sorte de mélancolie dépressive, avec fréquemment des problèmes lombaires ; il est sujet à des troubles urinaires et à des maladies de peau, résultat d'une nervosité qui n'a pu être extériorisée.
- * Pour soulager les douleurs lombaires, faites une légère application sur le bas de la colonne avec l'huile essentielle de tea-tree.

Ingédients

- ⇒ 40 g d'alchémille des Alpes (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 40 g de cônes de cyprès
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de fleurs de souci des champs

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes pour un litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre à volonté dans la journée.

Les Gêmeaux

- * Signe d'air au tempérament bileux, il est facilement déprimé et angoissé. Souvent allergique et atteint de fatigue nerveuse, il peut avoir s'il ne prend pas garde des crises d'asthme.
- * Il devra soigner son foie régulièrement, ne serait-ce que quelques jours par mois, avec de l'artichaut, du boldo, du radis noir. Appliquez de l'huile essentielle de romarin en onction légère sur l'abdomen au niveau du foie.

Ingédients

- ⇒ 40 g de feuilles d'aspérule odorante
- ⇒ 40 g de feuilles de bouillon blanc
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse
- ⇒ 40 g de bourgeons de pin sylvestre
- ⇒ 40 g de feuilles de thym de Provence

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez ce litre à volonté dans la journée.

Le Verseau

✧ Signe d'air de tempérament bileux. C'est un nerveux, un impatient irritable qui anticipe en permanence. Son sommeil, bien que profond, n'est pas forcément réparateur. Il est sujet aux coups de fatigue et à la spasmophilie, son stress fait monter sa tension, il a une mauvaise circulation sanguine.

✧ Les compléments nutritionnels sont indispensables pour lui ; il prendra des minéraux, des oligoéléments et, en particulier, du magnésium, tous les matins de la poudre de prêle (1 c. à c. dans un verre d'eau).

Ingédients

- ⇒ 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 40 g de racines d'éléuthérocoque
- ⇒ 40 g de feuilles d'olivier
- ⇒ 40 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de prêle des champs (plante)

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Le Bélier

- * Signe de feu au tempérament sanguin, il est impulsif et impatient. La fatigue mentale a souvent raison de lui, il mange mal et se détruit en consommant trop d'excitants : café, alcool, viandes. Le sport est sa soupape de sécurité, encore faut-il qu'il le pratique raisonnablement.
- * Le bélier prendra soin de drainer souvent son organisme aux changements de saison, d'activer le travail de son foie de temps en temps, d'avoir toujours chez lui de l'huile essentielle de basilic à appliquer sur les tempes et le plexus solaire.

Ingédients

- ⇒ 40 g de feuilles de cassis
- ⇒ 40 g de cônes de houblon
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de bourgeons de pin sylvestre
- ⇒ 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre à volonté dans la journée.

Le Lion

✧ Signe de feu, c'est un sanguin en surmenage permanent, son sommeil est court et agité. Cet état nerveux se traduit chez lui par des céphalées, des éblouissements et des étourdissements ; s'il ne prend pas garde, il peut s'écrouler foudroyé. Sujet aux ulcères à l'estomac, il malmène ce dernier, car il ne prend pas le temps de manger, il avale sans mastiquer.

✧ L'huile essentielle de basilic est idéale pour lui : il l'appliquera sur les tempes, le plexus solaire, les poignets au moins une fois par jour, le matin s'il en sent le besoin ou le soir pour s'assurer un sommeil profond.

Ingédients

- ⇒ 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- ⇒ 40 g de feuilles de basilic
- ⇒ 40 g d'écorces de citron
- ⇒ 40 g de lotier corniculé (plante)
- ⇒ 40 g de sommités de millepertuis

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes pour un litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre à volonté dans la journée.

Le Sagittaire

* Signe de feu au tempérament sanguin, jouisseur et pédagogue, il ne faut pas qu'il se laisse emporter par les émotions des autres. Il est d'un caractère optimiste, jovial, bon vivant ; son stress peut déclencher quelques problèmes hépatiques. Il doit être prudent car il est sujet aux rhumatismes et à la sciatique.

* Comme il n'a pas le temps de faire des massages, il fera donc des frictions sur tout le corps, en insistant sur les jambes et les avant-bras avec un mélange d'huiles essentielles : 40 gouttes d'huiles essentielles de genévrier, de lavande et de romarin dans 100 ml d'alcool à 60°.

