



PHYTOTHERAPIE

Le guide

Plus de 140 plantes
et leurs bienfaits

La phytothérapie est une médecine
fondée sur les extraits de plantes et
les principes actifs naturels.



C'EST QUOI LA PHYTOTHERAPIE?

La phytothérapie désigne l'usage que l'on peut faire des plantes sous différentes formes (infusions, décoctions, cataplasmes, macérations, etc.) dans un but thérapeutique, préventif ou curatif, mais également esthétique. En effet, les plantes que l'on trouve dans les produits de cosmétique naturel bénéficient d'un engouement accru.

À l'origine de la phytothérapie, on trouve des disciplines telles que la botanique ou l'herboristerie. Selon la partie de la plante utilisée (tige, feuille, fleur, racine...), la phytothérapie offre des effets différents. Il est important de bien connaître les plantes et de savoir dans quel milieu (environnement, saison, etc.) les récolter pour optimiser leur utilisation.



Pour bénéficier des substances actives des plantes fraîches ou séchées, il existe de nombreuses méthodes. Celles-ci permettent d'obtenir des préparations solides ou liquides, également appelées « **formes galéniques** » (du nom d'un médecin grec, Galien, qui préparait lui-même ses médicaments) revêtues de propriétés distinctes.

PETIT GLOSSAIRE DE LA PHYTOTHERAPIE

LES GÉLULES DE PLANTES : Les gélules contiennent des extraits secs de plantes. Ces poudres sont obtenues soit par broyage mécanique (totum), soit par extraction (extrait) selon la nature de la plante et/ou des contraintes réglementaires en vigueur.

Contrairement aux tisanes qui ne comportent que les actifs hydrosolubles de la plante, les gélules contiennent le « totum », c'est à dire, l'intégralité du végétal. Et cela fait une différence, car les gélules contiennent l'intégralité des composants et peuvent contenir des substances provoquant des effets secondaires si le produit est consommé en quantité inadaptée. Elles doivent donc être consommées avec beaucoup de prudence et en respectant le conseil d'utilisation indiqué par le fabricant.

Aujourd'hui, les gélules et comprimés de phytothérapie vendus en France sont contrôlés, c'est un gage de sûreté et de qualité pour le consommateur.

TOTUM (OU POUDRE TOTALE) : il peut être défini comme l'ensemble des principes actifs que renferme une plante médicinale. Cet ensemble est plus efficace et donne plus de résultats qu'un de ces éléments pris de manière isolée. Un des principes de la phytothérapie repose sur le fait que l'ensemble des principes actifs agissent en synergie, c'est à dire produise un effet global important, via une combinaison de facteurs, voire parfois plus grand que la somme des effets individuels liés à chacun d'entre eux.

EXTRAIT SEC : l'utilisation d'un extrait sec d'une plante ne permet ni d'avoir tous les actifs naturels de la plante, ni la synergie d'action des actifs de cette plante, élément pourtant indispensable et garant de l'efficacité. Contrairement à l'extrait sec d'une plante, la poudre totale de plante ne subit aucun traitement chimique et représente la forme la plus proche de la plante à l'état naturel.

LE BON CONSEIL : pour une phytothérapie efficace, **toujours exiger une poudre totale de plante, c'est la forme galénique la plus proche de la plante à l'état naturel.**



PETIT GLOSSAIRE DE LA PHYTOTHERAPIE

GALÉNIQUE : Une forme galénique, du nom de Claude Galien, désigne la forme individuelle sous laquelle sont mis les principes actifs et les excipients (matières inactives). Elle correspond à l'aspect physique final du produit tel qu'il sera utilisé : comprimés, gélules, extraits fluides, sachets, solutions buvables, suspensions injectables, etc.

GÉLATINE BOVINE : Une gélatine bovine issue de peau de bœuf répondant à l'ensemble des normes sanitaires en vigueur actuellement présente sous la dénomination « gélatine ».

GÉLULE D'ORIGINE VÉGÉTALE : Une gélule d'origine végétale issue de pulpes de pins appelée Hydroxypropylméthylcellulose ou HPMC ; présente sous la dénomination « gélule d'origine végétale ».

CONTRE-INDICATIONS : Comme tout produit actif, certaines plantes présentent des contre-indications d'utilisation ou des allergènes naturellement présents. Se basant sur les études de l'EFSA et la DGCCRF ainsi que sur son expérience scientifique, le laboratoire inscrit les contre-indications et présence d'allergène(s) directement sur l'étiquette du produit de manière à garantir son innocuité.

PHARMACOPÉES : Ouvrages édités par les organismes de santé et qui contiennent les renseignements relatifs aux substances médicamenteuses de toutes origines : les plantes médicinales y sont bien sûr représentées. Certaines de ces plantes font l'objet d'une monographie, c'est à dire de données concernant l'identification et l'analyse de la plante, permettant ainsi de s'assurer de l'identité botanique et chimique du végétal.

LES PLANTES PAR SPHÈRE D'ACTIVITÉ

Les plantes sont classées par ordre alphabétique dans le guide. Un index vous permet de trouver la plante par sphère d'activité dans les pages suivantes, où il est indiqué le numéro de la page, et les indications qui s'y rattachent. Il existe 7 activités principales avec un code couleur associé.

ARTICULATIONS

BIEN-ETRE

CIRCULATION

DETENTE

DIGESTION

MINCEUR

TONUS/VITALITE

SPHÈRE D'ACTIVITÉ PRINCIPALE

DIGESTION

NOM DE LA PLANTE

INDICATIONS

00

AUBIER DE TILLEUL

DIGESTION

NUMÉRO DE PAGE

ARTICULATIONS

17	BAMBOU	RHUMATISME, OSTÉOPOROSE
21	BOSWELLIA	INFLAMMATION
29	CALCIUM	OSSATURE, MUSCLE
32	CARTILAGE DE RAIE	ARTICULATIONS
33	CARTILAGE DE REQUIN	OS, CARTILAGE
34	CASSIS	ARTICULATIONS
45	CURCUMA	ARTICULATIONS
46	CURCUMA PIPERINE	ARTICULATIONS
58	FRÊNE	RHUMATISMES, ARTHROSE
75	HARPAGOPHYTUM	CONFORT ARTICULAIRE
87	LITHOTHAMNE	SOURCE DE CALCIUM
120	PRÊLE	CONFORT ARTICULAIRE
123	REINE DES PRÉS	DOULEURS ARTICULAIRES

Cassis
Ribes nigrum



BIEN - ETRE

11	ARMOISE	TROUBLES PRÉMENSTRUELS
18	BARDANE	BEAUTÉ DE LA PEAU
22	BOUILLON BLANC	VOIES RESPIRATOIRES
25	BRUYÈRE	INFECTION URINAIRE
26	BUSSEROLE	INFECTION URINAIRE
53	EUCALYPTUS	AFFECTIONS RESPIRATOIRES BRONCHITE
61	GATTILIER	TROUBLES PRÉMENSTRUELS
80	KUDZU	MÉNOPAUSE, ADDICTION
93	MARRUBE BLANC	VOIES RESPIRATOIRES
118	PLANTAIN	VOIES RESPIRATOIRES
134	THYM	INFECTIONS RESPIRATOIRES TROUBLES INTESTINAUX
135	TILLEUL	ÉTATS NAUSÉUX (AUBIER), ANGOISSE (FEUILLES)
141	ZINC	PEAU, ONGLES, CHEVEUX



CIRCULATION

03	AIL	ANTIOXYDANT, HYPERTENSION
04	AIL NOIR	ANTIOXYDANT, HYPERTENSION
19	BLÉ	PROTECTION CARDIO-VASCULAIRE
35	CENTELLA	INSUFFISANCE VEINEUSE
42	CHRYSANTHELLUM	VEINOTONIQUE, MICROCIRCULATION
47	CYPRÈS	JAMBES LOURDES, HÉMORROÏDES
57	FRAGON	JAMBES LOURDES, HÉMORROÏDES
64	GINKGO BILOBA	FONCTIONS COGNITIVES
70	GUGULON	CHOLESTÉROLÉMIE
73	HAMAMÉLIS	JAMBES LOURDES, VARICES, COUPEROSE
84	LEVURE DE RIZ ROUGE	CHOLESTÉROLÉMIE
85	LIN	TROUBLES DE LA VISION, MICROCIRCULATION
86	LÉCITHINE DE SOJA	ÉTATS NAUSÉUX (AUBIER), ANGOISSE (FEUILLES)
91	MARRONIER D'INDE	INSUFFISANCE VEINEUSE
95	MÉLILOT	INSUFFISANCE VEINEUSE
102	MYRTILLE	TROUBLES DE LA VISION, MICROCIRCULATION
105	OLIVIER	HYPERTENSION ARTÉRIELLE
128	SAUMON (HUILE)	CARDIOVASCULAIRE
139	VIGNE ROUGE	INSUFFISANCE VEINEUSE, JAMBES LOURDES

Centella
Centella asiatica



DETENTE

13	AUBÉPINE	NERVOSITÉ, ANXIÉTÉ
16	BACOPA	MÉMOIRE
30	CAMOMILLE ROMAINE	TROUBLES DE L'ENDORMISSEMENT
43	COQUELICOT	DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT
52	ESCHOLTZIA	TROUBLES DU SOMMEIL, ANXIÉTÉ
67	GRIFFONIA	ANXIÉTÉ, INSOMNIE, DÉPRESSION LÉGÈRE
76	HOUBLON	TROUBLES DU SOMMEIL, ANXIÉTÉ
81	LAVANDE	ANXIÉTÉ, NERVOSITÉ
88	MAGNÉSIUM	FATIGUE, NERVOSITÉ
89	MANGANÈSE	STRESS OXYDATIF
96	MÉLISSE	STRESS, ANXIÉTÉ
98	MILLEPERTUIS	DÉPRESSION LÉGÈRE
106	OMEGA 3+	CÉRÉBRAL
113	PARTENELLE	MIGRAINES
114	PASSIFLORE	DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT, ANXIÉTÉ
124	RHODIOLA	FATIGUE PHYSIQUE ET MENTALE
130	SCHIZANDREA	STRESS
137	VALÉRIANE	DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT, ANGOISSE
138	VERVEINE	ANXIÉTÉ

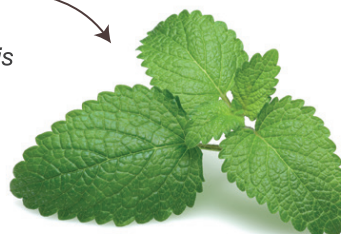


DIGESTION

07	ALOE VERA	CONSTIPATION
09	ANGÉLIQUE	SPASMES INTESTINAUX, BALLONNEMENTS
10	ANIS VERT	DIGESTION DIFFICILE
12	ARTICHAUT	DIGESTION DIFFICILE
14	AUBIER TILLEUL	DIGESTION
15	BADIANE	DIGESTION DIFFICILE
20	BOLDO	CONFORT DIGESTIF
37	CHARDON MARIE	FOIE PARESSEUX, HÉPATOPROTECTEUR
38	CHARBON VÉGÉTAL	BALLONNEMENTS, FLATULENCES
44	CUMIN NOIR	CONFORT DIGESTIF
45	CURCUMA	DIGESTION
48	DESMODIUM	DRAINAGE ET PROTECTION HÉPATIQUE
55	FENOUIL	MAUX DE VENTRE, COLIQUES
59	FUMETERRE	DIGESTION DIFFICILE
63	GINGEMBRE	NAUSÉES, VOMISSEMENTS, APHRODISIAQUE
83	LEVURE DE BIÈRE REVIVIFIABLE	EQUILIBRE INTESTINAL
96	MÉLISSE	TROUBLES DIGESTIFS
97	MENTHE POIVRÉE	DIGESTION DIFFICILE, TOUX
122	RADIS NOIR	DIGESTION
125	RHUBARBE	CONSTIPATION
126	ROMARIN	DOULEURS ABDOMINALES
127	SAUGE	TROUBLES DIGESTIFS, TROUBLES MENSTRUELS
131	SÉNÉ	CONSTIPATION OCCASIONNELLE
138	VERVEINE	DIGESTION DIFFICILE, ANXIÉTÉ

Mélisse

Melissa officinalis



MINCEUR

06	ALGUE FUCUS	COUPE-FAIM
08	ANANAS	DRAINAGE, CELLULITE
24	BOULEAU	DRAINEUR, DETOX
25	BRUYÈRE	DIURÉTIQUE
26	BUSSEROLE	DRAINEUR
27	CACAO	ANTIOXYDANT
28	CAFÉ VERT	BRÛLEUR DE GRAISSES, DÉTOXIFIANT, STIMULANT
36	CERISE	DIURÉTIQUE, DÉPURATIF
39	CHIENDENT	DIURÉTIQUE, INFECTIONS URINAIRES
40	CHLORELLA	DÉTOXIFIANT
60	GARCINIA	PERTE DE POIDS
71	GOMME GUAR	COUPE-FAIM
72	GYMNEMA	GLYCÉMIE
74	HARICOT	PERTE DE POIDS
77	ISPAGHUL	COUPE-FAIM, TRANSIT
79	KONJAC	COUPE-FAIM
92	MARC DE RAISIN	MINCEUR
101	MÛRIER	GLYCÉMIE
103	NOPAL	COUPE-FAIM
104	NOIX DE KOLA	MINCEUR
108	ORTHOSIPHON	DIURÉTIQUE
112	PAPAYER	BRÛLEUR DE GRAISSE
116	PILOSELLE	DIURÉTIQUE
117	PISSENLIT	DRAINEUR
133	THÉ VERT	BRÛLEUR DE GRAISSE, DRAINEUR
140	VINAIGRE DE CIDRE	MINCEUR

TONUS / VITALITE

01	AÇAÏ	DÉFENSES IMMUNITAIRES
02	ACÉROLA	FATIGUE, DÉFENSES IMMUNITAIRES
05	ALFALFA	FATIGUE GÉNÉRALE, CHOLESTÉROLÉMIE
23	BOURRACHE (HUILE)	VIELLISSEMENT CUTANÉ, PEAU SÈCHE
27	CACAO	ANTIOXYDANT
31	CANNEBERGE	TONUS / VITALITÉ
41	COURGE (HUILE)	CONFORT URINAIRE
49	ECHINACÉE	DÉFENSES IMMUNITAIRES
50	ELEUTHÉROCOQUE	FATIGUE GÉNÉRALE
51	EPILOBE	AFFECTIONS RESPIRATOIRES, TOUX
54	FER	CONTRIBUE À LA FORMATION NORMALE DES GLOBULES ROUGES
56	FENUGREC	TROUBLES DE L'APPÉTIT
62	GELÉE ROYALE	TONUS / IMMUNITÉ
65	GINSENG	TONIFIANT GÉNÉRAL
66	GOJI	TONIFIANT GÉNÉRAL
68	GUARANA	TONIFIANT GÉNÉRAL
69	GRAVIOLA	TONUS / IMMUNITÉ
78	KOLA	TONUS / VITALITÉ
82	LEVURE DE BIÈRE NON REVIVIFIABLE	PEAU, ONGLES, CHEVEUX

Canneberge

Vaccinium macrocarpon cranberry



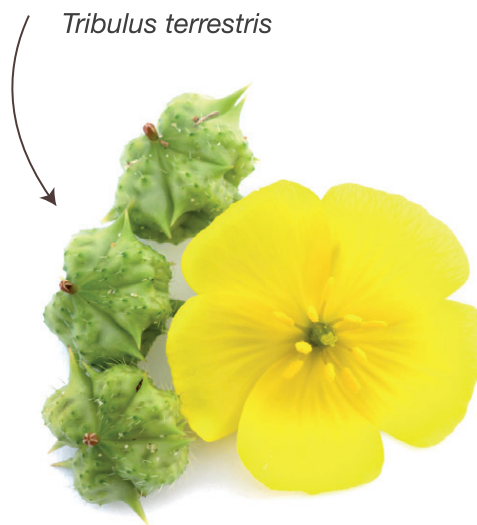
TONUS / VITALITE

(SUITE)

90	MACA DU PÉROU	TONUS / VITALITÉ
94	MATÉ	TONUS / VITALITÉ
99	MORINGA	APPORT EN ACIDES GRAS ESSENTIELS
100	MORUE	SOURCE DE VITAMINES LIPOSOLUBLES
107	ONAGRE (HUILE)	SYNDROME PRÉMENSTRUEL, MÉNopause
109	ORTIE PIQUANTE FEUILLE	REMINÉRALISANT
110	ORTIE PIQUANTE RACINE	PROSTATE
111	PAMPLEMOUSSE	SYSTÈME IMMUNITAIRE, FLORE INTESTINALE
115	PENSÉE SAUVAGE	AFFECTIONS CUTANÉES
119	POLLEN	IMMUNITÉ
121	PROPOLIS	IMMUNITÉ
129	SALSEPAREILLE	BEAUTÉ DE LA PEAU
132	SPIRULINE	TONUS / VITALITÉ
136	TRIBULUS	TONUS / VITALITÉ

Tribulus

Tribulus terrestris



01

TONUS

Açaï

Défenses immunitaires,
Tonus

Nom scientifique
Euterpe oleracea

Famille
Arecaceae

Euterpe oleracea, également nommé açaï est une espèce de palmier de la famille des Arecaceae, originaire d'Amérique du Sud. Ce fruit comestible est promu depuis de nombreuses années comme **un « superfruit » riche en vitamine C.**

Partie utilisée	Baie
Origine	Chine
Principes actifs	Polyphénols, nutriments
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune.



