



**SOPHIE LACOSTE**

**D'ici et d'ailleurs,  
LES PLANTES  
QUI  
GUÉRISSENT**

**OÙ LES TROUVER ?  
QUAND LES PRENDRE ET POURQUOI ?  
COMMENT ET À QUELLES DOSES ?**

**ÉDITIONS  
REPÈRES-SANTÉ**



**SOPHIE LACOSTE**

**D'ici et d'ailleurs,  
LES PLANTES  
QUI  
GUÉRISSENT**

**ÉDITIONS  
REPÈRES-SANTÉ**



## Sommaire

- Préface : un guide pratique et complet ..... 7
- Savoir utiliser les plantes médicinales :  
Où les acheter, tisanes ou gélules, élixirs floraux, cures. .... 9
- Savoir récolter les plantes médicinales, les conserver...  
et les cultiver. Où ? Quand ? Comment ? ..... 19
- Les plantes médicinales d'ici et d'ailleurs  
De A comme Aigremoine à Y comme Yam ..... 23
- Adresses utiles ..... 245
- Index par affections. .... 247
- Bibliographie ..... 251

### Mise en garde

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les plantes de santé et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

# **LES PLANTES D'ICI ET D'AILLEURS**

---

**DE A  
COMME AIGREMOINE  
À Y  
COMME YAM**

## *Angelica archangelica* **L'ANGÉLIQUE** **CADEAU DES ANGES**

**L'angélique mérite son nom. Belle et grande, elle épanouit ses ombelles blanches à deux mètres de haut. Et surtout elle est dotée de vertus souvent qualifiées de miraculeuses.**

**L'**angélique (*Angelica archangelica*) possède de réelles propriétés antibactériennes, apéritives, stomachiques, anticonvulsives, sédatives, diurétiques, immunologiques et vasodilatatrices... Elle serait aussi active contre certaines tumeurs. Toutes ces propriétés sont scientifiquement reconnues et l'on a même isolé l'une de ses molécules, l'archangélicine.

### **Un remède presque universel !**

La liste des indications est longue. Voici, par ordre alphabétique, celle des troubles qu'elle soulage :

- anémie
- appétit insuffisant
- asthme
- digestion (acidité gastrique, ballonnements, aéro-phagie, vomissements...)
- fatigue sexuelle masculine
- hépatisme
- insomnies dues à une trop grande nervosité
- libido féminine (baisse de désir)
- migraines (d'origine nerveuse ou digestive)



— Angélique —

- palpitations
- problèmes ORL (rhumes, bronchites...)
- règles douloureuses ou insuffisantes.

En externe, les compresses et frictions avec la décoction permettent de lutter contre les douleurs musculaires ou articulaires et notamment les rhumatismes. L'angélique, également antifongique et fortement antibactérienne, peut venir à bout des problèmes cutanés (candidoses par exemple). On utilise aussi la décoction (avec de l'ortie) en rinçage après un shampoing pour fortifier les cheveux et activer leur repousse. Là encore, respectez les doses car l'angélique est très puissante : son suc est si irritant pour la peau que les mendiants de la Cour des Miracles s'en frottaient les membres pour provoquer de pitoyables plaies ou ulcères !

### L'angélique et la science

Dès que les scientifiques ont possédé les outils pour comprendre les raisons de l'efficacité des plantes, ils ont décortiqué l'angélique. Ce fut donc l'une des premières fleurs à dévoiler ses mystères. On a alors découvert des acides phénols, des coumarines, des chromones, des phtalides (antispasmodiques), des polyènes (analgésiques), une huile essentielle composée de carbures monoterpéniques, de lactones macrocyliques...

### L'angélique et l'histoire

Connue des Grecs, des Hébreux et des Romains, l'angélique est entrée en sainteté par la grande porte : c'est l'une des rares plantes citées par les évangiles ! Les gladiateurs se frottaient les membres d'huile essentielle d'angélique avant les combats : les muscles étaient assouplis et les coups semblaient moins rudes. Paracelse, célèbre médecin et alchimiste de la Renaissance, utilisa abondamment l'angélique. Il faut dire que la plante était déjà célèbre : appelée aussi racine du Saint-Esprit ou Herbes-aux-Anges, elle a fait partie (grâce aux fumigations de ses tiges et à l'utilisation de son huile essentielle) des plantes qui ont permis d'éliminer la peste en Europe. Au XVII<sup>e</sup> siècle, dans son célèbre traité "Paradise in Sole", Parkinson déclare que l'angélique est supérieure à toutes les autres plantes médicinales. Notons qu'Annibal Camoux, l'un des rares cent-vingtenaires de cette époque, mort en 1759, attribuait sa longévité au fait qu'il mâchait continuellement de la racine d'angélique. Fontenelle, à peu près contemporain (mais quand on vit cent ans et plus, on est contemporain de beaucoup de monde !) avait préféré se gaver de fraises : il a vécu vingt ans de moins.

— *Les Plantes qui guérissent* —

Bon, tout ça ne vous dit pas grand-chose, mais au moins les chimistes ont compris pourquoi l'angélique peut être classée en tête des substances naturelles les plus efficaces !

**À toutes les sauces !**

La plante entière est utilisée : semences, feuilles, racines, tiges... Les parties ligneuses sont préparées en décoction ou en vins médicinaux. Les parties tendres (feuilles, semences) servent aux infusions. Les semences sont utilisées comme condiment dans la choucroute (c'est vrai que ça aide à digérer !), les "pickles" de nos amis Grands-Bretons ou les marinades. Racines et graines font partie des recettes secrètes de liqueurs bien de chez nous, comme la Chartreuse. Dans les pays nordiques, les tiges sont confites et servies avec les gâteaux de Noël ou bien tout simplement découpées et disposées sur des tartines de beurre. En Laponie, on conserve le poisson dans des feuilles d'angélique et on la mange (tiges et feuilles) en légumes bouillis dans du lait. Les utilisations sont donc nombreuses. Il faut pourtant savoir que, contrairement à la plupart des plantes dont les propriétés médicinales sont potentialisées par le séchage, la dessiccation des feuilles et des fleurs d'angélique leur fait perdre leurs vertus. C'est d'autant plus important à savoir que l'on trouve la tisane de feuille sèche, à boire comme du thé.

### L'angélique dans votre jardin

Elle épanouira ses jolies corolles de juin à août. Peu exigeante, elle apprécie plutôt une bonne exposition, une terre fraîche, équilibrée... et la compagnie des orties qui stimulent sa production d'huile essentielle. C'est une bisannuelle c'est-à-dire qu'elle meurt après la floraison mais se resème et renaît d'une nouvelle graine. Plantez en pépinière les graines à 15 cm de profondeur, dans une terre fine, de préférence en septembre. Transplantez au printemps suivant, dès leur apparition.

#### LA RÉCOLTE

- **semences** : lorsqu'elles commencent à devenir brunes. Coupez les ombelles, faites-les sécher à l'ombre, éliminez les débris végétaux.
- **tiges et feuilles** : en juin-juillet
- **racines** : à l'automne. Rincez-les à l'eau. Attendez qu'elles soient bien sèches avant de les couper en rondelles.

— Angélique —

⇒ **Décoction** : 50 g de racines sèches ou de semences (pas de feuilles sèches qui n'ont plus de vertus médicinales) pour 1 litre d'eau. 1 tasse, 3 fois par jour, de préférence après les repas.

⇒ **Vins d'angélique** : les recettes sont nombreuses et associent généralement 30 g de racines (ou 50 g de tiges) pour 1 litre de bon vin rouge auxquels on ajoute, selon les goûts et les effets thérapeutiques attendus, une ou plusieurs des plantes suivantes : cannelle (4 g), noix de muscade râpée (4 g), clou de girofle (1 ou 2), gentiane (20 g), millepertuis (20 g). Laissez macérer 1 semaine dans un bocal fermé. Filtrez. Prenez-en un petit verre en apéritif ou au coucher.

⇒ **Liqueurs d'angélique** : ce sont souvent des recettes comparables mais le vin est remplacé par 1/3 d'eau-de-vie, 2/3 d'eau auxquelles on ajoute 300 g de sucre ou 200 g de miel.

Pour les massages et les usages externes, on utilise :

⇒ soit la teinture-mère (vente en pharmacie) : 1 cuillerée à soupe dans un verre d'eau chaude

⇒ soit la décoction.

Massez les articulations en cas de rhumatismes ou appliquez sur les mycoses cutanées.