Ingédients

- ➡ 40 g de feuilles de cassis
- ➡ 40 g de feuilles de mélisse
- ➡ 40 g de fleurs d'oranger
- ➡ 40 g de bourgeons de peuplier
- ➡ 40 g de feuilles de romarin

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes pour un litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Le Cancer

- * Signe d'eau, son tempérament est lymphatique. Angoissé et stressé, le natif du cancer a tendance à combler le vide par l'alimentation et, surtout, par les aliments sucrés. Rien d'étonnant à ce qu'il soit diabétique dans la seconde partie de sa vie, mais le régime sans sucre atténue la situation, son pancréas fonctionne encore. En revanche, son système digestif et, en particulier son côlon, a été trop sollicité, c'est pourquoi il doit être attentif et éviter les corps gras.
- * Il mettra de l'essence de lavande sur l'oreiller pour bien dormir.

Ingédients

- ⇒ 40 g de badiane ou anis étoilé
- ⇒ 40 g de chélidoine (plante)
- ⇒ 40 g de fumeterre (plante)
- ⇒ 40 g de fleurs de lavande
- ⇒ 40 g de feuilles de menthe poivrée

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre en 1 ou 2 jours avant ou après les repas.

Le Scorpion

- * Signe d'eau au tempérament lymphatique, passionné et angoissé, il peut être violent.
- * Son désir sexuel est puissant, c'est un fin stratège, il va à l'absolu mais se cache derrière une grande douceur et un amour infini.
- * Le scorpion a du mal à se soigner ; il est pourtant rongé par l'angoisse et son stress se localise sur l'appareil génito-urinaire.
- * Il prendra des probiotiques pour stabiliser sa flore intestinale et veillera à boire beaucoup en dehors des repas ; il évitera les excitants tels que le café et l'alcool.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de feuilles de busserolle
- ⇒ 40 g de racines d'éleuthérocoque
- ⇒ 40 g d'épilobe à petites fleurs
- ⇒ 40 g de feuilles de mélisse

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Les Poissons

- * Signe d'eau au tempérament lymphatique, le poisson est fatigué en permanence.
- * Mangeant mal, il est hypocondriaque, son stress provoquant des inflammations lymphatiques.
- * Il a des troubles circulatoires allant jusqu'aux crises d'hémorroïdes, la goutte le guette.
- * Le drainage lymphatique est souverain pour lui, il fera un massage quotidien des jambes avec un mélange d'huile essentielles : 40 gouttes d'huiles essentielles de cyprès et de genévrier dans 100 ml d'huile d'amandes douces.

Ingédients

- ⇒ 40 g de racines d'angélique
- ⇒ 40 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de piloselle (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de pissenlit
- ⇒ 40 g de feuilles de vigne rouge

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Le Capricorne

- * Signe de terre au tempérament nerveux, froid, rigide et triste, il bout d'un feu intérieur intense, à la sensibilité douloureuse. Pris entre l'anorexie et la boulimie, il a besoin de beaucoup dormir, son stress déclenche des problèmes articulaires ; il est facilement sujet à la déminéralisation.
- * Il prendra régulièrement du magnésium ou de la poudre de prêle, pour soulager ses douleurs.
- * Il fera des massages avec de l'essence de gaulthérie et de tea-tree (40 gouttes de chaque dans 100 ml d'huile d'amandes douces).

Ingédients

- ⇒ 40 g d'écorces d'aunée
- ⇒ 40 g de feuilles d'ortie piquante
- ⇒ 40 g de passiflore (plante)
- ⇒ 40 g de prêle des champs (plante)
- ⇒ 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

Le Taureau

- * Signe de terre, il a un tempérament nerveux. C'est un lent qui rumine sa patience, c'est un faux calme. Il mange trop et consomme du sucre en excès.
- * Ce nerveux rentré est sujet aux maux de gorge ainsi qu'aux inflammations de la bouche et du cou. Il est entre les palpitations lorsqu'il donne trop d'énergie et en perte de souffle ensuite. Un sommeil réparateur est indispensable pour lui.
- * Deux gélules par jour de *Gymnema sylvestris* ralentiront son besoin de consommer des aliments sucrés. Pour bien dormir, il prendra des repas légers le soir, en évitant surtout les graisses et les protéines.

Ingédients

- 40 g d'agripaume (plante)
- 40 g de fleurs et de feuilles d'aubépine
- 40 g d'eschsoltzia (plante)
- 40 g de géranium Robert (plante)
- 40 g de racines de valériane

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre dans la journée.

