

**HÉMOSTATIQUE**: *qui arrête les hémorragies, pertes de sang*; aigremoine, amadou, argentine, benoîte, bistorte, bourse à pasteur, busserole, cannelle de Ceylan, chêne, citron, consoude, cotonnier, cyprès, ergot de seigle, eucalyptus, ficaire, fraisier, genévrier, géranium, gui, hamamélis, hydrastis, ipéca, marronnier, millefeuille, **ortie**, URTICA DIOICA L., usage interne : vasoconstricteur. Suc fraîchement exprimé (centrifugeuse) 100 à 125 gr par jour en trois fois,

pavot, pervenche, pimprenelle, poivre d'eau, prêle, renouée, rosier, rue, salicaire, saule, térébenthine, tormentille

**HÉMOTHORAX**: *épanchement de sang dans la cavité pleurale*

**HÉPATITE**: *inflammation du foie due à une infection ou à des toxines : voir FOIE, CRISE de FOIE, DEPURATIF HEPATIQUE, ENGORGEMENT du FOIE*; artichaut, asperge, aubergine, avocat, boldo,

**bugle**, AJUGA REPTANS L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

carotte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, chicorée sauvage, chou, coing, cresson, épine vinette (infusion),

**estragon**, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., infusion de 50g de feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 50g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Manger des fraises,

fumeterre, groseille, haricot vert, hydrastis (infusion), igname sauvage (infusion), iris bleu (infusion), laitue, mélisse, myrtille, olive, orange,

**orge**, HORDEUM VULGARE L., grains en farine et aussi entiers ; préparer des bouillies ou des potages, pamplemousse, persil,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., feuilles crues en salade avec huile de tournesol, jus de citron et pincée de sel. Décoction de 40g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**pomme**, MALUS COMMUNIS Poir., découper 1 pomme bien lavée et la faire cuire jusqu'à ébullition pendant 10mn dans ½ litre d'eau ; ajouter 1 cuillerée de miel ; boire le matin de préférence à jeun, pomme de terre, prune, radis noir, raifort, raisin, rhubarbe, romarin, thym, verveine (infusion).

(**artichaut, cassis, pissenlit** : 10g de chaque dans 1 litre d'eau ; faire bouillir 5-10mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 4-5 tasses dans la journée

**HÉPATITE VIRALE**: *protection de la cellule hépatique* : artichaut, boldo, fumeterre, **pissenlit, romarin, thym**

(dépuratif : **romarin, thym, pissenlit** : 5g de chaque dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; 3-4 tasses dans la journée

**lutter contre fatigue et manque d'appétit** : angélique, cassis, **éleuthérocoque, ginseng**

revigorant : racines de **ginseng** et **d'éleuthérocoque** : 10g de chaque pour ½ litre d'eau ; faire bouillir 10mn ; infuser 5mn ; filtrer ; boire 1 tasse le matin et 1 à midi

**HÉPATOMÉGALIE** : *grossissement anormal de foie* :

**aulnée**, INULA HELENIUM L., décoction de 20 g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**bugle**, AJUGA REPTANS L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**busserole**, ARBUTUS UNEDO L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**dompte-venin**, VINCETOXICUM OFFICINALE MOENCH, infusion de 15g de rhizome et racines pendant 30mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

**erythré**, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., infusion de 20g de sommités fleuries pendant 15mn ; 1 tasse après les repas. Contre-indication en cas d'hyperchlorhydrie,

**parnassie des marais**, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**pivoine**, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**scolopendre**, SCOLOPENDRIUM officinale, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**HEPATO-TOXIQUE**: *qui est nocif pour le foie*

**HERNIE** : *tuméfaction constituée par un organe sorti de la cavité qui le contient à l'état normal* :

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**osmonde royale**, OSMUNDA REGALIS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**HERPÈS**: *éruption de vésicules groupées en bouquets autour de la bouche, nez, organes génitaux ; dû à une infection virale (herpes simplex) qui ne se réveille qu'en cas de déficience du système immunitaire ; il est extrêmement contagieux* :

**camomille romaine**, ANTHEMIS NOBILIS L., cataplasme avec des fleurs de camomille séchées et hachées finement, mélangées à de l'eau tiède ; poser sur l'éruption ; laisser en place quelques minutes ; renouveler l'opération plusieurs fois par jour,

millepertuis (teinture), pomme

**renforcer défenses organisme** : cassis, éleuthérocoque

**drainer** : artichaut, bardane, fumeterre, orthosiphon, piloselle, pissenlit

**désinfecter** : genévrier, niaouli, sarriette, sauge sclérée, thym

**HOQUET** : *contraction subite et spasmodique du diaphragme, caractérisée par une secousse de la base du thorax et de l'abdomen, et provoquant un bruit rauque ; des séries prolongées de hoquet peuvent être accompagnées de douleur au niveau de la poitrine ; rebelle, le hoquet peut entraîner l'épuisement.*

**ambroisie du Mexique**, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations rénales et intestinales, et en cas de

grossesse,

aneth, anis vert,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 15mn ; par cuillerées, belladone,

**calament**, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de plante entière pendant 10mn ; 3 tasses par jour ou par cuillerées,

carvi, cataire,

**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; par cuillerées,

**citron**, CITRUS limonium Risso, sucer une rondelle de citron frais,

coriandre, cumin, estragon,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; par cuillerées,

**glace**, mettre quelques gouttes d'éther dans le nombril ou de la glace,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS, infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; par cuillerées. Contre-indication en cas d'inflammations internes,

limnanthème, mélisse, menthe,

**oranger doux**, CITRUS AURANTIUM L., 10g d'écorce d'oranger doux dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn, filtrer ; boire une petite tasse tous les ¼ d'heure,

origan, passiflore, valériane, véronique,

**vinaigre**, sucre trempé dans du vinaigre que l'on laisse fondre lentement dans la bouche

**HUMEUR, MAUVAISE**: voir MAUVAISE HUMEUR

**HYDARTHROSE**: *épanchement de sérosité dans une articulation* :

**canne de Provence**, ARUNDO DONAX L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**carex**, CAREX ARENARIA L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

**cerisier griottier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**filipendule**, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries, les fleurs étant en boutons pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**osmonde royale**, OSMUNDA REGALIS L., infusion de 30g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**HYDROCÈLE**: *épanchement de sérosité dans les bourses* :

**bugrane**, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**eupatoire**, EUPATORIUM CANNABINUM L., décoction de 30g de fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**gratiolle**, GRATIOLA OFFICINALIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 120-200g par jour. Contre-indication en cas d'inflammations du tube digestif.

**HYDRONÉPHROSE** : *dilatation plus ou moins grave du rein due à une accumulation d'urine* :

**filipendule**, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries avec les fleurs en boutons pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**gaillet**, GALIUM APARINE L., infusion de 60g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**pimprenelle saxifrage**, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**HYDROPÉRICARDE** : *accumulation de sérosité dans le péricarde (membrane formée de deux feuillets qui entoure le cœur)* :

**alkékenge**, PHYSALIS ALKEKENGI L., infusion de 40g de fruits ; bouillir 5mn, laisser reposer 10mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer dans 1 litre de vin blanc sec, 40g de rameaux et de fruits, puis filtrer ; 80-100g par jour en 2 fois,

**bouleau blanc**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; ajouter 0.1g de bicarbonate de soude ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**gratiolle**, GRATIOLA OFFICINALIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 150-220g par jour,

**haricot**, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 60g de cosse ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**HYDROPEXIE de la VÉSICULE BILIAIRE** : *fixation d'eau dans la vésicule biliaire* :

**erodium**, ERODIUM CICUTARIUM (L.) L'HERIT., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**HYDROPIISIE**: *épanchement de sérosité dans une cavité naturelle du corps (abdomen, méninges) ou entre les éléments du tissu conjonctif*;

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour dans du lait,

alchémille, alkékenge,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 200g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

aunée,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour à jeun,

berbérís, bétoine, biguignan, bouleau, bryone,

**bugrane épineuse**, ONONIS SPINOSA L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

busserole, caille lait,

**cardère sauvage**, DIPSACUS FULLONUM L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Faire

macérer dans 1 litre de vin blanc sec, 8 jours, 40g de racine, puis filtrer ; 2-3 verres par jour, cerfeuil,  
**cerisier griottier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 40g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 chardon Roland, chélide, chiendent, coloquinte, cresson, digitale,  
**eupatoire chanvrine**, EUPATORIUM CANNABINUM L., décoction de 30-40g de fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**figuier**, FICUS CARICA L., faire bouillir 500g de rameaux hachés dans 1 litre de vin et dans ½ litre d'eau pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**genêt**, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., infusion de 20g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, genièvre, gratiole, gratteron, groseille,  
**hièble**, SAMBUCUS EBULUS L., décoction de 40g de rhizome et d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, petit houx, jalap,  
**lis blanc**, LILIUM CANDIDUM L., décoction de 50g de bulbe ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, grand liseron,  
**maïs**, ZEA MAYS Gaertn., décoction de 60g de stigmates ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour, ményanthe, millepertuis, nerprun,  
**oignon**, ALLIUM CEPA L., consommer cru ou cuit. Faire macérer dans 1 litre de vin blanc pendant 6 jours, 500g d'oignon haché ; passer à travers un morceau de linge et ajouter 100g de miel ; 8-10 cuillerées dans la journée, orme, orthosiphon,  
**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
**patience sauvage**, RUMEX CRISPUS L., infusion de 50g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**piloselle**, HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 50g de plante entière pendant 30mn ; 3 tasses par jour, pissenlit, plantain,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 4 tasses par jour, prunellier, raifort, reine des prés,  
**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer dans 1 litre de vin blanc, 50g de rameaux pendant 7 jours ; filtrer ; 2 petits verres par jour, sauge, scammonée, scille, solidago, strophantus,  
**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, ulmaire, vergerette du Canada, verveine officinale.

#### **HYDROPIESIE ABDOMINALE ou ASCITE : présence de liquide dans le péritoine :**

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**alkékéngé**, PHYSALIS ALKEKENGIS L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**érythrée**, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc sec, 35g de sommités fleuries puis filtrer ; 1 verre ½ heure après les principaux repas,  
**chardon étoilé**, CENTAUREA CALCITRAPA L., infusion de 20g de fleurs et racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**gaillet**, GALIUM APARINE L., infusion de 60g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**germandrée aquatique**, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
**laurier sauce**, LAURUS NOBILIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
**oignon**, ALLIUM CEPA L., voir hydropisie,  
**origan**, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., voir hydropisie,  
**phellandrie aquatique**, OENANTHE PHELLANDRIUM (L.) LAM., infusion de 50g de fruits pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**plantain lancéolé**, PLANTAGO LANCEOLATA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour.

#### **HYDROPIESIE CARDIAQUE :**

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 30g de bulbe ; bouillir avec du lait 5mn ; 2 tasses par jour,  
**asperge**, ASPARAGUS OFFICINALIS L., décoction de 25g de rhizome et racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de néphrite, de rhumatisme aigu, de diabète, d'albuminurie, de goutte, de calculs rénaux et vésicaux,  
**bouleau blanc**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
**chélide**, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 40g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., à consommer en salade ou bien boire 100g de jus de feuilles par jour,  
**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer 1 semaine dans 1 litre de vin rouge, 50g de baies ; 3 verres par jour,

**muguet**, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., voir hydropisie.

#### **HYDROPIESIE HÉPATIQUE :**

**acore aromatique**, ACORUS CALAMUS L., infusion de 30g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**bugle**, AJUGA REPTANS L., infusion de 60g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**céleri de montagne**, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
**cerisier griottier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**liseron des champs**, CONVULVULUS ARVENSIS L., infusion de 60g de feuilles et racine pendant 15mn ; prendre comme purgatif,  
**moutarde sauvage**, SINAPIS ARVENSIS L., décoction de 50g de graines dans du lait ; bouillir 5mn, laisser reposer 25mn ; 3 tasses par jour,  
**persicaire**, POLYGONUM PERSICARIA L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., voir hydropisie,  
**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., voir hydropisie.

#### **HYDROPIESIE RÉNALE :**

**asperge**, ASPARAGUS OFFICINALIS L., voir hydropisie cardiaque,  
**bugrane**, ONONIS SPINOSA L., voir hydropisie,  
**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., voir hydropisie,  
**germandrée aquatique**, TEUCRIUM SCORDIUM L., voir hydropisie abdominale,  
**haricot**, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 60g de cosse ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**hièble**, SAMBUCUS EBULUS L., voir hydropisie,  
**panicaut**, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**pourpier**, PORTULACA OLERACEA L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., voir: hydropisie,  
**pulmonaire**, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

#### **HYDROTHORAX: épanchement liquidien dans la cavité pleurale**

#### **HYPERACIDITÉ GASTRIQUE: sensation de brûlure à l'estomac, souvent étendue à l'oesophage et due presque toujours à une production excessive d'acides dans la cavité gastrique :**

**ageratum**, ACHILLEA AGERATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 10mn ; 2 tasses par jour, 2 heures après les principaux repas,  
**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**benoîte**, GEUM URBANUM L., infusion de 60g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**caroubier**, CERATONIA SILIQUA L., infusion de 100g de fruit pendant 60mn ; 3 tasses par jour,  
**gale**, MYRICA GALE L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
**génépi**, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**globulaire**, GLOBULARIA ALYPUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**polygala**, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; 6-8 cuillerées par jour,  
**raifort sauvage**, RAPHANUS RAPHANISTRUM L., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**robinier**, ROBINIA PSEUDACACIA L., décoction de 15g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
**tamaris**, TAMARIX GALLICA L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

#### **HYPERAZOTÉMIE: excès d'urée dans le sang dont le taux dépasse 5 pour mille :**

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, bardane, bouleau, buchu, busserole,  
**chardon à foulon**, DIPSACUS FULLONUM L., décoction de 60 g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de partie aérienne pendant 15mn ; 3 tasses par jour, lespedeza, orthosiphon,  
**panicaut**, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction de 50 g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
**piloselle**, HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 80 g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour, pissenlit, prêle,  
**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 40 g de rhizome ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,  
**réséda**, RESEDA LUTEA L., infusion de 60 g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour, ulmaire  
(feuilles d'**artichaut** + écorce de **bouleau** + plante entière de **piloselle** : 10 de chaque à 1 litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn ; filtrer ; 3-4 tasses par jour)

#### **HYPERCHLORHYDRIE: augmentation de la sécrétion d'acide chlorhydrique par les glandes de la muqueuse gastrique :** belladone, bétoine,

**cataire**, NEPETA CATARIA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour, centaurée, fenouil, lierre,

**lilas**, SYRINGA VULGARIS L., décoction de 40g de capsules ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour, marrube blanc, millepertuis, réglisse, sauge.