Associations

Cellulite : ananas et reine des prés.

Excès de poids avec cellulite : ananas, maté et reine des prés.

02

TONUS

Acérola

Fatigue,
défenses immunitaires



Nom scientifique
Malpighia glabra

Famille
Arecaceae

L'acérola, ou cerise des Barbade est un arbuste à feuillage persistant originaire des forêts d'Amérique du Sud. Avec une teneur en acide ascorbique 20 à 30 fois plus élevée que l'orange, c'est un **excellent tonifiant général de l'organisme, indiqué en cas de fatigue et de surmenage**. Il aide également à prévenir les infections hivernales en renforçant les défenses immunitaires.

Partie utilisée	Baie
Origine	Brésil
Principes actifs	Vitamine C, magnésium
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Anémie, asthénie : acérola, spiruline et alfalfa.

Fatigue persistance : acérola et gelée royale (ou ginseng ou éléuthérocoque).

Tonique immédiat : acérola et guarana.

Immunostimulant : acérola, propolis, goji.

État grippal et fièvre : acérola, saule et sureau.

03

CIRCULATION

Ail

Antioxydant,
hypertension

Nom scientifique
Allium sativum

Famille
Liliaceae

L'ail est une plante de la famille des Liliaceae, originaire des alentours de la mer Caspienne. Grâce à ses propriétés hypolipémiantes et hypocholestérolémiantes, **il améliore la circulation sanguine, d'où son action bénéfique sur l'hypertension artérielle. C'est un antifongique et un désinfectant intestinal puissant.**

Partie utilisée	Bulbe
Origine	Chine
Principes actifs	Saponosides, flavonoïdes
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant.



Associations

Artérite : ail et chrysanthellum.

Athérosclérose : ail, Lécithine de soja, huile de saumon (ou huile de lin).

Mauvaise fluidité sanguine, risque de phlébite : ail et vigne rouge.

Hypertension : ail et olivier.

Ail noir

Antioxydant,
hypertension



Nom scientifique
Allium sativum

Famille
Amaryllidaceae

L'ail noir n'est ni plus ni moins qu'un ail classique transformé grâce à un processus de fermentation par exposition à la chaleur et à l'humidité. **Cette fermentation permet de concentrer ses antioxydants.** L'ail noir est donc inodore et plus riche en antioxydants que l'ail frais. L'ail noir possède toutes les propriétés de l'ail classique, mais de façon renforcée. Il joue donc les rôles suivants : **puissant protecteur cellulaire, effet anti-âge, effets antibactériens et antifongiques, immunité renforcée, baisse du cholestérol.**

Partie utilisée	Bulbe
Origine	Chine
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	1.5 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant.

05

TONUS

Alfalfa

Fatigue générale,
cholestérolémie



Nom scientifique
Medicago sativa

Famille
Fabaceae

L'alfalfa, ou luzerne est une plante herbacée vivace originaire d'Asie centrale. En phytothérapie, l'alfalfa est appréciée pour ses qualités nutritives, car **elle contient d'importantes quantités de fer, de calcium, de magnésium et de potassium**. Elle a également une action anti-cholestérol, grâce au coumestrol, un oestrogène végétal.

Partie utilisée	Feuille
Origine	Europe
Principes actifs	Coumestrol, protéines, minéraux
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. La portion journalière ne doit pas conduire à une ingestion d'isoflavones supérieure à 1 mg/kg de poids corporel.



Associations

Anémie : alfalfa, spiruline et acérola.

Troubles de la ménopause : Alfalfa et sauge

06

MINCEUR

Algue fucus

Coupe-faim



Nom scientifique
Fucus vesiculosus

Famille
Fucaceae

Le fucus est une algue brune présente dans les eaux froides des océans Atlantique et Pacifique, en mer du Nord et en mer Baltique. **Riche en oligo-éléments et en vitamines, il intervient comme stimulant des échanges cellulaires grâce à son iode. Ses mucilages (fibres) lui procurent un effet coupe-faim naturel et facilitent le transit intestinal.**

Partie utilisée	Thalle
Origine	France
Principes actifs	Polysaccharides, mucilages, iode
Dosage conseillé	200 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes allergiques aux dérivés marins ou sous traitement anticoagulant.

Aloe vera

Digestion, transit
constipation



Nom scientifique
Aloe ferox

Famille
Aloeaceae

L'aloë ferox ou aloë vera est une plante de la famille des Aloeaceae originaire du Moyen-Orient. **Elle a des effets stimulants sur le péristaltisme au niveau du côlon et s'avère donc particulièrement utile pour prévenir ou lutter contre la constipation.** Son utilisation doit s'accompagner d'une forte hydratation et ne pas se prolonger sur une longue période.

Partie utilisée	Suc de feuille
Origine	Afrique du Sud
Principes actifs	Dérivés anthracéniques
Dosage conseillé	45 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes. Déconseillé en usage prolongé.

08

MINCEUR

Ananas

Drainage,
cellulite



Nom scientifique
Ananas comosus

Famille
Bromeliaceae

L'ananas est une plante de la famille des Bromeliaceae, originaire d'Amérique du Sud, d'Amérique centrale, et des Caraïbes. Elle contient une enzyme puissante : la bromélaïne. **Grâce à son action anti-inflammatoire, cette protéine favorise l'élimination des capitons gras qui forment la peau d'orange.**

Partie utilisée	Tige
Origine	Vietnam
Principes actifs	Bromélaïne
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Cellulite : ananas et reine des prés.

Excès de poids avec cellulite : ananas, maté et reine des prés.

Angélique

Spasmes intestinaux,
Ballonnements



Nom scientifique
Angelica archangelica

Famille
Apiaceae

L'angélique est une plante bisannuelle originaire de Syrie pouvant atteindre 2 m de hauteur. **Sa richesse en huile essentielle est bénéfique à tout le système digestif.** Elle est indiquée en cas de douleurs, spasmes intestinaux. L'angélique évite également la formation de gaz intestinaux provoquant des problèmes de ballonnements et d'aérophagie.

Partie utilisée	Racine
Origine	Bulgarie
Principes actifs	Terpènes, huiles essentielles, coumarines
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Aérophagie : angélique et charbon végétal.
Colites, colopathie : angélique et fenouil.
Crampes d'estomac : angélique et romarin.

10

DIGESTION

Anis vert

Digestion difficile



Nom scientifique
Pimpinella anisum

Famille
Apiaceae

L'anis vert est une plante herbacée, annuelle ou bisannuelle, originaire du bassin méditerranéen et d'Afrique du Nord. En infusion, ses graines donnent une tisane aux propriétés stimulantes et carminatives, **conseillées pour les ballonnements, les digestions difficiles, l'aérocolie et les renvois.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Égypte
Principes actifs	Sesquiterpènes, acides
Dosage conseillé	phénoliques
Contre-indications	1 g par jour Aucune

Armoise

Troubles prémenstruels



Nom scientifique
Artemisia vulgaris

Famille
Asteraceae

L'armoise est une plante herbacée originaire des régions tempérées. **Elle permet de lutter efficacement contre le syndrome prémenstruel**, terme qui englobe plusieurs troubles affectant la femme durant la semaine qui précède les règles (rétention d'eau, irritabilité, douleurs abdominales).

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Albanie
Principes actifs	Huiles essentielles
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune

Artichaut

Digestion difficile



Nom scientifique
Cynara scolymus

Famille
Asteraceae

Originaire du bassin méditerranéen, l'artichaut est une plante vivace à grandes feuilles. Elle a tendance à épuiser rapidement le sol par sa forte capacité d'absorption des minéraux, vitamines et oligoéléments. L'artichaut stimule les sécrétions biliaires et l'élimination de la bile. **Il est particulièrement utile en cas de foie paresseux et également sur les états de constipation.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	France
Principes actifs	Cynarine, inuline, potassium
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Crise de foie hépatite : artichaut et chardon marie (ou fumeterre ou radis noir)

Insuffisance biliaire : artichaut ou boldo, ou fumeterre ou radis noir.

Aubépine

Nervosité, Anxiété



Nom scientifique
Crataegus laevigata

Famille
Rosaceae

L'aubépine est un arbuste aux rameaux épineux, originaire d'Europe et d'Asie. Riche en flavonoïdes, elle est recommandée pour les troubles cardiaques légers (rythme, palpitations). Grâce à sa richesse en proanthocyanidols, **elle est également efficace dans le traitement de l'insomnie et des troubles du sommeil.**

Partie utilisée	Sommités fleuries
Origine	France
Principes actifs	Proanthocyanidols, flavonoïdes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Insomnie avec réveils successifs : aubépine et valériane.

Insomnie de début de nuit : aubépine et escholtzia.

Tension nerveuse et stress de l'adulte : aubépine et rhodiola.

Fatigue nerveuse : aubépine et ginseng.



Nom scientifique
Tilia cordata

Famille
Tiliaceae

Ce n'est qu'au début du XX^e siècle, que l'on a pensé à utiliser la partie du tilleul la plus riche en principes actifs, l'aubier. L'aubier de tilleul est la partie tendre située entre l'arbre et l'écorce. Depuis, l'aubier de tilleul a été reconnu pour **ses formidables propriétés drainantes. Très puissant, il agit à la fois sur les trois émonctoires : foie, rein et intestins.**

C'est également un bon allié de l'organisme qu'il aide à s'adapter aux changements de saisons.

Partie utilisée	L'aubier
Origine	France
Principes actifs	Acides-phénols, tanins
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune

Badiane

Digestion difficile



Nom scientifique
Illicium verum

Famille
Illiciaceae

La badiane, ou anis étoilé est le fruit du badianier, un arbuste originaire de Sud-est asiatique. **Elle est utilisée en phytothérapie pour traiter certaines pathologies fonctionnelles gastro-intestinales, telles que les indigestions, les colites et les flatulences grâce à ses propriétés digestives, carminatives et stimulantes de la sécrétion biliaire.**

Partie utilisée	Fruit
Origine	Chine
Principes actifs	Huiles essentielles
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Nom scientifique
Bacopa monnieri

Famille
Scrophulariaceae

Le Bacopa est commun dans les marais et lieux humides des régions tropicales, le long des cours d'eau et des canaux. En Inde et dans d'autres pays d'Asie, on peut le trouver jusqu'à une altitude de 1 300 m. Les anciens écrits ayurvédiques la recommandaient pour **traiter divers états affectant l'intellect ou le système nerveux central** : anxiété, troubles de la cognition ou de l'attention, dépression, convulsions épileptiques, troubles neurologiques...

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Inde
Principes actifs	Bacosides
Dosage conseillé	1,3 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Concentration intellectuelle : bacopa et ginkgo et éleuthérocoque.

Perte de mémoire : bacopa et ginkgo et lécithine de soja.

Bambou

Rhumatisme, Ostéoporose



Nom scientifique
Bambusa bambos

Famille
Poaceae

Originnaire de l'Inde du Sud et du Bengale, le Tabashir est une résine produite par certaines espèces de bambou. Très riche en silice et en minéraux, cette résine a une **action bénéfique sur les articulations**. Elle évite la déminéralisation osseuse et stimule la synthèse du collagène contenu dans le tissu osseux.

Partie utilisée	Résine
Origine	Inde
Principes actifs	Silice
Dosage conseillé	750 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes enceintes.



Associations

Prévention de l'ostéoporose : bambou et alfalfa.

Consolidation des fractures : bambou et huile de foie de morue.

Mal de dos : bambou et harpagophytum.

Bardane

Beauté de la peau



Nom scientifique
Arctium lappa

Famille
Asteraceae

La bardane est une plante bisannuelle, originaire d'Asie et d'Europe. La tradition européenne en a fait une plante médicinale, car **elle stimule les fonctions d'élimination du foie et du rein**. Connue également pour son action positive sur les affections cutanées (acné, psoriasis, eczéma), elle régule les excès de sébum.

Partie utilisée	Racine
Origine	Chine
Principes actifs	Inuline, acides-phénols
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Acné, furoncle : bardane, pensée sauvage et levure de bière.

Protection cardio-vasculaire



Nom scientifique
Triticum aestivum

Famille
Poaceae

Blé est un terme générique qui désigne plusieurs céréales du genre *Triticum*. Il désigne également le grain produit par ces plantes. **L'huile extraite des germes de blé participe, grâce à sa forte teneur en acides gras essentiels et en vitamine E, à la prévention des risques cardio-vasculaires ainsi qu'au traitement de l'excès de cholestérol.**

Partie utilisée	Germe
Origine	Europe
Principes actifs	Phytostérols, vitamine E, acides gras essentiels
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Traces éventuelles de gluten.



Associations

Peau sèche et terne : Huile de germe de blé et levure de bière.

Viellissement de la peau, rides : Huile de germe de blé et huile de bourrache, baies de goji.



Nom scientifique
Peumus Boldus

Famille
Monimiaceae

Le boldo est un arbuste à feuilles persistantes originaire d'Amérique du Sud. Il est utilisé en phytothérapie pour stimuler la sécrétion de la bile en favorisant la fonction hépatique. Il est également utile pour **soulager les symptômes de la constipation et traiter les calculs biliaires.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Chili
Principes actifs	Boldine, flavonoïdes
Dosage conseillé	0.8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Digestion difficile : boldo et fumeterre.

Constipation chronique : boldo, graine de lin, ispaghul.

Insuffisance biliaire (stimulation de la vésicule) : boldo (ou fumeterre ou artichaut ou radis noir).