La Vierge

- * Signe de terre au tempérament nerveux, elle est d'une douceur sans égal et somatise facilement au niveau du système digestif. Hantée par la maladie, elle est souvent hypocondriaque ; en revanche, elle est attentive à son hygiène de vie.
- * Sa salade préférée est le cresson en raison de sa richesse minérale ; elle ne doit pas boire au cours du repas pour éviter les ballonnements. Les fleurs de Bach sont une méthode de soin idéale pour elle.

Ingédients

- 40 g de badiane ou anis étoilé
- 40 g de feuilles de marjolaine
- 40 g de fleurs de matricaire
- 40 g de feuilles de romarin
- 40 g de feuilles de sauge de Grèce

Préparation

Mettez 4 c. à s. du mélange de plantes par litre d'eau. Faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes.

Posologie

Buvez le litre à volonté dans la journée.

Les plantes et leurs vertus

Le langage de l'herboriste attribue des propriétés particulières aux plantes. Certaines possèdent d'ailleurs plusieurs actions.

Amaigrissantes

➤ Racines de fenouil • laminaire • lierre grimpant • millefeuille • mousse de Corse • pissenlit • ulmaire • varech vésiculeux.

Analgésiques

➤ Calendula • camomille • eschscholtzia • harpagophytum • lavande • matricaire • saule • usnée.

Antiseptiques

➤ Ail des ours • basilic • busserole • clous de girofle • laurier noble • bourgeons de pin • roquette • thym.

Antispasmodiques

➤ Aneth • anis vert • armoise • aubépine • camomille • gatillier • lavande • lotier • marjolaine • mélilot • mélisse • menthe • millefeuille • oranger • organ • pâquerette • passiflore • primevère • romarin • sauge • saule • serpolet • tilleul • valériane.

Antistress

➤ Angélique • aspérule odorante • aubépine • basilic • calament • gatillier • houblon • lamier blanc • lavande • lotier • marjolaine • mélilot • mélisse • oranger • passiflore • tilleul • valériane.

Calmantes

➤ Aubépine • aspérule odorante • coquelicot • gatillier • houblon • lamier blanc • lavande • lotier • nénuphar • oranger • pâquerette • passiflore • pêcher • primevère • prunellier • tilleul • valériane.

Carminatives

➤ Aneth • anis vert • badiane • basilic • camomille romaine • coriandre • fenouil • marjolaine • mélisse • menthe poivrée • origan • sarriette • véronique.

Céphaliques

➤ Camomille romaine • lavande • matricaire • tilleul • véronique • verveine officinale.

Dépuratives

➤ Bardane • bourrache • bugrane • centaurée • chélidoine • chicorée • chiendent • cochléaria • cresson • fumeterre • houblon • noyer • orme • ortie • patience • pensée sauvage • pissenlit • salsepareille • scabieuse • souci.

Digestives

➤ Acore • aunée • badiane • basilic • berce • calament • cataire • centaurée • cerfeuil • chardon béni • coriandre • dictamne • fenouil • gingembre • houblon • hysope • laurier • lierre terrestre • mélilot • mélisse • menthe • oranger amer • origan • romarin • sarriette • sauge • serpolet • sureau.

Diurétiques

➤ Acore • arbousier • bardane • berce • bleuet • bouleau • bourrache • bruyère • capillaire • chélidoine • chicorée • cochléaria • fumeterre • gaillet • genêt • genévrier • gui • lavande • millefeuille • olivier • origan • panicaut • persil • piloselle • primevère • renouée • saponaire • saule • saxifrage • sceau-de-Salomon • sorbier • sureau.

Emménagoques

➤ Absinthe • armoise • camomille • cataire • menthe poivrée • millefeuille • santeline • séneçon • souci.

Expectorantes

➤ Bouillon-blanc • bruyère • buis • capucine • coquelicot • cresson • genévrier • guimauve • hysope • laurier • lierre terrestre • marrube blanc • mauve • myrte • peuplier • pulmonaire.

Fébrifuges

➤ Buis • centaurée • chardon béni • eucalyptus • gentiane • lilas • marrube blanc • olivier • sauge.

Fortifiantes

➤ Absinthe • armoise • berce • camomille • chardon béni • chêne • chicorée • gentiane • gingembre • ginseng • matricaire • noyer • ortie • potentille tormentille.