**HYPERCHOLESTÉROLÉMIE** : excès de cholestérol dans le sang (le cholestérol étant une substance lipidique essentiellement synthétisée par le foie ; l'augmentation du taux de cholestérol et des triglycérides est une pathologie très fréquente qui expose au risque artériel à long terme) : ail,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L. , cru ou cuit dans très peu d'eau - boire le jus de cuisson ; ou décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour ; ou 2 cuillères à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant les trois repas (amer),

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60 g de feuilles pendant 25 mn, ajouter le jus d'1 citron ; boire dans la journée et pendant les repas,

gingembre, harpagophytum,

**hibiscus**, HIBISCUS sabdariffa L., infuser 15 g de pétales pour 1 litre d'eau bouillante ; reposer 10 mn, filtrer et ajouter le jus de 2 citrons ; boire dans la journée,

oignon,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., au printemps en salade avec des petits lardons et des œufs durs ou mollets ; ou tisane de feuilles et de racines fraîches ; ou des décoctions de plante séchée ; faire tremper à froid 30 à 50 g de feuilles et de racines de pissenlits dans 1 litre d'eau pendant 2-3 heures ; chauffer jusqu'à ébullition ; laisser bouillir quelques secondes et infuser 20 mn ; mettre au frais ; boire 1 tasse après chacun des 3 repas,

**pomme**, MALUS COMMUNIS Poir., mixer 2 pommes lavées avec la peau ; manger en fin d'après-midi pendant 15 jours.

**radis**, RAPHANUS sativus L., jus de radis à raison d'1 cuillerée à café avant chaque repas ;

**tilleul**, TILIA VULGARIS HAYNE, aubier : 40g par litre d'eau froide, bouillir 15 mn, filtrer. Boire dans la journée.

Consommer parallèlement : **graines de sésame, olives noires, huile d'olive de première pression à froid, chicorée, citron, pissenlit, poireaux, radis, raisins, pêches, cerises, fraises**

**HYPEREXCITABILITÉ** :

**aspérule odorante**, ASPERULA ODORATA L., infusion de 60g de plante entière pendant 8 heures ; 120g par cuillerées dans la journée,

**cardamine des prés**, CARDAMINE PRATENSIS L., 13g de fleurs sèches en poudre,

**cataire**, NEPETA CATARIA L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**primevère officinale**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**sabot de Vénus**, ACONITUM NAPELLUS L., 0.10-0.30 de rhizome en poudre,

**valériane**, VALERIANA OFFICINALIS L., 0.40-0.80 de poudre de rhizome et de racines par jour en cachet ou dans du miel.

**HYPERGALACTIE** : production anormalement élevée de lait par les glandes mammaires :

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., appliquer les feuilles hachées sur le sein,

**rossolis**, DROSEROTA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

**HYPERGLOBULIE** : production anormalement élevée de globules :

**oignon**, ALLIUM CEPA L., manger tous les jours 8-10 oignons crus.

**HYPERGLYCÉMIE** : taux de sucre anormalement élevé dans le sang :

**galéga**, GALEGA OFFICINALIS L., infusion de 80g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec de la belladone, du camphre et de l'antypire,

**haricot**, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 60g de cosses ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**HYPERHIDROSE** : transpiration anormalement importante qui peut se généraliser à tout le corps :

**agaric**, AGARICUS, 0.40-1g par jour de poudre de partie interne,

**lierre terrestre**, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour.

**HYPERMÉNORRHÉE** : menstruations trop abondantes, mais à des périodes normales du cycle :

**asphodèle**, ASPHODELUS ALBUS MILL., décoction de 40g de tubercules ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'entérite, de gastrite et de néphrite aiguë

**HYPERSÉCRÉTION PROSTATIQUE** : augmentation pathologique de la sécrétion de la prostate :

**arbousier**, ARBUTUS UNEDO L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**bruyère**, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**pimprenelle saxifrage**, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**HYPERTENSEUR: HYPERTENSIF:** *qui augmente la pression sanguine*; ail, algues, aubépine, bourrache, bourse à pasteur, bryone, cassis, chardon Marie, chélidoine, crataegus, fraise, fumeterre, genêt, gui, hysope, laminaires, lierre grim pant, maté, nerprun, olivier (feuilles), orthosiphon, pâquerette, persil, poire, raisin, rauwolfia, riz, romarin, sauge, scammonée, seigle, séneçon, sombong, thym, tilleul, valériane.

**HYPERTENSION ARTÉRIELLE:** *augmentation passagère ou permanente de la pression du sang dans le système artériel :*

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 25 jours 1 gousse d'ail hachée très fin dans de l'alcool à 95° ; 10-12 gouttes sur un morceau de sucre 2-3 fois par jour. Ou faire macérer 6-7 jours dans 1 litre de vin blanc sec, 100g de bulbes frais pilés ; 2 verres par jour loin des repas. Ou à consommer dans la nourriture,

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Ou 3 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas. Une cure de 20 jours par mois,

**azérolier**, CRATAEGUS AZAROLUS L., infusion d'1 cuillerée à soupe de fleurs et de feuilles dans 1 tasse d'eau bouillante,

**bleuet**, CENTAUREA CYANUS L., infuser 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**bourse à pasteur**, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau froide, bouillir 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20-30g de capitules pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, commencer le traitement par ½ citron par jour jusqu'à 8-10 citrons ; ne pas sucrer avec du sucre mais avec du miel et boire le jus dilué dans 50% d'eau ; diminuer les doses progressivement ; en outre, verser le jus de 6 citrons dans 1 récipient d'eau chaude, y tremper les pieds 10-15mn ; en même temps, consommer quelques fines lamelles d'ail,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**gui**, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles en salade avec de l'ail,

**mûrier**, MORUS ALBA L., infusion de 50g de feuilles pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour, obier (tisane),

**olivier**, OLEA EUROPAEA L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3-4 tasses par jour entre les repas ou comme boisson. Ou une trentaine de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 10mn, filtrer. Sucre et boire chaud matin et soir,

**poirier**, PIRUS COMMUNIS L., poires à consommer en grande quantité,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 50g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**diurétique (drainage hépato-rénal)** : artichaut,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., 30g d'écorces pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,

frêne, orthosiphon, pissenlit, prêle

**sédatif** : **coquelicot**, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, **tilleul**, **valériane** (5g **coquelicot** +5g **tilleul** +5g **valériane** dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour

**terrain artérioscléreux** : gingembre, harpagophytum

**HYPERTENSION due à l'ARTÉRIOSCLÉROSE :**

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., voir hypertension,

**aubépine européenne**, infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

**HYPERTENSION due à la MÉNOPAUSE :**

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., voir hypertension,

**olivier**, OLEA EUROPAEA L., voir hypertension.

**HYPERTHYROÏDISME** : *augmentation anormale de la sécrétion hormonale de la thyroïde :*

**cresson des jardins**, LEPIDIUM SATIVUM L., 60-100g par jour de jus de feuilles fraîches,

**ményanthe trèfle d'eau**, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 60g de plante pendant 5mn ; 3 tasses par jour,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc sec 500g d'oignon haché ; filtrer à travers un morceau de toile et ajouter 100g de miel ; 2-3 verres par jour,

**osmonde royale**, OSMUNDA REGALIS L., infusion de 40g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**raisin d'Amérique**, PHYTOLACCA AMERICANA L., décoction de 10g de racine ; bouillir 10mn ; 1-2 tasses par jour. Intoxication en cas de dépassement de dose.

**HYPERTROPHIE** : *augmentation de volume d'une partie du corps*

**HYPERTROPHIE ADIPEUSE DU COEUR :**

**vigne**, VITIS VINIFERA L., boire du vinaigre de vin dilué dans de l'eau.

**HYPERTROPHIE du FOIE, voir FOIE :**

**berbérís**, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**chélidoine**, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3-4 tasses par jour.

**HYPERTROPHIE de la PROSTATE, voir PROSTATE :**

**marronnier d'Inde**, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 60g de péricarpe ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**poivrier d'Amérique**, SCHINUS MOLLE L., 1g par jour de poudre de fruit,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

**thuya**, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Intoxication en dépassant la dose,

**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**verge d'or du Canada**, ERIGERON CANADENSE L., 50g par jour de suc frais.

**HYPERVERSICOSITÉ SANGUINE**: algues, asperge, laminaires, orange, pamplemousse, seigle, tomate, varech vésiculeux

**HYPNOTIQUE**: *qui provoque le sommeil* : basilic, camomille, lavande, marjolaine, orange amère

**HYPOCHLORHYDRIE** : *diminution de l'acide chlorhydrique contenu dans le suc gastrique* :

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**céleri de montagne**, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**cressondes jardins**, BARBARAEA VERNA (MILL.) ASCHERSON, 60-100g de jus de feuilles fraîches par jour,

**gentiane**, GENTIANA LUTEA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**gentiane à tige courte**, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**marrube**, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**sarriette**, SATUREIA HORTENSIS L., infusion de 60g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 100-200g par jour de jus de tomate.

**HYPOCHOLIE** : *diminution de la production de la bile* :

**aurone**, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour ; Contre-indication en cas de grossesse,

**berbérís**, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 40g de l'écorce de la racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**cardon**, CYNARA CARDUNCULUS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**chardon étoilé**, CENTAUREA CALCITRAPA L., infusion de 20g de fleurs et racines pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**erythré**, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., infusion de 15g de sommités fleuries pendant 15mn ; 1 tasse après les repas. Contre-indication en cas d'hyperchlorhydrie,

**pimprenelle saxifrage**, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**polygala**, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; 6 cuillerées par jour,

**safran**, CROCUS SATIVUS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**scolopendre**, SCOLOPENDRIUM officinale, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 60g de partie aérienne de la plante pendant 10mn ; 3 tasses par jour.

**HYPOCHONDRIE**: *neurasthénie due à une trouble des organes situés dans les hypochondres (foie, estomac...). Etat psychopathologique dans lequel le patient est sans cesse tourné vers son propre corps, et se basant sur des troubles imaginaires ou réels, mais insignifiants, se croit effectivement très malade, ou même tombe malade, dans un état de dépression. Ce n'est pas une maladie en soi, mais le symptôme de diverses maladies mentales* :

**ballotte**, BALLOTA NIGRA L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3-4 tasses par jour loin des repas,

**carvi**, CARUM CARVI L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations du tube digestif,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de plante fleurie sans la racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour . Contre-indication en cas de grossesse,

**sarriette**, SATUREIA HORTENSIS L., infusion de 60g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

**HYPOCHONDRIE due à une mauvaise DIGESTION** :

**acore odorant**, ACORUS CALAMUS L., infusion de 40g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

**HYPOGALACTIE** : *insuffisance de la sécrétion de lait maternel* :

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 150-200g de jus de carotte par jour,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 4 tasses par jour. Décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**galéga**, GALEGA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec de la belladone, du camphre et de l'antipyrine,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**HYPOGLYCÉMIANT**: *antidiabétique: qui abaisse le taux de sucre dans le sang (glycémie)*; aigremoine,

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., dans l'alimentation,  
bardane,

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
chou, cresson, eucalyptus, galéga, genièvre, géranium, laitue, lampsane,  
**mûrier noir**, MORUS NIGRA L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 3mn ; 3 tasses par jour,  
mûrier sauvage, myrtille, noyer,  
**oignon**, ALLIUM CEPA L., dans l'alimentation,  
olivier, pervenche, renouée, sauge, scrofulaire

**HYPOMENORRHÉE**: règles insuffisantes :

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de racine et graines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**chénopode**, CHENOPODIUM BOTRYS L., infusion de 40g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., en salade ou 120g de jus de feuilles par jour,  
**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
**pétasite**, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, décoction de 40g de rhizome et feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**quintefeuille**, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**HYPOSTÉNIE** : diminution des forces :

**doronique**, DORONICUM PARDALIANCHES (L.) JACQ., infusion de 15g de rhizome pendant 20mn ; 2 tasses par jour en ajoutant du miel,  
**oillet sauvage**, TUNICA PROLIFERA (L.) SCOP, infusion de 40g de pétales pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**HYPOSYSTOLIE** : adonis vernalis, digitale, genêt, laurier rose, muguet, strophantus, thévétia neriifolia.

**HYPOTENSEUR: HYPOTENSIF**: qui diminue la pression sanguine; ail, arbousier, aubépine, bouleau, bourse à pasteur, chardon Marie, citron, fumeterre, genêt, germe de blé,

**gui**, VISCUM ALBUM L., macération - 40 gr de feuilles fraîches dans 1000 cc de vin blanc sec. Macération 10 jours. Prenez 120 à 130 gr par jour en deux prises,  
lavande, marjolaine, olivier, rauwolfia, romarin, sauge, sombong, vigne rouge, ylang-ylang

**HYPOTENSION ARTÉRIELLE** : abaissement anormal de la pression artérielle :

**arnica**, ARNICA MONTANA L., infusion de 10g de fleurs en bouton pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec du carbonate de magnésium, des sels de zinc, des acides minéraux, des sels de fer et de l'acétate de plomb,

**chardon Marie**, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 30g de grains ; bouillir 5mn ; par cuillerées,

**genêt**, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., infusion pour renforcer les artères,

**poirier**, PIRUS COMMUNIS L., poires à consommer en grande quantité,

**sauge des prés**, SALVIA PRATENSIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication : états inflammatoires et grossesse,

**sauge splendide**, SALVIA SCLAREA L., décoction de 40g de feuilles et sommités fleuries ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication : états inflammatoires et grossesse,

**scrofulaire noueuse**, SCROFULARIA NODOSA L., infusion de 40g de racine et sommités fleuries pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour.