21

ARTICULATIONS

Boswellia

Voies respiratoires,
Inflammation



Nom scientifique
Boswellia serrata

Famille
Burseraceae

Le boswellia est un grand arbre originaire d'Inde et implanté également en Afrique du Nord et au Moyen-Orient. En phytothérapie, la résine exsudée par son tronc procure d'excellents résultats dans le traitement anti-inflammatoire des voies respiratoires et plus particulièrement dans la prévention des crises d'asthme.

Partie utilisée	Résine
Origine	Inde
Principes actifs	Acide boswellique
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Aucune

22

BIEN-ETRE

Bouillon Blanc

Voies respiratoires



Nom scientifique
Verbascum thapsus

Famille
Scrophulariaceae

Originare d'Europe et d'Asie, **le bouillon blanc est une des plantes médicinales les plus efficaces sur les inflammations de la gorge et la toux sèche.** La présence de saponines favorisant l'élimination des mucus bronchiques, en fait un expectorant performant. Le bouillon blanc possède également **des propriétés adoucissantes et calmantes.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Albanie
Principes actifs	Saponine, mucilages, flavonoïdes
Dosage conseillé	0.8 g par jour
Contre-indications	Aucune

23

TONUS

Bourrache

Vieillessement cutané,
Peau sèche



Nom scientifique
Borago officinalis

Famille
Boraginaceae

La bourrache est une plante annuelle originaire de Syrie. Son huile, riche en acides gamma-linolénique et linoléique, est utilisée en phytothérapie pour **lutter contre le vieillissement de la peau** de façon curative ou préventive. **Elle est très efficace contre le dessèchement cutané et permet de préparer la peau à l'exposition au soleil.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Chine
Principes actifs	Acides gamma linoléique et linoléique
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Sécheresse de la peau : huile de bourrache et huile d'onagre.

Vieillessement de la peau, rides : huile de bourrache et huile de germe de blé, goji.

Préparation au bronzage : huile de bourrache et carotte.

Eczéma, psoriasis : huile de bourrache.

Ongles ternes et cassants : huile de bourrache et levure de bière et feuilles d'ortie.

24

MINCEUR

Bouleau

Draineur, Détox



Nom scientifique
Betula pendula

Famille
Betulaceae

La feuille de bouleau contient **des flavonoïdes (dont l'hypéroside) qui favorisent le drainage et l'élimination.** Le Bouleau est traditionnellement utilisé pour ses vertus drainantes et désinfiltrantes, en cas de rétention d'eau et en cas de problèmes articulaires. **Il contribue à l'élimination des toxines.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Albanie
Principes actifs	Flavonoïdes, polyphénols
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes allergiques aux dérivés salicylés.

25

MINCEUR

Bruyère

Diurétique,
Infection urinaire



Nom scientifique
Erica cinerea

Famille
Ericaceae

La bruyère est un arbrisseau à rameaux cendrés originaire d'Europe. **Elle est utilisée en phytothérapie pour ses propriétés diurétiques et dépuratives. Elle améliore l'élimination des toxines en cas d'infection urinaire.** On l'associe à la busserole pour prévenir les récurrences. Elle a également une action positive sur la prostate.

Partie utilisée	Sommités fleuries
Origine	Albanie
Principes actifs	Arbutoside
Dosage conseillé	0,9 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Cystite (crise) : bruyère et busserole.

26

BIEN-ETRE

Busserole

Infection urinaire,
draineur



Nom scientifique
Arctostaphylos uva ursi

Famille
Ericaceae

Originare des régions circumpolaires, la busserole est un sous-arbrisseau vivace à tiges rampantes et souterraines. **La busserole a des propriétés antibactériennes marquées contre Escherichia coli. Elle aide notamment à lutter contre les infections des voies urinaires.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Pologne
Principes actifs	Arbutoside
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Cystite (crise) : bruyère et busserole.



Nom scientifique
Theobroma cacao

Famille
Sterculiaceae

L'intérêt principal du cacao se trouve dans **son taux important en polyphénols** qui agissent en augmentant les pertes en calories. Ils interviennent à deux niveaux dans l'organisme : premièrement, ils **freinent l'action des enzymes digestives et ainsi bloquent l'assimilation des lipides dans l'intestin.**

Deuxièmement, ils inhibent, dans la circulation sanguine, les enzymes responsables de la dégradation de l'adrénaline. Cela a pour conséquence d'augmenter la thermogenèse et la lipolyse (diminution des corps gras dans les cellules graisseuses).

Partie utilisée	Graine
Origine	Chine
Principes actifs	Polyphénols
Dosage conseillé	1.5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Excès de poids : fèves de cacao, orthosiphon et thé vert (ou maté ou guarana).

28

MINCEUR

Café Vert

Brûleur de graisses,
détoxifiant, stimulant



Nom scientifique
Coffea canephora

Famille
Rubiaceae

Le café vert est le fruit non torréfié du caféier, un arbuste originaire des hauts plateaux éthiopiens. **Il favorise la combustion des sucres et l'élimination des graisses. Il facilite également le transit intestinal et l'élimination des déchets et toxines par le foie et l'appareil digestif.** Son action dynamisante, associée à ses propriétés diurétiques et détoxifiantes, en font un excellent produit minceur.

Partie utilisée	Fruit
Origine	Cameroun
Principes actifs	Caféine, acide chlorogénique
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Contient de la caféine, déconseillé aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes ou allaitantes.

29

ARTICULATIONS

Calcium

Ossature, muscles



Le calcium est le plus abondant des minéraux de l'organisme. La quasi-totalité (99%) est stockée dans l'os et les dents, le peu de calcium restant étant fixé à l'albumine ou étant libre dans le plasma sanguin. Liste des multiples rôles du calcium : Il est **essentiel pour la croissance et l'entretien des os et des dents. Il a un rôle modérateur de l'excitabilité neuromusculaire et intervient dans la coagulation du sang.** Il régularise le rythme cardiaque et participe au bon fonctionnement du système nerveux. Il intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques.

Partie utilisée	-
Origine	-
Principes actifs	Calcium élément
Dosage conseillé	2400 mg de pidolate de calcium soit 320 mg de calcium élément (40% VNR)
Contre-indications	Déconseillé en cas de troubles rénaux.

30

DETENTE

Camomille Romaine

Troubles de
l'endormissement



Nom scientifique
Chamaemolum nobile

Famille
Asteraceae

La camomille romaine est une plante herbacée vivace originaire d'Europe et d'Afrique du Nord.

Elle est utilisée en phytothérapie pour ses vertus sédatives, apaisantes et antiinflammatoires. Elle est également utilisée dans le traitement symptomatique de troubles digestifs.

Partie utilisée	Fleur
Origine	France
Principes actifs	Flavonoïdes, lactones sesquiterpéniques
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Nom scientifique
Vaccinium macrocarpon cranberry

Famille
Ericaceae

Dès 1923, bien avant la découverte des antibiotiques, des médecins américains prescrivait déjà la canneberge pour diminuer la récurrence des **infections urinaires**. On pensait alors que cet effet reposait sur une acidification de l'urine provoquée par la forte acidité du jus de la plante. En réalité, l'ingestion de canneberge modifie la composition chimique de l'urine de façon à inhiber l'adhérence des bactéries, notamment *Escherichia coli*, aux parois du tractus urinaire. Cette action repose principalement sur la présence de proanthocyanidines. **La canneberge permet donc de prévenir les infections urinaires en réduisant le recours aux antibiotiques.**

Partie utilisée	Fruit
Origine	Amérique du Nord, Chili
Principes actifs	Proanthocyanidines
Dosage conseillé	450 mg d'extrait titré à 7% des Proanthocyanidines
Contre-indications	Aucune



Nom scientifique
Raja spp

Famille
Batoidea

Le cartilage de raie contient plusieurs composants indispensables au confort articulaire : la glucosamine, la chondroïtine, le calcium et le collagène. La glucosamine est impliquée dans la formation des surfaces articulaires, les tendons, les ligaments, le liquide synovial, la peau, les os, les ongles, les valvules cardiaques, les vaisseaux sanguins. La chondroïtine est un composant majeur du cartilage. Il travaille à protéger le cartilage en bloquant les enzymes qui cherchent à briser le cartilage et en absorbant l'excès de liquide dans le tissu conjonctif.

Partie utilisée	Cartilage
Origine	France
Principes actifs	Chondroïtine, glucosamine, calcium
Dosage conseillé	1.8 g par jour
Contre-indications	Traces possibles de poissons, mollusques, crustacés ou dérivés.

Cartilage de requin

Os, cartilage



Nom scientifique

Scyliorhinus canicula (rousette), Squalus acanthias (Aiguillat)

Famille

Scyliorhinidae

Le cartilage de requin contient plusieurs composants indispensables au confort articulaire : la glucosamine, la chondroïtine, le calcium et le collagène. La glucosamine est impliquée dans la formation des surfaces articulaires, les tendons, les ligaments, le liquide synovial, la peau, les os, les ongles, les valvules cardiaques, les vaisseaux sanguins. La chondroïtine est un composant majeur du cartilage. Il travaille à protéger le cartilage en bloquant les enzymes qui cherchent à briser le cartilage et en absorbant l'excès de liquide dans le tissu conjonctif.

Partie utilisée	Cartilage
Origine	Atlantique
Principes actifs	Collagène, Chondroïtine
Dosage conseillé	1.8 g par jour
Contre-indications	Traces éventuelles de poissons, crustacés, mollusques ou dérivés.

Cassis

Diurétique, dépuratif



Nom scientifique
Ribes nigrum

Famille
Grossulariaceae

Le cassisier est un arbuste originaire d'Europe septentrionale. Ses feuilles, **grâce à leur richesse en flavonoïdes, contribuent à la souplesse articulaire.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Pologne, Hongrie
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Douleurs articulaires, musculaires, torticolis et sciatique : cassis, harpagophytum.

Centella

Insuffisance veineuse



Nom scientifique
Centella asiatica

Famille
Apiaceae

La centella, ou Gotu Kola, est une plante vivace rampante originaire des régions marécageuses tropicales et subtropicales. Traditionnellement utilisée en médecine chinoise et indienne, ses propriétés vasodilatatrices en font **une plante utilisée dans l'insuffisance veineuse (varices, jambes lourdes, fragilité capillaire)**.

Partie utilisée	Feuille
Origine	Madagascar
Principes actifs	Flavonoïdes, stérols, vitamine C
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune

36

MINCEUR

Cerise

Diurétique, dépuratif



Nom scientifique
Prunus cerasus

Famille
Rosaceae

Le cerisier aigre, ou griottier est un arbre fruitier à feuilles caduques, originaire d'Asie. La queue de cerise est particulièrement appréciée pour son **action drainante**. Son **activité diurétique lui permet de contribuer à l'élimination des toxines accumulées dans le corps.**

Partie utilisée	Queue
Origine	Turquie
Principes actifs	Polyphénols, potassium
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Rétention d'eau : queues de cerise et piloselle.

37

DIGESTION

Chardon marie

Foie paresseux,
Hépatoprotecteur



Nom scientifique
Silybum marianum

Famille
Compositae

Le Chardon Marie est une plante annuelle ou bisannuelle, originaire du bassin méditerranéen. La présence de silymarine dans ces graines lui confère **des propriétés favorisant la digestion par sa contribution au bon fonctionnement du foie.**

Partie utilisée	Graine
Origine	France
Principes actifs	Silymarine
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Crise de foie, hépatite : chardon marie et fumeterre (ou radis noir, ou artichaut).



Nom scientifique
Carbo vegetabilis

Sa remarquable capacité d'adsorption des molécules organiques et des gaz toxiques lui ouvre une large utilisation qui va des masques à gaz aux médicaments contre les troubles digestifs. Le charbon végétal actif reste dans le tube digestif où il est parfaitement toléré. De par sa présence, il va absorber, autrement dit fixer, les composés indésirables se trouvant dans le tube digestif comme : les gaz les additifs alimentaires, les résidus de pesticides ou d'engrais, les métaux lourds, les solvants organiques, les bactéries toxiques. En réduisant les gaz intestinaux, le charbon végétal aide à retrouver un ventre plat.

Partie utilisée	Bois calciné : frêne, chêne, hêtre
Origine	France
Principes actifs	Ballonnements, flatulences
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Ballonnements, aérophagie : charbon végétal et angélique.

Gaz intestinaux : charbon végétal et argile verte.

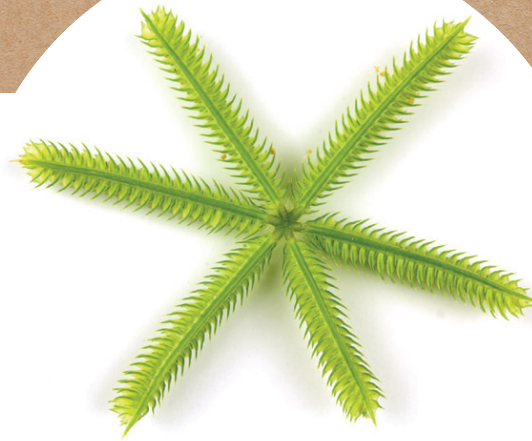
Diarrhées légères : charbon végétal et levure ou baies de myrtille.

39

MINCEUR

Chiendent

Diurétique,
Infections urinaires



Nom scientifique
Agropyrum repens

Famille
Poaceae

Considéré comme une mauvaise herbe, le chiendent est une plante herbacée vivace largement répandue dans le monde entier. **Sa racine est un diurétique** favorisant l'élimination rénale de l'eau, on l'utilise aussi dans les problèmes de rétention d'eau tels que les œdèmes.

Partie utilisée	Queue
Origine	Turquie
Principes actifs	Polyphénols, potassium
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune

40

MINCEUR

Chlorella

Détoxifiant



Nom scientifique
Chlorella vulgaris

Famille
Chlorophyceae

La chlorella est une microalgue de la famille des chlorophyceae. La chlorella est particulièrement conseillée **pour éliminer les toxines de l'organisme** et notamment les métaux lourds par une action de chélation.

Partie utilisée	Algue entière
Origine	Chine
Principes actifs	Acides gras, protéines, nutriments
Dosage conseillé	75 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé en cas de troubles de la thyroïde. Traces possibles de poissons, mollusques, crustacés ou dérivés.

41

TONUS

Courge

Confort urinaire



Nom scientifique
Coffea canephora

Famille
Rubiaceae

Originare d'Amérique du Nord, la courge est un fruit traditionnellement **utilisé dans le soulagement de l'hypertrophie bénigne de la prostate**. Cette activité est due aux stéroïdes qui freinent la croissance du tissu prostatique. **Elle favorise de manière générale le confort urinaire.**

Partie utilisée	Pépins
Origine	Chine
Principes actifs	Phytostéroïdes, Glucosides
Dosage conseillé	3 g par jour
Contre-indications	Aucune

42

CIRCULATION

Chrysanthellum

Veinotonique,
microcirculation



Nom scientifique
Chrysanthellum americanum

Famille
Asteraceae

Le chrysanthellum est une petite plante héliophile, originaire des hauts plateaux boliviens et péruviens. La richesse de cette plante en flavonoïdes lui confère une action bénéfique sur le système cardiovasculaire. **Elle est utile en cas de mauvaise circulation aux extrémités et contribue à la circulation dans les jambes lourdes par son action veinotonique.**

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Burkina Faso
Principes actifs	Flavonoïdes, saponosides
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Artérite : chrysanthellum et ail.

Crevasse des extrémités : chrysanthellum et huile de foie de morue.

Fragilité hépatique : chrysanthellum et fumeterre.