Hémostatiques

➤ Bistorte • bourse-à-pasteur • gui • lamier blanc.

Hépatiques

➤ Ache • arnica • artichaut • bourdaine • buis • centaurée • chardon-Marie • chélidoine • chicorée • fenouil • fumeterre • gaillet • lierre terrestre • lilas • liseron • marrube blanc • matricaire • menthe poivrée • ortie • pissenlit • romarin • saponaire.

Hypoglycémiantes

➤ Aigremoine • alchémille • artichaut • avocatier • eucalyptus • fenugrec • galéga • géranium à Robert • houblon • mûrier noir • myrtille • noyer • olivier • ortie • pervenche • renouée • ronce • sauge.

Hypotensives

➤ Ail des ours • arbousier • aubépine • bourse-à-pasteur • chardon béni • chélidoine • fumeterre • gui • olivier • orthosiphon • paliure • pervenche • souci.

Laxatives

➤ Boldo • bourdaine • casse-muette • chicorée • chiendent • guimauve • lin • liseron • mauve • pêcher • pissenlit • polypode • prunellier • psyllium • réglisse • rhubarbe • séné • sureau.

Pectorales

➤ Coquelicot • drosera • genévrier • guimauve • hysope • impératoire • mauve • menthe coq • myrte • pêcher • peuplier • pied-de-chat • pin • thym • tussilage • violette.

Rafraîchissantes

➤ Chicorée • chiendent • queues de cerises • réglisse.

Révlusives

➤ Ail • piment • poivre • moutarde.

Stimulantes

➤ Absinthe • armoise • berce • camomille • cerfeuil • chardon béni • dictame • érysimum • eucalyptus • fenugrec • fumeterre • gentiane • gingembre • houblon • laurier • marron d'Inde • matricaire • menthe • ortie • patience • pervenche • potentille tormentille • rhubarbe • salicaire • santoline • serpolet.

Sudorifiques

➤ Absinthe • buis • cardère • chèvrefeuille • impératoire • lavande • origan • saponaire • scabieuse • souci • sureau noir.

Vasoconstrictrices

➤ Cyprès • marron • noisetier • petit houx.

Vermifuges

➤ Absinthe marine • balotte • centaurée • eucalyptus • grenadier • hysope • mousse de Corse • santoline • séneçon • tanaïs.

Index

Tisanes santé

A

Accouchement (après), 15.
Accouchement (avant), 14.
Acné, 17.
Acné juvénile, 16.
Acné rosacée, 18.
Aérophagie, 19, 20, 21.
Albuminurie, 22.
Allergies, 23.
Anémie, 24.
Angine, 25, 26, 27.
Angoisse, 28, 29.
Anti-âge, 30, 31.
Antifrissons, 32.
Antioxydants, 30.
Aphonie, 33.
Aphtes, 34.
Appétit (manque d'), 35.
Artériosclérose, 36.
Arthrite, 37.
Arthrite dentaire, 38.
Arthrose, 39, 40.
Arythmie-tachycardie, 41.
Asthme, 42, 43, 44.

B

Ballonnements, 19, 20, 21.
Blépharite, 45.
Boulimie, 47.
Bronchite, 46.
Brûlures d'estomac, 48.

C

Calculs biliaires, 49.
Calculs rénaux, 50.

Candidoses digestives, 51.
Cellulite, 52.
Chevilles enflées, 53.
Cholestérol, 54, 55.
Circulation sanguine, 56.
Coliques, 72.
Colite, 57.
Constipation, 58.
Constipation (douce), 59.
Coryza, 60.
Couperose, 61, 62.
Cure de printemps, 63.
Cystite, 64.

D

Dartres, 65.
Décalcification, 66.
Défenses immunitaires, 67.
Dentition, 68.
Dépression, 69.
Dépurative, 70.
Diabète, 71.
Diarrhées, 72.
Digestion, 73.
Digestion (lente), 74.
Digestion (pour bébé), 75.

E

Eczéma, 76, 77, 78, 79.

F

Fatigue, 80, 81.
Fibrome, 82.
Fièvre, 83.
Foie (affections du), 84, 85.

Frigidité, 86.
Furoncles, 87.

G

Gencives, 88.
Gingivite, 89.
Goutte, 90.
Grippe, 91.
Grossesse, 92.

H

Haleine, 93.
Hémorroïdes, 94, 95.
Herpès, 96.
Herpès génital, 97.
Hyperactivité, 98.
Hypertension, 99.
Hypotension, 100.