**état général** : cassis, **éleuthérocoque**, **ginseng** (5g racine de **éleuthérocoque** + 5g racine de **ginseng** pour ½ litre d'eau ; faire bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 1 tasse le matin et 1 tasse à midi,  
romarin

**appétit** : angélique, chardon béni,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., g de graines le soir dans 1 grand bol d'eau froide ; laisser macérer toute la nuit ; filtrer ; boire en 1-2 fois le matin,  
gentiane

**HYPOTHYROIDISME** : diminution et mauvais fonctionnement de la glande thyroïde ce qui entraîne un ralentissement du métabolisme :

**avoine**, AVENA SATIVA L., grains à consommer en potages cuits longuement.

**HYPOTONIE CARDIO-VASCULAIRE** : diminution du tonus des tissus du système circulatoire :

**gale**, MYRICA gale L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**genêt d'Espagne**, SPARTIUM JUNCEUM L., infusion de 5g de fleurs pendant 15mn ; par cuillerées. Intoxication en cas de doses supérieures,

**muguet**, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 15g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour.

**HYPOTONIE DIGESTIVE** :

**bétoine**, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**gentiane à tige courte**, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**marrube**, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**ménvanthe trèfle d'eau**, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 60g de plante pendant 14mn ; 1 tasse après les repas ou 10mn avant,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Faire

macérer 8 jours dans 1 litre de vin cuit, 100g d'écorce en poudre ; 3 verres par jour,

**pétasite**, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, décoction de 40g de rhizome et de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**salsifis des prés**, TRAGOPOGON PRATENSIS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

#### **HYPOTONIE ENTÉRIQUE :**

**achillée musquée**, ACHILLEA MOSCHATA WULFEN, infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**robinier**, ROBINIA PSEUDACACIA L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**salsifis des prés**, TRAGOPOGON PRATENSIS L., voir hypotonie digestive.

**HYSTÉRIE** : *maladie nerveuse caractérisée par des convulsions périodiques, une impression d'étouffement et la suppression de tous les sens* : absinthe,

**angélique**, ANGELICA officinalis, infusion de 50g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**angélique sauvage**, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**armoise**, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

ballote fétide,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

caille lait,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de graines ; bouillir 8-10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

cataire,

**cédrat**, CITRUS MEDICA L., 300-400g par jour de jus du fruit dilué dans 50% d'eau,

centaurée,

**chanvre**, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

Incompatibilité avec des alcalins et des acides,

chardon béni,

**coriandre**, CORIANDRUM SATIVUM L., infusion de 20-30g de grains pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

genièvre (baies), lavande, marjolaine, mélisse, nénuphar,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

passiflore,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

romarin, safran,

**santoline**, SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L., infusion de 20g de sommités fleuries et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses loin des repas,

sauge,

**scolopendre**, SCOLOPENDRIUM officinale, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

souci, tanaïs, tilleul, valériane,

**vigne**, VITIS VINIFERA L., consommer du raisin en grande quantité sous contrôle médical.

**ICTÈRE** : *jaunisse*; absinthe, aigremoine, artichaut, aspérule odorante, aunée, berbérís, bleuet, boldo, bouleau, caille lait,

carotte, cassis, céleri, centaurée, cerfeuil, chardon Roland, chélidoine, chêne, chicorée sauvage, chiendent, chou,

curcuma, épine vinette, fumeterre, genêt, gentiane, gratteron, groseille, petit houx, laitue, lamsane, marrube,

pissenlit, radis noir, radis rose, romarin, saponaire, rhubarbe, thym, tilleul, véronique

**IMPÉTIGO** : *trouble cutané très contagieux dû à des bactéries telles que staphylocoque doré et streptocoque ;*

*rougissement de la zone affectée ; petites vésicules gorgées de liquide et éclatant souvent, puis elles sèchent et forment alors une croûte jaunâtre ; démangeaisons ; très rarement, inflammation rénale ou empoisonnement du sang.* bardane, carotte,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., jus de chou frais sur la zone lésée 3 fois par jour,

**pensée sauvage**, VIOLA TRICOLOR L., par voie orale ou sous forme de toilette,

salicaire,

**vinaigre de cidre**, tamponner la zone lésée.

#### **IMPUISSANCE :**

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., à consommer en grande quantité dans les aliments,

**chélidoine**, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, décoction de 40g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., infusion de 50g de graines pendant 90mn ; 3 tasses par jour. 4-8g par jour de poudre de graines dans une boisson sucrée,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 1 tasse le soir, 20mn avant le coucher,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., à consommer aussi bien cru que cuit,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**roquette sauvage**, DIPLLOTAXIS TENUIFOLIA (L.) DC., infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 20mn ;

3 tasses par jour loin des repas,

**sauge officinale**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Dans un petit sac, mettre 300g de feuilles en poudre et le tremper dans l'eau du bain pendant 20mn.

**INAPPÉTENCE voir ANORÉXIE**: abricot, céleri, chicorée sauvage, coing, cresson, framboise, orange, pamplemousse, persil, raifort, rhubarbe, tomate, pollen

**INCONTINENCE URINAIRE** : ou énurésie : *émission involontaire d'urine* :

**bistorte**, POLYGONUM BISTORTA L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**chêne rouvre**, QUERCUS ROBUR L., faire macérer 4 jours, 50g d'écorce coupée, dans 1 litre de vin rouge, puis filtrer ; régulièrement 1 verre avant les repas,

**globulaire**, GLOBULARIA ALYpum L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Intoxication par doses supérieures,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., en salade, aussi bien crue que cuite,

**millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de partie aérienne de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., faire une pâte avec 15g de graines mélangées à 60g de farine de seigle, avec de l'eau et du miel ; faire des petits gâteaux à cuire au four ; 1 gâteau par jour pendant 15 jours,

**potentille tormentille**, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, infusion de 20g de racine pendant 25mn ; par cuillerées, prêle,

**safran**, CROCUS SATIVUS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

**INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LES ENFANTS** :

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., voir incontinence urinaire,

**miel**, donner 1 cuillerée à café de miel à manger le soir ; ou donner le miel dans une tisane de lavande : le miel calmera l'angoisse et retiendra l'eau en excès dans l'organisme,

**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

**INDIGESTION** : *trouble passager des fonctions digestives, pouvant avoir plusieurs causes ; gêne au niveau de l'abdomen ; nausées ; brûlures d'estomac (sensation de brûlure ou de douleur derrière le sternum) ; hoquet ; flatulences.*

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 1 tasse après les repas,

**aneth**, ANETHUM GRAVEOLENS L., frais macéré dans eau bouillante : atténuer les flatulences et les douleurs dues aux gaz,

**armoise**, ARTEMISIA ANNUA L., infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn, 20mn avant repas,

**asaret d'Europe**, ASARUM EUROPAEUM L., décoction de 20g de racine ; bouillir 3mn et reposer 10mn ; 100-150g par jour par cuillerées,

**aunée**, INULA HELENIUM L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**camomille**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., 2 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse un peu avant les repas ou longtemps après,

coing,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion 1-3 cuillères à café de semences pour 1 tasse, bouillir 30 secondes, infuser 10mn : 1 tasse après les repas ; ou feuilles passées à la moulinette avec certains légumes lourds (choux, haricots, fèves) pour en faciliter la digestion,

framboise,

**gentiane**, GENTIANA LUTEA L., infusion de 40g de rhizome pendant 20mn ; 3 tasses par jour, ou 20mn avant repas,

**liseron des haies**, CONVULVULUS SEPIUM L., 3-5g par jour de rhizome en poudre, comme purgatif, mélisse,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour,

**parnassie des marais**, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, jeter 2-3 cuillères à café de plante séchée dans une tasse d'eau bouillante : infusion 20mn avant les repas,

**polygala**, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 5mn ; 5-10 cuillerées par jour,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, rose,

**tilleul**, TILIA VULGARIS HAYNE, 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour,

**violette odorante**, VIOLA ODORATA L., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

### **INDIGESTION avec DIARRHÉE :**

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

### **INDIGESTION NERVEUSE :**

**armoise**, ARTEMISIA ANNUA L., infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL. , infusion de 20g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

### **INFARCTUS: territoire vasculaire où cesse la circulation (infarctus pulmonaire, de l'intestin...)**

#### **INFARCTUS DU MYOCARDE: hémorragie intra-myocardique due à l'oblitération d'une branche de l'artère coronaire (angine de poitrine) :**

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., préparer une teinture avec 10g de fleurs et de fruits secs macérés 10 jours dans 200g d'alcool à 70° ; 20 gouttes avant les repas,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 50g d'oignon bien haché dans 100g d'alcool à 90° pendant 10 jours, puis ajouter 100g de miel ; par cuillerées.

**fluidité sanguine** : ail, amandier, citronnier, cornouiller sanguin, mélilot, oignon

**calmer anxiété** : lotier, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

**circulation coronarienne** : aigremoine, arnica, aubépine, capucine

**améliorer terrain athéromateux** : ail, gingembre, harpagophytum, oignon

### **INFARCTUS PULMONAIRE : affection résultant en général d'une embolie :**

**mélilot**, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

### **INFLAMMATION : ensemble des réactions qui se produisent en un endroit irrité par une agent pathogène :**

**alkékéngé**, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 60g de fruits, laisser bouillir 10mn et reposer 10mn ; 3 tasses par jour,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 150g de jus frais des feuilles par jour,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles bouillies avec huile, citron et sel ; boire l'eau de cuisson ; manger les feuilles crues uniquement avec un peu de persil,

**lin cultivé**, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 20g de grains pendant 6 heures ; 2 tasses par jour,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 4 tasses par jour,

**orge**, HORDEUM VULGARE L., faire bouillir 50g d'orge dans 1 litre d'eau pendant 30mn ; boire tiède dans la journée,

**peucedan**, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, infusion de 50g de racine et grains pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

### **INFLAMMATION de l'ARRIÈRE BOUCHE :**

**églantier**, ROSA CANINA L., infusion de 40g de pétales pendant 15mn ; en gargarismes plusieurs fois par jour,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; Décoction de 60g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

**rose rouge**, ROSA GALLICA L., infusion de 40g de pétales des boutons pendant 20mn ; en gargarismes.

### **INFLAMMATION de la BOUCHE :**

**bistorte**, POLYGONUM BISTORTA L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ; utiliser sous forme aussi de bains de bouche,

**chiendent officinal**, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 15mn ; jeter la 1° eau et laver le chiendent dans l'eau fraîche après 2mn d'ébullition, puis faire rebouillir ; 3 tasses par jour ; utiliser aussi sous forme de bains de bouche,

**figuier**, FICUS CARICA L., faire bouillir 500g de rameaux taillés, pendant 15mn dans 1 litre de vin et ½ litre d'eau ; 3 tasses par jour ; à utiliser aussi sous forme de bains de bouche,

**framboisier**, RUBUS IDAEUS L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; à utiliser aussi sous forme de bains de bouche,

**néflier**, MESPILUS GERMANICA L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; à utiliser aussi pour des bains de bouche,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 2 tasses par jour ; à utiliser aussi en bains de bouche,

**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; sous forme de bains de bouche.

### **INFLAMMATION EXTERNE :**

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Avec les feuilles bouillies, faire un cataplasme sur la partie atteinte,

**courge**, CUCURBITA PEPO L., pulpe comme cataplasme sur la partie atteinte,

**mélampyre des prés**, MELAMPYRUM PRATENSE L. P. P., décoction de 60g de grains ; bouillir 10mn ; en applications sur parties atteintes,

**melon**, CUCUMIS MELO L., pulpe comme cataplasme sur la partie atteinte,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., cataplasmes sur la partie atteinte avec la plante entière légèrement bouillie.

### **INFLAMMATION des GLANDES :**

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 30g de racines ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour ; aussi en applications locales,

**chêne rouvre**, QUERCUS robur L., décoction de 50g de seconde écorce ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**citron**, CITRUS limonium Risso, mettre le fruit cuit sur la partie atteinte,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 80g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales.

### **INFLAMMATION de la GORGE :** *toute affection inflammatoire de la région du pharynx (entre la bouche et l'œsophage : amygdales, voûte du palais, pilier du voile du palais... :*

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction : mettre 50g de feuilles de ronce dans 1 litre d'eau froide ; couvrir ; porter à ébullition et laisser bouillir à feu doux 15mn ; passer ; gargarismes toutes les heures ; ou sirop : écraser des mûres pour faire ½ litre de jus ; laisser reposer au frais 24 heures ; exprimer le jus et ajouter 800g de sucre ; chauffer le liquide jusqu'à ébullition et passer-le dès qu'il commence à bouillir, après l'avoir écumé ; mettre en bouteille dès qu'il est froid ; gargarismes plusieurs fois par jour

### **INFLAMMATION du PALAIS :**

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche.

### **INFLAMMATION des PAUPIÈRES ; voir aussi YEUX, PAUPIÈRES FATIGUÉES :**

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., inflammation des paupières: infusion de 30g de pétales pendant 10mn; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de pétales pendant 15mn; bains d'yeux et applications locales,

**églantier**, ROSA CANINA L., infusion de 30g de pétales pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de pétales pendant 15mn ; bains d'yeux et applications locales,

**rose rouge**, ROSA GALLICA L., infusion de 30g des pétales des boutons pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; Infusion de 60g des pétales des boutons pendant 25mn ; pour bains d'yeux et applications locales.

### **INFLAMMATION des PIEDS :**

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., faire bouillir 15-20g de feuilles dans 2 litres d'eau pendant 10mn ; en bains de pieds.

### **INFLAMMATION PULMONAIRE :**

**grande consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de feuilles pendant 3 heures ; 3 tasses par jour,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour.

### **INFLAMMATION des SEINS :**

**riz**, ORYZA SATIVA L., cataplasmes faits avec la farine des grains ; à appliquer sur les seins,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; en compresses chaudes sur les seins.

### **INFLAMMATION de l'URÈTRE ; voir aussi URÉTRITE :**

**betterave**, BETA VULGARIS L., à consommer la racine en salade avec de l'huile d'olive vierge, un peu de sel et du jus de citron,

**bugrane**, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

**cassis**, RIBES NIGRUM L., 60-120g par jour de jus de cassis,

**courge**, CUCURBITA PEPO L., pulpe à consommer en potage ou cuite au four,

**orge**, HORDEUM VULGARE L., faire cuire lentement 60mn, 60g de grains dans 1 litre d'eau ; boire l'eau de cuisson avec du miel,

**pourpier**, PORTULACA OLERACEA L., feuilles à consommer en salade ; mâcher lentement.

### **INFLAMMATION UTERINE :**

**lin cultivé**, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 100g de grains pendant 6 heures ; en lavements internes,

**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 60g de partie aérienne entière pendant 20mn ; en lavages internes.