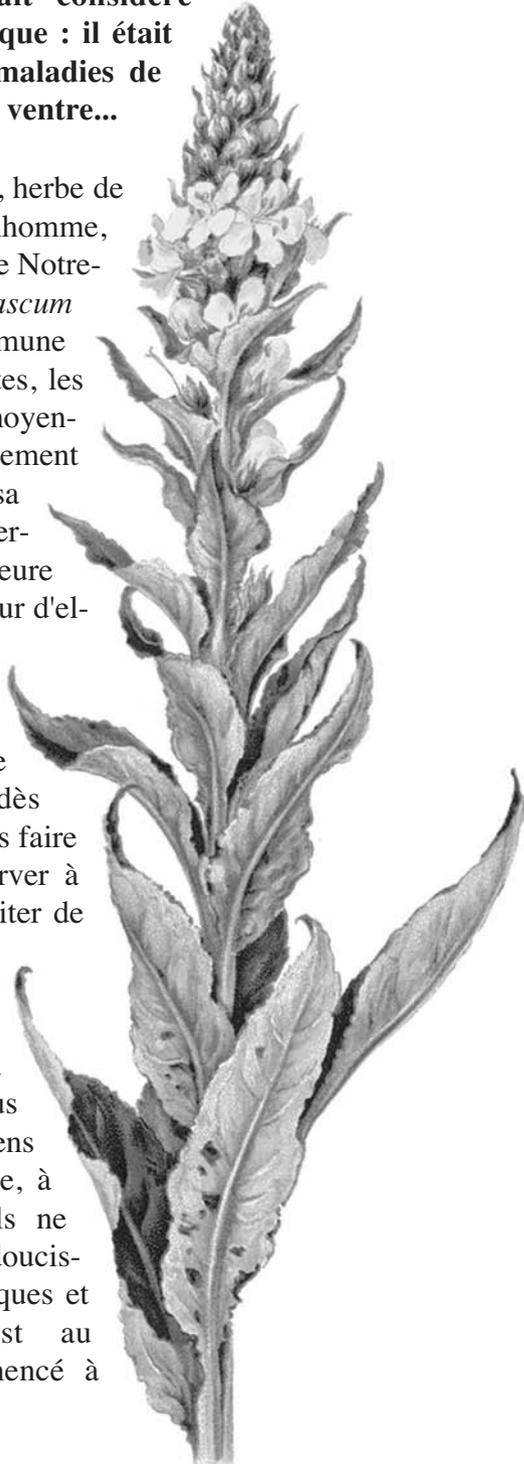
## LE BOUILLON BLANC *Verbascum thapsus* ANTI-BRONCHITES PAR EXCELLENCE

**Jadis, le bouillon blanc était considéré comme une plante quasi magique : il était aussi bien employé pour les maladies de poitrine que pour les maux de ventre...**

**A**ppelé également molène, herbe de St Fiacre, herbe à bonhomme, blanc de mai ou cierge de Notre-Dame, le bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) est une plante très commune qui pousse dans les terres incultes, les talus, les fossés en plaine et en moyenne montagne. Vous l'avez certainement déjà rencontré. Il se reconnaît à sa grosse tige rigide en forme de cierge, garnie dans sa partie supérieure de fleurs jaune pâle, serrées autour d'elle en gros épis compacts et velus. Les fleurs et plus spécialement les corolles qui se détachent facilement du calice se récoltent pendant tout l'été, dès qu'elles sont épanouies. Il faut les faire sécher rapidement et les conserver à l'abri de l'humidité pour leur éviter de noircir.

### Utilisé depuis toujours

Le bouillon blanc est connu depuis l'Antiquité pour ses vertus thérapeutiques. Mais les Anciens préféraient sa racine, astringente, à ses fleurs dont, semble-t-il, ils ne connaissaient pas les vertus adoucissantes, pectorales, antispasmodiques et légèrement diurétiques. C'est au Moyen-Age que l'on a commencé à



— Les Plantes qui guérissent —

employer les fleurs de bouillon blanc pour soigner coups de froid, toux et autres maux de gorge. A l'époque, on les utilisait même contre les affections aiguës du tube intestinal et des voies urinaires (diarrhées, colites, etc.). Au début de notre siècle, le Docteur Leclerc, chef de file de l'Ecole Française de Phytothérapie, déclarait : "*J'ai vu plus d'un vieil asthmatique soulagé par l'usage d'une infusion de fleurs de bouillon blanc qui paraît exercer une légère action narcotique*". Il en recommandait l'usage dans le traitement des problèmes aigus et chroniques des bronches. A juste titre, puisqu'on sait aujourd'hui que ces fleurs qui font partie des fleurs pectorales (au nombre de sept : pied de chat, coquelicot, mauve, violette, guimauve, tussilage et bouillon blanc) sont particulièrement indiquées en cas de bronchite, pharyngite et trachéite. En Allemagne, on prépare un remède contre les hémorroïdes et les maux d'oreille en faisant macérer les fleurs de bouillon blanc dans de l'huile d'olive.

### Récolte d'été

Pour faire votre tisane de bouillon blanc, il faut utiliser les fleurs. Vous pouvez en trouver en pharmacies ou magasins de diététique et, chaque été, pensez à les cueillir !

### Une efficacité scientifiquement prouvée

Des études menées au cours de ces dernières années montrent que la décoction de fleurs de bouillon blanc inhibe la propagation du virus grippal. On sait également qu'elle a une action antiseptique et qu'elle lutte contre l'inflammation des muqueuses. En plus, elle calme la toux et favorise l'expectoration : c'est le remède spécifique des trachéites et des bronchites. A l'heure actuelle, le bouillon blanc entre d'ailleurs dans la composition de très nombreux produits pharmaceutiques destinés à combattre les affections respiratoires. Vous avez le nez rouge, la gorge irritée, les bronches enflammées. N'attendez pas que la maladie se complique. Soignez-vous avec le bouillon blanc. Vous pouvez l'utiliser en tisane à raison d'une poignée de fleurs par litre d'eau. Faites infuser dix minutes et filtrez avec un linge fin pour retenir tous les poils du calice ou des étamines. Buvez trois tasses par jour, de préférence loin des repas. Il existe également en sachets-doses associé avec mauve, guimauve, coquelicot, tussilage, pied de chat, souci, serpolet, lierre terrestre, réglisse, mélisse, reine des prés et chiendent.

## LE BOULEAU *Betula alba* AUX MILLE VERTUS

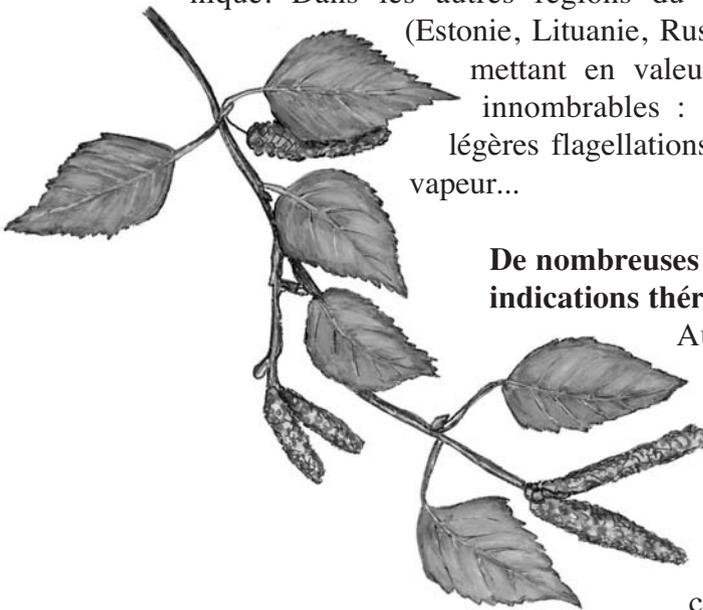
**Le bouleau blanc et le bouleau barbu, que l'on rencontre un peu partout en France, sont depuis toujours réputés pour leurs vertus médicinales.**

**L**e bouleau blanc, qui mesure jusqu'à 30 mètres de haut, se caractérise par un feuillage léger, des rameaux flexibles qui portent des petites écailles résineuses et une écorce blanche qui se détache en lanières. Les feuilles, triangulaires ou en losange, tombent au début de l'automne. Le bouleau barbu, plus petit, se trouve principalement dans les marais et les forêts humides.

### Un arbre vénéré par nos ancêtres

Le bouleau, personnification du printemps, faisait partie des arbres les plus appréciés par les Gaulois et les Romains. Son bois était estimé, jusqu'à l'aube de l'ère industrielle, par les sabotiers, couvreurs, charpentiers, charrons. Au Moyen Âge, en Allemagne, les conseils de district se réunissaient dans les bois de bouleaux. En Finlande, il est toujours d'usage que les jeunes mariés allument un feu de branches de bouleaux. En Sibérie, les tribus yakoutes, qui souffrent rarement d'hémorroïdes, utilisent de fines écorces de bouleau comme papier hygié-

nique. Dans les autres régions du nord de l'Europe (Estonie, Lituanie, Russie), les traditions mettant en valeur le bouleau sont innombrables : chansons, contes, légères flagellations lors des bains de vapeur...



### De nombreuses indications thérapeutiques

Au XII<sup>ème</sup> siècle, Sainte-Hildegarde note l'action cicatrisante des fleurs de bouleau.

Les recherches scientifiques successives ont confir-

## *Erica cinerea* ou *Calluna vulgaris* **LA BRUYÈRE** **AMIE DES VOIES URINAIRES**

**Survivant là où les autres plantes ont renoncé, la bruyère, qui enfonce ses racines entre les cailloux et supporte les vents de tempête, pompe littéralement le sol pour s'enrichir de constituants aux propriétés thérapeutiques remarquables.**

**O**n l'appelle brande, péterolle, bucane, brégotte, pétrelle, craquelin, bronde ou encore brèle. Elle fait partie des éricacées. Ses fleurs, mauves, roses ou blanches, éclosent de juillet à novembre, tapissant de leurs teintes pastels les landes grises en automne. Les feuilles persistantes se mettent en rang par quatre, serrées sur les rameaux. C'est un petit arbrisseau qui tend ses multiples branches dans tous les sens. Des steppes sibériennes aux grands plateaux américains, du sud de l'Afrique à la Scandinavie, les 400 variétés de bruyères s'adaptent aux conditions les plus extrêmes. L'une des particularités de la bruyère est d'être calcifuge, c'est-à-dire qu'elle fuit le calcaire. Les espèces utilisées en Europe pour leurs propriétés médicinales sont les bruyères sauvages : l'*Erica cinera* et la *Calluna vulgaris*.

