

AVERTISSEMENT

NE PAS UTILISER UNE PLANTE SEULE TROP LONGTEMPS.

CURE DE 10 JOURS MAXIMUM.

PAS PLUS DE 9 GOUTTES PAR JOUR EN AROMATHERAPIE.

IL EST PREFERABLE DE PRENDRE UN MELANGE.

POUR LE CHOIX DE CE MELANGE, CONSULTER VOTRE HERBORISTE, UNE PHARMACIE, VOTRE MEDECIN OU VOTRE THERAPEUTE.

SI ON NE SE SENT PAS COMPETANT, CONSULTER SON MEDECIN.

SOMMAIRE

I APPAREIL RESPIRATOIRE

- 1 Rhume ou Coryza
- 2 Grippe
- 3 Bronchite
- 4 Trachéite Laryngite
Enrouement
- 5 Toux
- 6 Angine Amydalite
- 7 Asthme
- 8 Sinusite

II SYSTEME DIGESTIF

- 9 Aérophagie Dyspepsie
- 10 Gastrites
- 11 Embarras gastriques et
Indigestion
- 12 Troubles hépatiques et
biliaires liés au foie
- 13 Cholestérol
- 14 Coliques et Colites
- 15 Constipation
- 16 Diarrhées Dysenterie
- 17 Ulcère
- 18 Vers intestinaux
- 19 Diabète
- 20 Calculs
- 21 Cystite

SOMMAIRE

III SYSTEME CIRCULATOIRE

- 22 Coups Hématomes
- 23 Hémorroïdes Insuffisance veineuse
- 24 Varices Varicosités
- 25 Troubles des règles
- 26 Hémorragies nasale Blessures légères
- 27 Hypertension
- 28 Hypotension

IV OSTEO ARTICULAIRE

- 29 Entorse Foulure
- 30 Courbatures après exercice physique
- 31 Torticolis
- 32 Goutte
- 33 Rhumatisme et arthrose