### **INFLAMMATION VÉSICALE :**

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

**figuier**, FICUS CARICA L., faire bouillir 6-7 figues sèches découpées en fines lamelles dans ½ litre d'eau pendant 10mn ; ajouter du miel et boire dans la journée,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**olivier**, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile avant les principaux repas,

**pomme**, MALUS COMMUNIS Poir., faire bouillir 1 grosse pomme lavée découpée en fines lamelles pendant 10mn dans 400g d'eau avec 2g de réglisse en poudre et 1 cuillerée de miel ; boire tiède dans la journée,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150g par jour de jus de tomate.

### **INFLAMMATION des VOIES URINAIRES :**

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 30g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**jujubier**, ZIZYPHUS JUJUBA MILL., décoction de 60g de fruits ; bouillir ½ minute ; 2 tasses par jour avec du miel,

**nover**, JUGLANS REGIA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**orge**, HORDEUM VULGARE L., faire bouillir longuement des grains jusqu'à ce qu'ils s'écrasent entre les doigts, en remplaçant l'eau évaporée ; 3 tasses par jour avec du miel.

## **INFLAMMATION des YEUX ; voir aussi YEUX :**

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; pour bains et applications locales,

**benoîte**, GEUM URBANUM L., infusion de 60g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi pour applications locales,

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 80g de capitules pendant 20mn ; en bains et applications locales,

**marguerite**, CHRYSANTHEMUM LEUCANTHEMUM L., infusion de 80g de capitules pendant 20mn ; en bains et applications locales,

**pâquerette**, BELLIS PERENNIS L., décoction de 80g de plante fraîche ; bouillir 15mn ; en bains et applications locales,

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales.

## **INGESTION D'ÉPINGLE, de BOUTON... :**

**asperges, poireaux**, en attendant le médecin, faire manger le plus vite possible des asperges ou des poireaux cuits à l'eau ; pendant que les poireaux ou les asperges cuisent, faire avaler de tous petits morceaux d'ouate trempés dans de l'huile ou du lait ; puis donner les légumes ; ne pas boire ; l'objet sera peut-être évacué par les voies naturelles ; le coton enrobe l'objet mais il produit autour de lui une accumulation de matières qui empêchent le corps étranger de déchirer le tube digestif

**INSECTES (pour les éloigner)** : fougère, haricot, lavande, menthe, noyer, pouliot, tanaïsie, tomate.

**FOURMIS** : frotter les pieds des meubles avec de la craie blanche. Mettre des **citrons** (CITRUS limonium Risso) moisés dans les placards.

**ABEILLES, GUÊPES** : frotter les parties à protéger avec des feuilles de **noyer** (JUGLANS REGIA L.)

**MITES** : lavande, menthe, sarriette.

**MOUSTIQUES** : feuilles de **tomate** ou plante de **basilic** (à suspendre en chapelets) ; bouquet de **lavande** à la tête du lit.

**PUCES et PUNAISES** : **tanaïsie**, **fougère**, feuilles de **haricot**, de **noyer**, de **menthe** dans la literie.

**INSECTICIDE**: *qui détruit les insectes*; arnica, aunée, holarrhena floribunda, lavande, pyrèthre, romarin, serpolet, tanaïsie, térébenthine, thym

**INSÉCURITÉ** : *provoqué par des facteurs physiques, sociaux, financiers ou émotionnels ; une anxiété chronique qui peut se manifester sous la forme de dépression, timidité, manque de confiance ou incapacité à entretenir des relations stables, est moins le fait d'événements extérieurs que de désirs utopiques et d'une mauvaise image de soi ; bouche sèche ; paumes moites ; pouls rapide et palpitations ; en cas de névrose : souffle court, céphalées, faiblesse générale et fatigue, sensation d'oppression dans la poitrine, hypertension, douleur abdominale et diarrhée, insomnie, perte d'appétit.*

**Ginseng**, PANAX ginseng C. A. Meyer, infusion, 3 fois par jour,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40 g de fleurs pendant 10 mn; 3 fois par jour,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 2 cuillerées à soupe de feuilles par tasse d'eau ; 3 fois par jour,

**valériane**, VALERIANA SUBSP. OFFICINALIS, infusion 3 fois par jour

**INSOMNIE** : *impossibilité de dormir ; souvent le fruit d'un souci, d'un stress émotionnel ou d'une grande fatigue ; peut provenir de la consommation de caféine, alcool et drogue, d'allergies alimentaires ou de l'environnement immédiat, comme une chambre mal aérée ; hyperactivité cérébrale source de difficultés à l'endormissement ; nervosité et agitation ; sommeil agité de cauchemars ; irritabilité ; variations d'humeur générant un comportement hystérique ; éventuellement développement d'une peur d'aller se coucher.* abricot,

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 1 tasse avant le coucher,

**anis vert**, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 13g de grains dans 50g d'alcool à 70°, pendant 10 jours ; filtrer et conserver dans 1 bouteille ; 10 gouttes aussitôt la fin du repas du soir,

aspérule odorante,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,

avoine, ballote,

**balsamite**, TANACETUM balsamita L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., feuilles à consommer en grande quantité avec tous les aliments et surtout avec la salade,

boldo, bouillon blanc,

**camomille**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20-30 g de capitules pendant 15 mn; 2-3 tasses par jour,

cataire,

**champagne**, 1 heure avant de se coucher, boire une flûte de champagne,

chou, citrouille,

**coquelicot**, PAPAVER RHOEAS L., infusion de 10g de pétales pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher. Ou 2 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses en vingt quatre heures dont une au coucher,

cynoglosse, fumeterre, houblon,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., feuilles à consommer en grande quantité en salade, laurier cerise,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher. Contre-indication en cas d'inflammations viscérales,

lotier corniculé, marjolaine,

**mélilot**, MELILOTUS ALBUS Medicus, MELILOTUS ALTISSIMUS THUILL., MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., Infusion: Verser une tasse d'eau bouillante sur deux cuillerées à café de fleurs desséchées et laisser reposer 10 minutes. Prendre deux ou trois tasses par jour en dehors des repas. Une tasse doit être consommée une demi-heure avant de se coucher pour favoriser le sommeil,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 10mn ; 1 tasse avant le coucher,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 1 tasse avant le coucher,

**miel**, 1 heure avant le coucher, boire 1 cuillerée de miel dans ½ verre de lait chaud ; le miel de lavande est le plus approprié, nénuphar,

**oranger**, 3 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour dont une au coucher,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,

passiflore, pavot, pêche, pomme,

**primevère officinale**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 20g de fleurs pendant 30mn ; 1 tasse avant le coucher,

sauge, sombong, thym,

**tilleul**, TILIA VULGARIS HAYNE, 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour dont une au coucher,

valériane.

#### **INSOMNIE des ALCOOLIQUEES :**

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 15mn ; 1 tasse avant le coucher,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., faire cuire lentement 60g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant 1 heure ; boire à volonté,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, faire macérer pendant 8 jours, dans 1 litre de vin cuit, 150g de poudre d'écorce, puis filtrer ; boire 2 verres par jour dont 1 avant le coucher,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, voir insomnie des convalescents,

**saule blanc**, SALIX ALBA L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher.

#### **INSOMNIE des CONVALESCENTS :**

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher.

#### **INSOMNIE des ENFANTS :**

**coquelicot**, PAPAVER RHOEAS L., voir insomnie,

**mélilot**, MELILOTUS ALBUS Medicus, MELILOTUS ALTISSIMUS THUILL., MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 20mn ; quelques cuillerées.

**INSOMNIE DE GROSSESSE** : aubépine, coquelicot, laitue vireuse, lavande, mélisse, oranger (fleurs), passiflore

#### **INSOMNIE NERVEUSE :**

**ballote**, BALLOTA NIGRA L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,

**houblon**, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 20g de cônes pendant 25mn ; 1 tasse avant le coucher,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, voir insomnie,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, voir insomnie des convalescents,

**saule blanc**, SALIX ALBA L., voir insomnie des alcooliques.

#### **INSUFFISANCE BILIAIRE :**

**cerfeuil**, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., 60-120g par jour de jus de la partie aérienne de la plante fraîche,

**filipendule ulmaire**, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 50-60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**gentiane**, GENTIANA LUTEA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**gentiane à tige courte**, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**liseron**, CONVULVULUS SEPIUM L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 100-150g par jour,

**sarriette de montagne**, SATUREIA MONTANA L., infusion de 60g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**INSUFFISANCE CARDIAQUE** : lorsque le cœur n'assure plus sa fonction de pompe, qu'il n'est plus capable d'engendrer un débit sanguin suffisant pour irriguer correctement les organes périphériques :

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**coronille**, CORONILLA SCORPIOIDES (L.) KOCH, infusion de 10g de grains pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'embolie, d'aortite et d'urémie,

**persil**, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., dans 1 litre de vin de Bourgogne –Côte de Beaune ou Côte des

Nuits-, 10 tiges de persil frais avec leurs feuilles et leurs fruits ; amener lentement à ébullition et laisser bouillir 10mn –la mousse est normale- ; ajouter 300g de miel et laisser bouillir encore 4-5mn ; passer puis verser dans des bouteilles de verre rincées avec de l'alcool fort ; mettre un bouchon étanche ; en cas de problèmes cardiaques, 1 cuillerée de soupe tous les matins ou 1-2 verres au cours du repas

**INSUFFISANCE HÉPATIQUE** : *elle empêche les fonctions du foie* :

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**aunée**, INULA HELENIUM L., décoction de 30g de rhizome de 3 ans ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**aurone**, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,  
**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
**câprier**, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40g d'écorce de la racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**garance des teinturiers**, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'hématurie et d'albuminurie,  
**immortelle**, HELICHRYSUM angustifolium DC., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**luzerne**, MEDICAGO SATIVA L., 30-50g de jus de feuilles fraîches par jour,  
**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**ményanthe trèfle d'eau**, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 50g de plante pendant 15mn ; 1 tasse aux repas,  
**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., feuilles en salade, et cuites avec du beurre et fromage ; boire l'eau de cuisson. Infusion de 60g de racine dans 1 litre d'eau, pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**pourpier**, PORTULACA OLERACEA L., infusion de 40g de feuilles fraîches pendant 25mn ; 2 tasses par jour,  
**réséda**, RESEDA LUTEA L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., 50g de romarin fleuri sec ou frais dans 1 litre d'eau ; faire bouillir l'eau, éteindre et y jeter le romarin ; infusion 10mn ; 1 tasse après chaque repas ; en cas d'abus faits la veille, 1 tasse le matin à jeun

**INSUFFISANCE OVARIENNE** :

**sauge officinale**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**INSUFFISANCE PANCRÉATIQUE** :

**mûrier**, RUBUS fruticosus L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 2mn ; 3 tasses par jour.

**INSUFFISANCE RÉNALE** : *gêne ou empêche l'élimination des déchets* :

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**cerisier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 60g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**panicaut**, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**panicaut maritime**, ERYNGIUM MARITIMUM L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**piloselle**, HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 80g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 3-4 tasses par jour.

**INSUFFISANCE VASCULAIRE CÉRÉBRALE** :

**améliore circulation** : ail, cassis, éléuthérocoque, ginseng, ginkgo biloba, marron d'Inde,

**noisetier**, CORYLUS AVELLANA L., anti-hémorragique ; 15g de feuilles dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,  
petite pervenche.

**INSUFFISANCE VEINEUSE** : voir JAMBES LOURDES

**INTESTINS** : voir DÉRANGEMENT INTESTINAL, ENTÉRITE, FERMENTATION INTESTINALE, INTOXICATION INTESTINALE ;

**INTOXICATION alimentaire ou autre** :

**ananas**, ANANAS sativus, 100-150g par jour de jus d'ananas à jeun,  
**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Manger aussi les bractées,  
concombre,  
**framboisier**, RUBUS IDAEUS L., infusion de 40g de fruits secs pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
levures,  
**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
**oranger doux**, CITRUS AURANTIUM L., en cas de forte intoxication, 3 jours de régime exclusivement à base d'oranges suffisent pour enrayer le mal,  
pamplemousse, panais, prune, raisin, tomate

**INTOXICATION INTESTINALE ; voir aussi ENTÉRITE, FERMENTATION INTESTINALE, INTESTINS et DÉRANGEMENT INTESTINAL** :

**amandier**, AMYGDALUS communis L., faire macérer 100g d'amandes hachées finement, toute la journée dans 1 assiette creuse, avec 800g d'eau tiède, puis filtrer ; boire dans la journée,  
**aneth**, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 2 tasses par jour,  
**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
**lin**, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 30g de grains pendant 6 heures ; 2 tasses par jour,

**mauve sauvage**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
**oseille**, RUMEX ACETOSA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**rose trémière**, ALTHAEA ROSEA CAVANILLES, de la variété rouge : infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour.

#### **INTOXICATION due au TABAC :**

**cresson de fontaine**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., 100-150g de jus de partie aérienne de plante fraîche. Infusion de 60g de partie aérienne séchée pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

#### **INFLAMMATION due à l'URÉE :**

**angélique**, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**avoine**, AVENA SATIVA L., moulin et consommer les graines bien cuites, en potages ou en décoction en faisant bouillir 500g de graines dans 2 litres d'eau jusqu'à ce que la préparation réduise de moitié ; filtrer et ajouter ½ litre de lait et 2 cuillerées de miel ; boire par tasse en 2 jours.

#### **IRITIS : inflammation de l'iris :**

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 30mn ; en bains et applications locales,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine, feuilles et fleurs pendant 30mn ; en bains et applications locales,

**pervenche**, VINCA MINOR L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 5mn ; bains et applications locales,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 80g de caules stériles ; bouillir 10mn ; bains et applications locales,

**pyrole**, PIROLA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 100g de feuilles pendant 20mn ; bains et applications locales.

#### **IRRITABILITÉ :**

**lavande** LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs de lavande dans 1 litre d'eau pendant 5mn ; 3-4 tasses par jour dont 1 au coucher ; attention à ne pas consommer de cette infusion à haute dose

#### **IRRITATION GÉNITO-URINAIRE :**

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses,

**ptarmique**, ACHILLEA PTARMICA L., infusion de 30g de fleurs pendant 10mn ; 3-4 tasses par jour.

#### **IVRESSE : intoxication produite par l'alcool :**

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., boire 200g de jus de plante fraîche par jour,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., respirer le jus de persil ou le persil frais bien haché,

**piment**, CAPSICUM ANNUUM L., 0.10g de fruit en poudre dans une tasse de décoction amère de gentiane ou d'absinthe, 3 fois par jour,  
poireau

#### **JAMBES : faiblesse :**

**thym**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 150g de plante entière fleurie pendant 40mn ; verser 3 litres de cette infusion dans l'eau du bain.