Coquelicot

Difficultés
d'endormissement



Nom scientifique
Papaver rhoeas

Famille
Poaceae

Originaire de Bulgarie et de Turquie, le coquelicot est une plante herbacée annuelle atteignant 80 de hauteur. **Traditionnellement utilisé pour les difficultés d'endormissement**, le coquelicot peut être utilisé en gélules ou bien en infusion.

Partie utilisée	Pétale
Origine	France
Principes actifs	Alcaloïdes, mucilages
Dosage conseillé	500 mg par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Difficultés d'endormissement : coquelicot et escholtzia.

Spasmophilie : coquelicot et lithothamne

Toux nocturne : coquelicot et eucalyptus

Cumin Noir

Confort digestif



Nom scientifique
Nigella sativa

Famille
Ranunculaceae

La Nigelle, que l'on appelle aussi cumin noir, est une plante aromatique de la famille des *Ranunculaceae*. Ses graines noires contribuent à **l'élimination des toxines**. Elles renferment principalement une huile grasse, des stérols et des alcaloïdes (pyrazoles, isoquinoléines).

Partie utilisée	Graine
Origine	Egypte
Principes actifs	Thymoquinone, acides gras
Dosage conseillé	2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants, adolescents et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Curcuma

Articulations,
digestion



Nom scientifique
Curcuma longa

Famille
Zingiberaceae

La synergie des effets anti-inflammatoire et antioxydant de la plante permet de neutraliser les substances cancérigènes apportées par l'alimentation ou résultant d'un «comportement à risque». **Remède traditionnel contre la «crise de foie»**, le curcuma agit en augmentant la synthèse de la bile par les cellules du foie. **Deuxième propriété majeure, il se présente comme un anti-inflammatoire articulaire efficace.**

Partie utilisée	Rhizome
Origine	Inde
Principes actifs	Curcumine
Dosage conseillé	1.2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant.



Associations

Anti-inflammatoire : curcuma et ananas.

Vieillesse de la peau, rides : curcuma et baies de goji, huile de bourrache.



Nom scientifique
Curcuma longa / *Piper nigrum*

Famille
Zingiberaceae / Piperaceae

La synergie des **effets anti-inflammatoire et antioxydant** de la plante permet de neutraliser les substances cancérigènes apportées par l'alimentation ou résultant d'un «comportement à risque». Remède traditionnel contre la «crise de foie», le curcuma agit en augmentant la synthèse de la bile par les cellules du foie. Deuxième propriété majeure, il se présente comme un anti-inflammatoire articulaire efficace. L'efficacité du curcuma est également **renforcée en présence de pipérine**.

Partie utilisée	Rhizome / Baies
Origine	Inde / Vietnam
Principes actifs	Curcumine Piperine
Dosage conseillé	1,2g et 50 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant.

Cyprès

Hémorroïdes,
jambes lourdes

Nom scientifique
Cupressus sempervirens

Famille
Cupressaceae

Le cyprès est un conifère originaire d'Europe orientale, pouvant atteindre 25 mètres de hauteur. La composition de ses cônes, riches en polyphénols, présente un grand intérêt dans le **soulagement de troubles vasculaires tels les hémorroïdes et les varices**. Anti-inflammatoire et astringent, il est également intéressant pour traiter les phénomènes de jambes lourdes.

Partie utilisée	Cônes
Origine	Maroc
Principes actifs	Tanins, flavonoïdes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Jambes lourdes et douloureuses : cyprès et vigne rouge.
Hémorroïdes : cyprès et marronnier d'Inde.
Insuffisance veineuse, varices : cyprès, fragon et vigne rouge.

Desmodium

Drainage,
protection hépatique



Nom scientifique
Desmodium adscendens

Famille
Fabaceae

Originaire d'Afrique Équatoriale, le desmodium est une plante vivace dont les propriétés médicinales ont été découvertes au Cameroun dans les années 1960. Utilisé en tant qu'hépatoprotecteur, il pourrait **aider à la régénération et à la protection des cellules du foie. Il participe également à la détoxification du foie favorisant son drainage.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Côte d'Ivoire
Principes actifs	Saponisides, alcaloïdes, flavonoïdes
Dosage conseillé	700 mg par jour
Contre-indications	Aucune



Nom scientifique
Echinacea purpurea

Famille
Asteraceae

L'échinacée est une plante originaire d'Amérique du Nord, ressemblant à la marguerite. **La preuve de son activité immunostimulante lors de diverses affections dues à une faiblesse ou à une déficience immunitaire a été apportée à de nombreuses reprises.** Ainsi, de 1916 à 1950, l'échinacée était inscrite sur la liste des ingrédients pharmaceutiques du Formulaire national des États-Unis. Par la suite, la plante est tombée en désuétude en raison de l'arrivée dans le commerce des antibiotiques de synthèse utilisés pour traiter les infections autrefois soignées grâce à l'échinacée.

Partie utilisée	Racine
Origine	France
Principes actifs	Alkylamides, phénols
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Immunostimulant : échinacée, acérola, propolis et baies de goji.

Herpès : échinacée, propolis et thym.

50

TONUS

Éleuthérocoque

Fatigue générale



Nom scientifique
Eleutherococcus senticosus

Famille
Araliaceae

L'éleuthérocoque, ou ginseng sibérien est un arbuste épineux aux épines acérées originaire de Sibérie. C'est une plante adaptogène qui possède **un effet tonique global sur l'organisme**, facilite l'effort physique, augmente la capacité de résistance et améliore la récupération après l'effort.

Partie utilisée	Racine
Origine	Chine
Principes actifs	Saponosides, glycanes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Fatigue musculaire : éleuthérocoque et spiruline.

Fatigue persistante : éleuthérocoque et acérola.

Amélioration des performances physiques et sportives : éleuthérocoque et guarana.

Concentration intellectuelle : éleuthérocoque, bacopa et ginkgo.

51

TONUS

Epilobe

Affections respiratoires,
toux



Nom scientifique
Epilobium parviflorum

Famille
Onagraceae

L'épilobe, ou épilobe à feuilles étroites est une plante herbacée disséminée dans toute l'Europe. Ses tanins et ses mucilages lui confèrent des **propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, astringentes et calmantes.**

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Albanie
Principes actifs	Tanins, mucilages
Dosage conseillé	800 mg par jour
Contre-indications	Aucune

Escholtzia

Troubles du sommeil,
anxiété



Nom scientifique
Eschscholzia californica

Famille
Papaveraceae

Aussi connu sous le nom de pavot de Californie, l'Escholtzia est une plante annuelle qui appartient à la famille des coquelicots. Elle contient des principes actifs reconnus **pour apporter un sommeil réparateur et paisible**. Grâce à ses vertus calmantes, elle contribue à diminuer la nervosité et à favoriser la relaxation.

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	France
Principes actifs	Alcaloïdes isoquinoléiques, califormidine
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Difficultés d'endormissement : escholtzia et ballote.
Insomnie de début de nuit : escholtzia et aubépine.
Cauchemars : escholtzia et coquelicot.

Eucalyptus

Affections respiratoires,
bronchite



Nom scientifique
Eucalyptus globulus

Famille
Myrtaceae

Originaire d'Australie, l'eucalyptus est un arbre à feuilles persistantes dont la taille varie entre quelques centimètres et plus de 60 mètres. Ses feuilles très odorantes sont riches en huiles essentielles dont le composant majeur est l'eucalyptol. **L'eucalyptus est donc recommandé pour apaiser les voies respiratoires.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Inde
Principes actifs	Eucalyptol, huile essentielle
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Infections des voies respiratoires : eucalyptus et propolis.

Toux grasse : eucalyptus et marrube blanc

Toux nocturne : eucalyptus et coquelicot

Aphonie (extinction de voix) : eucalyptus et propolis.

54

TONUS

Fer

Contribue à la formation normale des globules rouges et d'hémoglobine



Nom scientifique

-

Famille

-

Le fer est un oligo-élément qui a une place importante dans la liste des éléments minéraux, car on le trouve de manière assez conséquente dans l'organisme. En effet, le corps humain contient 4 à 5 grammes de fer, ce qui représente une quantité nettement supérieure à un oligo-élément ordinaire. Le fer est un oligo-élément très présent dans l'hémoglobine et les cellules musculaires. **Ce minéral a pour action de permettre le transport de l'oxygène, de stimuler l'immunité, de lutter contre les radicaux libres et de réduire la fatigue.**

Partie utilisée	NA
Origine	NA
Principes actifs	Fer élément
Dosage conseillé	78 mg de pidolate de fer soit 14 mg de fer élément (100% VNR)
Contre-indications	Déconseillé en cas de troubles de l'accumulation du fer (polyglobulie, hémochromatose...)

Fenouil

Maux de ventre,
coliques



Nom scientifique
Foeniculum vulgare

Famille
Apiaceae

Le fenouil est une plante vivace, originaire du bassin méditerranéen. Une étude clinique effectuée en 1990 a montré que le fenouil s'opposait avec **une grande efficacité aux troubles de la digestion comme les ballonnements, les lourdeurs post-pandriales, les aérophagies ou les nausées.**

Partie utilisée	Semence
Origine	Turquie
Principes actifs	Anéthol, huile essentielle
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.



Associations

Spasmes intestinaux : fenouil et romarin.
Colite, colopathie : fenouil et angélique.
Nausées : fenouil et gingembre.



Nom scientifique
Trigonella foenum graecum

Famille
Leguminosae

Le fenugrec est une plante herbacée, originaire d'Afrique du Nord et du bassin méditerranéen. Ses graines, de couleur fauve, sont riches en protéines (30%), en lipides et en sapogénines qui stimulent l'appétit chez les personnes qui ont du mal à s'alimenter. En 1990, la Commission E allemande (conseil consultatif scientifique) **a approuvé l'usage médicinal des graines de fenugrec pour stimuler l'appétit.**

Partie utilisée	Semence
Origine	Égypte
Principes actifs	Fibres, saponines
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes enceintes.



Associations

Diabète léger : fenugrec et olivier.
Manque d'appétit : fenugrec et curcuma.

Fragon

Jambes lourdes,
hémorroïdes



Nom scientifique
Ruscus aculeatus

Famille
Asparagaceae

Originaire du bassin méditerranéen, le fragon est un arbrisseau persistant. Il est traditionnellement utilisé en cas de sensation de jambes lourdes grâce à sa richesse en saponosides. Ces molécules ont une **action vasoconstrictrice, anti-inflammatoire et anti-oedémateuse. Il contribue aussi au fonctionnement veino-lymphatique.**

Partie utilisée	Rhizome
Origine	Albanie
Principes actifs	Saponosides
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes enceintes.



Associations

Insuffisance veineuse, varices : fragon, cyprès et vigne rouge.

Jambes lourdes ou gonflées : fragon et vigne rouge.

Frêne

Rhumatismes,
arthrose



Nom scientifique
Fraxinus excelsior

Famille
Oleaceae

Le frêne est un grand arbre présent en Europe, Amérique du Sud et Asie. Ses feuilles, répertoriées dans la pharmacopée française, sont traditionnellement **utilisées pour faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme ou lors des manifestations articulaires mineures.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Albanie
Principes actifs	Flavonoïdes, terpènes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune

Fumeterre

Digestion difficile



Nom scientifique
Fumaria officinalis

Famille
Myrtaceae

Appelée «herbe à jaunisse» dans l'antiquité, la fumeterre est une plante herbacée annuelle très commune. **Elle est utilisée pour réguler le fonctionnement du foie et a une action positive sur les troubles de la sphère digestive.** Elle a également une action dépurative en facilitant l'élimination des toxines.

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Bulgarie
Principes actifs	Alcaloïdes, flavonoïdes
Dosage conseillé	800 mg par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Digestion difficile : fumeterre et boldo

Crise de foie, hépatite : fumeterre, chardon marie, ou artichaut ou radis noir.

Insuffisance biliaire : fumeterre ou boldo ou artichaut ou radis noir.

60

MINCEUR

Garcinia

Perte de poids



Nom scientifique
Garcinia cambogia

Famille
Clusiaceae

Originaire du Sud-Est asiatique, le garcinia est un arbuste dont le fruit ressemble à une petite citrouille.

Ce fruit contient de l'acide hydroxycitrique qui contribue à limiter les envies de sucre et à réduire l'appétit. **C'est un régulateur de l'obésité utilisé comme adjuvant dans les régimes hypocaloriques.**

Partie utilisée	Fruit, péricarpe
Origine	Inde
Principes actifs	Acide hydroxycitrique (AHC)
Dosage conseillé	1.5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Obésité, surpoids : garcinia, guarana et orthosiphon
Gros appétit : garcinia et konjac

61

BIEN-ETRE

Gattilier

Troubles prémenstruels



Nom scientifique
Vitex agnus castus

Famille
Lamiaceae

Originaire de Grèce et d'Italie, le gattilier est un arbrisseau cultivé comme plante ornementale. En phytothérapie, le Gattilier est utilisé comme antispasmodique pour lutter contre les douleurs prémenstruelles.

Partie utilisée	Graine
Origine	Albanie
Principes actifs	Casticine, agnuside
Dosage conseillé	1.5 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux du cancer du sein ainsi qu'aux femmes allaitantes.

62

TONUS

Gelée royale

Tonus,
Immunité



Nom scientifique
Apis mellifica

Famille
Leguminosae

La gelée royale un véritable concentré nutritif et énergétique. Très riche en vitamines du groupe B (surtout B3, B5, acide folique et biotine), elle contient également des minéraux et des oligo-éléments (du fer, du cuivre, du potassium, du phosphore...).

La Gelée royale augmente le tonus, provoque un regain d'activité général, **stimule les défenses naturelles, accroît la résistance de l'organisme à la fatigue, à l'effort et aux conditions extrêmes comme le froid.** La gelée royale peut être consommée utilement par les enfants autant que les adultes ou les personnes âgées dans les cas de fatigue.

Partie utilisée	NA
Origine	Chine
Principes actifs	NA
Dosage conseillé	1.2 g par jour.
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sensibles aux produits de la ruche.



Associations

Baisse de tonus, fatigue persistante : gelée royale, acérola et baies de Goji.

Fatigue physique : gelée royale et ginseng.

Fatigue chronique : gelée royale et guarana.

Gingembre

Nausées, Vomissements,
Aphrodisiaque



Nom scientifique
Zingiber officinale

Famille
Zingiberaceae

Originaire d'Asie, le gingembre est une plante vivace tropicale. Le gingembre est surtout connu pour sa valeur culinaire et ses propriétés aphrodisiaques.

En phytothérapie, il est traditionnellement utilisé pour prévenir les vomissements, les nausées et soulager les spasmes du tube digestif. Il est aussi utilisé pour prévenir le mal des transports ou le mal de mer.

Partie utilisée	Racine
Origine	Nigéria
Principes actifs	Huiles essentielles
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Aphrodisiaque : gingembre et ginseng.

Ginkgo Biloba

Fonctions cognitives



Nom scientifique
Ginkgo biloba

Famille
Ginkgoaceae

Le ginkgo biloba peuplait déjà la planète il y a 300 millions d'années. Utilisé principalement comme espèce ornementale, ses feuilles sont utilisées en phytothérapie pour leurs vertus neuroprotectrices. Les lactones terpéniques contenues dans les feuilles capturent les radicaux libres au niveau cérébral et régulent la perméabilité capillaire. Ce qui lui procure une efficacité sans pareille **pour lutter contre les troubles circulatoires cérébraux et améliorer les fonctions cognitives.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Chine
Principes actifs	Flavonoïdes, lactones
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Consulter votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée d'anticoagulants. Déconseillé aux personnes sous traitement antidépresseur ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes.