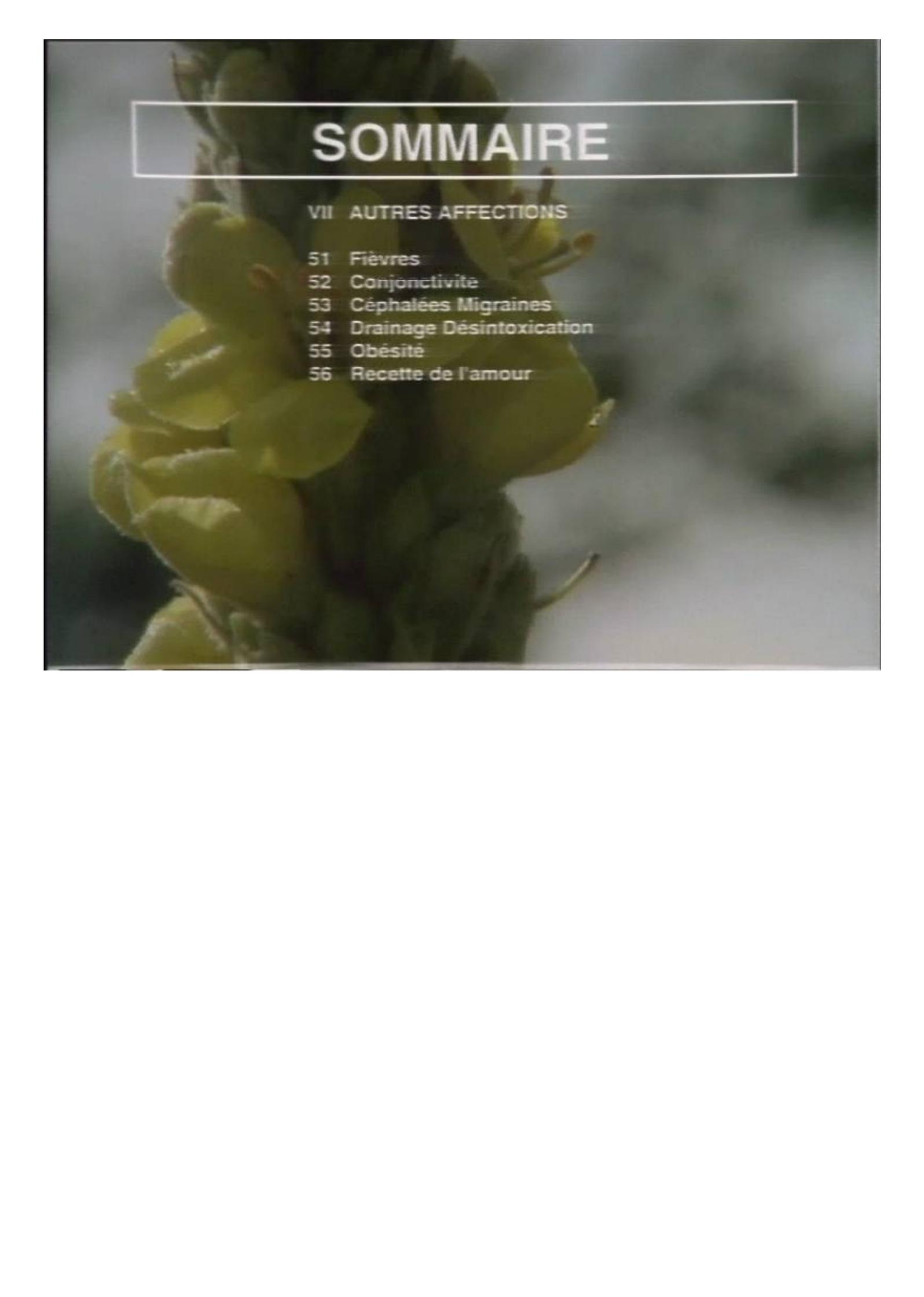
SOMMAIRE

V LE SYSTEME NERVEUX

- 34 Faiblesse Fatigue Asthénie
- 35 Insomnies Angoisse Anxiété Excitabilité
- 36 Hoquet
- 37 Sciatique

VI DERMATOLOGIE

- 38 Brûlures
- 39 Coup de soleil
- 40 Crevasses Gerçures
- 41 Impétigo
- 42 Aftes
- 43 Allergies cutanées Démangeaisons
- 44 Piqûres d'insectes
- 45 Verrues
- 46 Herpès
- 47 Abscesses
- 48 Acné
- 49 Psoriasis
- 50 Pellicules



SOMMAIRE

VII AUTRES AFFECTIONS

- 51 Fièvres
- 52 Conjonctivite
- 53 Céphalées Migraines
- 54 Drainage Désintoxication
- 55 Obésité
- 56 Recette de l'amour

1 RHUME OU CORYSA

PHYTOTHERAPIE

Infusion d' eucalyptus, pin sylvestre, thym, bouillon blanc.
30 g / l de chacune de ces plantes.
Citron, marjolaine, menthe à rajouter.

AROMATHERAPIE

Rhume des foins : mélange composé
d'estragon, de marjolaine et de menthe.
3 à 5 gouttes par jour du mélange.

2 GRIPPE

PHYTOTHERAPIE

- Décoction de racines d'Angélique 30 g / l
 - ou
 - infusion de feuilles d'eucalyptus 25 g / l .
- 3 tasses par jour.
- Thym, citron en inhalation.

AROMATHERAPIE

Mélange composé de thym, eucalyptus, pin, citron, niaouli,
camomille.
3 à 6 gouttes par jour du mélange.

3 BRONCHITE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de mauve, guimauve, eucalyptus, pin, tussilage, pied de chat, violette.

10 g / l de chacune de ces plantes.

AROMATHERAPIE

-Thym : 1 goutte dans un bol
ou

-mélange composé de citron, eucalyptus, girofle, menthe, lavande, pin.