#### **JAMBES LOURDES :**

**cassis**, RIBES NIGRUM L., cures régulières de cassis, frais ou sec, matin et soir, 1 mois sur 3

#### **JAUNISSE : diffusion des pigments biliaires dans le sang et les tissus de l'organisme :**

**absinthe**, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 10g de feuilles pendant 10mn ; 2-5 cuillerées par jour. Contre-indication en cas d'affections du tube digestif et chez les sujets sanguins,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

**chardon béni**, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**chélidoine**, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Intoxication en dépassant la dose,

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**épine vinette**, BERBERIS VULGARIS L., infusion de 20g de racine, d'écorce, de feuilles ou de fruits pour 1/2 litre d'eau; 2-3 tasses par jour ou en boisson ordinaire,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**gentiane**, GENTIANA LUTEA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**houx**, ILEX AQUIFOLIUM L., infusion de 30g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

hydrastis (infusion), iris bleu (infusion),

**liseron**, CONVULVULUS SEPIUM L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., feuilles crues en salade avec huile de tournesol, jus de citron et pincée de sel. Décoction de 40g de racines; bouillir 10mn; 3 tasses par jour,

**pois chiche**, CICER ARIETINUM L., décoction de 200g de graines ; bouillir 3-4 heures ; 3-4 tasses par jour . A consommer aussi en purée,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
verveine (infusion).

**JEÛNE** : la veille, n'absorber que des substances comme les fruits, légumes, viande blanche, eau... -ni alcools, graisses, beurre, charcuterie, sauces, viande rouge, pain, fromages...- ; le 1° jour, à jeun un léger laxatif ; absorber tout de suite après un jus de fruit ; pendant toute la journée, boire 1-2 gorgées de jus de légumes en cas de faim ou pour remplacer les repas ; n'user que de boissons douces : eau non gazeuse, thé au jasmin, thé vert, thé de Chine, tisanes non sucrées ; les 2° et 3° jours : jus de légumes et boissons douces ; à partir du 4° jour : reprise progressive de l'alimentation ; pas de viande rouge, le moins de sel possible pendant 2 ou 3 jours. 1 cure tous les 3 mois

**KÉRATITE**: *inflammation de la cornée*

**KRAUROSIS** : troène

**LACRYMOGÈNE**: *qui provoque les larmes*

**LARMOIEMENT** : *écoulement de larmes continu* :

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 30mn ; en bains,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, décoction de 50g de feuilles et graines ; bouillir 10mn ; en bains,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., presser les feuilles et les tiges hachées, et, avec le jus avec un tampon, baigner les yeux.

**LARYNGITE** : *inflammation du larynx ; gorge enflammée et tapissée de mucosités dans les laryngites aiguës ; sécheresse et inflammation du larynx dans les laryngites chroniques ; enrouement ; difficulté à élever la voix ; toux sèche, irritative.*

**abricot**, ARMENIACA VULGARIS Lam., manger des abricots en même temps que le traitement avec la lavande, aconit,

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., 3 poignées par litre d'eau froide, bouillir 3 à 4mn, filtrer + miel. En gargarismes toutes les deux ou trois heures, alchémille,

**arnica**, ARNICA MONTANA L., infusion de 5g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**aspérule**, ASPERULA ODORATA L., infusion de 80g de feuilles pendant 30mn ; en gargarismes,

**asplénium**, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 40g de branches pendant 20mn ; 3 tasses par jour, bardane, baumes du Pérou et de Tolu,

**bistorte**, POLYGONUM BISTORTA L., infusion de 30g de rhizome pendant 20mn ; 3 tasses par jour, carotte, céleri, cerfeuil, diplotaxe, drosera,

**échinacée**, ECHINACEA, infusion 3 fois par jour,

**erysimum**, ERYSIMUM officinale, infusion de 60g de plante entière fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour, géranium Robert, grindelia, guimauve,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs fraîches pendant 15mn ; 2-3 tasses aussi chaudes que possible, sucrées avec du miel –de lavande-, par jour loin des repas, lichen d'Islande, lierre grim pant,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles aussi en salade, avec de l'huile et du citron, les mâcher longuement,

mélilot,

**myrtilles**, VACCINIUM MYRTILLUS L., manger des myrtilles en même temps que le traitement avec la lavande, oignon,

**ortie jaune**, LAMIUM GALEOBDOLON (L.) CRANTZ, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi pour les gargarismes,

persil, pin,

**plantain cornu**, PLANTAGO CORONOPUS L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**plantain majeur**, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**plantain moyen**, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour. Utiliser aussi comme gargarisme,

pulmonaire,

**quintefeuille**, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5-6mn ; 3 tasses par jour, rose, sapin,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 20mn ; en gargarismes, solidago,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; en gargarismes,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**LARYNGO-PHARYNGITE** :

**génépi**, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 15mn ; 2 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

**véronique**, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

**violette**, VIOLA ODORATA L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Aussi en gargarismes.

**LARYNGOSPASME** : *contraction spasmodique des muscles du larynx qui risque de provoquer l'asphyxie* :

**ambroisie**, AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L., infusion de 30g de fleurs et feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,  
**ballote**, BALLOTA NIGRA L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**ivraie**, LOLIUM, décoction de 60g de grains ; bouillir 10mn ; en gargarismes,  
**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 60g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,  
**usnée barbue**, USNEA BARBATA, décoction de 30g de thalle ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**LARYNGO-TRACHÉITE** : *inflammation du larynx et de la trachée* :

**acanthé**, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; ajouter du miel ; en gargarismes. Infusion de 50g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**marguerite**, BELLIS PERENNIS L., infusion de 30g de capitules pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**grande pimprenelle**, PIMPINELLA MAJOR (L.) HUDS., infusion de 60g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**pin noir**, PINUS MARITIMA, infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**salsifis noir**, SCORZONERA HISPANICA L., décoction de 80g de rhizome ; bouillir 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**usnée barbue**, USNEA BARBATA, voir laryngospasme,  
**viorne**, VIBURNUM LANTANA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel.

**LAXATIF**: *qui vide les intestins; purgatif léger* : bardane, chicorée, courge, fenouil, figuier, lentille, nerprun, pêcher, pissenlit, polypode vulgaire, réglisse, rhubarbe, seigle, sureau, violette odorante.

**LÉNITIF**: *adouçissant*

**LÉSIONS CUTANÉES** :

**bugle**, AJUGA REPTANS L., infusion de 100g de partie aérienne pendant 30mn ; applications locales,  
**grande consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 150-200g de racine et feuilles pendant 3 heures ; applications locales,  
**parnassie des marais**, PARNASSIA PALUSTRIS L., bouillir 10mn, 100g de plante entière ; applications locales.

**LÉSIONS TRAUMATIQUES de la CORNÉE** :

**myosotis**, MYOSOTIS SCORPIOIDES (L.) HILL., bouillir 5mn, 40g de rhizome ; en bains. Bouillir 5mn, 80g de rhizome ; comme collyre et applications locales, plusieurs fois par jour.

**LEUCOCYTOSE** : *augmentation anormale du nombre de globules blancs dans le sang* :

**pomme**, PIRUS MALUS L. \*SUBSP. MALUS, manger beaucoup de pommes passées au mixer.

**LEUCOPLASIE** : *transformation de la muqueuse de la langue, ou de toute autre muqueuse, qui se recouvre d'une couche dure, cornée, à l'aspect blanchâtre* :

airelle : voir myrtille rouge

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30-40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; en bains,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., bouillir 10mn, 80g de baies ; en bains,

**myrtille rouge**, VACCINIUM VITIS-IDAEA L., bouillir 15mn, 60g de fruits ; en bains.

**LEUCORRHÉE**: *écoulement muqueux ou muco-purulent par les voies génitales de la femme= voir pertes blanches*;

**chêne rouvre**, QUERCUS robur L., bouillir 15mn, 20g d'écorce pulvérisée ; en injections vaginales,

**gui**, VISCUM ALBUM L., bouillir 5mn, 50g de feuilles ; en injections vaginales lavande, maté,

**myrte**, MYRTUS COMMUNIS L., bouillir 5mn, 30g de feuilles ; en injections vaginales,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., bouillir 10mn, 40g de feuilles ; en injections vaginales,

**ortieblanche**, LAMIUM ALBUM L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn, en injections vaginales,

**ortie rouge**, LAMIUM PURPUREUM L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 20mn ; en injections vaginales,

**pimprenelle officinale**, SANGUISORBA MINOR L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,

**pin sylvestre**, PINUS SYLVESTRIS L., bouillir 6-7mn, 60g de feuilles ; en injections vaginales,

**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., décoction de 20g de partie aérienne de la plante fleurie ; bouillir 5mn ; en injections vaginales,

**pommier**, MALUS COMMUNIS Poir., décoction de 50g d'écorce du tronc et des rameaux ; bouillir 20mn ; en injections vaginales,

**potentille**, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en injections vaginales, rose,

**sanicle**, SANICULA EUROPAEA L., décoction de 60g de feuilles et racines ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,

thym,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en injections vaginales.

**LIPÉMIE** : présence abondante de matières grasses dans le sang :

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**cresson des jardins**, BARBAREA verna (Mill.) Ascherson, 60-100g par jour de jus de la plante entière fraîche, en bouillon froid,  
**gaillet vrai**, GALIUM VERUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**pourpier**, PORTULACA OLERACEA L., infusion de 60g de feuilles fraîches pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour.

**LITHIASE**: formation de sable ou de petites pierres (calculs) dans l'organisme: reins, vessie, vésicule biliaire; aigre moine,

**alkéenge**, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 50g de fruits ; bouillir 5mn et laisser reposer 15mn ; 3 tasses par jour,  
aspérule, aubépine, bouleau, bruyère, chiendent, épine vinette, frêne,  
**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
persil, pissenlit, tilleul,  
**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g de jus de tomate fraîche par jour,  
**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., décoction de 40g de sommités fleuries et feuilles ; bouillir 5mn ; 2-3 tasses par jour.

**LITHIASE BILIAIRE** : accumulation de calculs dans la vésicule biliaire: ananas, artichaut,

**bétoine**, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**bugrane**, ONONIS SPINOSA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
cerise,  
**chardon étoilé**, CENTAUREA CALCITRAPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 5mn ; 1 tasse par jour à jeun,  
**chardon Marie**, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**chiendent officinal**, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 15mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2mn d'ébullition, laver plusieurs fois le chiendent dans de l'eau froide et faire bouillir une seconde fois ; 3 tasses par jour,  
cresson,  
**erysimum**, ERYSIMUM officinale, infusion de 60g de plante entière fraîche pendant 25-30mn ; 3 tasses par jour,  
fraise,  
**garance**, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'albuminurie et d'hématurie,  
laitue,  
**lapsana**, LAPSANA COMMUNIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**olivier**, OLEA EUROPAEA L., 35-60g par jour d'huile d'olive, si possible à jeun,  
**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,  
**parnassie des marais**, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**persicaire**, POLYGONUM PERSICARIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., feuilles à consommer en salade. Infusion de 50g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
pomme de terre,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., poudre de plante sèche, 1 à 2 gr, avant ou à la fin des deux repas. **Ou** décoction de poudre, une cuillère à café de poudre pour une grande tasse. Faites bouillir 5 à 10 secondes. Infusez 10 minutes, passez. Une tasse par jour.  
radis noir, radis rose, raisin,  
**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 50-60g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., voir lithiase.

**antispasmodique et sédatif** : aubépine, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, saule blanc

**protection cellule hépatique** : artichaut, badiane, boldo, fumeterre, pissenlit, romarin

**anti-inflammatoire** : cassis, **harpagophytum**, reine des prés, vergerette du Canada

**anticholestérol** : ail, gingembre, **harpagophytum**, oignon

**anti-inflammatoire et anticholestérol** : 10g de racine secondaire d'**harpagophytum** dans 1 litre d'eau ; faire bouillir 15mn ; laisser macérer à froid toute la nuit ; filtrer le matin ; boire par petites tasses tout au long de la journée

**cholagogue**(facilite l'évacuation de la bile) : artichaut, bardane, boldo, fumeterre, radis noir

**cholérétique** (facilite la sécrétion de la bile) : artichaut, bardane, pissenlit

**LITHIASE RÉNALE** : calculs situés dans les reins et provoquant de vives douleurs (colique néphrétique) :

**berbéris commun**, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 30g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour loin des repas,  
**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
**bugrane**, ONONIS SPINOSA L., voir lithiase biliaire,  
**busserole**, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**chardon béni**, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 15g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
**chiendent officinal**, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., voir lithiase biliaire,  
**citronnier**, CITRUS limonium Risso, le jus d'1 citron le 1° jour, de 2 citrons le 2°, le jus de 3 citrons pendant 10 jours consécutifs,

**églantier**, ROSA CANINA L., infusion de 60g de réceptacles pendant 30mn ; 2 tasses par jour,

**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 100g de stigmates ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**osmonde royale**, OSMUNDA REGALIS L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ou par cuillerées,

**saxifrage**, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., voir lithiase.

#### **LITHIASÉ SALIVAIRE :**

**bétoine**, BETONICA officinalis L., voir lithiase biliaire,

**chardon béni**, CNICUS BENEDICTUS L., voir lithiase rénale,

**chardon étoilé**, CENTAUREA CALCITRAPA L., voir lithiase biliaire,

**véronique beccabonga**, VERONICA BECCABUNGA L., 100-150g par jour de jus de la plante aérienne fraîche.

**LITHIASÉ URINAIRE :** amande douce, asperge, avoine, céleri, cerfeuil, cerise, chou, cresson, fraise, groseille, haricot, mâche, melon, navet, néflier, noisette, noix, pêche, persil, pissenlit, poireau, pois chiche, pomme, pourpier, radis noir, raifort, raisin, tomate

#### **LITHIASÉ VÉSICALE :** *formation de calculs dans la vessie :*

airelle : voir myrtille rouge

**arbousier**, ARBUTUS UNEDO L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., voir lithiase rénale,

**bugrane**, ONONIS SPINOSA L., voir lithiase biliaire,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de graines ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**chèvrefeuille des haies**, LONICERA XYLOSTEUM L., décoction de 60g d'écorce des rameaux ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**chicorée sauvage**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, le jus de 2 citrons pendant 20 jours, dilué dans 50% d'eau,

**erysimum**, ERYSIMUM officinale, décoction de 40g de graines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**myrtille rouge**, VACCINIUM VITIS-IDAEA L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**ortie**, URTICA DIOICA L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**potentille ansérine**, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

**sorbier des oiseleurs**, SORBUS AUCUPARIA L., infusion de 40g de fruits ; bouillir 25mn ; 2 tasses par jour,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., voir lithiase.