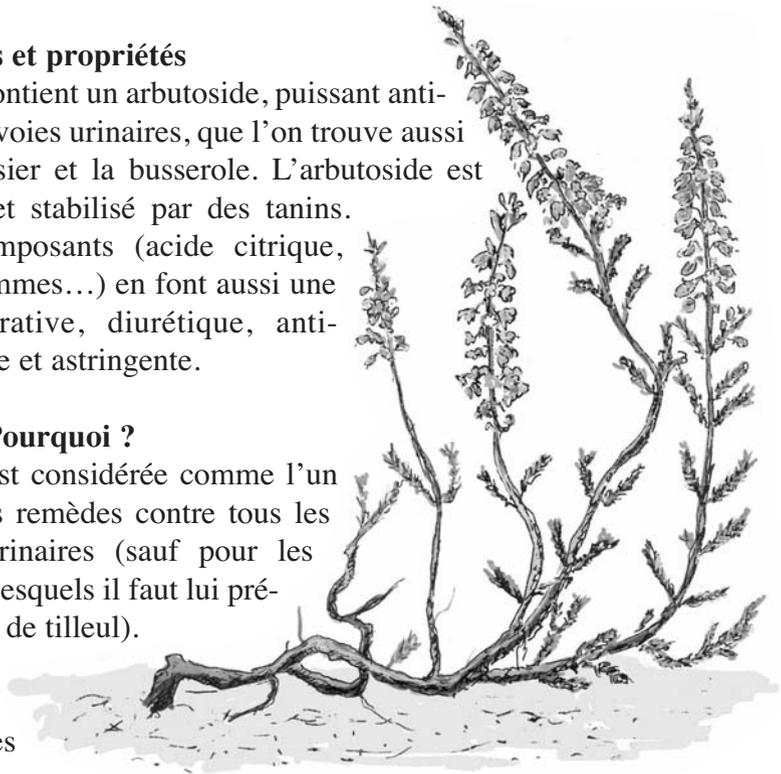
### **Constituants et propriétés**

La bruyère contient un arbutoside, puissant antiseptique des voies urinaires, que l'on trouve aussi dans l'arbousier et la busserole. L'arbutoside est potentialisé et stabilisé par des tanins. D'autres composants (acide citrique, carotène, gommés...) en font aussi une plante dépurative, diurétique, anti-inflammatoire et astringente.

### **Pour qui ? Pourquoi ?**

La bruyère est considérée comme l'un des meilleurs remèdes contre tous les problèmes urinaires (sauf pour les calculs pour lesquels il faut lui préférer l'aubier de tilleul).

La bruyère est aussi efficace pour les



— *Bruyère* —

rhumatismes. On l'utilisera donc pour lutter contre :

- pyélonéphrites (infection urinaire avec fièvre et inflammation douloureuse du rein) et autres néphropathies
- oliguries (diminution de quantité des urines)
- cystites avec pyurie (émission d'urine mêlée à du pus)
- colibacilloses : infections dues à un germe, le colibacille
- albuminurie (présence d'albumine dans les urines)
- rhumatismes, arthrite, goutte...

*Accessoirement, la fleur de bruyère est un tonifiant musculaire, d'où l'intérêt d'en prendre avant un effort important.*

**Quand ? Où ? Comment ?**

Il faut préférer les sommités fleuries, fraîches ou séchées.

⇒ **En interne** : décoction de 30 g à 50 g de sommités fleuries dans 1/2 litre d'eau. Faites bouillir avant de laisser infuser 15 minutes. Buvez de cette tisane jusqu'à un litre par jour.

⇒ **En externe** : pour les rhumatismes, les rougeurs cutanées et les dartres :

→ décoction concentrée : 500 g de plante entière dans 3 litres d'eau. Laissez bouillir 10 minutes avant d'ajouter à l'eau du bain.

→ huile de bruyère : glissez 60 g de fleurs (si possible fraîches) dans 1/4 de litre d'huile d'olive première pression à froid. Laissez macérer 15 jours et remuez régulièrement. A utiliser en massages le soir.

**Plante magique, plante des elfes**

Tout petits, les elfes courent comme des lapins sous les fourrés infranchissables de bruyère. C'est pour cela que vous ne les avez jamais vus ! La bruyère éloigne les fantômes, c'est bien connu : ne vous promenez jamais sans votre rameau fleuri ! Elle protège aussi des mauvaises intentions, celles des brigands qui voudraient vous attaquer sur le chemin quand vous vous rendez à la foire aux bestiaux. Bon d'accord, vous n'allez pas à la foire aux bestiaux ou bien, si vous y allez, c'est en voiture. Admettez que vous avez choisi la facilité. Car il y a moins de 100 ans, les maquignons bretons ne revenaient pas de la foire de Saintonge sans leur bouquet de bruyère caché sous la veste. Maintenant, imaginez un autre cas de figure : l'été a été trop chaud, trop sec et vous voulez qu'il pleuve. Eh bien, c'est très simple : brûlez un fagot de bruyère mêlée à de la fougère. Vous récolterez une belle averse. On peut à la fois rire de ces traditions crédules et croire aux vertus protectrices de la bruyère.

— *Les Plantes qui guérissent* —

*La bruyère se cueille dans les landes, votre jardin ou s'achète séchée (moins efficace). On en trouve en gélules ainsi qu'en extrait liquide, forme préférable car fabriquée à partir de plante fraîche.*

### Les bonnes associations

⇒ Pour les infections urinaires récidivantes ou particulièrement coriaces, faites des décoctions avec un mélange de 30 g de fleurs de bruyère et de 30 g de l'une des plantes suivantes dans un litre d'eau (à boire dans la journée et renouveler jusqu'à disparition des symptômes) :

- aspérule odorante
- stigmates de maïs (pour la cystite chronique)
- busserole
- solidago
- aubier de tilleul (dans le cas de lithiase urinaire, c'est-à-dire de calculs).

*Les hommes qui souffrent d'une inflammation de la prostate devraient essayer d'associer la tisane de bruyère et la prise régulière de graines de courge (sous forme de gélules, d'extrait liquide ou d'huile).*

⇒ Pour les rhumatismes, associez la bruyère avec au choix et à parts égales (30 g chacune dans 1 litre d'eau) :

- prêle
- racines de fraisier
- thym
- frêne (feuilles).

## La bruyère au jardin

Les bruyères se multiplient par marcottage, division ou bouturage.

⇒ Pour la *Calluna vulgaris* (celle qui nous intéresse pour ses propriétés médicinales) il est donc très simple de cueillir quelques brins de bruyère (tige de l'année) au cours d'une promenade, en automne ou au début de l'hiver, après la floraison. Il suffit d'enlever les feuilles sur la partie basse de la tige et de la laisser tremper dans une bouillie très liquide de terre non calcaire, de la terre de bruyère de préférence. Au bout de quelques jours, vous planterez en pot (enfoncez de 10 cm) sous chassis chaud. Rempotez après enracinement. Plantez à la belle saison : vous ferez un trou pour remplacer la terre de votre jardin par de la terre de bruyère. On espace les pieds d'environ 30 cm dans un endroit bien exposé et jamais ombragé.

## LE CURCUMA *Curcuma longa* ÉPICE ANTI-INFLAMMATOIRE

Le *Curcuma longa* est une épice indienne qui donne, comme le safran, une jolie couleur dorée aux aliments. Il s'agit de racines séchées et réduites en poudre. Aussi surprenant que cela puisse paraître, ce végétal n'est pas un simple condiment, mais un véritable médicament, très utile comme désinfectant intestinal et contre les rhumatismes.



**J**aune comme la bile, le curcuma fut longtemps prescrit pour soigner la jaunisse. De nos jours, en Inde, il est encore utilisé par la médecine populaire. En pommade, il apaise les démangeaisons et soigne les dermatoses. Sous forme de décoction, il est utilisé en compresses sur les yeux contre la conjonctivite. Si vous avez un rhume de cerveau, c'est bouilli dans du lait sucré qu'il vous dégagera les voies respiratoires. Et, bien sûr, comme de nombreux condiments, c'est un excellent allié de la digestion. Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là. Car toutes ces indications, qui nous viennent de la tradition, sont aujourd'hui complétées par d'autres, directement liées aux études pharmacologiques et cliniques récemment faites sur le curcuma.

### Son actif principal : la curcumine

On connaît depuis 1910 les principaux actifs du curcuma, les curcumi-noïdes dont le représentant majeur est la curcumine. Cette substance est un antioxydant plus actif encore que la vitamine E ; elle devient fortement antibactérienne lorsqu'elle est exposée au soleil. Et surtout, la curcumine est un exceptionnel anti-inflammatoire naturel dont les effets ont été démontrés dès le début des années 1980.

### Comment ça marche ?

Les mécanismes anti-inflammatoires de la curcumine ont été étudiés en recherche fondamentale. Les scientifiques ont pu expliquer comment elle pouvait agir sur les douleurs articulaires et les maux de dos :

— *Les Plantes qui guérissent* —

- La curcumine active les macrophages, cellules de l'organisme qui ont pour mission de le débarrasser des débris de cartilage ou de disques intervertébraux.
- Elle empêche les disques intervertébraux de sécréter des substances pro-inflammatoires.
- Elle bloque la synthèse des cytokines responsables de l'inflammation articulaire et évite ainsi l'agression des disques intervertébraux ou du cartilage par les enzymes et les radicaux libres.
- C'est un anti-oxydant surpuissant qui empêche la destruction osseuse en neutralisant les ostéoclastes (cellules qui résorbent les os) et limite naturellement la déminéralisation.