I

Impétigo, 101.
Impuissance, 102.
Incontinence urinaire, 103.
Insomnie, 104, 105.

J

Jambes lourdes, 106.

L

Lactation (arrêter la), 108.
Lactation (favoriser la), 107.

M

Mains froides, 109.
Mal des transports, 110.
Maux de bouche, 111.
Mémoire, 112.
Ménopause, 113, 114, 115.
Migraines, 116, 117.
Mincir, 118.

N

Néphrite, 119.
Névralgies, 120.

O

Œdème, 121.
Orgelet, 122.
Ostéoporose, 123.

P

Palpitations, 124.
Parasites, 159, 160.
Pellicules, 125, 126.
Pertes blanches, 127.
Pieds froids, 109.
« Plein le dos », 128.
Poches sous les yeux, 129.
Polyarthrite, 130.
Poux, 131.
Prostate, 132.
Psoriasis, 133, 134.
Pyorrhée, 135.

R

Reflux gastrique, 136.
Règles douloureuses, 137.
Respiration, 138.
Rhino-pharyngite, 139.
Rhumatismes, 140.
Rhume de cerveau, 60.
Rythme cardiaque, 141.

S

Sciatique, 142.
Sevrage du tabac, 143, 144.
Sexualité féminine, 145.
Sexualité masculine, 146.
Sinusite, 147.
Spasmes, 148.
Spasmophilie, 149.
Stress, 150.

T

Thyroïde, 151, 152.
Tisane drainante générale, 12.
Toux, 153.
Transpiration, 154.

U

Ulcère d'estomac, 155.
Ulcère variqueux, 156.
Urée, 157.

V

Varices, 158.
Vers, 159, 160.
Vésicule biliaire, 161.

Y

Yeux, 162.

Z

Zona, 163.

Tisanes plaisir

Beauregard, 166.
Calmante et digestive, 167.
Coco des campagnes, 170.
De la cinquantaine, 169.
Détente profonde, 187.
Du centenaire, 168.
Du soir, 184.
Eau de la reine de Hongrie, 172.
Eau de mélisse, 173.
Élimination, 175.
Élixir de longue vie, 174.
Émotion, 177.
Grand froid, 176.
Grand restaurant, 182.
Impressionnistes, 178.

Infusion d'après repas, 192, 193.
Infusion de l'après-midi, 196, 197.
Infusion du matin, 190, 191.
Infusion du soir, 198, 199.
Infusion tonique, 194, 195.
Pacha, 179.
Passion, 180.
Poudre tonique, 188.
Rencontre, 181.
Roses composées, 183.
Thé rouge, 185.
Thé vert, 189.
Thym et serpolet, 186.
Tous les temps, 171.

Tisanes originales

Tisanes pour groupes sanguins

Groupe sanguin A, 203.
Groupe sanguin AB, 205.
Groupe sanguin B, 204.
Groupe sanguin O, 202.

Tisanes pour signes du Zodiaque

Balance, 206.
Bélier, 209.
Cancer, 212.

Capricorne, 215.
Gémeaux, 207.
Lion, 210.
Poissons, 214.
Sagittaire, 211.
Scorpion, 213.
Taureau, 216.
Verseau, 208.
Vierge, 217.

Le bon
réflexe

TISANES

POUR TOUS
LES JOURS

Pour avoir le bon réflexe santé, jour après jour

- ☼ **Plus de 100 maux courants du corps et de l'esprit, et 200 recettes de tisanes pour les soigner naturellement :** description des symptômes, liste et quantités précises des plantes à utiliser, conseils de préparation, posologie.
- ☼ **Les plantes au secours des émotions :** des tisanes pour traiter le mal-être, mais aussi des tisanes originales à prendre en fonction du groupe sanguin ou selon le signe astrologique.
- ☼ **30 recettes de tisanes plaisir :** des boissons agréables à boire à tout moment de la journée.
- ☼ **Toutes les informations pratiques pour un bon usage des tisanes :** comment les préparer, les précautions à prendre, etc.

Michel Pierre

Michel Pierre tient l'herboristerie du Palais-Royal, à Paris, depuis plus de 40 ans. Autant dire que les plantes n'ont plus aucun secret pour lui ! Il est également l'auteur de *Secrets des plantes* aux éditions Artémis.

6,00 € Prix France TTC
C02414

978-2-8160-0242-3



9 782816 002423