#### **LOUPE :** voir ATHEROME

#### **LUMBAGO :** *douleur d'origine musculaire dans la région lombaire :*

**avoine**, AVENA SATIVA L., décoction de 50g de paille séchée ; bouillir 20-25mn ; 3 tasses par jour sous forme d'applications locales,

**consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., massage à base d'huile,

**fève**, VICIA FABA L., 5g de fleurs dans 1 tasse d'eau bouillante et infuser 10mn ; 2-3 tasses par jour. Utiliser aussi en applications locales,

**laurier sauce**, LAURUS NOBILIS L., faire cuire dans la proportion de 5% des baies ou feuilles avec de l'huile d'olive ; en frictions locales,

**millepertuis**, HYPERICUM PERFORATUM L., massage à base d'huile,

**saule blanc**, SALIX ALBA L., décoction de 20-35g d'écorce sèche et concassée pour 1 litre d'eau ; bouillir 5mn ; infuser 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 80g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**thym commun**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 150g de plante entière fleurie pendant 40mn ; en applications locales.

#### **LUPUS :** chicorée amère, pensée, lotion avec une décoction de prêle.

#### **LUXATION :** *déplacement des extrémités des articulations :*

**acanthé**, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 40mn ; en applications locales,

**grande consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 150g de racine et feuilles pendant 4 heures ; en applications locales sur la partie atteinte,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., écraser les feuilles et les poser sur la luxation ; changer les feuilles toutes les 2-3 heures.

#### **LYMPHADÉNITE :** *inflammation des ganglions et des vaisseaux lymphatiques :*

**dompte-venin**, VINCETOXICUM OFFICINALE MOENCH, infusion de 10g de rhizome et racines pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; en applications

locales,

**fucus vésiculeux**, FUCUS VESICULOSUS, décoction de 20g de plante entière ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**gaillet vrai**, GALIUM VERUM L., décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 5mn ; en applications locales,

**garance des teinturiers**, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'hématurie et d'albuminurie,

**myrte**, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; en applications locales,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 200g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**orpin âcre**, SEDUM ACRE L., feuilles en bouillie froides appliquées comme cataplasme sur la partie atteinte,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 12mn ; en applications locales,

**persicaire**, POLYGONUM PERSICARIA L., infusion de 30g de plante entière pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales,

**tanaisie**, CHRYSANTHEMUM TANACETUM VISIANI, infusion de 10g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales.

#### **LYMPHANGITE** : *inflammation de vaisseaux lymphatiques* :

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**campanule**, CAMPANULA RAPUNCULUS L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 25mn ; en applications locales,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**génévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., décoction de 20g de feuilles et bois ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine pendant 40mn ; 3 tasses par jour,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 40mn ; 3 tasses par jour. Aussi feuilles en salade avec huile, vinaigre et un peu de sel,

**pétasite**, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**roquette**, ERUCA VESICARIA (L.) CAV., infusion de 100g de feuilles fraîches pendant 20mn ; en applications locales.

#### **LYMPHANGITE RÉTICULAIRE** : *inflammation des réticules lymphatiques* :

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100-120g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales.

#### **LYMPHATISME** : « fatigue de l'âme » : *prédisposition à l'engorgement rapide des ganglions lymphatiques* : algues,

**avoine**, AVENA SATIVA L., grains bouillis longuement dans de l'eau ; consommer en potage,

**benoîte**, GEUM URBANUM L., infusion de 60g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

bistorte, capucine,

**cassis**, RIBES NIGRUM L., faire macérer 3 jours 500g de baies de cassis préalablement écrasées à la fourchette, dans 1 litre de vin rouge ; passer le tout au tamis et ajouter un sirop de sucre ; 1 verre seulement en cas de fatigue,

**cerfeuil**, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion de 50g de plante entière fraîche pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

chou,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., la plante entière fraîche en salade,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 3-6g de grains en poudre par jour, en cachet ou avec du miel, fumeterre,

**gentiane à tige courte**, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

germandrée,

**houblon**, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 15g de fleurs femelles ou cônes pendant 25mn ; 2 tasses par jour, laminaires, levure de bière,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**osmonderoyale**, OSMUNDA REGALIS L., infusion de 30g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**oxalis**, OXALIS ACETOSELLA L., infusion de 40g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour ; ou 40g de jus par jour ;

**plantain majeur**, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**pulmonaire**, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

raifort, renouée,

**rumex**, RUMEX CRISPUS L., infusion de 60g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

thym,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 6mn ; 3 tasses par jour,

varech vésiculeux,

**véronique beccabonga**, VERONICA BECCABUNGA L., 100g par jour de jus de plante entière fraîche.

#### **MAIGREUR** : *appauvrissement des tissus mous de l'organisme et en particulier une insuffisance de tissu adipeux sous-cutané* :

**amandier**, AMYGDALUS communis L., utiliser les amandes torréfiées et pulvérisées, à la place du café, avec du lait entier,  
 berce, chardon béni, chicorée,  
**cocotier**, COCOS nucifera, consommer de la pulpe de noix de coco toutes les heures,  
 coriandre,  
**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., cresson frais avec huile d'olive vierge et sel. Aussi 100g par jour de jus frais,  
 éléuthérocoque,  
**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., g de graines dans un bol d'eau tiède ; laisser macérer toute la nuit ; filtrer le matin et boire froid,  
 fenouil,  
**figuier**, FICUS CARICA L., faire bouillir dans ½ litre de lait 5-6 figues sèches pendant 10mn ; ajouter 1 cuillerée de miel et biscuits de fécule de pomme de terre ; à consommer le matin en guise de petit déjeuner,  
**froment**, TRITICUM SATIVUM LAM., utiliser les grains entiers comme le riz, ou bien moulus en bouillie,  
 gentiane,  
**noisetier**, CORYLUS AVELLANA L., utiliser les noisettes hachées très finement et additionnées de miel pour préparer des tartes,  
**noyer**, JUGLANS REGIA L., consommer les noix avec du pain complet ou du pain de seigle,  
**olivier**, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile recueillie en pressant les fruits, 5 minutes avant chaque repas,  
 origan,  
**parelle**, RUMEX OBTUSIFOLIUS L., faire bouillir 100g de racine en poudre dans 1 litre d'eau pendant 10mn et filtrer ; ajouter 900g de sucre au bain marie ; 4 cuillerées par jour,  
 radis noir,  
**riz**, ORYZA SATIVA L., consommer les grains cuits dans du lait ou bien dans du bouillon obtenu avec de la viande grasse,  
 romarin, thym

**MAINS, entretien des** : citron, noix, pomme de terre

**MAINS MOITES** : voir SUEURS FROIDES

**MALADIE de BASEDOW ou GOITRE EXOPHTALMIQUE** : *hyper thyroïdisme dont les symptômes principaux sont l'exophtalmie, la présence d'un goitre, l'accélération du pouls, d'autres troubles cardiaques et surtout des tremblements...* :

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 60g de plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 15mn ; 2 tasses par jour,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles pendant 15mn ; 4 tasses par jour,

**muguet**, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 8 jours dans de l'alcool à 95°, 50g de bulbe d'oignon haché très fin et filtrer ; ajouter 50g de miel ; par cuillerées,

**parelle**, RUMEX CRISPUS L., faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc, 45g de racine en poudre ; 40-80g par jour,

**scrofulaire noueuse**, SCROFULARIA NODOSA L., infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales.

**MALADIE DE BRIGHT** : *c'est la néphrite chronique (à voir) parenchymateuse* :

**genêt**, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., faire fondre à froid pendant 24 heures dans 1 litre de vin blanc sec, 35g de cendre de genêt ; boire 40-70g par jour,

**gui**, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour

**MALADIE GÉNÉRAL** :

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**MAL de GORGE** : voir PHARYNGITE

**MAL de TÊTE** : voir CÉPHALÉE : *douleur sourde et continue sans accompagnement nauséux* :

**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., si mal de tête le matin ou la journée : couper des tranches de pomme de terre crues et les appliquer sur les tempes ; s'allonger dans le noir ; renouveler avec des tranches fraîches jusqu'à disparition de la douleur ; si mal de tête le soir : prendre un bain d'eau chaude salée ; puis découper 1 pomme de terre et la mettre dans un torchon avec du gros sel ; garder le tout sur le front toute la nuit

**MAL des TRANSPORTS** : *nausée évolutive ; vomissements ; pâleur, évanouissement et vertiges ; gêne au niveau de l'abdomen ; céphalées ; paumes et visage moites ; salivation excessive.*

**absinthe**, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infuser 15g de sommités fleuries dans 1l d'eau ; boire 2 fois par jour.

**angélique**, ANGELICA ARCHANGELICA L., mâcher des feuilles fraîches,  
 camomille (infusion), fenouil (infusion),

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., mâcher des feuilles fraîches ou boire une infusion

**MATURATIF**: *qui hâte la formation de pus dans les abcès, furoncles...*; blé, bouillon blanc, fenugrec, guimauve, lin, lis, mauve, mercuriale, oignon, orge, séneçon, tussilage

**MAUVAISE HALEINE** :

**acore**, ACORUS CALAMUS L., infusion de 30g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi utilisée comme collutoire,

**angélique**, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 50g de racine pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour. Décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; à utiliser comme collutoire ou en gargarismes,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., cru,

**estragon**, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., cru,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour. Infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 30mn ; en collutoire ou gargarismes,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 20g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**oseille**, RUMEX ACETOSA L., décoction de 5g de feuilles en été et de racine en automne pour 300g d'eau ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour. Décoction de 100g de feuilles en été et de racine en automne ; bouillir 10mn ; en collutoire et gargarismes,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., cru,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles, fleurs et sommités fleuries pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour.

**MAUVAISE HUMEUR** :

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., dans 2 litres de gaillac blanc, mélanger 400g de sucre complet, 50g de racine de chicorée concassée, la peau de 4 oranges non traitées et 1 bâton de cannelle ; laisser macérer 4 jours en remuant avec une cuillère en bois, 3 fois par jour ; passer le 5<sup>e</sup> jour et mettre en bouteilles ; à conserver au réfrigérateur

**MÉLANCOLIE** : *phase dépressive des psychoses ou états dépressifs symptomatiques d'autres maladies* :

**calament**, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de plante entière pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-150g de jus de carotte par jour,

**carvi**, CARUM CARVI L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 2mn et laisser reposer 10mn ; 3 tasses par jour,

**cuscuta**, CUSCUTA EPITHYMIUM L., faire macérer 12 jours dans 1 litre de vin blanc sec, 350g de plante entière ; 1 verre à Porto avant les repas,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**MÉMOIRE, affaiblissement** :

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante entière fleurie ; infuser 20mn ; 3 tasses par jour,

**pomme**, MALUS COMMUNIS Poir., faire fondre une pomme bien lavée et coupée en fines lamelles avec la peau, avec 10g de feuilles de mélisse dans ½ litre d'eau bouillante pendant 10mn ; ajouter un peu de jus de citron, un peu de cannelle et 1 grosse cuillerée de miel ; 3 verres par jour.

**MÉNOPAUSE** :

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 60g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour, ail,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; filtrer ; 3 tasses par jour,

ballote fétide,

**bourse à pasteur**, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 50g de partie aérienne ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

cassis, crataegus, cyprès,

**gui**, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

hamamélis, lamier blanc, menthe,

**millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

oranger, ortie,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, bouffées de chaleur : 2 c. à s. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas, dont une au coucher,

persicaire, pissenlit,

**pivoine**, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 40gde racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., bouffées de chaleur : 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour entre les repas,

souci, tilleul,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g par jour de jus frais de tomate, tormentille, vigne rouge.

**visée hormonale** : alchémille, cyprès, sauge

**visée sédative** : aubépine, lotier, mélisse, passiflore, pavot jaune de Californie, tilleul, valériane

**visée reminéralisante** : carragaheen, fucus, prêle,

**renouée des oiseaux**, POLYGONUM AVICULARE L., 20g pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour

**visée de drainage**(évite la rétention) :

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., 70g d'écorce ; bouillir 15mn ; infuser 15mn ; filtrer ; le tout réparti dans la journée,

frêne, orthosiphon, piloselle, pissenlit,

#### **MÉNOPAUSE avec DYSTONIE NEURO-PSYCHIQUE :**

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 30g de capitules pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**camomille romaine**, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 20g de capitules pendant 10mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec de la gélatine, des sels d'argent, du tanin, des noix et du quinquina,

**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour. Infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

#### **MÉNORRAGIES**: règles abondantes

#### **MÉTÉORISME**: gonflement de l'abdomen par des gaz intestinaux;

**angélique sauvage**, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 30g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour, anis, badiane,

**câprier**, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40g d'écorce de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**carvi**, CARUM CARVI L., infusion de 40g de fruits pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour,

**céleri de montagne**, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

charbon végétal, coing, coriandre, cumin,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**laurier sauce**, LAURUS NOBILIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

orange, persil,

**réglisse**, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion de 50g de racine en poudre pendant 40mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec des extraits de quinquina, des composés de calcium, des acides et des sels d'alcoïdes,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g de jus frais de tomate par jour.