Associations

Concentration intellectuelle : ginkgo, bacopa et ginseng.

Troubles de la mémoire : ginkgo, bacopa et lécithine de soja.

65

TONUS

Ginseng

Tonifiant général



Nom scientifique
Panax ginseng

Famille
Araliaceae

Le ginseng est une plante à croissance lente, originaire de Chine. Sa racine est utilisée en phytothérapie pour son action tonique générale sur l'organisme.

Le ginseng contribue aux performances physiques et intellectuelles sur les sujets affaiblis, stressés ou convalescents.

Il permet également une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort, c'est donc la plante tonifiante par excellence.

Partie utilisée	Racine
Origine	Chine
Principes actifs	Ginsénosides, vitamines, oligo-éléments
Dosage conseillé	600 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitements antidiabétiques.



Associations

Concentration intellectuelle : ginseng, bacopa et ginkgo.

Fatigue physique : ginseng et gelée royale.

Fatigue nerveuse : ginseng et aubépine.

Fatigue avec sommeil difficile : ginseng et valériane.

Fatigue persistante : ginseng et acérola.

66

TONUS

Goji

Tonique général,
Antioxydant

Nom scientifique
Lycium barbarum

Famille
Solanaceae

Les baies de goji sont les fruits du lyciet, un arbuste caduc originaire du Tibet. Ces baies contiennent **16 acides aminés différents tels que le tryptophane, l'isoleucine ; des oligo-éléments et minéraux ; des flavonoïdes ; des acides phénoliques ; des bêta-sitostérols ; des polysaccharides** (rhamnose, xylose, mannose, arabinose, galactose, bêta-carotène, zéaxanthine) ; des vitamines (C, B1, B2...).

Partie utilisée	Baie
Origine	Chine
Principes actifs	Acides aminés, vitamines, oligo-éléments
Dosage conseillé	20 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Fatigue : goji, acérola et gelée royale

Fatigue oculaire : goji et ginkgo.

Immunostimulant : goji, échinacée

Viellissement de la peau : goji, curcuma et huile de bourrache.

67

DETENTE

Griffonia

Anxiété, Insomnie,
Dépression légère



Nom scientifique
Griffonia simplicifolia

Famille
Fabaceae

Originaire d'Afrique de l'Ouest, le griffonia est une plante légumineuse présente dans la savane. Sa graine contient du 5 hydroxytryptophane.

Le 5-HTP se transforme en sérotonine, un neurotransmetteur qui remplit un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil. **C'est une excellente alternative aux antidépresseurs et anxiolytiques de synthèse.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Ghana
Principes actifs	5 hydroxytryptophane (HTP)
Dosage conseillé	70 mg d'HTP par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement antidépresseur ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes.

68

TONUS

Guarana

Tonus,
Immunité



Nom scientifique
Paullinia cupana

Famille
Sapindaceae

Originaire du Brésil, le guarana est un arbuste à croissance rapide. Ses graines constituent la matière végétale **la plus riche en caféine** actuellement connue (environ 2 à 3 fois plus que le café). La consommation de graines de guarana augmente le métabolisme de base des cellules et active la combustion des corps gras. **C'est également un excellent stimulant physique et intellectuel.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Brésil
Principes actifs	Caféine
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants, adolescents et femmes enceintes ou allaitantes.



Associations

Tonique immédiat : guarana et acérola.

Fatigue chronique : guarana et gelée royale.

Amélioration des performances physiques et sportives : guarana et éléuthérocoque.

69

TONUS

Graviola ou Corossol

Tonus



Nom scientifique
Annona muricata

Famille
Annonaceae

Le graviola, ou corossol, pousse essentiellement en Afrique, Amérique et Asie. De la famille des *Annonaceae*, il est un lointain cousin de l'ananas dont il n'a de ressemblance qu'une écorce en écailles. Le corossol est très apprécié pour son goût, mais également pour **ses grandes vertus nutritionnelles**. Outre ses qualités antioxydantes, il contient en effet de grandes quantités de : **vitamine C, vitamines B, calcium, magnésium, fer, phosphore et potassium.**

Propriétés : tonique générale, stimulant du système immunitaire, antioxydant puissant, antistress, digestion.

Partie utilisée	Fruit
Origine	Chine
Principes actifs	Tanins, stéroïdes
Dosage conseillé	1,8 g par jour
Contre-indications	Aucune

70

CIRCULATION

Gugulon

Cholestérolémie



Nom scientifique
Commiphora mukul

Famille
Burseraceae

Le gugulon, ou guggul, est un arbuste épineux originaire de l'Inde, du Pakistan et du Bangladesh.

Son écorce exsude une résine contenant des principes actifs **efficaces dans la régulation du cholestérol** : les guggulipides. Ces actifs ont un effet hypolipémiant ; ils participent à la régulation des lipides sanguins tout en équilibrant le rapport HDL / LDL au profit du bon cholestérol (HDL).

Partie utilisée	Résine
Origine	Inde
Principes actifs	Guggulipides
Dosage conseillé	1,9 g par jour
Contre-indications	Aucune

71

MINCEUR

Gomme guar

Coupe-faim



Nom scientifique
Cyamopsis tetragonolobus

Famille
Fabaceae

Il prend ses origines en Inde et en Afrique, on le trouve à présent au Pakistan, en Afghanistan et en Arabie, cette espèce est d'une grande résistance à la sécheresse. C'est dans les gousses (fruit) et les graines du guar que l'on retrouve les principes actifs, ils contiennent de la gomme et des minéraux, des oligo-éléments et des protéines, du mucilage et des fibres végétales le galactomannane. **La gomme gonflant au contact de l'eau il est principalement un coupe-faim efficace.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Inde
Principes actifs	Galactomannane
Dosage conseillé	1,8 g par jour
Contre-indications	Aucune

72

MINCEUR

Gymnema

Glycémie



Nom scientifique
Gymnema sylvestris

Famille
Apocynaceae

Le gymnema est une plante grimpante originaire des forêts tropicales indiennes. Ses feuilles sont utilisées en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle indienne) pour traiter la maladie du «diabète sucré».

Elle est réputée pour réguler le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques de type 1 et 2.

Partie utilisée	Feuille
Origine	Inde
Principes actifs	Saponosides
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement antidiabétique.

Hamamélis

Jambes lourdes, varices,
couperose



Nom scientifique
Hamamelis virginiana

Famille
Hamamelidaceae

L'hamamélis est un arbrisseau originaire de l'est du Canada et des États-Unis. Les polyphénols contenus dans ses feuilles ont une activité vitaminique P très intéressante pour augmenter la résistance et diminuer la perméabilité des capillaires qui éclatent sous la peau. Cette activité est très intéressante **pour lutter contre les phénomènes de jambes lourdes, varices, hémorroïdes et couperose.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	France
Principes actifs	Tanins astringents, flavonoïdes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Excès de poids avec problème de circulation :
hamamélis, piloselle et thé vert.

**Insuffisance veineuse avec microvaricosités,
couperose :** hamamélis et vigne rouge.



Nom scientifique
Phaseolus vulgaris

Famille
Fabaceae

Originaire d'Amérique Centrale, le haricot commun est une espèce annuelle couramment cultivée comme légume. Sa cosse est utilisée en phytothérapie, car **elle contribue au ralentissement de l'absorption des sucres** en les emprisonnant entre les fibres et en agissant sur certaines enzymes digestives pour bloquer leurs activités.

Partie utilisée	Cosse
Origine	Albanie
Principes actifs	Fibres
Dosage conseillé	1,3 g par jour
Contre-indications	Aucune

75

ARTICULATIONS

Harpagophytum

Confort articulaire



Nom scientifique
Harpagophytum procumbens / zeyheri

Famille
Pedaliaceae

L'harpagophytum est une plante vivace originaire des régions semi-désertiques d'Afrique Centrale et du sud. Ses racines contiennent des actifs dotés de **propriétés anti-inflammatoires** et apaisantes sur les articulations douloureuses et les rhumatismes en général. **C'est la plante numéro 1 pour le confort articulaire et la souplesse.**

Partie utilisée	Racine
Origine	Namibie
Principes actifs	Harpagosides, iridoïdes
Dosage conseillé	1,4 g par jour
Contre-indications	Déconseillé en cas d'ulcères (estomac ou duodénum) ou de calculs biliaires.



Associations

Rhumatisme (traitement de fond) : harpagophytum et lithothamne.

Arthrose, tendinites : harpagophytum et préle.

Mal de dos : harpagophytum et bambou.

Douleurs articulaires, musculaires, torticolis et sciatique : harpagophytum et cassis.

Entorse et foulures : harpagophytum, ananas et queues de cerise.

Houblon

Troubles du sommeil,
anxiété



Nom scientifique
Humulus lupulus

Famille
Cannabaceae

Le houblon est une plante vivace grimpante, originaire d'Asie et d'Amérique du Nord. Ses cônes renferment une huile essentielle volatile à l'origine des **propriétés sédatives et hypnotiques du houblon**.

Partie utilisée	Cône
Origine	France
Principes actifs	Sesquiterpènes
Dosage conseillé	600 mg par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Dépression légère : houblon et millepertuis.

Bouffée de chaleur (ménopause) : houblon et sauge.

77

MINCEUR

Ispaghul

Coupe-faim, transit



Nom scientifique
Plantago ovata

Famille
Plantaginaceae

L'ispaghul, ou plantain rose, est une plante annuelle originaire du Moyen-Orient. Les téguments des graines d'ispaghul sont riches en mucilages qui, en présence d'eau, forment un gel non assimilable par l'organisme. **Ce gel a un effet coupe-faim naturel par augmentation du volume dans l'estomac.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Inde
Principes actifs	Mucilages
Dosage conseillé	1.2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Excès de poids avec constipation : ispaghul, thé vert et orthosiphon.

Constipation chronique : ispaghul, graines de lin et boldo.

78

TONUS

Kola

Tonus, vitalité



Nom scientifique
Cola nitida

Famille
Malvaceae

Le kola est un arbre originaire d'Afrique de l'Ouest. Sa noix, riche en caféine, a des **propriétés stimulantes sur le système nerveux et musculaire**. Elle est donc recommandée pour lutter, à court terme, contre la fatigue et a des effets notables sur la vigilance et les performances cognitives.

Partie utilisée	Noix
Origine	Côte d'Ivoire
Principes actifs	Caféine, tanins
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants, adolescents et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Konjac

Coupe-faim



Nom scientifique
Amorphophallus konjac

Famille
Araceae

Le konjac, ou *Amorphophallus konjac* est une plante originaire d'Asie. Ses tubercules contiennent du glucomannane, une substance qui à la particularité **d'absorber plus de cent fois son volume d'eau et donc de former dans l'estomac un gel dense** et difficilement assimilable par l'organisme. Cela en fait un **coupe-faim naturel**.

Partie utilisée	Tubercule
Origine	Chine
Principes actifs	Glucomannane
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Gros appétit : konjac et garcinia.

80

BIEN-ETRE

Kudzu

Ménopause,
addiction



Nom scientifique
Pueraria lobata

Famille
Fabaceae

Le kudzu est une plante originaire du Sud-Est asiatique, qui est employé **contre les acouphènes et les vertiges en médecine traditionnelle chinoise.**

Partie utilisée	Racine
Origine	Chine
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	700 mg par jour
Contre-indications	Usage déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. Ne pas dépasser 1 mg d'isoflavones par kg de poids corporel.

81

DETENTE

Lavande

Anxiété, nervosité



Nom scientifique
Lavandula angustifolia

Famille
Lamiaceae

La lavande est un petit arbrisseau originaire du bassin méditerranéen. Traditionnellement reconnue pour son action calmante, il est possible de **la conseiller dans les cas d'anxiété et de nervosité de l'adulte et de l'enfant**. La lavande peut également jouer un rôle important **en cas d'inflammation du système respiratoire**.

Partie utilisée	Fleur
Origine	France
Principes actifs	Huiles essentielles
Dosage conseillé	700 mg par jour
Contre-indications	Aucune

82

TONUS

Levure de bière

Non revivifiable

Peau, ongles, cheveux



Nom scientifique
Saccharomyces cerevisiae

Famille
Saccharomycetaceae

La levure de bière non revivifiable est très riche en acides aminés essentiels, vitamines notamment du groupe B et minéraux.

Elle est intéressante dans les problèmes de peau sèche et terne, d'ongles et cheveux cassants.

Partie utilisée	Levure
Origine	Allemagne
Principes actifs	Vitamines B, minéraux, protéines
Dosage conseillé	2 g par jour
Contre-indications	Traces possibles de gluten.

Levure de bière

Revivifiable



Nom scientifique
Saccharomyces cerevisiae

Famille
Saccharomycetaceae

La levure de bière revivifiable joue un rôle important en tant que prébiotique. Elle crée un milieu riche au niveau intestinale en **équilibrant la flore de celui-ci garantissant une bonne digestion.**

Partie utilisée	Levure
Origine	Allemagne
Principes actifs	Vitamines B, minéraux, protéines
Dosage conseillé	2 g par jour
Contre-indications	Traces possibles de gluten



Associations

Diarrhées légères : levure de bière et charbon végétal.
Colite, colopathie : levure de bière, angélique, fenouil.

Levure de riz rouge

Cholestérolémie



Nom scientifique
Monascus purpureus

Famille
Monascaceae

La levure *Monascus purpureus* est un type de champignon microscopique cultivé sur du riz.

C'est donc cette levure qui est rouge et non le riz comme son nom le laisse supposer. Elle est particulièrement **appréciée pour ces effets hypocholestérolémiants**. Les molécules présentes au sein de la levure de riz rouge appelées « **monacolines** » **participent à la réduction du taux de cholestérol et des lipides sanguins**.

Partie utilisée	Levure
Origine	Chine
Principes actifs	Monacoline K
Dosage conseillé	10 mg de monacoline K par jour
Contre-indications	Ce produit ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et adolescents, aux personnes de plus de 70 ans, aux personnes ayant des problèmes hépatiques, rénaux ou musculaires, aux personnes prenant des médicaments qui peuvent donner lieu à des interactions (ex : hypocholestérolémiants), aux personnes intolérantes aux statines. En cas de doute, veuillez demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Nom scientifique
Linum usitatissimum

Famille
Linaceae

On attribue 2 propriétés majeures au lin. Tout d'abord, la graine de lin **accélère le transit**, lubrifie les selles et augmente leur volume. C'est un laxatif efficace, mais doux puisqu'il a la particularité de **traiter aussi les douleurs abdominales et les colites**.

Ensuite l'huile contenue dans les graines en forte proportion (46 %) est aussi celle qui possède le plus fort taux d'oméga 3 d'origine végétale. L'huile de lin participe à la nutrition du cerveau, fluidifie les membranes, améliore les échanges cellulaires et l'équilibre nerveux.

Partie utilisée	Graine
Origine	Europe
Principes actifs	ALA
Dosage conseillé	3 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.