### **Des preuves, encore des preuves**

Une récente étude clinique en double-aveugle a permis d'évaluer l'efficacité de la curcumine sur des patients souffrant de rhumatismes depuis trois ans en moyenne. Dès le 15ème jour de l'étude, l'efficacité était significative avec une plus grande souplesse le matin, une meilleure endurance à la marche et un moindre gonflement articulaire. Outre les effets anti-inflammatoires, d'autres propriétés du curcuma ont été scientifiquement prouvées :

- c'est un excellent désinfectant intestinal
- il est hypocholestérolémiant
- il serait préventif contre certains cancers
- c'est un fluidifiant sanguin
- il est actif contre l'eczéma, l'asthme et les allergies en général
- en usage externe, c'est un antioxydant et un antibactérien précieux contre certaines dermatoses.

### **Comment le prendre, à quelle dose ?**

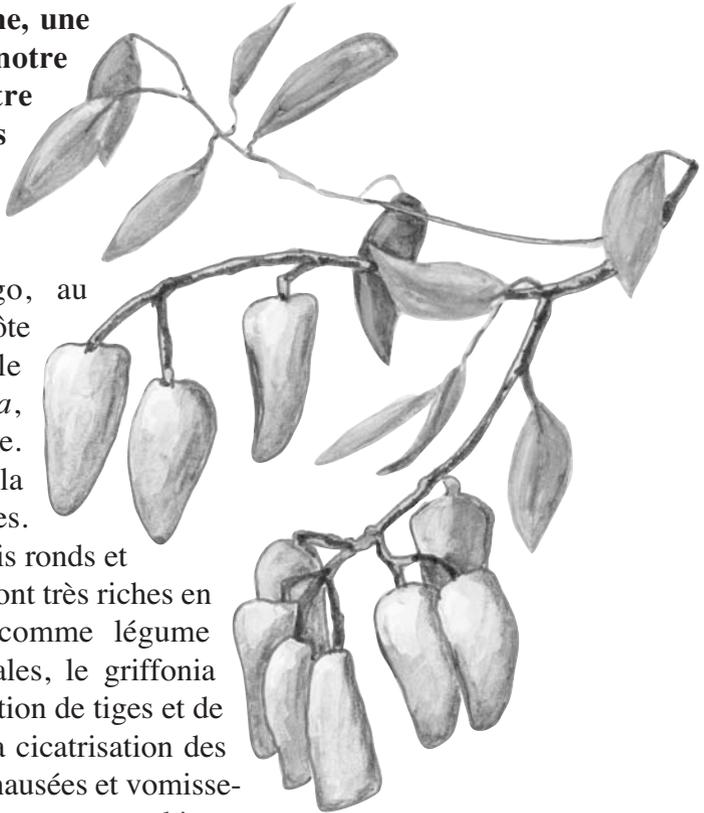
On trouve le curcuma en poudre, dans les épicereries ou sur les marchés. Il est fort possible de l'utiliser comme condiment, en particulier pour donner de jolies couleurs et bon goût au riz. Pour soigner les gastrites, on le préconise sous forme de décoction (une demi-tasse trois fois par jour). Mais si vous décidez d'utiliser le curcuma pour soulager vos douleurs (de dos ou articulaires) ou comme désinfectant intestinal, mieux vaut sans doute choisir une forme plus facile à employer au quotidien (gélules ou comprimés).

## LE GRIFFONIA *Griffonia simplicifolia* ANTI-STRESS ET ANTI-DÉPRIME

**Cette plante africaine agit directement sur notre taux de sérotonine, une substance qui règle notre humeur, réduit notre appétit et détend nos muscles.**

**A**u Ghana, au Bénin, au Togo, au Kenya et en Côte d'Ivoire pousse le *Griffonia simplicifolia*, cultivé à grande échelle. C'est un arbuste de la famille des légumineuses.

Ses graines, sortes de pois ronds et aplatis d'environ 3 mm sont très riches en protéines. Consommé comme légume par les populations locales, le griffonia est aussi utilisé en décoction de tiges et de feuilles pour accélérer la cicatrisation des blessures et faire cesser nausées et vomissements. Les bergers en donnent aux chèvres et aux moutons pour stimuler la reproduction.



### Migraines et dépression

Dans les années 80, les scientifiques ont commencé à s'intéresser au griffonia. Ils constatèrent que la plante agit sur l'humeur, le sommeil et les tensions nerveuses. Cette efficacité est due à une substance, le 5-HTP, contenue dans le griffonia : une seule graine renferme 3 à 7 % de 5-HTP. C'est d'ailleurs la plante la plus riche en 5-HTP au point que les laboratoires ont renoncé à la synthèse de cette molécule car le procédé chimique serait trop coûteux. Mais qu'est-ce que le 5-HTP ?

### Le 5-HTP à la loupe

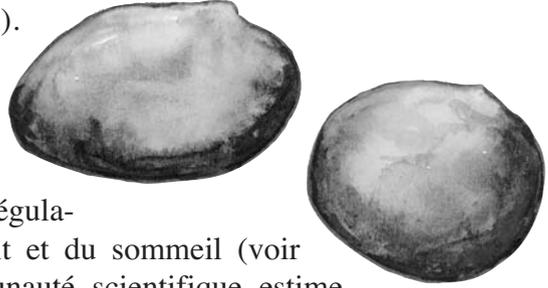
Le 5-HTP est un acide aminé produit par notre organisme à partir d'un autre acide aminé, le tryptophane, présent dans les aliments protéinés

— Les Plantes qui guérissent —

(viande, volaille, poisson, produits laitiers, légumineuses et noix).

Le 5-HTP, absorbé ou produit par notre organisme, se transforme en sérotonine, un neurotransmetteur qui remplit un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil (voir encadré p. 118). La communauté scientifique estime

qu'une majorité de la population est carencée en 5-HTP avec les conséquences d'une carence en sérotonine : anxiété, dépression, surpoids, insomnie, migraine, mal-être, perte d'intérêt, fatigue physique et psychique ou autres problèmes neurologiques. Les antidépresseurs chimiques comme le Prozac ou le Paxil agissent précisément (et artificiellement) sur la sérotonine : c'est la raison pour laquelle ces médicaments aux effets secondaires redoutables sont si souvent prescrits. Le 5-HTP, entièrement naturel quant à lui, traite les mêmes causes et a les mêmes effets mais sans les inconvénients des antidépresseurs chimiques. Et comme c'est du *Griffonia simplicifolia* qu'est extrait le 5-HTP... autant prendre directement du *Griffonia simplicifolia*.



### Des centaines d'études

Depuis le début des années 80, les études se multiplient, surtout outre-atlantique. Ainsi, en 1987, des chercheurs ont fait la synthèse de 15 études portant sur 511 personnes, établissant que le 5-HTP avait effectivement des propriétés anti-dépressives. D'autres résultats de plusieurs essais cliniques démontrent que le 5-HTP peut contribuer à diminuer la fréquence et l'intensité des maux de tête : on a ainsi observé une nette diminution de la consommation d'analgésiques chez les sujets qui prenaient du 5-HTP comparativement à ceux qui recevaient

### Un peu d'histoire

En 1989, l'administration américaine a interdit la vente de tryptophane comme complément alimentaire. Aucune preuve n'a été établie quant aux dangers potentiels du tryptophane, mais l'accès à cet acide aminé n'est devenu possible que sur ordonnance médicale. Or, le tryptophane rencontrait un grand succès ! C'est alors que les scientifiques ont montré que le 5-HTP était encore plus efficace que le tryptophane !

## — Griffonia —

un placebo. Un essai clinique en double aveugle, mené auprès de 50 sujets atteints de fibromyalgie, a aussi démontré qu'un traitement au 5-HTP pouvait soulager les symptômes de manière significative. D'autres recherches confirment par ailleurs que le 5-HTP agit comme un coupe-faim et qu'il peut faciliter la poursuite d'un régime amaigrissant. Les chercheurs sont persuadés qu'un déficit de sérotonine est à l'origine de ces pathologies et notamment de l'anxiété avec crises d'agoraphobie ou de panique.

**Toutes les indications en résumé :**

- migraine et maux de tête chroniques
  - dépression (sentiment d'inutilité, léthargie, agressivité, mal-être, etc.)
  - endormissement difficile
  - ataxie cérébrale (trouble de la coordination des mouvements)
  - fibromyalgie
  - anxiété
- ... et pour diminuer l'appétit et les fringales.

Au bout d'une semaine à 10 jours de traitement, vous devez commencer à vous sentir mieux.

**Précautions et contre-indications**

Bien que le griffonia soit en vente libre, les autorités médicales américaines mettent les consommateurs en garde car les déclarations des scientifiques sur les éventuelles contre-indications sont pour le moins contradictoires. Surtout, le recul d'une utilisation prolongée de 5-HTP est insuffisant. Voici donc les recommandations des scientifiques :

- ne pas administrer de 5-HTP aux épileptiques
- légers troubles gastro-intestinaux possibles et passagers
- somnolence possible : ne pas conduire sous 5-HTP
- ne pas administrer aux femmes enceintes ou allaitantes
- éviter les associations avec d'autres anti-dépresseurs chimiques et les bêta-bloquants
- n'administrer que sous surveillance médicale du 5-HTP avec des ISRS (inhibiteurs sélectifs du recaptage de sérotonine). Un excès de sérotonine peut avoir des conséquences graves
- enfin, les femmes sous pilule contraceptive devraient être prudentes : limiter les doses et surveiller les effets.