#### **MÉTÉORISME DOULOUREUX :**

**anis vert**, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,

**magnolia**, MAGNOLIA GRANDIFLORA, infusion de 20g d'écorce pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

#### **MÉTRITE**: affection inflammatoire de l'utérus

#### **MÉTRORRAGIES**: hémorragies utérines survenant en dehors des périodes menstruelles; bourse à pasteur, chêne, ortie, potentille

#### **MICTION**: action d'uriner

#### **MIGRAINE**: céphalée lancinante siégeant uniquement d'un côté de la tête ; elle est causée par le rétrécissement et la dilatation des vaisseaux sur l'un des lobes cérébraux ; peut être héréditaire et facilitée par certains facteurs dont le stress, les changements hormonaux (ménopause, menstruation, parfois grossesse), la contraception par voie orale et une alimentation riche en tyramine –acide aminé affectant les vaisseaux sanguins- présente dans les bananes, œufs, oranges, chocolat, fromage, épinards, tomates et vin ; mais d'autres facteurs interviennent comme les variations climatiques ou les températures extrêmes, la luminosité ou le bruit ; migraine commune : céphalée intense évoluant lentement et pouvant durer de quelques heures à 2 jours, empire au moindre mouvement ou bruit, nausée et parfois vomissements ; migraine ophtalmique : céphalée précédée de perturbations, généralement de troubles visuels : perte passagère de la vue, problème de mise au point, taches devant les yeux et points lumineux, difficultés d'élocution, faiblesse ou paralysie passagère de membres ou extrémités, nausées et vomissements, sensibilité à la lumière. amande, anémone pulsatile, basilic,

**citron**, CITRUS limonium Risso, couper des rondelles de citron ; appliquer sur les tempes en maintenant en place avec un foulard pendant ¼ d'heure,

**grande camomille, chrysanthème**, CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM (L.) BERNH., consommer 2 ou 3 petites feuilles entre 2 tranches de pain tous les jours,

cerise, chanvre indien, chou, fève, lavande,

**marjolaine**, ORIGANUM MAJORANA L., infusion de 20g de plante pour ½ litre d'eau pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

**matricaire**, CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM (L.) BERNH., 3 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 à 2 tasses par jour entre les repas,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 10g de sommités fleuries pour ½ litre pendant 15mn ; 3 tasses

par jour,

**menthe**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pour ½ litre pendant 15mn; 3 tasses par jour,

oignon,

**oranger**, CITRUS bigaradia Loisel, fleurs ou feuilles, infusion de 10g pour ½ litre pendant 20 mn ; 3 tasses par jour dont 1 au coucher ,

pêche, pourpier,

**primevère officinale**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 5g de sommités fleuries pour ½ litre pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

reine des prés (infusion),

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., fleurs et feuilles, infusion de 10g pour ½ litre pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 5g de sommités fleuries pour ½ litre pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

scutellaire (infusion),

**tilleul**, TILIA VULGARIS HAYNE, infusion de 5g de sommités fleuries pour ½ litre pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., fleurs ou feuilles, infusion de 5g pour ½ litre pendant 20 mn ; 3 tasses par jour , véronique, verveine,

**vinaigre**, compresse de vinaigre sur le front avec un linge serré autour de la tête ; rester allongé ; recommencer toutes les 15 minutes jusqu'à ce que la douleur cesse

**MINÉRALISANTS** : *produits qui redonnent les sels minéraux perdus pour des causes pathologiques* :

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., manger la plante entière en salade avec huile d'olive et sel,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., faire cuire les bractées et la tige et consommer avec huile et citron,

**avoine**, AVENA SATIVA L., utiliser la farine d'avoine pour préparer bouillies,

**betterave**, BETA VULGARIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles assaisonnées d'huile et sel,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-150g de jus de carotte par jour,

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., consommer les feuilles en salade,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., consommer les feuilles crues en salade. 150-200g par jour de jus de feuilles fraîches,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, boire le jus de citron avec du miel,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer la plante entière fraîche en salade,

**épinard**, SPINACIA OLERACEA L., consommer la plante entière cuite pendant 10mn au maximum,

**fève**, VICIA FABIA L., consommer les grains contenus dans les cosques, crus et cuits, de préférence avec du riz,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., consommer les fruits avec du vin rouge amer et du miel,

**froment**, TRITICUM SATIVUM LAM., utiliser le grain comme du riz, ou bien pour préparer des bouillies,

**haricot**, PHASEOLUS VULGARIS L., consommer les haricots verts en salade.

**MODÉRATEUR DU SYSTÈME NERVEUX**: *diminue l'excitabilité des centres médullaires, bulbaires ou cérébraux;*

**modérateur réflexe**: aconit, belladone, ellébore blanc, jusquiame, lyciet, morelle, stramoine

**modérateur nerveux périphérique**: aconit, grande ciguë, colchique, ellébore blanc

**MUCILAGINEUX**: carrageen, coing, coquelicot, guimauve, laitue, lichen, mauve, nénuphar, psyllium, violette

**MUGUET** : *infection fongique ; plus ou moins étendues, d'un blanc crémeux dans la bouche ; on les trouve surtout chez les enfants mal nourris ou chez les adultes gravement malades ; douleur, inflammation et irritation de la région atteinte ; élévures blanchâtres à l'intérieur de la bouche.*

**Ail**, ALLIUM SATIVUM L., frictionner avec ail cru,

cassis,

**citron**, CITRUS limonium Risso, par voie externe : jus chaud avec miel 3 fois par jour,

harpagophytum,

**grande joubarbe**, SEMPERVIVUM TECTORUM L., décoction de 20g de feuilles ; bouillir 9-10mn ; sous forme de badigeonnage,

lavande, myrtille,

**olive**, OLEA EUROPAEA L., huile à consommer,

rudbeckie (infusion), sarriette, souci (infusion), thym, verveine

**par voie externe** : voir Aptes

**MUSCLES douleurs** : voir DOULEURS MUSCULAIRES

**MUSCLES fatigue** : voir FATIGUE MUSCULAIRE

**MYALGIE** : *toute douleur musculaire* :

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 5mn, laisser reposer 60mn ; en applications locales,

**clématite**, CLEMATIS VITALBA L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; en applications locales,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 20mn ; en applications locales.

**MYCOSE**: *affection parasitaire provoquée par des champignons.*

**MYCOSE CUTANÉE** :

**pour drainage** : artichaut, bardane, calendula (souci des jardins), **fumeterre**, **pensée sauvage**, pissenlit

(**fumeterre + pensée sauvage + plantain** : 5g de chaque dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn, filtrer ; 3 tasses par jour)

**pour action anti-parasitaire** : genévrier, géranium, niaouli, pin, sarriette, thym

**MYDRIATIQUE**: *qui dilate la pupille*

**MYÉLITE**: *inflammation de la moelle épinière*

**MYOCARDITE**: *inflammation du myocarde: le muscle cardiaque* : adonis,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
digitale, laurier rose,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**millepertuis**, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**muguet**, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 2 tasses par jour,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, infusion de 60g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour.  
Feuilles à consommer en salade,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes et chez les sujets pléthoriques,  
strophantus, thévétia neriifolia.

**MYXOEDÈME**: algues

**NARCOTIQUE**: *qui provoque la diminution de la sensibilité et l'assoupissement*; aspérule,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs et sommités fleuries pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,

boldo, bouillon blanc, bourrache, camphre,

**chanvre**, CANNABIS SATIVA L., infusion de 30g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 1 tasse avant le coucher,

chélidoine, coquelicot, crataegus, cynoglosse, douce-amère, fumeterre,

**houblon**, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 10g d'inflorescences femelles ou cônes pendant 30mn ; 1 tasse avant le coucher,

laitue, laudanum, lotier corniculé, marjolaine, mélilot, mélisse, nénuphar, oranger, passiflore, pavot, rauwolfia, sabline, safran, saule, sombong, tilleul, valériane, verveine odorante

**NAUSÉES** : *envie de vomir* :

**absinthe**, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3-4 cuillerées par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes et chez les sujets pléthoriques,  
acore, angélique, badiane,

**citron**, CITRUS limonium Risso, couper 1 citron en rondelles, les ajouter à ½ litre d'eau qui vient de bouillir ; infuser 10 à 15mn ; filtrer ; boire par petites tasses,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 1-2 tasses par jour.  
Contre-indication en cas d'inflammations internes,  
mélisse,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2 tasses par jour,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**parnassie des marais**, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; maximum de 2 tasses par jour,

passiflore,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, décoction de racines à boire.

**NAUSÉE DE GROSSESSE** :

**benoîte**, GEUM URBANUM L., peu pour ½ litre d'eau ; bouillir 10-15mn ; filtrer ; 2-3 tasses dans la journée,  
menthe piperita,

**pivoine**, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour.

**NÉCROSE des GENCIVES, voir aussi GENCIVES, GINGIVITE** : *mortification des tissus des gencives* :

**germandrée sauvage**, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 40mn ; en bains de bouche.

**NÉPHRALGIE** : *douleur quelconque provenant des reins* :

**alkékéngé**, PHYSALIS ALKEKENGIS L., infusion de 60g de fruits ; bouillir 2mn, laisser reposer 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**asplénium**, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 40g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**berbérís**, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**églantier**, ROSA CANINA L., infusion de 60g de réceptacles pendant 25mn ; 1-2 tasses par jour,

**potentille**, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ou par cuillerées.

**NÉPHRITE**: *inflammation aiguë ou chronique des reins*;

**alkékéngé**, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 30g de fruits ; bouillir 2mn et laisser reposer 10mn ; 3 tasses par jour,  
**boldo**,  
**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 20g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
**buglosse**, ANCHUSA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
**bugrane**, ONONIS procurrens Wallr., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
**busserole**, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**chiendent dactyle**, CYNODON DACTYLON (L.) Rich. in Pers., décoction de 50g de rhizome ; faire bouillir 10mn ; jeter la l'eau après 2mn d'ébullition et laver la plante dans de l'eau courant, puis faire bouillir une nouvelle fois ; 3 tasses par jour,  
**grande consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de racine pendant 3 heures ; 3 tasses par jour,  
**figuier**, FICUS CARICA L., faire macérer pendant 8-10 heures dans 400g d'eau 4-5 figues coupées en fines lamelles ; boire par petites gorgées,  
**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., infusion de 40g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de racines ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**gui**, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
**héliotrope**, HELIOTROPIUM arborescens, infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
**hièble**, SAMBUCUS EBULUS L., décoction de 40g de rhizome et d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, lavande,  
**lin cultivé**, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 20g de grains pendant 3-4 heures ; 2-3 tasses par jour,  
**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 50g de stigmates ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour, maté,  
**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour, pissenlit,  
**pomme**, MALUS MALUS COMMUNIS Poir., 200g par jour de jus frais de pomme,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour, romarin, sauge,  
**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 12-13mn ; 3 tasses par jour,  
**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., fruit mûrs. 100-150g par jour de jus de tomate,  
**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

#### **NÉPHRITE BACILLAIRE :**

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHRITE CHRONIQUE (mal de Bright) :** voir **Maladie de Bright** : ache, adonis, vernalis, aigremoine, amande, bouleau (feuilles), bourrache, caille, lait, chiendent, eucalyptus, fraise, genêt, genièvre (baies),

**grindelia**, GRINDELIA robusta Nutt., 30 gouttes d'extrait fluide 2 ou 3 fois par jour,

**gui**, VISCUM ALBUM L., voir néphrite,

jaborandi,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 35mn ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles fraîches aussi en salade,

**muguet**, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour, noisette,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, panicaut, pariétaire, pêcher, persicaire, plantain, pomme, prêle, quinquina, reine des prés, sapin (bourgeons), scille, solidago, sureau, tormentille, vergerette du Canada.

**NÉPHRITE GRAVIDIQUE :** affection rénale qui atteint souvent les femmes enceintes après le cinquième mois de grossesse :

**cassis**, RIBES NIGRUM L., 50-100g par jour de jus de cassis,

**haricot**, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 50g de cosse égrenée ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHRORRAGIE :** hémorragie d'origine rénale :

**géranium**, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**pimprenelle**, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; par cuillerées toutes les heures,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 100g de caules stériles pendant 35mn ; par cuillerées.

**NÉPHROSCLÉROSE :** affection chronique des reins caractérisée par une hypertrophie du tissu rénal :

**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**gui**, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**panicaut marin**, ERYNGIUM MARITIMUM L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHROSE :** affection rénale caractérisée par une altération dégénérative des reins :

**camomille commune**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20-30g de capitules pendant 15mn ; 3

tasses par jour,

**cerisier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 40g de pédoncules des fruits ; bouillir 10-12mn ; 3 tasses par jour,

**tilleul**, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHROSPASME** : *contraction douloureuse et persistante des reins* :

**chiendent officinal**, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 15mn ; jeter la 1° eau après 2mn d'ébullition et laver le chiendent dans de l'eau bouillante ; puis faire bouillir une 2° fois ; 3 tasses par jour,

**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 6mn ; 3 tasses par jour,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

**verge d'or**, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NERFS (crises de)** : aubépine, calament, camomille romaine, gui, lavande, mélisse, menthe, millefeuille, oranger, romarin, tilleul, valériane.

**NERVOSISME** : abricot, angélique (racine), amande,

**aspérule odorante**, ASPERULA ODORATA L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour avant les repas,

aubépine, aubergine, avocat, avoine, ballote fétide, betterave, céleri, chou, coing, haricot, laitue,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, 2 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour entre les repas,

levures,

**lotier corniculé**, LOTUS CORNICULATUS L., 3 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour,

marjolaine, mélilot, mélisse, menthe, narcisse des prés, noix, oignon, oranger, pêche, persil, pivoine, pomme, pourpier, reine des prés, raisin, sauge, saule, séneçon jacobée, soja, valériane, pollen.

**NERVOSITÉ des enfants** :

**tilleul**, TILIA CORDATA MILL., ajouter au bain une décoction de 200g de tilleul pour 2 litres d'eau ; puis avant le coucher, une tisane de fleurs de tilleul infusées 10mn

**NEURASTHÉNIE** : *affaiblissement de la force nerveuse ; découragement permanent, idées noires et une grande émotivité* : absinthe, achillée, aspérule, ballote, basilic, chanvre indien, coriandre, iboga,

**laitue**, LACTUCA VIROSA L., crue en salade ; ou en décoction : faire bouillir 1 laitue dans ½ litre d'eau 15-20mn à feu doux ; boire un grand bol le soir au coucher,

marjolaine, maté, mélisse, noix vomique, passiflore, sarriette, sauge, serpolet, thym, tilleul, valériane

**NÉVRALGIE** : *douleur intense localisée sur le trajet des nerfs, sans altération anatomique évidente du nerf de la douleur* :

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., décoction de 60-80g de capitules ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer les feuilles après avoir ôté les côtes, sur la partie atteinte ; changer les feuilles toutes les 2 heures,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, masser la partie douloureuse avec une moitié de citron,

**estragon**, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., infusion de 20g de feuilles pendant 10mn ; en applications locales,

**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., faire cataplasmes avec les feuilles tièdes et trempées dans un peu d'huile,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour ;

Contre-indication en cas d'inflammations internes,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., 20 gr pour un litre de vin blanc sec. Faites bouillir 2 à 3 minutes, laisser refroidir. 1/2 verre deux fois par jour.,

**moutarde noire**, BRASSICA NIGRA L., mettre la poudre des grains sur une cataplasme de farine de lin tiède,

**origan**, ORIGANUM VULGARE L., décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 15mn ; en applications locales,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., décoction de 80g de partie aérienne de plante fleurie ; bouillir 5mn ; en applications locales,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NÉVRALGIE DENTAIRE** : voir **DENTS**: potentille

**NÉVRALGIE FACIALE** :

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., voir névralgie,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., appliquer localement 2-3 feuilles fraîches ; les maintenir avec une bande.