En friction (à mélanger dans de l'huile d'amande douce, jamais à l'état pur).

3 à 5 gouttes du mélange, 3 fois par jour.

4 TRACHEITE, LARYNGITE

PHYTOTHERAPIE

-Macération de racines de guimauve 4 heures, 20 g / l

ou

-Infusion de fleurs de bouillon blanc + thym.

3 tasses par jour + gargarisme.

AROMATHERAPIE

-Girofle : 2 à 4 gouttes, 3 fois par jour
ou

-niaouli : 3 à 5 gouttes, 3 à 4 fois par jour

ou

-Pin : 3 à 5 gouttes, 3 à 4 fois par jour.

5 TOUX

PHYTOTHERAPIE

- Infusion d'Angélique, 10 g / l
- ou
- infusion de bouillon blanc, 30 g fleurs / l
- ou
- macération de racines de guimauve.
4 heures, 20 g de racines / l.

AROMATHERAPIE

- Pin : 3 gouttes, 3 fois par jour
- ou
- Eucalyptus : 3 gouttes, 3 fois par jour.

6 ANGINE- AMYGDALITE

PHYTOTHERAPIE

- Citron : dans l'eau ou sucer un citron
- ou
- macération de fleurs et feuilles de guimauve. 60
g / l . 3 fois par jour. bouillir 5 mn
- ou
- Gargarisme de feuilles de ronces, de fraisiers ou framboisiers.

AROMATHERAPIE

- Lavande : 5 gouttes, 3 fois par jour. Gargarisme.
- ou
- Thym : 1 à 2 gouttes, 2 fois par jour. Inhalation.
- ou
- Géranium : 10 gouttes, 3 fois par jour. Gargarisme.

7 ASTHME

PHYTOTHERAPIE

Manger 3 à 4 champignons de Paris crus, le matin à jeun.

AROMATHERAPIE

Infusion de pétales de coquelicot, thym, lavande, anis vert.
5 g / l de chacune de ces plantes.

8 SINUSITE

PHYTOTHERAPIE

Fumigation de thym, romarin, serpolet.
50 g / l de chacune de ces plantes.

9 AEROPHAGIE-DYSPEPSIE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de feuilles et racines d'Angélique 20 g / l ,
marjolaine 20 g / l + mélisse + citron + romarin + menthe
poivrée.

Une tasse après le repas.

AROMATHERAPIE

Mélange composé de marjolaine + menthe + girofle.
2 gouttes, 3 fois par jour sur un sucre ou avec du miel,
après le repas.

10 GASTRITES

PHYTOTHERAPIE

-Infusion de marjolaine, menthe, passiflore, mélisse,
Angélique

6 g / l de chacune de ces plantes

3 tasses par jour après les repas

ou

-eau de mélisse de Carmes (vendue en pharmacie)
une cuillère à café.

AROMATHERAPIE

Mélange composé de géramium, marjolaine, girofle.
3 gouttes, 2 fois par jour du mélange.

11 EMBARRAS GASTRIQUES

PHYTOTHERAPIE

- Eau de mélisse des Carmes, une cuillère à café ou
- infusion de feuilles de menthe, lavande, romarin.
10 g / l de chacune de ces plantes + 1 clou de girofle.
3 bols par jour.

12 TROUBLES HEPATIQUES

PHYTOTHERAPIE

- A jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive + citron.
- Infusion de feuilles d'olivier, romarin, menthe, lavande
10 g / l de chacune de ces plantes.
Faire bouillir 2 mn et infuser 10 mn. Boire avant les repas.

AROMATHERAPIE

- Romarin, citron, menthe.
1 gouttes de chaque sur un sucre, 3 fois par jour.

13 CHOLESTEROL

PHYTOTHERAPIE

-Artichaut, ortosiphon, piloselle, cosses de haricots, reine des près, mélilot.

10 g / l de chacune de ces plantes.