— Les Plantes qui guérissent —

### Où trouver le *Griffonia simplicifolia* ?

En Europe et en Amérique, le griffonia se trouve uniquement en gélules ou comprimés. On le trouve dans certaines pharmacies mais surtout dans les magasins de produits naturels et en vente par correspondance.

### Mode d'utilisation ou posologie

Les comprimés, gélules ou capsules sont dosés le plus souvent à 50 mg ou 100 mg. En général, il est conseillé de prendre entre 100 mg et 200 mg, soit 1 à 4 gélules le soir de préférence, car il y a risque de somnolence si vous en prenez dans la journée. Les cures ne doivent pas dépasser un mois avec un mois d'interruption car il y aurait une accoutumance de l'organisme au 5-HTP. Il existe des gélules plus dosées, dans ce cas, 1 à 2 par jour suffisent.

### Les bonnes associations

Il serait prudent de ne pas prendre du griffonia avec des plantes qui ont aussi une activité sur l'humeur : abstenez-vous par exemple d'en prendre en même temps que du millepertuis, du kawa-kawa ou de la gentiane. En revanche, le griffonia peut être associé à des plantes circulatoires (ginkgo biloba, vigne rouge, etc.), à des modérateurs d'appétit (pectine de pomme, ispaghul, etc), à des "toniques" (cynorrhodon, ginseng, etc.) ou bien encore à des plantes dépuratives (chardon-Marie, fumeterre, etc.). Évitez cependant les cocktails trop compliqués et la multiplication des prises de compléments alimentaires.

## La sérotonine

La sérotonine est synthétisée par l'intestin à partir d'un acide aminé, le tryptophane. La sérotonine est ensuite transportée par le sang pour être stockée dans la plupart des organes afin de transmettre les informations au système nerveux central. On comprend facilement qu'un déficit de sérotonine entraîne non seulement des problèmes nerveux mais aussi d'autres troubles (mouvements musculaires par exemple). La sérotonine est très présente dans l'hypophyse où elle stimule la fabrication des hormones. Présente un peu partout, elle est ensuite libérée progressivement en fonction des besoins de chaque organe. Dans la fabrication de la sérotonine, le 5-HTP du *Griffonia simplicifolia* saute une étape, celle de l'élaboration du tryptophane, puisqu'il est directement converti en sérotonine.

## LA MACA *Lepidum meyenii*

### SOURCE D'HORMONES NATURELLES

**La maca est restée pratiquement ignorée de tous jusqu'à ces dernières années. Seuls les pauvres paysans des hauts plateaux péruviens connaissaient ses propriétés nutritives et médicinales. Jusqu'à ce que les chercheurs découvrent que cette petite racine est un formidable concentré d'hormones végétales.**

**L**es scientifiques ont donné de la maca à des rats de laboratoire... qui se sont soudainement transformés en "chauds lapins". Les expériences se sont multipliées : étudiants et scientifiques se sont proposés comme "cobayes humains". Et les constatations furent identiques : la maca augmente les capacités sexuelles et reproductives, au point qu'elle a été surnommée le ginseng andin. Mais il ne s'agit pas de comparer la racine du ginseng avec celle de la maca, car les deux plantes ont des principes actifs différents. Le ginseng est adaptogène, c'est-à-dire qu'il permet à l'organisme de s'adapter à une situation en puisant dans ses ressources. La maca, très riche en protéines, contient des glucosinolates, des acides aminés (lysine, méthionine, tryptophane), des oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, sodium, potassium, calcium et iode), des alcaloïdes mais aussi des substances qui agissent directement sur les systèmes hormonaux de l'homme et de la femme.

#### Un légume rare

La maca (*Lepidum meyenii*) est cultivée depuis des siècles sur les hauts plateaux de la Puna, au sud du Pérou, entre 3800 mètres et 4000 mètres d'altitude, là où ne pousse aucune autre plante alimentaire. De la famille des crucifères (comme le navet, le chou, la moutarde ou le radis), elle ne pousse qu'aux alentours des neiges éternelles, là où le froid est permanent et les gelées fréquentes. Dans ces terres inhospitalières, la racine se faufile entre les cailloux pour rechercher les nutriments dont elle a besoin. Mais elle profite de l'extraordinaire luminosité de ces régions. Semblable à une sorte de navet de 6 à 8 cm, la maca est un tubercule qui, selon les variétés, peut être jaune clair, beige, marron, rougeâtre. Il n'y a aucune différence de goût ou de composition chimique majeure liée à la couleur. Sa pulpe est blanche ou jaune. Les parties aériennes ressemblent à des feuilles de pissenlit, disposées en rosette. Le cycle de croissance de la maca est très particulier puisqu'elle ne forme des fleurs et ne se reproduit qu'à partir de la deuxiè-

— *Les Plantes qui guérissent* —

me année. Difficile à cultiver en raison du froid, de la pression atmosphérique et du manque d'oxygène, cette plante, qui a dû s'adapter à des conditions climatiques très particulières, a failli disparaître. Pourtant elle faisait partie de l'alimentation des populations locales.

**Une culture sacrée**

Pour les Incas, la maca, parce qu'elle prospérait dans les terrains les plus pauvres et qu'elle se gorgeait de soleil, ne pouvait être qu'une plante sacrée. Le fait qu'elle ait des propriétés nutritives et aphrodisiaques exceptionnelles ne pouvait que justifier sa consécration. La maca était, semble-t-il, la nourriture des messagers qui, jour et nuit, se relayaient dans tout le pays pour transmettre les ordres du Grand Inca. Aliment complet, la maca permet toujours aux populations andines de résister plus facilement au froid et aux agressions climatiques.

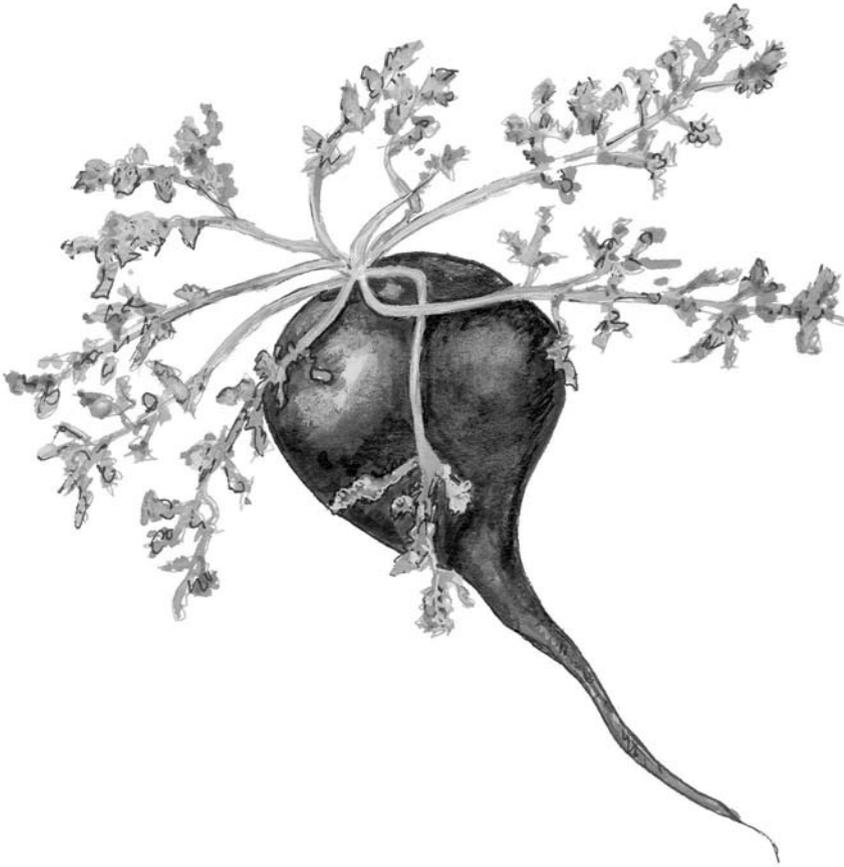
**Les indications de la maca**

La maca, en complément alimentaire, est utilisée essentiellement pour :

- renforcer les défenses naturelles
- mieux résister au froid
- donner un coup de fouet en cas de fatigue physique
- résoudre certaines déficiences sexuelles masculines
- améliorer la fécondité de l'homme et de la femme
- lutter contre les effets de la ménopause (bouffées de chaleur, fatigue, problèmes de libido ou de mémoire, céphalées...).

| <p style="text-align: center;"><b>OLIGO-ÉLÉMENTS</b><br/> <b>Comparaison entre la maca et la pomme de terre</b><br/> <b>(elle aussi originaire des Andes)</b><br/>                     (en mg pour 100 g de matière sèche)</p> |      |                |
|--|------|----------------|
|  | Maca | Pomme de terre |
| Fer  | 16,6 | 0,8            |
| Cuivre   | 5,7  | 0,7            |
| Zinc   | 3,8  | -              |
| Sodium   | 18,7 | 6              |
| Potassium  | 2050 | 543            |
| Calcium  | 247  | 7              |
| Phosphore  | 183  | 46             |

— *Maca* —



**Comment trouver la maca ?**

Actuellement la maca est encore peu connue en France. On en trouve parfois en pharmacies, plus facilement en magasins de produits naturels. Elle est également diffusée par correspondance (ou sur Internet). On trouve aussi la maca en association avec d'autres plantes, ce qui renforce son efficacité :

- problèmes de la ménopause : maca + yam
- fatigue physique, sexuelle ou intellectuelle, problèmes immunitaires : maca + éléuthérocoque.