Associations

Athérosclérose : huile de lin, lécithine de soja et ail.

lécithine de soja

Cholestérol



Nom scientifique
Glycine soja

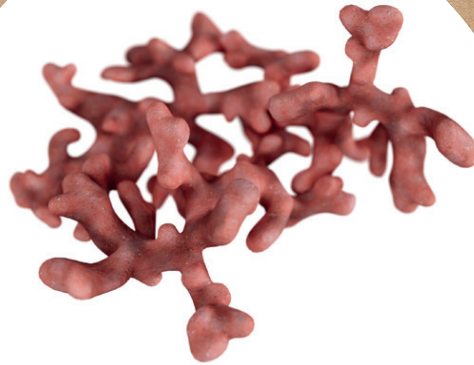
Famille
Fabaceae

Le constituant principal de la lécithine de soja est la phosphatidylcholine. Naturellement produite par le foie, elle participe à la structure de la membrane des cellules, augmente leur perméabilité et préserve leur plasticité. C'est un composant essentiel du système nerveux et du cerveau. **La lécithine de soja a la capacité de se fixer de manière sélective sur le cholestérol qui s'accumule dans le sang, et notamment sa fraction nocive, favorisant ainsi son élimination.**

Partie utilisée	Graine
Origine	Chine
Principes actifs	Lécithines
Dosage conseillé	2,4 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein Traces éventuelles de soja.

lithothamne

Source de calcium



Nom scientifique
Phymatholiton calcareum

Famille
Rhodophyceae

Le lithothamne est une petite algue calcaire **comble les pertes de nos organismes grâce aux substances minérales marines qu'il contient, mais aussi par sa richesse en carbonate de calcium** sous une forme parfaitement assimilable. Le carbonate de calcium neutralise l'acidité gastrique (maux d'estomac, brûlures, reflux) et l'acidité de l'organisme que l'on rencontre dans des affections telles que les rhumatismes ou l'arthrose. Ces deux pouvoirs, antiacide et reminéralisant, font du lithothamne un produit de base en rhumatologie.

Partie utilisée	Algue
Origine	France
Principes actifs	Calcium
Dosage conseillé	2.4 g par jour
Contre-indications	Déconseillé en cas de troubles rénaux.



Associations

Décalcification : lithothamne, prêle et huile de foie de morue.

Spasmophilie : lithothamne et coquelicot.

Rhumatisme : lithothamne et harpagophytum.

88

DETENTE

Magnésium

Fatigue, nervosité



Nom scientifique

NA

Famille

NA

Le magnésium a un rôle très important dans de nombreuses réactions enzymatiques (plus de 150) en intervenant sur le mécanisme de fonctionnement de plusieurs enzymes. **Il régularise la transmission de l'influx nerveux (action apaisante), favorise l'action des hormones et a un rôle modérateur de l'excitabilité neuromusculaire.** Il permet de retrouver son tonus et son bien-être en luttant contre les manifestations du stress et booste le système immunitaire. Enfin, il participe à la synthèse des protéines et à la production d'énergie.

Partie utilisée	-
Origine	-
Principes actifs	Magnésium élément
Dosage conseillé	208 mg de magnésium élément par jour (55% des VNR).
Contre-indications	Déconseillé en cas de troubles rénaux. Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif.



Nom scientifique

NA

Famille

NA

Le manganèse est un nutriment essentiel à la formation des os. Il a également un rôle au niveau de réactions liées au métabolisme des acides aminés, des glucides et du cholestérol. Un faible pourcentage du manganèse consommé est absorbé par le corps.

Partie utilisée	-
Origine	-
Principes actifs	Manganèse élément
Dosage conseillé	2 mg de manganèse élément (100% VNR)
Contre-indications	Déconseillé en cas de maladie hépatique.

90

TONUS

Maca du Pérou

Tonus, vitalité



Nom scientifique
Lepidium meyenii

Famille
Brassicaceae

La maca, ou ginseng péruvien est une plante maraîchère originaire des hauts plateaux du Pérou.

Historiquement cultivée pour ses propriétés nutritionnelles, cette plante adaptogène est utilisée en phytothérapie pour **lutter contre la fatigue**. Ces actifs lui confèrent une action tonique générale sur l'organisme. Elle est également recherchée pour ses vertus aphrodisiaques.

Partie utilisée	Pérou
Origine	Glucides, protides, lipides,
Principes actifs	oligo-éléments
Dosage conseillé	800 mg par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Aphrodisiaque : maca et gingembre.

Fatigue : maca, gelée royale et baies de goji.

Marron d'Inde

Insuffisance veineuse



Nom scientifique
Aesculus hippocastanum

Famille
Sapindaceae

Le marronnier d'Inde est un grand arbre, originaire des Balkans et d'Asie occidentale, qui pousse à l'état sauvage dans tout l'hémisphère nord. **Son fruit a une activité positive sur le tonus veineux grâce à son effet vitaminique P.**

Cette activité renforce la résistance des capillaires sanguins tout en diminuant leurs perméabilités. **Ses flavonoïdes participent au soulagement des douleurs des crises hémorroïdaires.**

Partie utilisée	Fruit
Origine	Pologne
Principes actifs	Flavonoïdes, tanins, saponosides
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant.



Associations

Hémorroïdes : marronnier d'Inde, vigne rouge et cyprès.

92

MINCEUR

Marc de raisin

Minceur



Nom scientifique
Vitis vinifera

Famille
Vitaceae

Les vertus «éliminatrices» du marc de raisin trouvent leur explication dans la nature de ses constituants.

La présence de mucilages aux effets laxatifs très doux joue un rôle efficace de régulateur intestinal; les mucilages emprisonnent les aliments et régulent leur arrivée dans le sang pour éviter les pics sanguins de glucose responsables de la mise en réserve des calories dans les cellules adipeuses. On trouve également des flavones, des tanins catéchiques et des anthocyanosides, aux propriétés veinotoniques reconnues.

Partie utilisée	Le marc
Origine	France
Principes actifs	Aucune
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Cellulite : marc de raisin et ananas.

Œdèmes des membres inférieurs, excès de poids avec problème de circulation : marc de raisin, piloselle et vigne rouge.

Marrube Blanc

Voies respiratoires



Nom scientifique
Marrubium vulgare

Famille
Lamiaceae

Originnaire d'Eurasie, le marrube blanc est une plante herbacée vivace de la famille de la menthe.

C'est une plante reconnue par la majorité des pharmacopées européennes **pour le traitement des infections respiratoires.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Inde
Principes actifs	Eucalyptol, huile essentielle
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Asthme, bronchite asthmatiforme : marrube blanc et plantain.

Toux grasse : marrube blanc et eucalyptus.



Nom scientifique
Ilex paraguariensis

Famille
Aquifoliaceae

Le maté est un arbre à feuilles persistantes originaire des forêts montagneuse d'Amérique du Sud. Ses feuilles sont riches en caféine, c'est donc un stimulant du système nerveux central **indiqué pour lutter contre la fatigue physique et intellectuelle. Il contribue également à la perte de poids en ayant une influence sur les graisses.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Brésil
Principes actifs	Caféine
Dosage conseillé	800 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants, adolescents et aux femmes enceintes ou allaitantes.



Nom scientifique
Melilotus officinalis

Famille
Fabaceae

Le mélilot est une plante herbacée bisannuelle très répandue dans les régions d'Europe tempérées.

La présence dans ses fleurs de flavonoïdes lui confère des propriétés liées à l'insuffisance veinolymphatiques.

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	France
Principes actifs	Flavonoïdes, coumarines
Dosage conseillé	1300 mg par jour
Contre-indications	Aucune

Mélisse

Stress, anxiété,
troubles digestifs



Nom scientifique
Melissa officinalis

Famille
Lamiaceae

La mélisse est une plante vivace originaire du pourtour méditerranéen. Elle est le plus souvent utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes. De nombreuses études cliniques ont mis en évidence les effets de la mélisse sur la qualité du sommeil, l'anxiété ou l'amélioration de l'humeur. Les constituants actifs de la mélisse sont des polyphénols, des coumarines et des acides triterpéniques.

Partie utilisée	Feuille
Origine	France
Principes actifs	Huiles essentielles
Dosage conseillé	800 mg par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Anxiété : mélisse et rhodiola.

Troubles de l'humeur : mélisse et millepertuis.

Constipation douloureuse : mélisse et graines de lin.

Menthe Poivrée

Digestion difficile, toux



Nom scientifique
Mentha piperita

Famille
Lamiaceae

La menthe poivrée est une plante aromatique originaire du Moyen-Orient, qui résulte d'une hybridation entre la menthe aquatique et la menthe verte. **Ses feuilles sont réputées en phytothérapie pour soulager les problèmes digestifs** (digestion difficile, ballonnements, flatulences). **Elle a également des propriétés diurétiques et apaise les inflammations du système respiratoire.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	France
Principes actifs	Menthol, menthone
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune

Millepertuis

Dépression légère



Nom scientifique
Hypericum perforatum

Famille
Hypericaceae

Le millepertuis, ou herbe de la Saint-Jean, est une plante herbacée vivace originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. En phytothérapie, ses sommités fleuries sont utilisées pour leur teneur en hypéricine. **Cette substance normalise les neurotransmetteurs intervenant dans les changements d'humeur. D'autres principes actifs contenus dans la plante, les xanthones, agissent comme sédatifs antidépresseurs.**

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Albanie
Principes actifs	Hypéricine, xanthones, hyperforine
Dosage conseillé	800 mg par jour
Contre-indications	Consultez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.



Associations

Réveils matinaux : millepertuis et passiflore.
Troubles de l'humeur : millepertuis et mélisse.

99

TONUS

Moringa

Tonus, apport en acides gras essentiels



Nom scientifique
Moringa oleifera

Famille
Moringaceae

Aussi appelé "arbre de vie", le Moringa Oleifera est un arbre très résistant à la sécheresse et originaire notamment d'Inde, d'Afrique et d'Amérique du Sud. Il est nommé "super fruit" du fait de son exceptionnelle richesse nutritionnelle: protéines, minéraux, oligo-éléments, vitamines C et B.

Ses propriétés sont multiples :

Tonique cérébral dans les moments de fatigue physique et psychique, il diminue la fatigue, il stimule l'immunité, il tonifie la digestion, etc.

Partie utilisée	Graine
Origine	Inde
Principes actifs	Acides gras
Dosage conseillé	1.2 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes enceintes. Ne pas utiliser chez les moins de 18 ans.

100

TONUS

Morue

Tonus, source de vitamines liposolubles



Nom scientifique
Gadus morhua

Famille
Gadidae

Ce gros poisson des mers froides est surtout intéressant pour son foie duquel on tire une huile riche en vitamines A et D. La vitamine A est un antioxydant essentiel à plusieurs fonctions organiques, elle participe au maintien d'une bonne vision et d'une peau saine. **La vitamine D va fixer le calcium, ce qui, chez le jeune comme le moins jeune, est un facteur de consolidation du squelette... et de lutte contre l'ostéoporose !** C'est le complément indispensable pour la bonne croissance de l'enfant ou la prévention des problèmes osseux chez le sujet âgé.

Partie utilisée	Foie
Origine	Islande
Principes actifs	Vitamines A & D
Dosage conseillé	1.6 g d'huile par jour
Contre-indications	Déconseillé en cas de maladies hépatiques, de grossesse et aux fumeurs. Traces éventuelles de poissons, mollusques, crustacés ou dérivés.



Associations

Croissance : huile de foie de morue et gelée royale.

Décalcification : huile de foie de morue, lithothamne et prêle.

Consolidation des fractures : huile de foie de morue et bambou.

Crevasses des extrémités : huile de foie de morue et chrysanthellum.

101

MINCEUR

Mûrier

Glycémie



Nom scientifique
Morus alba

Famille
Moraceae

Le mûrier est un arbuste de taille moyenne, originaire des régions chaudes et tempérées de l'hémisphère nord.

Ses feuilles contiennent une substance naturelle appelée DNJ (1-deoxynojirimycine) qui contribue à réduire la transformation des sucres (polysaccharides) en glucose, et ralentit par conséquent leur présence dans le sang. Elle est également très utilisée dans le cadre des régimes minceur.

Partie utilisée	Feuille
Origine	Chine
Principes actifs	1-deoxynojirimycine
Dosage conseillé	400 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sous traitement antidiabétique.

Myrtille

Troubles de la vision,
microcirculation



Nom scientifique
Vaccinium myrtillus

Famille
Ericaceae

La myrtille est un arbuste originaire d'Europe, utilisé depuis un millénaire. **Les pigments de la baie de myrtille sont utilisés pour favoriser la vision en contribuant à la régénération du pourpre rétinien.** Cette action expliquerait l'une des propriétés traditionnellement attribuées aux baies de myrtille : l'amélioration de la vision en lumière atténuée.

Partie utilisée	Baie
Origine	France
Principes actifs	Anthocyanidines
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Diarrhées : baies de myrtille et charbon végétal.
Vision : baies de myrtille, ginkgo et baies de goji.



Nom scientifique
Opuntia ficus indica

Famille
Cactaceae

Originaire d'Amérique Centrale, le nopal ou figuier de barbarie est une espèce de plante de la famille des Cactaceae pouvant atteindre 3 mètres de haut se plaisant notamment dans les climats chauds et arides.

Il contient des mucilages permettant un effet satiogène. De plus, **ce cactus présente un effet lipophile permettant aux fibres de capter une partie des graisses ingérées afin d'en limiter leur absorption et donc leur stockage.**

Partie utilisée	Raquettes
Origine	Maroc
Principes actifs	Fibres, flavonoïdes
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Effet de satiété : nopal et maté.

Stabilisation du poids : nopal et garcinia.

Diabète léger : nopal, olivier, fenugrec.

Noix de kola

Minceur



Nom scientifique
Cola nitida

Famille
Sterculiaceae

La graine du kولاتier, appelée noix de kola, est connue pour son action aphrodisiaque, **mais elle est surtout utilisée pour son effet dit «coup de fouet»**. Sa grande richesse en caféine, qui est à l'origine de ses principales propriétés, en fait aussi un produit à ne pas employer sans précautions.

Partie utilisée	Noix
Origine	Côte d'ivoire
Principes actifs	Caféine
Dosage conseillé	2 g par jour
Contre-indications	Contient de la caféine. Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.



Nom scientifique
Olea europaea

Famille
Oleaceae

L'olivier est un arbre à feuilles persistantes, cultivé depuis 5 000 ans sous les climats chauds du bassin méditerranéen.

Ses feuilles sont utilisées en phytothérapie pour les troubles de la tension artérielle, l'équilibre des teneurs en HDL et LDL cholestérol ainsi que pour le diabète de type 2.

Partie utilisée	Feuille
Origine	Maroc
Principes actifs	Oleuropéine, tripténes, acides phénols
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Cholestérol et hypertension : olivier et huile de saumon.

Diabète léger : olivier, fenugrec et nopal.

Hypertension légère : olivier et ail.



Nom scientifique

NA

Famille

NA

Les oméga-3 ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : **la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines**, etc... le rapport spécifique en EPA et DHA du produit OMÉGA 3+ en fait **un allié de choix pour lutter contre le stress, l'angoisse ou encore l'anxiété.**

Un gramme d'huile (soit 2 capsules) contient 560 mg d'EPA et 80 mg de DHA.

Partie utilisée	Poissons
Origine	Atlantique
Principes actifs	EPA/DHA (70/10)
Dosage conseillé	1 g d'huile par jour
Contre-indications	Traces éventuelles de poissons, mollusques, crustacés ou dérivés.

Onagre

Syndrome prémenstruel,
ménopause



Nom scientifique
Oenothera biennis

Famille
Oenagraceae

L'onagre est une plante bisannuelle, originaire d'Amérique du Nord. L'huile extraite de ses graines, par première pression à froid est très riche en acide gamma-linolénique, un acide gras polyinsaturé de type oméga-6. Elle est conseillée pour **lutter contre les troubles menstruels et les troubles de la ménopause**. On associe souvent à cette huile de la **vitamine E qui protège les acides gras de l'oxydation**.