Bouillir 3 mn, infusion 20 mn.

Boire toute la journée.

14 COLIQUES ET COLITES

PHYTOTHERAPIE

Infusion de lavande, tilleul, marjolaine, mauve.

5 g / l de chacune de ces plantes.

2 tasses par jour.

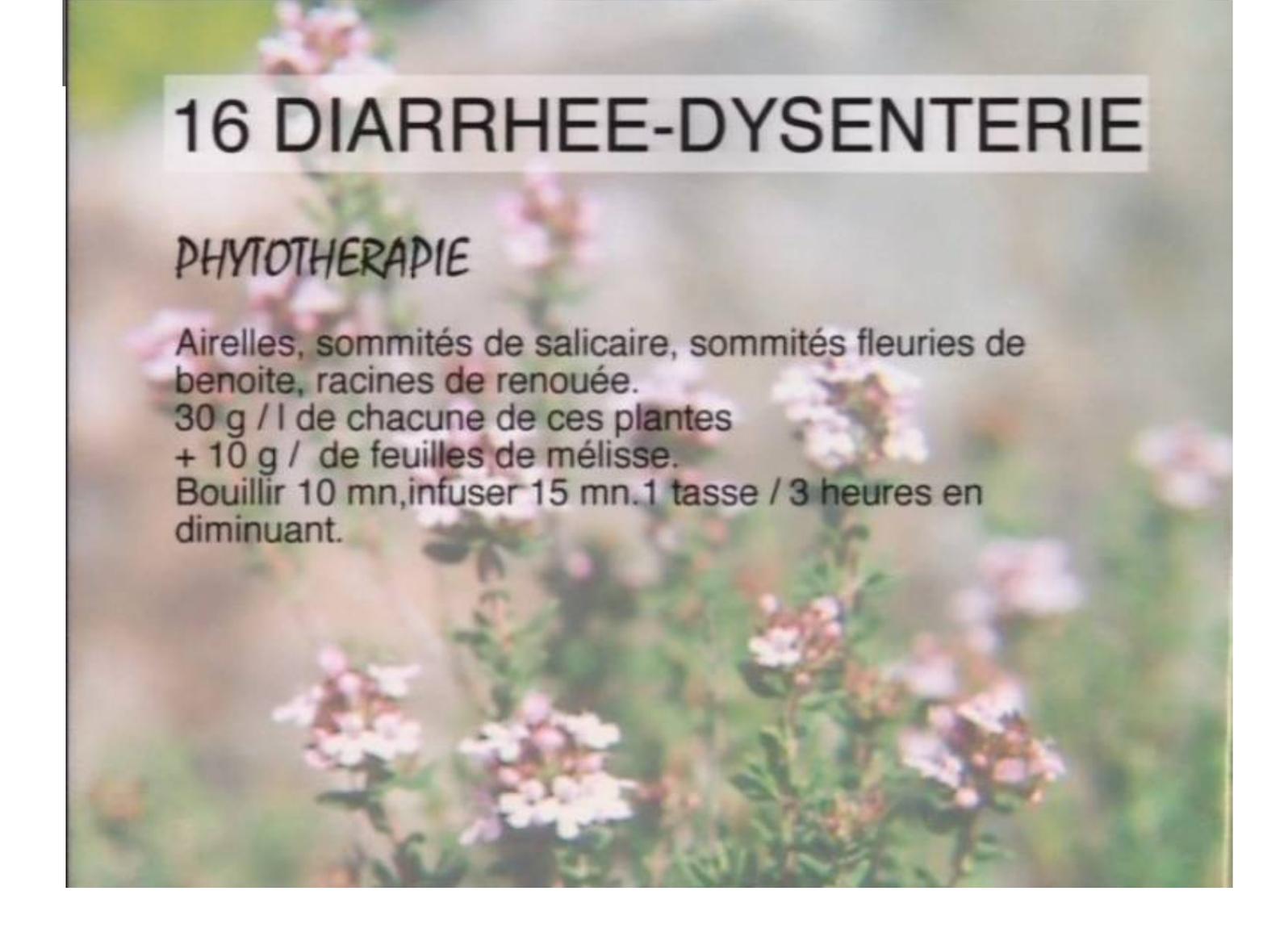
15 CONSTIPATION



PHYTOTHERAPIE

Infusion de bourdaine, artichaut, bol do, souci, mauve.
10 g / l de chacune de ces plantes. 2 bols par jour.