**Impossible de la trouver fraîche**

À l'export, la commercialisation de la maca fraîche est interdite par le gouvernement péruvien. Elle est donc vendue uniquement sous forme de farine, de granulés ou de gélules. La farine est obtenue par séchage

— *Les Plantes qui guérissent* —

au four puis passage dans un moulin. Cette plante fait partie officiellement du patrimoine péruvien. La culture, la récolte, la transformation et l'exportation sont très contrôlées par l'administration péruvienne pour éviter un trafic qui entraînerait la disparition de l'espèce ou appauvrirait les Indiens.

**À la rescousse de la virilité des hidalgos**

Quand les Espagnols arrivèrent dans la Cordillère des Andes, ils s'aperçurent assez rapidement que leurs capacités reproductrices s'amenuisaient. Même constatation en ce qui concernait leur bétail. Ils comprirent que c'était certainement dû au froid et à l'altitude. Les Indiens leur conseillèrent de manger de la maca et d'en donner en fourrage au bétail. Les résultats furent tels que le modeste tubercule devint rapidement l'objet d'un commerce intensif !

**D'innombrables études scientifiques**

Dès 1653, le Père Barnabé Cobo, historien, décrit la maca et ses curieuses propriétés. C'est en 1961 que le Dr Gloria Chacon de Popovici découvre 4 alcaloïdes et leur action sur le système reproducteur de l'homme et de la femme. Ensuite les travaux se sont multipliés, notamment dans les pays anglo-saxons (University of British Columbia, City University of New York, University of California...) pour découvrir les autres modes d'action de ce surprenant tubercule. C'est certainement au Professeur Fernando Cabieses, neurologue de notoriété internationale, professeur de neurochirurgie à l'Université de Miami, Professeur honoraire d'une dizaine d'universités, et historien de la médecine, que la maca doit sa renommée internationale.

## *Equisetum arvense* **LA PRÊLE** **PLANTE REMINÉRALISANTE**

**L'*Equisetum arvense*, en latin, est l'une des plantes les plus riches en silice et en calcium, deux substances indispensables aux os et au sang.**

**L**a composition de la prêle en fait une plante aux propriétés diurétiques, reminéralisantes et hémostatiques exceptionnelles. Facilitant la reconstitution du cartilage, améliorant la souplesse des tendons, accélérant la consolidation des fractures par formation du cal, elle est conseillée dans les cas de déminéralisation : fractures, ostéoporose, dorsalgies... Excellent diurétique, la prêle est aussi utile contre le surpoids, les cystites et la goutte... En usage externe, les décoctions de prêle ou sa teinture-mère soignent les plaies, les ulcères de jambes, les aphtes (par bains de bouche).

### **Incontestable source de silice**

Les cendres de prêle sont si riches en silice qu'elles étaient autrefois employées par les potiers d'étain pour polir leurs pots sans les rayer. La prêle renferme aussi une grande proportion de calcium, mais aussi du manganèse, du fer, du phosphore... N'ayant ni fleur ni feuille, cette plante renferme ces substances dans sa tige.

### **Prêle de mai**

La prêle possède deux sortes de tiges : celles qui sortent au printemps (qui sont fertiles), et celles qui poussent en mai (qui sont stériles). Les tiges utilisées en médecine populaire sont celles de mai. En effet, ce sont elles qui renferment les principes actifs les plus intéressants et les plus nombreux. On les récolte en été avant de les faire sécher pour en disposer toute l'année.

### **La silice, amie des articulations**

La silice est une substance naturelle qui stimule la synthèse du collagène. Elle facilite de ce fait la reconstitution du cartilage, souvent atteint avec l'âge. Favorisant l'élasticité des tissus, elle est aussi très bénéfique pour les os en général, les dents, les cheveux et les ongles. On lui reconnaît également des propriétés intéressantes pour rétablir l'équilibre nerveux.

## — Prêle —

**Silice et calcium pour des os solides**

La prêle est également très riche en calcium, un élément qui, avec la silice, favorise la bonne santé des os et leur solidité. On l'utilise donc sans hésiter en cas de besoins minéraux accrus de l'organisme. Des expériences ont pu démontrer son efficacité dans la consolidation des fractures. La silice améliore également l'assimilation du phosphore, élément lui aussi déterminant pour la bonne santé osseuse (et le bon fonctionnement des méninges !).

**La silice, pour chasser les toxines**

Aux vertus majeures de reminéralisation de la prêle s'ajoutent d'intéressantes propriétés diurétiques. En effet, c'est à ce titre que la silice est employée depuis des siècles pour débarrasser l'organisme des déchets et toxines. Excès de sucre ou de graisse dans le sang peuvent être améliorés grâce à cette plante.

**Une seule contre-indication majeure**

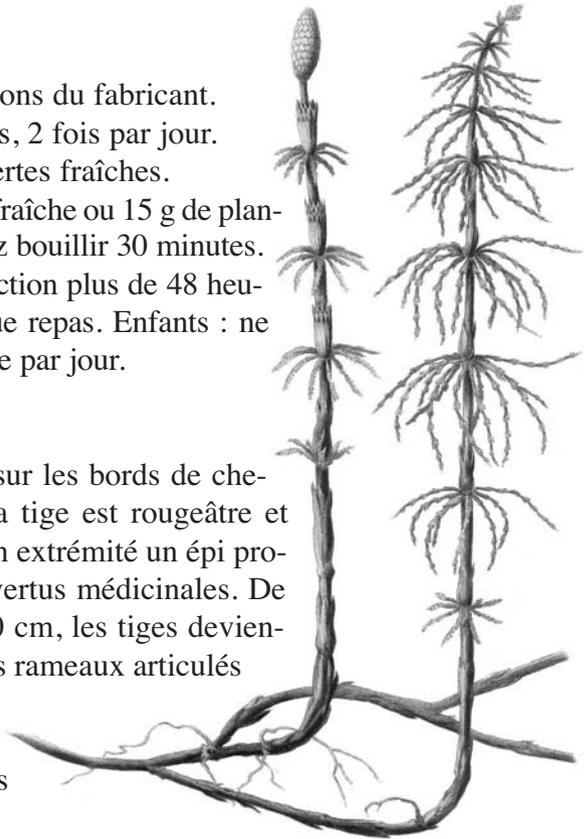
Ne pas prendre de prêle en cas d'hypertension.

**La prêle mode d'emploi**

- ⇒ **En gélules** : selon les indications du fabricant.
- ⇒ **En teinture-mère** : 30 gouttes, 2 fois par jour.
- ⇒ **En salade** : jeunes pousses vertes fraîches.
- ⇒ **En décoction** : 80 g de plante fraîche ou 15 g de plante sèche dans 1 litre d'eau. Laissez bouillir 30 minutes. Filtrez. Ne conservez pas la décoction plus de 48 heures. Buvez une tasse avant chaque repas. Enfants : ne dépassez pas une cuillerée à soupe par jour.

**Savoir la reconnaître**

Elle pousse dans les champs et sur les bords de chemins humides. Au printemps la tige est rougeâtre et courte (10 à 20 cm), portant à son extrémité un épi producteur de spores et n'a pas de vertus médicinales. De mai à juillet, hautes d'environ 60 cm, les tiges deviennent vertes, creuses et portent des rameaux articulés : ce sont elles qu'il faut cueillir. Ne la confondez pas avec la prêle des marais, beaucoup plus grande et toxique.



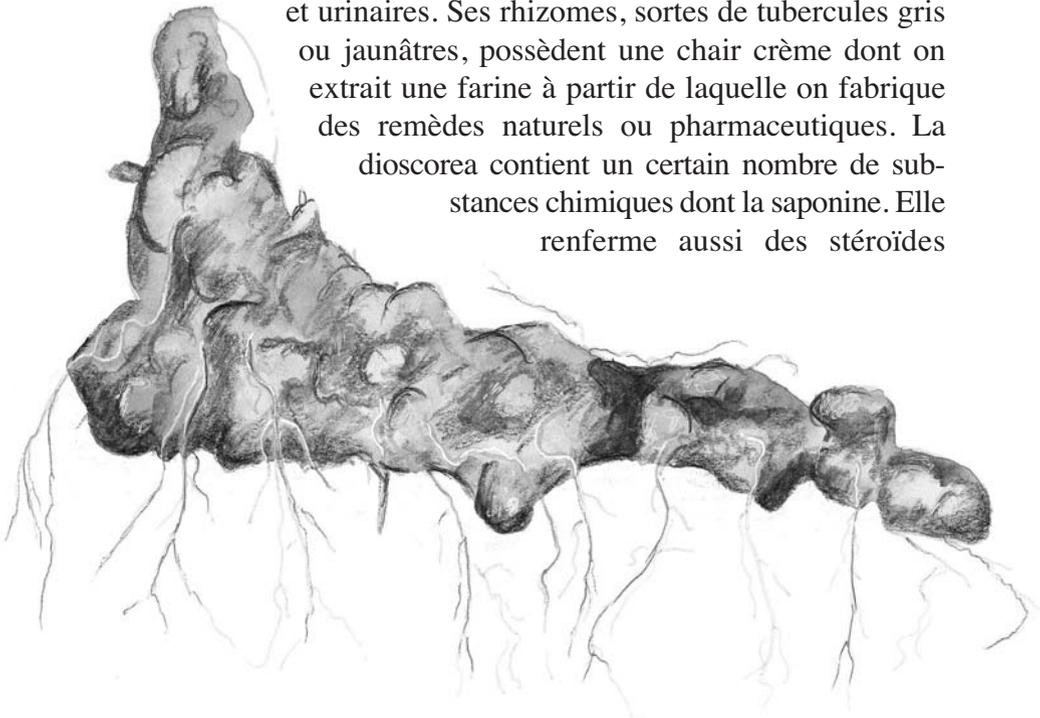
## LE YAM *Dioscorea villosa* POUR LA MÉNOPAUSE

**Les racines du "mexican wild yam" ou igname sauvage sont précieuses en période de ménopause.**

L'igname sauvage fut longtemps utilisé en Amérique centrale pour soulager les douleurs des ovaires et les troubles menstruels. Les racines et le tubercule de la plante renferment de la diosgénine, une substance identifiée pour la première fois en 1936 par des chercheurs japonais.