Partie utilisée	Graine
Origine	Chine
Principes actifs	Acide gras oméga 6
Dosage conseillé	1,5 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Sécheresse de la peau : huile d'onagre et huile de bourrache.

Règles abondantes : huile d'onagre et cyprès.

Règles irrégulières ou peu abondantes : huile d'onagre et sauge.

108

MINCEUR

Orthosiphon

Diurétique



Nom scientifique
Orthosiphon stamineus

Famille
Lamiaceae

Utilisé par les Orientaux depuis des siècles, l'orthosiphon, ou thé de Java est une plante originaire du Sud-Est asiatique.

Fortement diurétiques, ses feuilles sont indiquées pour favoriser la perte de poids. L'orthosiphon améliore l'élimination rénale de l'eau, mais aussi de l'urée, des chlorures et de l'acide urique. **Son action drainante est particulièrement efficace pendant la phase d'attaque d'un régime minceur ou pour lutter contre la rétention d'eau.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Indonésie
Principes actifs	Potassium, polyphénols, sinensétine
Dosage conseillé	1g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Excès de poids, destruction des graisses :

orthosiphon, cacao et maté (ou thé vert).

Excès de poids, avec constipation : orthosiphon, thé vert et ispaghul.

Excès de poids, avec appétit normal : orthosiphon, et maté (ou thé vert).

109

TONUS

Ortie Piquante

Feuille

Reminéralisant



Nom scientifique
Urtica dioica

Famille
Urticaceae

Originare des régions tempérées de l'Eurasie, l'ortie piquante est une herbacée vivace très commune autour des habitations. **C'est la richesse en silice, en zinc, mais aussi en vitamines des feuilles qui la rend très utile pour soulager les cartilages usés. C'est un excellent reminéralisant.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Albanie
Principes actifs	Silice, zinc, stérols
Dosage conseillé	1,2 g par jour (feuille)
Contre-indications	Avis du médecin et/ou du pharmacien recommandé.



Associations

Chute de cheveux : ortie, alfalfa et levure de bière.
Ongles ternes et cassants : ortie, levure de bière et huile de bourrache.

110

TONUS

Ortie Piquante

Racine

Prostate



Nom scientifique
Urtica dioica

Famille
Urticaceae

Originare des régions tempérées de l'Eurasie, l'ortie piquante est une herbacée vivace très commune autour des habitations. **Sa racine a une action sur les manifestations hypertrophiques de la prostate due à la présence de stérols.**

Partie utilisée	Racine
Origine	Albanie
Principes actifs	Stérols
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Avis du médecin et/ou du pharmacien recommandé.



Associations

Troubles de la prostate : ortie racines, huile de pépins de courge et serenoa.

111

TONUS

Pamplemousse

Systeme immunitaire,
flore intestinale



Nom scientifique
Citrus paradisi - Citrus grandis

Famille
Rutaceae

Le pamplemoussier est un arbre fruitier originaire d'Asie du Sud-Est. Particulièrement **riche en bioflavonoïdes**, l'extrait de pépins de pamplemousse est un **puissant antibactérien et antifongique**, à tel point qu'il est considéré comme un **antibiotique naturel**. Il est particulièrement efficace pour lutter contre les agressions externes.

Partie utilisée	Pépin
Origine	Afrique du Sud
Principes actifs	Bioflavonoïdes
Dosage conseillé	30 gouttes 3 fois par jour
Contre-indications	Aucune

112

MINCEUR

Papayer

Brûleur de graisse



Nom scientifique
Carica papaya

Famille
Caricaceae

Le papayer est un petit arbre de quatre à six mètres qui croît sous les tropiques. **La papaïne, contenue dans ses feuilles est un complexe enzymatique qui digère les protéines, les pectines, mais aussi certains sucres et lipides. Elle facilite l'élimination des capotons gras.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Inde
Principes actifs	Papaïne
Dosage conseillé	1,3 g par jour
Contre-indications	Aucune

Partenelle

Migraines



Nom scientifique
Chrysanthemum parthenium
Famille
Asteraceae

La partenelle, ou grande camomille, est une herbe vivace originaire d'Asie Mineure. **Ses sommités fleuries contiennent du parthénolide, substance permettant de diminuer la libération de sérotonine dans le cerveau à l'origine des migraines.**

Partie utilisée	Partie aérienne
Origine	France
Principes actifs	Parthénolide
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Maux de tête, migraines : partenelle, saule (ou reine de prés).

Passiflore

Difficultés d'endormissement,
anxiété



Nom scientifique
Passiflora incarnata

Famille
Passifloraceae

La passiflore, ou fleur de la passion est une plante vivace grimpante qui trouve ses origines au Mexique. **Ses vertus sédatives en font une plante traditionnellement utilisée dans les troubles du sommeil, l'anxiété, la nervosité, l'angoisse et préparent à l'endormissement.** Elle est également efficace en cas de sevrage des médicaments hypnotiques et anxiolytiques.

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Italie
Principes actifs	Hypérosides, vitexine
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Réveils matinaux : passiflore et millepertuis.
Sevrage de benzodiazépines hypnotiques :
passiflore et aubépine.

Pensée Sauvage

Affections cutanées



Nom scientifique
Viola tricolor

Famille
Violaceae

Originare d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie, la pensée sauvage est une herbacée pluriannuelle de 10 à 30 cm de haut. Ses fleurs sont utilisées en phytothérapie pour leurs **propriétés dépuratives et purifiantes sur la peau. Le plus souvent associées à la bardane, elles sont utilisées dans les crises d'eczéma ou d'acné.**

Partie utilisée	Partie aérienne
Origine	Europe
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Acné : pensée sauvage, bardane et levure de bière.
Allergies de la peau : pensée sauvage et plantain.

116

MINCEUR

Piloselle

Diurétique



Nom scientifique
Hieracium pilosella

Famille
Compositae

Originare d'Asie, la piloselle est une plante herbacée aux vertus diurétiques reconnues. Elle contient des flavonoïdes qui **favorisent l'élimination rénale de l'eau et des sels minéraux retenus dans les tissus. Recommandée pour soulager les œdèmes des membres inférieurs, elle est également très efficace lors des régimes amincissants.**

Partie utilisée	Plante
Origine	France
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	0,6 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Rétention d'eau : piloselle, queue de cerise et pissenlit.

Excès de poids avec problème de circulation : piloselle, thé vert et vigne rouge.

Excès de poids avec appétit normal : piloselle, maté (ou thé vert).

117

MINCEUR

Pissenlit

Draineur



Nom scientifique
Taraxacum officinale

Famille
Asteraceae

Originaire de l'Europe de l'Ouest, le pissenlit est une plante herbacée particulièrement vivace dont l'usage médicinal date de l'antiquité. Apprécié pour son action drainante, le pissenlit permet de **nettoyer l'ensemble de l'organisme en éliminant les toxines accumulées dans le corps. Il stimule également les foies paresseux en cas d'excès alimentaires.**

Partie utilisée	Racine
Origine	France
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Rétention d'eau : piloselle, queue de cerise et pissenlit.

Excès de poids avec problème de circulation : piloselle, thé vert et vigne rouge.

Excès de poids avec appétit normal : piloselle, maté (ou thé vert).



Nom scientifique
Plantago lanceolata

Famille
Plantaginaceae

Très répandu dans les champs et au bord des chemins européens, le plantain est une plante vivace dont l'utilisation thérapeutique remonte à l'Antiquité. Ses vertus antitussives et adoucissantes en font **une plante très utilisée lors des infections respiratoires. Il participe également à la fluidification des sécrétions bronchiques.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Pologne
Principes actifs	Iridoïdes
Dosage conseillé	1,3 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Rétention d'eau : piloselle, queues de cerise et pissenlit.

Excès de poids avec problème de circulation : piloselle, thé vert et vigne rouge.

Excès de poids avec appétit normal : piloselle, maté (ou thé vert).



Nom scientifique
Pollantrum spp

Famille
NA

Récolté sur les fleurs, le pollen est ensuite aggloméré par les abeilles sous forme de pelotes. Il contient de nombreuses substances actives : **des vitamines (bêta-carotène, vitamines B), des minéraux (calcium, magnésium, phosphore...), des enzymes, des insaponifiables végétaux, des phytostérols, des protéines et des acides aminés essentiels.**

Le pollen est un excellent **stimulant général** qui permet de lutter contre la fatigue physique et intellectuelle.

Partie utilisée	Pollen
Origine	Chine
Principes actifs	NA
Dosage conseillé	1,3 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sensibles aux produits de la ruche.



Associations

Manque d'appétit : pollen, fenugrec et curcuma.

Convalescence : pollen, gelée royale et spiruline.

120

ARTICULATIONS

Prêle

Confort articulaire



Nom scientifique
Equisetum arvense

Famille
Equisateceae

La prêle est une plante vivace présente depuis la nuit des temps dans le monde entier, excepté l'Australie. **Très riche en silice, elle facilite la reconstitution des cartilages et stimule la synthèse de collagène** contenu dans le tissu osseux et conjonctif. Son action reminéralisante en fait une plante très appréciée des sportifs.

Partie utilisée	Parties aériennes
Origine	Europe
Principes actifs	Silice
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Arthrose, tendinites : prêle et harpagophytum

Décalcification : prêle, lithothamne et huile de foie de morue.

121

TONUS

Propolis

Immunité



Nom scientifique

NA

Famille

NA

Produit difficile et coûteux à récolter, la propolis est présente en petites quantités dans le miel. Ses vertus ont fait l'objet de plusieurs ouvrages et reposent essentiellement sur la présence de flavonoïdes. **Ces composés favorisent les défenses de l'organisme contre les agressions multiples (bactériennes, fongiques, virales). Dénuée de toxicité, la propolis est un antibiotique très actif.** Toutes ces propriétés antiseptiques sont largement mises à profit pour **lutter contre les infections des voies respiratoires (bronchites, pharyngites, angines, rhinites...)** et, de façon plus générale, pour stimuler les défenses immunitaires.

Partie utilisée	Résine de propolis
Origine	Chine
Principes actifs	NA
Dosage conseillé	1,8 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes sensibles aux produits de la ruche.



Associations

Immunostimulant : propolis, échinacée, acérola et baies de goji.

Herpès : propolis, échinacée et thym.

Aphonie : propolis, eucalyptus et thym.

Infection des voies respiratoires : propolis, eucalyptus et pélagonium.

Rhume, rhinite : propolis et thym.



Nom scientifique
Raphanus sativus var. niger

Famille
Brassicaceae

Le radis noir est une plante sauvage d'origine inconnue, utilisée depuis longtemps **pour ses vertus digestives.**

Traditionnellement utilisée lors de troubles digestifs, sa racine contribue à la digestion et **aide à diminuer les ballonnements.** **Elle agit également comme draineur du foie en favorisant l'élimination des déchets et toxines de l'organisme, notamment lors d'excès alimentaires.**

Partie utilisée	Racine
Origine	France
Principes actifs	Glucosinolates
Dosage conseillé	0,9 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Les personnes ayant une hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde doivent préalablement consulter un professionnel de santé.



Associations

Crise de foie, hépatite : radis noir et chadon marie (ou fumeterre ou artichaut).

Insuffisance biliaire (stimulation de la vésicule) : radis noir (ou artichaut ou boldo ou fumeterre).

Détox : radis noir, pissenlit et sureau.

Reine des prés

Douleurs articulaires



Nom scientifique
Filipendula ulmaria

Famille
Rosaceae

Originare d'Europe, la reine des prés est une plante herbacée vivace qui est à l'origine du médicament le plus connu au monde: l'aspirine. Utilisée **traditionnellement pour traiter les manifestations articulaires douloureuses mineures, les états fébriles et grippaux, elle est également indiquée en cas de brûlures d'estomac.**

Partie utilisée	Plante entière
Origine	Europe
Principes actifs	Acide salicylique
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux personnes souffrant d'allergies aux dérivés salicylés, sous traitement anticoagulants, aux enfants et aux adolescents.



Associations

Cellulite : reine des prés et ananas.

Excès de poids avec cellulite : reine des prés, maté et ananas.



Nom scientifique
Rhodiola rosea

Famille
Crassulaceae

Plante adaptogène originaire des régions glaciales de Sibérie, de Chine, de Russie ou d'Amérique du Nord, le rhodiola permet une meilleure résistance au stress environnemental ainsi qu'aux efforts physiques. Grâce à ses deux principes actifs psychostimulants : la rosavine et les salidroside, **le rhodiola permet de mieux supporter la fatigue physique et mentale avec en plus un effet anxiolytique.**

Partie utilisée	Racine
Origine	Chine
Principes actifs	Rosavine, salidroside
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Nervosité et stress de l'adulte : rhodiola, aubépine et mélisse.

Anxiété : rhodiola, ballote ou mélisse.



Nom scientifique
Rheum officinale

Famille
Polygonaceae

La rhubarbe est une plante pérenne originaire de la Chine et du Tibet. Son rhizome contient des substances laxatives et drainantes, dépuratives du foie et stimulantes de la sécrétion biliaire. Sa racine peut être notamment utilisée lors de constipation ou désordre du tube digestif.

Partie utilisée	Racine
Origine	Chine
Principes actifs	Dérivés anthracéniques
Dosage conseillé	1g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.



Nom scientifique
Rosmarinus officina.

Famille
Lamiaceae

Présent à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, le romarin est un arbrisseau s'épanouissant sur les terrains calcaires et arides. **Il agit sur les fermentations intestinales et sur les douleurs abdominales en calmant les spasmes d'origine digestive. Il stimule également le fonctionnement de la vésicule biliaire.**

Partie utilisée	Feuilles
Origine	Europe
Principes actifs	Huiles essentielles
Dosage conseillé	1,2 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Spasmes intestinaux : romarin et fenouil.

Ballonnements, gaz intestinaux : romarin, charbon végétal et argile verte.

Crampes d'estomac : romarin et angélique.

Sauge

Troubles digestifs,
troubles menstruels



Nom scientifique
Salvia officinalis

Famille
Lamiaceae

La sauge est un arbrisseau originaire du bassin méditerranéen. Ses feuilles sont utilisées en phytothérapie **pour améliorer la digestion gastrique. Elle aide aussi à réduire les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales.** Grâce à la présence de phytoœstrogènes, la sauge aide également **à régulariser les cycles menstruels ainsi qu'à calmer les douleurs des règles.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	France
Principes actifs	Flavonoïdes, phytoestrogènes
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Bouffées de chaleur : sauge et houblon.

Troubles de la ménopause : sauge et alfalfa.

Règles irrégulières ou peu abondantes : sauge et huile d'onagre.



Nom scientifique

-

Famille

Salmonidaeae

L'intérêt pour l'huile de saumon est né d'une observation sur la santé des Esquimaux : malgré une consommation très importante de matières grasses, ils présentent des taux de mortalité par maladies cardio-vasculaires, ainsi que des taux de cholestérol, particulièrement faibles.

L'huile de saumon est particulièrement riche en acides gras oméga 3 EPA et DHA. Ces acides gras favorisent la fluidité membranaire des cellules, ont la propriété d'abaisser le taux de triglycérides et «d'éclaircir» le sang. Ils ont par ailleurs une action anti-inflammatoire.

Partie utilisée	Poissons
Origine	Norvège, Ecosse
Principes actifs	EPA/DHA/Oméga 3
Dosage conseillé	3 g par jour
Contre-indications	Traces éventuelles de poissons, crustacés, mollusques ou dérivés.



Associations

Cholestérol, triglycérides (excès) : huile de saumon et lécithine de soja.

Cholestérol et hypertension : huile de saumon et olivier.