16 DIARRHEE-DYSENTERIE



PHYTOTHERAPIE

Airelles, sommités de salicaire, sommités fleuries de benoite, racines de renouée.

30 g / l de chacune de ces plantes
+ 10 g / de feuilles de mélisse.

Bouillir 10 mn, infuser 15 mn. 1 tasse / 3 heures en diminuant.

17 ULCERE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de houblon 20 g / l , consoude 20 g / l , guimauve 10 g / l , bois de réglisse 10 g.

18 VERS INTESTINAUX

PHYTOTHERAPIE

-Infusion de mousse de corse 20 g / l , écorce de grenadier 20 g / l , tanaïsie 10 g / l , menthe 3 g / l.

1 bol matin et soir.

-En plus pour le ténia, au matin, graines de courges écrasées, à manger avec du miel ou du chocolat.

19 DIABETE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de géranium robert 10 g / l , feuilles de mûrier noir 15 g / l , feuilles d'airelles 15 g / l , fenugrec 5 g / l.
Bouillir 2 mn, infuser 10 .

20 CALCULS

PHYTOTHERAPIE

Aubier de tilleul 15 g / l , arenaria 15 g / l , busserole 10 g / l , bruyère 10 g / l , herniaire 10 g / l , artichaut 15 g / l , réglisse 10 g / l.
Bouillir 5 mn, infuser 15.
Boire le litre dans la journée.

21 CYSTITE

PHYTOTHERAPIE

Busserole 20 g / l , verge d'or 10 g / l, bruyère 5 g ,
parietaire 5 g / l , réglisse 5 g / l.
Bouillir 3mn, infuser 20 mn.

22 COUPS-HEMATOMES

PHYTOTHERAPIE

Pour une bosse :
-compresse d'eau fraîche + arnica 9 ch
ou
-teinture d'arnica en compresse.

AROMATHERAPIE

Friction d'huile essentielle de lavande ou de menthe diluée
dans de l'alcool (50/50).

23 INSUFFISANCE VEINEUSE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de feuilles et fleurs d'achillée 40 g / l.
Une grande tasse après les repas pendant 4 à 5 jours.

AROMATHERAPIE

Application d'huile de lavendula officinalis et de cyprès diluée dans de l'huile d'amande douce.
2 fois par jour, 8 gouttes par application.

24 VARICES-VARICOSITES

PHYTOTHERAPIE

-Teinture ou extrait fluide de cyprès.
40 gouttes dans un verre d'eau.
Avant les repas pendant 30 jours
ou
-infusion d'achillée millefeuille, camomille.
20 g / l de chacune de ces plantes.
3 tasses par jour.

AROMATHERAPIE

Mélange de cypres, géranium, lavande.
30 gouttes du mélange diluées dans de l'huile d'amande douce. Masser très doucement les jambes.

A photograph of several bright red poppies in full bloom, surrounded by green foliage and stems. The flowers are the central focus, with some in sharp focus and others blurred in the background.

25 TROUBLES DES REGLES

PHYTOTHERAPIE

- Infusion de sauge
ou
- infusion de camomille, achillée millefeuille
ou
- règles abondantes : infusion de prêle.

A photograph of a green plant with multiple stems and clusters of small, light green flowers. The plant appears to be a type of geranium or eucalyptus, with a dense, bushy structure.

26 HEMORRAGIES NASALES

PHYTOTHERAPIE

Huiles essentielles de géranium ou eucalyptus.
Appliquer à l'aide d'un tampon.