### Un peu de botanique

Le yam sauvage - de son vrai nom *Dioscorea villosa* ou *Dioscorea compositae* - est une liane à tiges volubiles à larges feuilles en forme de cœur. Les fleurs mâles et les fleurs femelles poussent sur des pieds séparés. Les Indiens utilisent les racines de *Dioscorea* contre les problèmes cutanés, les abcès, les furoncles, les rhumatismes, les sciaticques et bien sûr les "problèmes" féminins. Les feuilles — en décoction ou cataplasmes — servent à soulager les fièvres, les infections de peau, les céphalées et les migraines, les maladies oculaires et urinaires. Ses rhizomes, sortes de tubercules gris ou jaunâtres, possèdent une chair crème dont on extrait une farine à partir de laquelle on fabrique des remèdes naturels ou pharmaceutiques. La *dioscorea* contient un certain nombre de substances chimiques dont la saponine. Elle renferme aussi des stéroïdes



— *Les Plantes qui guérissent* —

dont la diosgénine qui est un précurseur naturel de la progestérone. Il existe d'autres variétés (*Dioscorea Floribunda*, *Dioscorea Mexicana*) aux propriétés semblables. Les rhizomes (appelés aussi ignames) sont récoltés, lavés, écrasés puis séchés au soleil. Pour obtenir 1 kilo de "farine" sèche, il faut 5 kilos de rhizome. Ensuite, la farine est expédiée aux laboratoires américains ou européens qui la transforment en médicaments ou la conditionnent directement en gélules.

### **Les travaux du docteur Lee**

La diosgénine est très proche de la progestérone naturelle, une hormone féminine. Un médecin américain, le docteur Lee, emploie la progestérone naturelle depuis plus de 20 ans pour soigner ses patientes au moment de la ménopause et obtient d'excellents résultats aussi bien contre l'ostéoporose que pour limiter tous les troubles liés au déséquilibre hormonal de cette époque de la vie. D'après les nombreuses études sur lesquelles il s'appuie et son expérience personnelle, il affirme que la progestérone est irremplaçable pour lutter contre la dégénérescence osseuse, mais aussi contre les kystes des seins, pour éviter de prendre du poids, pour améliorer la libido, pour lutter contre la déprime... Bref, c'est une alliée merveilleuse pour toutes les femmes en période de ménopause, moment où l'arrêt de l'ovulation fait complètement chuter le taux de progestérone naturelle secrétée jusque-là par l'organisme.

### **Précurseur ou phytomodulateur**

Il n'est pas établi que la diosgénine du yam se transforme en progestérone dans l'organisme. Toutefois, ses utilisatrices en ressentent des bienfaits réels. Le yam, plus qu'un précurseur, serait plutôt un phytomodulateur, car il n'entraîne pas forcément d'augmentation significative de la synthèse hormonale par l'organisme, mais modifierait le nombre de récepteurs hormonaux et leur fonctionnement, aidant ainsi les femmes à passer en douceur le cap de la ménopause.

### **Ses autres bienfaits**

L'igname mexicain possède également des propriétés anti-inflammatoires naturelles qui le font préconiser en cas de douleurs rhumatismales. En France, il semble difficile de se procurer ses racines à l'état brut et c'est sous forme de comprimés ou de gélules que l'on prend cette plante, ou bien en produits externes à appliquer sur la peau.

— Yam —

### **Les bonnes associations**

Le yam se trouve en gélules, en poudre ou en comprimé. Souvent il est associé au soja, autre phyto modulateur hormonal qui agit selon d'autres principes. L'intérêt de mélanger plusieurs hormones végétales (ou phyto modulateurs) c'est de pouvoir approcher autant que possible de la subtile formule des hormones féminines. Dans cette même logique, le yam peut aussi être associé à la maca, au trèfle rouge, au mélilot, à la réglisse, à la luzerne, à l'angélique chinoise ou bien encore au cimicifuga. Faites confiance aux "spécialités" toutes prêtes que vous trouvez en pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels.

### **Combien ?**

Les phytohormones comme le soja peuvent être pris préventivement et à dose modérée dès la préménopause. Ensuite, il faut augmenter les doses jusqu'à ce que les troubles (bouffées de chaleur, baisse de libido, céphalées, etc.) diminuent ou disparaissent. Les scientifiques considèrent qu'il faut en moyenne 60 mg/jour de phyto modulateurs pour rééquilibrer le système hormonal. Si les maux de tête ou les vertiges augmentent et se maintiennent à un niveau difficilement supportable, c'est que les doses sont trop élevées. Si vous suivez un traitement hormonal substitutif (THS) prescrit par votre gynécologue, tenez compte de l'apport hormonal des phyto modulateurs. Avec l'accord de votre médecin, réduisez progressivement le THS au profit des phyto modulateurs.

# INDEX PAR AFFECTIONS

---

|  |   |
|--|---|
| Abcès . . . . .                                  | 54, 136, 204, 220, 239  |
| Abcès dentaires . . . . .                        | 45  |
| Acidité gastrique . . . . .                      | 25, 28, 34, 57, 60,<br>. . . . . 68, 80, 87, 104, 111, 189, 192, 198, 228           |
| Acné . . . . .                                   | 45, 97, 133, 204  |
| Acouphènes (bourdonnements d'oreilles) . . . . . | 82, 108, 161, 166   |
| Aérophagie . . . . .                             | 28, 90  |
| Affections pulmonaires . . . . .                 | 46, 57, 58, 111, 169, 174, 175, 209   |
| Alcoolisme . . . . .                             | 65, 77, 156   |
| Allaitement . . . . .                            | 91, 96, 98, 157, 160, 210   |
| Allergies . . . . .                              | 25, 27, 80, 82, 85, 87, 145, 150, 160, 171, 199, 224                                |
| Ampoules . . . . .                               | 39, 103   |
| Anémie . . . . .                                 | 28, 156, 167, 202   |
| Angine . . . . .                                 | 67, 103, 131, 148, 168, 196, 223  |
| Angoisses . . . . .                              | 86, 102, 133, 142, 144, 199   |
| Anxiété . . . . .                                | 58, 101, 114, 115, 125, 164, 175, 204   |
| Aphtes . . . . .                                 | 23, 104, 159, 176, 183, 196   |
| Arthrite . . . . .                               | 63, 90, 162   |
| Arthrose . . . . .                               | 73, 156   |
| Asthme . . . . .                                 | 28, 80, 134, 151, 154, 164, 175,<br>. . . . . 184, 189, 193, 209, 230, 232          |
| Ballonnements . . . . .                          | 28, 90, 184   |
| Bouffées de chaleur . . . . .                    | 98, 99, 138, 141, 142, 154, 158, 182, 241   |
| Bronchite . . . . .                              | 29, 51, 52, 88, 131, 133, 134,<br>. . . . . 154, 171, 173, 189, 193, 196, 209       |
| Brûlures . . . . .                               | 27, 39, 103, 104, 145, 160, 187, 204, 211, 219                                      |
| Cancer . . . . .                                 | 24, 46, 80, 119, 128, 130, 149,<br>. . . . . 194, 202, 214, 215, 224, 226, 227, 228 |
| Cellulite . . . . .                              | 73, 74, 91, 93, 154, 210, 232, 234, 236   |
| Cernes . . . . .                                 | 35, 219   |
| Cheveux (problèmes de) . . . . .                 | 25, 27, 29, 43, 46, 56, 57,<br>. . . . . 58, 132, 155, 156, 159, 176, 197, 219      |

— *Les Plantes qui guérissent* —

Cholestérol (excès de) . . . . . 42, 77 80, 93, 111, 149,  
 . . . . . 202, 203, 215, 224, 225

Coliques néphrétiques . . . . . 73, 75, 149, 216, 217, 219, 220

Conjonctivite . . . . . 35, 41, 79, 143, 172

Constipation . . . . . 25, 27, 37, 49, 50, 57, 71, 73,  
 . . . . . 75, 93, 135, 144, 149, 154, 171, 189, 210, 212

