

Anne-Sophie
Nogaret-Ehrhart

La phytothérapie

Se soigner par les plantes

© Groupe Eyrolles, 2003,
ISBN 2-7081-3531-7

EYROLLES



Sommaire	5
Introduction : Soigner les maux de la vie courante	7
Chapitre 1 : Histoire de la phytothérapie	9
Les bienfaits des plantes, d'hier à aujourd'hui	11
La phytothérapie, une médecine traditionnelle	13
Les plantes et la science moderne	14
Chapitre 2 : Pratique des plantes	17
Cultivez votre jardin	19
Le compost : un engrais naturel	20
Un jardin en pots ?	20
La récolte des plantes médicinales	21
Choisir le bon moment	21
Le séchage des plantes	23
Les différentes façons d'utiliser les plantes	25
L'infusion	25
La décoction	25
La macération	26
La teinture	26
Infusion à l'huile froide	27
Infusion à l'huile chaude	27
Les onguents	29
Les crèmes	29
Les compresses	30
Le cataplasme	30
Les huiles essentielles et l'aromathérapie	31
Comment les utiliser ?	32
Les précautions à respecter	33

Les questions que vous vous posez	35
Combien de temps peut-on conserver les plantes ?	35
Comment stocker et conserver mes plantes dans de bonnes conditions ? ...	35
Doit-on laver les plantes avant de faire des tisanes ?	35
À quel moment doit-on prendre les traitements ?	36
Doit-on prendre les traitements en continu ?	36

Chapitre 3 : Les plantes utilisées en phytothérapie..... 37

Absinthe	39
Ail	41
Alchemille	41
Angélique	42
Armoise	43
Arnica	44
Artichaut	46
Aubépine	46
Aubier du tilleul	48
Badiane, Anis Étoilé	48
Bardane	49
Basilic	50
Bouleau	51
Bleuet	52
Bouillon-blanc	53
Bourse-à-pasteur	53
Busserole	54
Camomille	55
Cannelle	56
Cassis	57
Chicorée	58
Citron	60
Coquelicot	60
Cypès	61
Eucalyptus	63

Table des matières

Fenouil	65
Framboisier	66
Fumeterre	67
Gentiane jaune	68
Ginseng	69
Girofle	71
Guimauve	72
Hamamélis	73
Hysope	75
Laurier	75
Lavande	77
Lin	78
Marjolaine	78
Marronnier d'Inde	79
Mauve sauvage	81
Mélicse	82
Menthe	84
Millepertuis	85
Myrtille	88
Olivier	89
Ortie	91
Passiflore	92
Pissenlit	94
Prêle	95
Réglisse	96
Romarin	97
Sauge	99
Souci	100
Tilleul	101
Thym	103
Valériane	104
Verveine	105
Vigne rouge	106

Chapitre 4 : Les pathologies que vous pouvez soigner par les plantes 107

Acné	109
Angoisse	111
Aphtes	112
Ballonnements	114
Bronchite	115
Brûlures	117
Brûlures d'estomac	118
Chute des cheveux	120
Circulation sanguine	122
Conjonctivite	123
Constipation	124
Cystite	127
Dépression	128
Dépression saisonnière	129
Diarrhée	130
Digestion (troubles de la)	132
Eczéma	133
Fièvre	134
Grippe	136
Gueule de bois	138
Hémorroïdes	139
Insomnie	140
Laryngite	142
Mal de tête	144
Mycose	145
Nausées	146
Nervosité	147
Rhume	148
Rhume des foins	150
Tabagisme	151
Varices	152

Chapitre 5 : Les pathologies de la femme	157
Allaitement	159
Ménopause	161
Nausées matinales, vomissements liés à la grossesse	165
Règles douloureuses	167
Syndrôme prémenstruel	168
Chapitre 6 : Les pathologies de l'enfant	171
Constipation	173
Diarrhée	174
Douleurs d'estomac	175
Érythème fessier	176
Fièvre	177
Mal aux dents	179
Troubles du sommeil	180