27 HYPERTENSION

PHYTOTHERAPIE

Infusion de lavande, aubépine, feuilles d'olivier, citron.
10 g / l de chacune de ces plantes + 5 g / l d'ail pilé.
3 bols par jour.

28 HYPOTENSION

PHYTOTHERAPIE

Chardon marie 30 g / l, fleurs de genet 30 g / l.
Bouillir 2 mn, infuser 10.
1/2 litre par jour pendant 10 jours.

29 ENTORSE-FOULURE

PHYTOTHERAPIE

Massages et compresses de teinture d'arnica.

AROMATHERAPIE

Mélange de romarin, lavande, thym, menthe, dilué dans de l'alcool ou de l'huile d'amande douce.

30 COURBATURES

PHYTOTHERAPIE

Mélange de pin, romarin dans de l'huile d'amande douce, en massage.

31 TORTICOLIS

PHYTOTHERAPIE

Mélange de mélisse, pin, dilué dans de l'huile d'amande douce ou de l'alcool camphré, en massage léger.

32 GOUTTE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de citron, reine des près, olivier, persil, frêne, sauge, harpagophyton.
10 g / l de chacune de ces plantes.
3 bols par jour pendant 15 jours.

AROMATHERAPIE

Mélange de pin, romarin, origan, girofle, camomille, dilué dans de l'huile d'amande douce.
En friction 3 fois par jour.

33 RHUMATISME ARTHROSE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de citron, reine des près, harpagophyton, feuilles de frêne, romarin.

10 g / l de chacune de ces plantes. 3 bols par jour.

AROMATHERAPIE

Mélange de romarin, marjolaine, camomille, menthe.

30 gouttes / l d'alcool camphré, en friction.

34 FATIGUE-ASTHENIE

PHYTOTHERAPIE

-Infusion et bain de lavande.

-1/2 cuillère à café de poudre de racines d'Angélique dans de la confiture.

AROMATHERAPIE

Mélange d'eucalyptus, géranium, menthe.

2 gouttes du mélange 3 fois par jour.

35 INSOMNIE-ANXIETE

PHYTOTHERAPIE

- Infusion et bain de marjolaine
- ou
- infusion et bain de mélisse
- ou
- infusion de valériane et fleurs d'oranger.

AROMATHERAPIE

- Menthe, 3 gouttes au coucher
- marjolaine, 3 gouttes au coucher
- eau de mélisse des carmes, une cuillère à café.

36 HOQUET

PHYTOTHERAPIE

Infusion d'anis vert 20 g / l, fenouil 10 g / l,
Angélique 20 g / l.

37 SCIATIQUE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de saule, bouleau, reine des prés.
10 g / l de chacune de ces plantes, 3 fois par jour.

AROMATHERAPIE

Mélange de cannelle, thym, girofle.
En compresse avec de l'argile, à renouveler toutes les
2 heures.

38 BRULURE

Uniquement pour les brûlures légères.

AROMATHERAPIE

Mélange de romarin, lavande, géranium avec quelques
gouttes d'alcool à 60°, pour désinfecter et calmer la plaie.

39 COUP DE SOLEIL

Tamponner la peau avec une tranche fraîche de pomme de terre, une compresse de lavande ou de lait.

40 CREVASSES-GERCURES

AROMATHERAPIE

Mélange de camomille, citron, lavande. En compresse.

Pour les lèvres quelques gouttes de lavande ou de géranium avec un peu d'huile d'amande douce.

41 IMPETIGO

AROMATHERAPIE

Traiter la mondre allergie avec un mélange de girofle, lavande, romarin.

8 gouttes par jour du mélange.

Bien nettoyer les mains de l'enfant.

42 APHTES

PHYTOTHERAPIE

-Bains de bouche à l'infusion de camomille, sauge, thym.

-Après manger, se rincer la bouche à l'eau citronnée.