Cors et durillons . . . . . 39, 184

Coup de soleil . . . . . 27, 144

Couperose . . . . . 77, 118, 238

Crampes d'estomac . . . . . 25

Crampes musculaires . . . . . 43, 131, 164, 228

Cystites . . . . . 49, 63, 64, 75, 144, 151, 176

Dépression . . . . 65, 66, 74, 100, 101, 107, 108, 111, 113, 114, 115,  
 . . . . . 141, 144, 146, 150, 156, 164, 171, 180,  
 . . . . . 182, 193, 194, 201, 225, 240

Dermatoses . . . . 27, 38, 45, 54, 68, 79, 80, 88, 104, 206, 234, 236

Diabète . . . . . 25, 45, 59, 60, 70, 71, 89, 103,  
 . . . . . 104, 105, 130, 147, 148, 149, 166, 202, 225

Diarrhée . . . . . 23, 26, 49, 53, 68, 104, 169, 171, 174, 183, 210

Digestion difficile . . . . . 27, 28, 33, 35, 48, 59, 69, 70, 71, 77, 79,  
 . . . . . 86, 90, 154, 174, 184, 189, 193, 213, 214, 217

Douleurs articulaires . . . . . 42, 79, 205, 232, 234

Douleurs chroniques . . . . . 34

Douleurs musculaires 31, 45, 115, 128, 134, 147, 187, 199, 207, 230

Écorchures, blessures . . 27, 29, 36, 41, 62, 105, 106, 107, 115, 119  
 . . . . . 147, 173, 174, 201, 208, 222

Eczéma . . 27, 39, 41 ,47, 58, 59, 75, 77, 82, 84, 154, 162, 198, 206

Entorse . . . . . 187

Fatigue intellectuelle . . . . . 38, 39, 85, 108, 112, 113, 133, 141,  
 . . . . . 158, 168, 186, 212, 230

Fatigue physique . . . . 27, 29, 38, 44, 45, 47, 70, 85, 96, 103, 107,  
 . . . . . 113, 116, 135, 140, 141, 156, 160, 167, 169, 170,  
 . . . . . 184, 186, 198, 216, 227, 230, 232, 237

Fatigue sexuelle féminine . . 30 ,38, 40, 61, 98, 101, 139, 140, 141,  
 . . . . . 144, 156, 158, 160, 183, 184, 195, 224, 227, 242, 243

Fatigue sexuelle masculine . . . 30 ,38, 40, 112, 139, 140, 141, 158,  
 . . . . . 160, 184, 195, 226, 227

Fièvre . . . . . 58, 59, 60, 62, 65, 78, 85, 91, 96, 124, 132, 148, 164,  
 . . . . . 180, 200, 201, 206, 212, 219, 221, 241

Foie (affections) . . 25, 30, 36, 46, 47, 50, 51, 67, 68, 71, 72, 74, 75,  
 . . . 77, 78, 80, 97, 103, 137, 146, 186, 196, 206, 221, 226, 227, 237

— Index par affections —

Furoncles . . . . . 47, 78, 84, 138, 241  
 Gingivites . . . . . 29, 106, 151, 161, 177, 198  
 Goutte . . . . . 49, 56, 65, 74, 75, 103, 158, 178, 181, 221, 232  
 Grippe . . . . . 85, 90, 136, 173, 201, 211, 218, 220  
 Hémorroïdes . . . . . 28, 29, 54, 55, 62,  
 . . . . . 70, 105, 106, 110, 120, 147, 174, 185, 240  
 Herpès . . . . . 27, 29  
 Hyperactivité . . . . . 36  
 Hyperémotivité . . . . . 166  
 Hypertension . . . . . 47, 132, 136, 143, 144, 148, 151,  
 . . . . . 156, 169, 221, 222, 230  
 Impuissance . . . . . 39, 113  
 Infections respiratoires (problèmes ORL) . . . 31, 36, 47, 54, 75, 81,  
 . . . . . 91, 93, 104, 109, 132, 135, 136, 146, 173,  
 . . . . . 186, 191, 195, 196, 198, 211, 227  
 Infections urinaires . . . 36, 37, 39, 41, 51, 54, 56, 59, 61, 62, 64, 66,  
 . . . . . 74, 75, 77, 85, 91, 92, 95, 104, 105, 106, 128, 132, 133,  
 . . . . . 144, 146, 149, 159, 162, 175, 211, 212, 227, 230, 241  
 Infertilité . . . . . 99, 100, 197, 199  
 Insomnie . . . . . 30, 36, 39, 51, 84, 116, 117, 136, 143, 144, 146,  
 . . . . . 157, 166, 173, 201, 218, 221, 238  
 Irritations . . . . . 27, 41, 104, 206  
 Jambes lourdes . . . . . 62, 79, 110, 144, 145, 151, 234, 240  
 Lumbago . . . . . 63  
 Mal de dos (dorsalgie) . . . . . 45, 62, 81, 134, 178  
 Manque d'appétit . . . . . 29, 40, 92, 115, 195, 237  
 Maux de dents . . . . . 47, 89, 147, 166, 171, 174, 193  
 Maux de tête (céphalées) . . . 36, 116, 117, 136, 140, 144, 145, 152,  
 . . . . . 160, 166, 168, 184, 219, 220, 241, 243  
 Mémoire (trouble de la) . . . . . 108, 110, 113, 127,  
 . . . . . 140, 151, 168, 171, 184  
 Ménopause . . . . . 27, 75, 77, 80, 99, 100, 120, 140, 141, 144, 152,  
 . . . . . 153, 154, 155, 156, 160, 162, 197, 241, 242, 243  
 Migraines . . . . . 30, 51, 84, 97, 115, 135, 136, 144, 156, 164, 241  
 Mycoses . . . . . 27, 33, 128, 216  
 Nausées . . . . . 68, 115, 147, 206  
 Nervosité . . . . . 35, 136, 144, 206, 208, 232  
 Œdèmes . . . . . 75, 79, 95, 110, 144, 149, 234  
 Ongle incarné . . . . . 41  
 Ostéoporose . . . . . 45, 151, 160, 178, 242  
 Palpitations . . . . . 31, 36, 166, 184

— *Les Plantes qui guérissent* —

|  |  |
|--|--|
| Pharyngite . . . . .                       | 25, 47, 54, 84   |
| Phlébites . . . . .                        | 36, 110, 120, 144  |
| Piqûre d'insecte . . . . .                 | 146, 174   |
| Plaie . . . . .                            | 56, 78, 84, 90, 105, 132, 146, 147, 170, 175, 178, 198, 206  |
| Poux . . . . .                             | 47, 135, 156   |
| Problèmes cardiaques . . . . .             | 27, 62, 104, 110, 146, 151, 152, 167,<br>182, 184, 210, 216, 217, 224, 227   |
| Prostatisme . . . . .                      | 66, 74, 75, 132, 158, 160, 230   |
| Prurit (démangeaisons) . . . . .           | 27, 41, 59, 81, 154, 222   |
| Psoriasis . . . . .                        | 39, 41, 236  |
| Règles douloureuses . . . . .              | 31, 99, 106, 133, 152,<br>195, 197, 201, 206, 211  |
| Reins (problèmes de) . . . . .             | 65, 73, 75, 77, 104, 151, 215, 218, 221, 222   |
| Rhumatismes . . . . .                      | 31, 33, 39, 40, 41, 43, 44, 47, 49, 56, 59, 62, 65,<br>66, 75, 81, 82, 90, 91, 92, 95, 96, 97, 103, 123, 124, 128,<br>133, 134, 136, 145, 147, 151, 154, 156, 158, 160, 161, 162,<br>175, 177, 180, 186, 187, 199, 200, 201, 211, 212, 213, 221,<br>230, 234, 236, 238, 241, 242 |
| Rhume des foins . . . . .                  | 29, 89   |
| Rhumes . . . . .                           | 31, 81, 85, 90, 198, 200, 201, 211, 220  |
| Rides (vieillesse) . . . . .               | 58, 80, 152, 171, 182, 184, 189, 190, 209  |
| Rougeole . . . . .                         | 47, 49, 59, 91, 193  |
| Sciatique . . . . .                        | 63, 241  |
| Sinusite . . . . .                         | 90, 133, 220   |
| Stress . . . . .                           | 39, 113, 115, 126, 127, 128, 135, 158, 165, 167, 183, 184  |
| Surpoids . . . . .                         | 75, 116, 173, 178, 211, 236  |
| Syndrome prémenstruel . . . . .            | 58, 99, 152, 166   |
| Toux . . . . .                             | 54, 90, 108, 144, 153, 173, 191, 195, 219, 232   |
| Transpiration (excès de) . . . . .         | 70, 196, 198   |
| Ulcères gastriques . . . . .               | 29, 62, 106, 159, 173, 201   |
| Ulcères variqueux . . . . .                | 48, 59, 174, 178, 206, 221   |
| Varices . . . . .                          | 29, 36, 62, 79, 110, 120, 143, 144, 145, 175, 240  |
| Verrues . . . . .                          | 29, 206, 207   |
| Vertiges . . . . .                         | 136, 143, 144, 145, 156, 168   |
| Vésicule biliaire (problèmes de) . . . . . | 51, 52, 75, 79, 80, 92,<br>137, 186, 206   |
| Vomissements . . . . .                     | 30, 68, 115, 164, 186  |
| Yeux (problèmes de, ophtalmie) . . . . .   | 37, 81, 93, 120, 122, 145,<br>172, 174, 221, 241   |
| Zona . . . . .                             | 208  |