Athérosclérose, artérite : huile de saumon et lécithine de soja (ou ail ou chrysanthellum).

129

TONUS

Salsepareille

Beauté de la peau



Nom scientifique
Smilax officinalis

Famille
Smilacaceae

Liane épineuse, courante dans le maquis, les haies, et les bois du Midi, la salsepareille se rencontre dans la région méditerranéenne ainsi qu'au Moyen-Orient et en Afrique centrale. Facilement reconnaissable à leur forme de pique de coeur de ses feuilles persistantes et bordées d'épines, la salsepareille est convoitée pour ses racines, riches en saponosides, stéroïdiques, phytostérols, sels minéraux et amidon. **Apaisantes et dépuratives, elles sont très bénéfiques pour le soin de la peau, et notamment des peaux à problèmes.**

Partie utilisée	Racine
Origine	Mexique
Principes actifs	-
Dosage conseillé	1,4 g par jour
Contre-indications	Aucune



Nom scientifique
Schizandrae chinensis

Famille
Shisandraceae

Originaire du Nord-Est de la Chine, de Corée et de l'extrême Est de la Russie, le schizandrea est une liane odorante qui produit de petites baies rouges. Les propriétés adaptogènes de ces baies sont utilisées en phytothérapie **pour augmenter la résistance au stress physique ou mental. C'est un tonique couramment utilisé par les sportifs pour sa capacité à réguler les fonctions générales du corps.**

Partie utilisée	Baie
Origine	Chine
Principes actifs	Lignanes, triterpènes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune

Constipation occasionnelle



Nom scientifique
Cassia angustifolia

Famille
Cesalpineae

Originaire de la péninsule arabe et d'Afrique de l'Est, le séné est un arbrisseau dont les folioles ont une action laxative, voire purgative selon la quantité utilisée. **Conseillé en cas de constipation passagère, il stimule le péristaltisme du gros intestin et accélère le transit.** Le séné est également utilisé avant certains examens médicaux endoscopiques (coloscopies) ou radiologiques, comme **purgatif intestinal**.

Partie utilisée	Feuille
Origine	Inde
Principes actifs	Dérivés anthracéniques (sennosides A, B)
Dosage conseillé	440 mg par jour
Contre-indications	Déconseillé chez l'enfant de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes. Usage prolongé déconseillé.

132

TONUS

Spiruline

Tonus



Nom scientifique
Arthrospira platensis

Famille
Cyanophyceae

La spiruline n'est pas une plante, mais un micro-organisme de la famille des cyanobactéries. Cette microalgue d'eau douce est un véritable concentré de nutriments. **Elle est extrêmement riche en protéines (minimum 60 %), bêta-carotène, fer, vitamine B12, vitamine E, minéraux et oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, zinc, cuivre).** Elle contient également de la phycocyanine, pigments aux propriétés antioxydantes. La spiruline est régulièrement utilisée chez les sportifs ou les convalescents **pour éviter les carences et la fatigue musculaire.**

Partie utilisée	Algue entière
Origine	France / Chine / Inde
Principes actifs	Protéines, antioxydants.
Dosage conseillé	3 g par jour
Contre-indications	Déconseillé en cas de problèmes d'accumulation du fer.



Associations

Anémie, asthénie : spiruline, acérola et alfalfa.

Convalescence : spiruline et pollen (ou gelée royale).

Fatigue musculaire : spiruline et éleuthérocoque.

133

MINCEUR

Thé Vert

Brûleur de graisse,
draineur



Nom scientifique
Camellia sinensis

Famille
Camelliaceae

Originaire d'Extrême-Orient, le thé vert, ou thé vierge, est un arbuste à feuilles persistantes. Les principes actifs présents dans ses feuilles provoquent une augmentation de la thermogénèse (dépense d'énergie de l'organisme). **En plus de cet effet brûle graisse, les feuilles de thé vert ont des propriétés drainantes qui en font un produit très efficace dans le cadre d'un régime minceur.**

Partie utilisée	Feuilles
Origine	Chine
Principes actifs	Caféine, polyphénols
Dosage conseillé	0,6 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants, adolescents et aux femmes enceintes ou allaitantes. Prise déconseillée en dehors des repas.



Associations

Excès de poids avec appétit normal : thé vert et orthosiphon (ou piloselle).

Excès de poids avec problème de circulation : thé vert, hamamélis et piloselle.

Excès de poids avec constipation : thé vert, orthosiphon et ispaghul.

Excès de poids , destruction de graisses profondes : thé vert, fèves de cacao et orthosiphon.

Infections respiratoires,
troubles intestinaux



Nom scientifique
Thymus vulgaris

Famille
Lamiaceae

Le thym est un sous-arbrisseau vivace originaire du bassin méditerranéen. Cette plante importante en phytothérapie est utilisée pour soulager une large variété de pathologies respiratoires. **Elle est utilisée dans les quintes de toux. On l'utilisera encore pour soulager l'asthme ou le rhume des foies.** Cette plante est également efficace pour soulager les **dérèglements intestinaux tels que diarrhée, ballonnements, flatulences...**

Partie utilisée	Feuille
Origine	France
Principes actifs	Thymol, eucalyptol
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Rhume, rhinite : thym et propolis.

Ballonnements, aérophagie : thym et charbon végétal.

Herpès : (prévention des récives) : thym, propolis et échinacée.

Aphonie (extinction de voix) : thym et propolis.

135

BIEN-ETRE

Tilleul

États nauséeux (aubier),
angoisse (feuilles)



Nom scientifique
Tilia cordata

Famille
Tiliaceae

Très présent en Europe et en Asie Mineure, le tilleul est un arbre sauvage et environnemental à feuilles caduques. L'aubier de tilleul **facilite les fonctions d'élimination rénales et digestives**. Il stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire et assure une bonne digestion. Les feuilles de tilleul sont recommandées dans de nombreux **cas de troubles nerveux** (stress, crises d'angoisse, palpitations).

Partie utilisée	Aubier, feuille
Origine	France
Principes actifs	Flavonoïdes
Dosage conseillé	0,8 g par jour
Contre-indications	Aucune

136

TONUS

Tribulus

Tonus, vitalité



Nom scientifique
Tribulus terrestris

Famille
Zygophyllaceae

Originaire d'Inde, le tribulus, ou croix de Malte, est une plante vivace tropicale également cultivée en Chine et en Afrique saharienne. Ses fruits sont employés depuis des millénaires en médecine ayurvédique et en médecine traditionnelle asiatique **pour traiter les dysfonctionnements sexuels tant chez l'homme que chez la femme.**

Partie utilisée	Fruit
Origine	Inde
Principes actifs	Acides phénols, flavonoïdes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et adolescents ou en cas de traitement hypertenseur ou antidiabétique.

Difficultés d'endormissement,
angoisse



Nom scientifique
Valeriana officinalis

Famille
Caprifoliaceae

Commune dans toutes les régions européennes tempérées, la valériane est une plante vivace utilisée en phytothérapie pour **ses vertus sédatives et relaxantes. Elle est préconisée pour réduire les troubles du sommeil et soulager les crises d'anxiété ou d'angoisse.** Sa grande qualité est de favoriser l'endormissement sans effet d'accoutumance. On peut également l'utiliser dans les cures de désintoxication tabagique.

Partie utilisée	Racine
Origine	Inde
Principes actifs	Acides valéréniques
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.



Associations

Insomnie avec réveils successifs : valériane et aubépine.

Fatigue avec sommeil difficile : valériane et ginseng.

138

DIGESTION

Verveine

Digestion difficile,
anxiété



Nom scientifique
Verbena officinalis

Famille
Verbenaceae

Répandue en Europe, en Asie et en Afrique, la verveine est une plante herbacée annuelle. Utilisée en phytothérapie depuis l'Antiquité, elle a une action positive sur le système digestif, notamment **en cas de digestion difficile, maux de ventre, diarrhée**. Grâce à ses effets positifs sur le système nerveux, elle est également utile pour **soulager l'anxiété et les troubles de l'endormissement**.

Partie utilisée	Sommité fleurie
Origine	France
Principes actifs	Iridoïdes
Dosage conseillé	1,3 g par jour
Contre-indications	Aucune

Vigne rouge

Insuffisance veineuse,
jambes lourdes



Nom scientifique
Vitis vinifera

Famille
Vitaceae

Présente en Europe depuis l'Antiquité, la vigne rouge est un arbrisseau sarmenteux à tiges grimpantes. Les propriétés bénéfiques de ses feuilles reposent sur la présence de plusieurs substances offrant aux vaisseaux sanguins une protection rapprochée. C'est donc la plante recommandée **pour lutter contre les varices et le phénomène de jambes lourdes.**

Partie utilisée	Feuille
Origine	Maroc
Principes actifs	Polyphénols, flavonoïdes
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Aucune



Associations

Insuffisance veineuse, varices :

vigne rouge, cyprès et fragon.

Jambes lourdes et gonflées : vigne rouge et fragon.

Hémorroïdes : vigne rouge, cyprès et marronnier d'Inde.

140

MINCEUR

Vinaigre de cidre

Minceur



Nom scientifique
Malus spp.

Famille
NA

Le vinaigre de cidre est un cidre de pommes qui a fermenté. Sous l'action de bactéries et de levures, l'exposition du liquide à l'air favorise notamment la production d'acide acétique. **Consommer du vinaigre de cidre aide à stimuler la digestion et à renouveler la flore intestinale.** Grâce à ses propriétés antibactériennes, il empêche les microbes de s'accumuler dans les intestins et **réduit les sensations de ballonnements.** Il est recommandé comme adjuvant dans les programmes de contrôle du poids.

Partie utilisée	Vinaigre de cidre
Origine	France
Principes actifs	Sels minéraux
Dosage conseillé	1 g par jour
Contre-indications	Traces possibles de gluten.

141

BIEN-ETRE

Zinc

Beauté de la peau,
cheveux, ongles.



Nom scientifique
NA

Famille
NA

Le zinc est un oligo-élément responsable de l'action de plusieurs centaines d'enzymes. Il est présent dans le corps en très faible quantité, et n'est pas stocké par l'organisme, c'est pour cette raison qu'il peut parfois être intéressant de consommer des compléments alimentaires en zinc. **Le zinc est principalement connu pour son action sur les phanères, et ses propriétés antioxydantes. Il a également une action sur le système immunitaire et le système nerveux, dans le fonctionnement de la prostate et il joue un rôle important dans la synthèse des protéines et la cicatrisation.**

Partie utilisée	NA
Origine	NA
Principes actifs	Pidolate de zinc dont zinc élément 10 mg (100% VNR)
Dosage conseillé	10 mg de zinc élément par jour
Contre-indications	Aucune

INDEX DES PLANTES

AÇAÏ	01	CHIENDENT	39
ACÉROLA	02	CHLORELLA	40
AIL	03	COURGE	41
AIL NOIR	04	CHRYSANTHELLUM	42
ALFALFA	05	COQUELICOT	43
ALGUE FUCUS	06	CUMIN NOIR	44
ALOE VERA	07	CURCUMA	45
ANANAS	08	CURCUMA PIPERINE	46
ANGÉLIQUE	09	CYPRÈS	47
ANIS VERT	10	DESMODIUM	48
ARMOISE	11	ECHINACÉE	49
ARTICHAUT	12	ELEUTHÉROCOQUE	50
AUBÉPINE	13	EPILOBE	51
AUBIER DE TILLEUL	14	ESCHOLTZIA	52
BADIANE	15	EUCALYPTUS	53
BACOPA	16	FER	54
BAMBOU	17	FENOUIL	55
BARDANE	18	FENUGREC	56
BLÉ	19	FRAGON	57
BOLDO	20	FRÈNE	58
BOSWELLIA	21	FUMETERRE	59
BOUILLON BLANC	22	GARCINIA	60
BOURRACHE	23	GATTILIER	61
BOULEAU	24	GELÉE ROYALE	62
BRUYÈRE	25	GINGEMBRE	63
BUSSEROLE	26	GINKGO BILOBA	64
CACAO	27	GINSENG	65
CAFÉ VERT	28	GOJI	66
CALCIUM	29	GRIFFONIA	67
CAMOMILLE ROMAINE	30	GUARANA	68
CANNEBERGE	31	GRAVIOLA	69
CARTILAGE DE RAIE	32	GUGULON	70
CARTILAGE DE REQUIN	33	GOMME GUAR	71
CASSIS	34	GYMNÉMA	72
CENTELLA	35	HAMAMÉLIS	73
CERISE	36	HARICOT	74
CHARDON MARIE	37	HARPAGOPHYTUM	75
CHARBON VÉGÉTAL	38	HOUBLON	76

INDEX DES PLANTES

ISPAGHUL	77	PARTENELLE	113
KOLA	78	PASSIFLORE	114
KONJAC	79	PENSÉE SAUVAGE	115
KUDZU	80	PILOSELLE	116
LAVANDE	81	PISSENLIT	117
LEVURE DE BIÈRE NON REVIVIFIABLE	82	PLANTAIN	118
LEVURE DE BIÈRE REVIVIFIABLE	83	POLLEN	119
LEVURE DE RIZ ROUGE	84	PRÊLE	120
LIN	85	PROPOLIS	121
LÉCITHINE DE SOJA	86	RADIS NOIR	122
LITHOTHAMNE	87	REINE DES PRÉS	123
MAGNÉSIUM	88	RHODIOLA	124
MANGANÈSE	89	RHUBARBE	125
MACA DU PÉROU	90	ROMARIN	126
MARRONIER D'INDE	91	SAUGE	127
MARC DE RAISIN	92	SAUMON	128
MARRUBE BLANC	93	SALSEPAREILLE	129
MATÉ	94	SCHIZANDREA	130
MÉLILOT	95	SÉNÉ	131
MÉLISSA	96	SPIRULINE	132
MENTHE POIVRÉE	97	THÉ VERT	133
MILLEPERTUIS	98	THYM	134
MORINGA	99	TILLEUL	135
MORUE	100	TRIBULUS	136
MÛRIER	101	VALÉRIANE	137
MYRTILLE	102	VERVEINE	138
NOPAL	103	VIGNE ROUGE	139
NOIX DE KOLA	104	VINAIGRE DE CIDRE	140
OLIVIER	105	ZINC	141
OMÉGA 3+	106		
ONAGRE	107		
ORTHOSIPHON	108		
ORTIE PIQUANTE FEUILLES	109		
ORTIE PIQUANTE RACINES	110		
PAMPLEMOUSSE	111		
PAPAYER	112		



MODALITES D'UTILISATION ET DE COMMUNICATION

Les informations contenues dans ce guide ont un but pédagogique; ce dernier ne constitue en aucun cas un guide de traitement. Contrairement à une opinion répandue, les plantes peuvent engendrer des effets indésirables, voire des manifestations toxiques graves. Elles sont en outre susceptibles d'interférer avec des traitements médicamenteux.

L'automédication, en différant le diagnostic et la mise en place d'une thérapeutique efficace et reconnue, peut avoir des conséquences graves. Il est donc vivement recommandé de consulter un professionnel de santé avant toute utilisation de compléments alimentaires. Les informations présentées ici ne sauraient se substituer aux propriétés évaluées et définies par la Commission Européenne au sens des règlements 1924/2006, 432/2012, 536/2013 et 907/2013.

Toute communication sur les propriétés des produits doit être étayée par des dossiers scientifiques clairement établis et/ou par une allégation autorisée par la Commission Européenne.

PHYTOTHERAPIE

Reproduction interdite. Usage strictement réservé aux professionnels de santé.



PEFC

10-31-1238 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org