-Infusion d'anis, fenouil, mélisse.

10 g / l de chacune de ces plantes. 1 bol après les repas.

AROMATHERAPIE

Mélange de lavande, girofle, géranium, thym, niaouli.

Appliquer un peu du mélange sur un tampon, le changer 4 à 5 fois par jour jusqu'à guérison.

43 ALLERGIES CUTANÉES

AROMATHERAPIE

Mélange de romarin, camomille, géranium, lavande, niaouli, marjolaine.

Un peu du mélange sur un tampon pour soulager.

44 PIQURES D'INSECTES

PHYTOTHERAPIE

Sur la piqûre, feuilles de persil, oseille, tomate, menthe, jus de citron, eau vinaigrée salée.

AROMATHERAPIE

Mélange de camomille, lavande, menthe.

Dilué le mélange dans 5 % d'alcool.



45 VERRUES

PHYTOTHERAPIE

Mélange de jus de racines de chélidoine, glycérine.
Appliquer sur la verrue.



46 HERPES

PHYTOTHERAPIE

Décoction de bardane, romarin.
30 g / l de chacune de ces plantes.

47 ABCES

PHYTOTHERAPIE

Cataplasmes de feuilles de sureau noir ou compresse d'argile.

AROMATHERAPIE

Mélange de camomille, géranium, lavande.
Nettoyer l'abcès.

48 ACNE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de bardane et chiendent.

49 PSORIASIS

PHYTOTHERAPIE

-Compresse de macération de racines de grande consoude.

20 g / l , macération 10 heures.

ou

-infusion de pensée sauvage, bardane, valériane.

10 g / l de chacune de ces plantes.

50 PELLICULES

Infusion de feuilles de chataignier, de rosier sauvage ou de chêne.

60 g / l à utiliser en lotion.

51 FIEVRES

PHYTOTHERAPIE

Rougeole, varicelle :
Infusion de camomille, citron, eucalyptus, frêne, reine des
près, romarin.
4 cuillères à soupe par litre d'eau bouillante. 1 litre par jour.

AROMATHERAPIE

Mélange de thym, niaouli, huile d'olive dans le bain.

52 CONJONCTIVITE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de camomille, guimauve.
Bains d'yeux avec 30 g / l de chacune de ces plantes.

53 CEPHALEES-MIGRAINE

PHYTOTHERAPIE

Infusion d'Angélique, valériane, mélisse, camomille, lavande, passiflore, romarin.
5 g / l de chacune de ces plantes.
Boire après les repas.

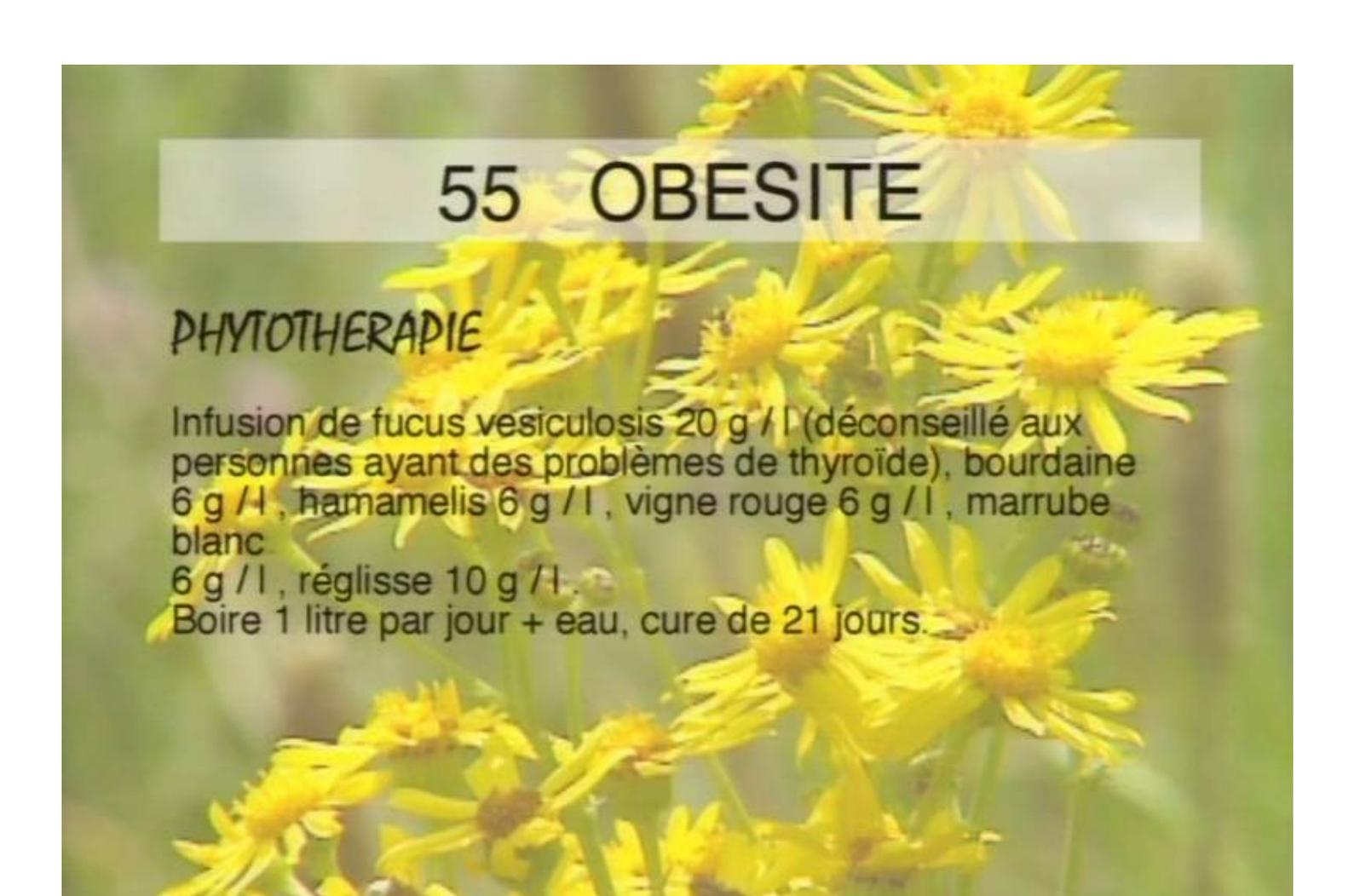
AROMATHERAPIE

2 gouttes d'huile essentielle de menthe sur un sucre.
2 fois par jour

54 DRAINAGE-DESINTOXICATION

PHYTOTHERAPIE

-Infusion dépurative de lavande, menthe, pin, reine des prés, sauge, frêne, bardane, pensée sauvage, bourdaine.
5 g / l de chacune de ces plantes.
3 bols par jour pendant 1 mois.
-Infusion diurétique de prêle, thym, camomille.
10 g / l de chacune de ces plantes.
3 bols par jour.

A close-up photograph of several bright yellow flowers with multiple petals, likely from the Asteraceae family, set against a blurred green background.

55 OBESITE

PHYTOTHERAPIE

Infusion de fucus vesiculosus 20 g / l (déconseillé aux personnes ayant des problèmes de thyroïde), bourdaine 6 g / l, hamamelis 6 g / l, vigne rouge 6 g / l, marrube blanc

6 g / l, réglisse 10 g / l.

Boire 1 litre par jour + eau, cure de 21 jours.

A close-up photograph of a large, flat-topped cluster of small white flowers, possibly from the Umbelliferae family, with green, feathery leaves visible below.

56 RECETTE DE L'AMOUR

PHYTOTHERAPIE

Céleri, sarriette, gingembre, racines de ginseng.

25 g / l de chacune de ces plantes.

Boire dans la journée (pour le soir).