**NÉVRALGIE: MIGRAINE**: algues, amande douce, angélique, chou, lavande, menthe, noyer, olive, oranger, pâquerette, persil, raifort, tilleul, violette

**NÉVRALGIE SCIATIQUE voir aussi SCIATIQUE** :

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., faire bouillir 50g de feuilles dans 200g d'eau puis ajouter du lait chaud ; boire pendant la journée,

aconit, anémone pulsatile, camomille romaine, chanvre indien, cimicifuga, clématite, garou, gelsémium, hoang-nan,

**houblon**, HUMULUS LUPULUS L., utiliser les feuilles comme cataplasmes locaux,

lierre grim pant, menthe, mélilot, moutarde, origan, parreira brava, pavot,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., faire bouillir 5mn les fleurs dans de l'huile d'olive ; appliquer localement, serpolet, stramoine, térébenthine, ulmaire, verveine.

#### **NÉVRALGIE du TRIJUMEAU :**

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 30g de capitules pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**camomille romaine**, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 150g de capitules pendant 20mn ; compresses locales tièdes,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., mettre pendant 1 heure dans du vinaigre de l'écorce de rameaux en poudre ; appliquer localement,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales.

#### **NÉVRITE et POLYNÉVRITE :** *inflammation d'un ou plusieurs nerfs ;*

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., frotter un morceau d'ail avec de l'huile de camphre ; pour frictions locales, aspérule odorante, bette, chou, levures, menthe,

**moutarde noire**, BRASSICA NIGRA L., mettre des grains en poudre sur des cataplasmes de lin,

**radis**, RAPHANUS sativus L., à consommer en salade, thym, verveine.

#### **NÉVROSE :** *troubles du système nerveux*

#### **NÉVROSE d'ANGOISSE :** *mauvais fonctionnement du système nerveux qui provoque un sentiment d'angoisse :*

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**scabieuse**, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et de sommités fleuries pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

#### **NUIT BLANCHE :** pour passer une nuit blanche (pas en dessous de 18 ans) :

**café**, COFFEA arabica, « café du désert » : faire un café bien chaud dans une tasse de taille normale ; y ajouter 1 pincée de poivre frais moulu, 1 morceau de sucre et de la bergamote

#### **NUTRITIF :** *nourrissant*

#### **NYMPHOMANIE :** *exagération des désirs sexuels chez la femme :*

**nénuphar blanc**, NYMPHAEA ALBA L., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**nénuphar jaune**, NUPHAR LUTEUM SM., infusion de 40g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

#### **OBÉSITÉ :** *accumulation de graisse dans tout l'organisme dans une proportion supérieure à la normale et provoquée par une altération des échanges : elle peut avoir des causes variées :*

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**ananas**, ANANAS sativus, consommer le fruit pendant 48 heures à la suite,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**asperge**, ASPARAGUS OFFICINALIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec le jus d'1 demi citron,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**cerisier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron,

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 80g de stigmates d'épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., consommer en grande quantité,

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

**pamplemousse**, CITRUS maxima (Burm.) Merr., boire un verre de jus le matin,

**plantain moyen**, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**poireau**, ALLIUM PORRUM L., consommer en grande quantité les bulbes en salade,

**pommier**, MALUS COMMUNIS Poir., dans ½ litre d'eau bouillante, mettre pendant 10mn une pomme bien lavée et hachée en fines lamelles, avec 10g de mélisse ; boire dans la matinée,

**rave**, BRASSICA RAPA (L.) METZG., consommer les feuilles en potage ; faire cuire les tubercules et les consommer en salade,

**varech vésiculeux**, FUCUS vesiculosus L., décoction de 20g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec de la cocaïne, de la noix vomique, des sels de bismuth, des alcalins, du tanin, de la caféine, de l'acide citrique, des extraits végétaux et des vins médicaux.

**drainage :** bouleau, frêne, olivier, orthosiphon, piloselle, vergerette du Canada

**action leurre**, *donnant une impression de satiété :* amorphophallus, carragaheen, fucus, gomme de Guar

**action sédative :** aubépine, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

#### **OBSESSIONS (et COMPULSIONS) :** *pensée ou idée, fixe et récurrente ; peur de la contamination ; dermatites causées par des lavages répétés ; inefficacité du travail effectué entraînant des contrôles répétés et méticuleux ; idées et*

comportements agressifs ; éventuellement dépression. **camomille**, **houblon**, **passiflore**, **valériane**, **verveine**, en prises régulières pour apaiser la tension et réduire les différents troubles du comportement

**ODONTALGIE**: *névralgie dentaire, voir aussi DENTS* :

**acanthé**, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; en bains de bouche et applications sur la muqueuse buccale,

**épilobe**, EPILOBIUM ANGSTIFOLIUM L., décoction de 60-70g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et application sur muqueuse buccale,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 80g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,

**lierre grimpant**, HEDERA HELIX L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale. Plante dangereuse,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 60mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,

**piment**, CAPSICUM ANNUUM L., boire le jus du fruit dans 20% d'eau. Aussi en bains de bouche,

**potentille ansérine**, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,

**potentille tormentille**, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, racine en poudre à appliquer sur les dents cariées,

**rose trémière**, ALTHAEA ROSEA CAVANILLES, décoction de 80 de fleurs de la variété rouge ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,

**sauge officinale**, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; en bains de bouche .

**ODONTORRAGIE** : *hémorragie d'origine dentaire qui se manifeste à la suite d'une extraction de dent* :

**fougère botryche**, décoction de 100g de frondes ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

**potentille ansérine**, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 100g de plante entière ; bouillir 10mn ; bains de bouche,

**potentille tormentille**, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche.

**OEDÈME**: *infiltration des tissus par des liquides internes, séreux (ayant l'apparence du sérum) ; dû à la rétention de fluide et entraînant une quantité de troubles dont maladie rénale, affection cardiaque et cirrrose du foie ; il peut aussi être la conséquence d'un traumatisme lorsque des vaisseaux sanguins lésés deviennent plus perméables à l'eau et de variations hormonales;*

**achillée millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion 3 fois par jour,

ail, argentine, artichaut, biguignan,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 40mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, bryone,

**cardon**, CYNARA CARDUNCULUS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, cassis, cerfeuil, cerisier, chou, coloquinte, digitale,

**eupatoire**, EUPATORIUM CANNABINUM L., infusion de 60g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

genêt, genévrier, gratioline, hamamélis, fragon épineux, jalap, grand liseron,

**luzerne**, MEDICAGO SATIVA L., 40g par jour de jus des feuilles fraîches,

maïs, marron d'Inde, momordique, myrtille, nerprun, oignon, orthosiphon, persil, piloselle,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, infusion 3 fois par jour,

**raisin**, VITIS VINIFERA L., manger cru,

**raisin d'ours**, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., infusion 3 fois par jour, scammonée, scille, strophanthus, sureau.

**OEDÈME CARDIAQUE** : ail, érodium, gratioline, haricot, muguet, oignon, pensée sauvage, piloselle.

**OEDÈME CARDIO-RENAL** : bouleau, céleri de montagne, dompte-venin, érodium, nerprun purgatif, pariétaire.

**OEDÈME des JAMBES** :

**filipendule ulmaire**, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries avec fleurs et boutons pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., appliquer les feuilles sur les parties atteintes, en renouvelant l'application. En même temps prendre quelques gouttes de teinture d'oignon,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 10 jours, 80g de bulbe haché dans 100g d'alcool à 70° ; prendre cette préparation sous forme de gouttes dans un peu d'eau.

**OEDÈME aux PAUPIÈRES provoqué par un orgelet** :

**noyer**, JUGLANS REGIA L., voir oedème des jambes

**OEDÈME SOLAIRE** : *gonflement indolore de la peau, infiltré de liquide, de consistance molle après un trop long séjour au soleil sans précaution* :

**melon**, CUCUMIS MELO L., broyer la chair d'un melon avec ses graines ; appliquer en cataplasme dans un linge fin pendant 10mn ; sécher délicatement sans frotter avec un linge fin ; ou émulsion composée de jus de melon additionnée d'huile d'olive ; laisser appliquée 10mn puis sécher délicatement sans frotter avec un linge fin

**OESTROGÈNE:** *qui provoque les règles, l'oestrus, période pendant laquelle la femelle des mammifères est féconde*

**OLIGOMENORRHÉE:** *règles rares*

**OLIGURIE:** *diminution de la quantité des urines; ache (cardiopathies, états fébriles),*

**alkékéngé,** PHYSALIS ALKEKENGI L., infusion de 50g de fruits ; bouillir 5mn et reposer 10mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer pendant 8 jours dans 1 litre de vin blanc sec 40g de rameaux et de fruits ; 2 verres par jour, **ancolie,** AQUILEGIA VULGARIS L., faire macérer à froid 50g de partie aérienne de plante fraîche pendant 10 à 12 heures ; 3 tasses par jour,

artichaut, asperge (oliguries des cardiaques), aubergine, bouleau, bourrache, bugrane, busserole, bruyère, café, caille lait, cassis, cerfeuil,

**cerisier,** PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, chardon béni, chiendent, chou, citrouille, cresson, églantine, épine vinette, fenouil,

**frêne,** FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

garance,

**genêt,** SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., infusion de 5g de fleurs pendant 15mn ; par cuillerées dans la journée,

genièvre, groseille, haricot, petit houx, lampane, lavande, livèche,

**maïs,** ZEA MAYS L., décoction de 50g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

grande marguerite, melon, menthe, navet,

**nigelle,** NIGELLA ARVENSIS L., infusion de 40g de graines pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

oignon, ortosiphon, paliure, pamplemousse, panais, panicaut,

**pariétaire,** PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 4 tasses par jour, pêche, pensée, persil,

**piloselle,** HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 100g de plante fraîche pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

pissenlit, poire, poireau, poirier, pois chiche, pomme, pourpier, prêle, prune,

**ptarmique,** ACHILLEA PTARMICA L., infusion de 30g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

pyrole à feuilles rondes, raisin, reine des prés, romarin, roseau à balais, roseau aromatique, sauge, scille, serpolet, solidago, sureau, tomate,

**ulmairefilipendule,** FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

vergerette du Canada, véronique.

**OLIGURIE due à une cardiopathie :** cassis, genêt, hélianthème, poirier, réséda.

**ONGLES CASSANTS :**

**citron,** CITRUS limonium Risso, tremper les ongles dans un jus de citron frais chaque matin et chaque soir pendant 15 jours, durant quelques minutes ; puis laisser sécher à l'air libre sans rincer

**OPHTALMIE : voir FATIGUE OCULAIRE:** *inflammation de l'oeil caractérisée par de la rougeur;*

**bleuet,** CENTAUREA CYANUS L., infusion de 100g de fleurs pendant 30mn en applications locales, bouillon blanc, camomille,

**cerfeuil,** ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., instillations avec quelques gouttes de jus de la plante fraîche,

chélidoine, coing,

**euphrase,** EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, décoction de 100g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,

fenouil, framboisier, géranium,

**laitue,** LACTUCA SATIVA L., faire bouillir une poignée de feuilles pendant 5mn dans une peu d'huile d'olive ; laisser refroidir et appliquer sur les yeux,

lis, mauve, mélilot, mouron rouge,

**noyer,** JUGLANS REGIA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 15mn ; en bains oculaires,

**persil,** PETROSELINUM sativum Hoffm., instillation de quelques gouttes de jus de persil frais, plantain, psyllium, rose rouge, sureau, souci, tussilage.

**OPHTALMIE SCROFULEUSE :** germandrée sauvage, noyer, persil.

**OPHTALMO BLENNORRHÉE :** *grave forme d'inflammation purulente de la muqueuse de la conjonctive :* agripaume, asplénie, benoîte, cyprès, églantier.

**ORCHITE :** *inflammation d'un ou des deux testicules :* aigremoine, bardane, bourrache, carvi chicorée, garance, genévrier, maïs, poivre, tussilage.

**OREILLES BOUCHÉES** par accumulation de cérumen :

**olive,** OLEA EUROPAEA L., mettre chaque soir ½ cuillerée d'huile d'olive sur une petite boule de coton ; l'introduire dans l'oreille ; le matin, rincer avec un jus de citron ; durant 4-5 jours ; si après ce traitement les oreilles sont toujours bouchées, faire quelques injections d'eau tiède à l'aide d'une petite poire

**OREILLONS :** *maladie infectieuse, épidémique et contagieuse, caractérisée par une inflammation des glandes parotides et des douleurs dans l'oreille :*

**fenouil,** FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, faire cuire les fruits et les appliquer, froids, localement,

**frêne,** FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**lentille,** LENS CULINARIS MEDIK., appliquer des bouillies de lentilles pulvérisées, localement, comme

cataplasme,

**lupin**, LUPINUS ALBUS L., appliquer localement des bouillies de grains pulvérisés comme cataplasme,

**lycopode**, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 30g de plante entière pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 50-60g de plante entière pendant 25mn ; en applications externes froides,

**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 100g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,

**panicaud**, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. A utiliser aussi froid pour des bains de bouche,

**plantain moyen**, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales.

**ORGELET** : *furoncles situés à la base des cils, souvent dû à un staphylocoque ; l'amas de pus à la base du cil se termine par une petite tête jaunâtre.* bleuet, cassis,

**camomille**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion en application pour résorber le gonflement,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion en application pour résorber le gonflement, harpagophytum, lavande,

**lycopode**, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 50g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales tièdes,

mélilot,

**or**, passer délicatement une bague ou un objet en or sur le bord de la paupière à plusieurs reprises,

rose, sarriette,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., 50g de fleurs pour 1 litre d'eau ; bouillir 5mn ; infuser 5 minutes : compresses, thym, ulmaire

(10g feuilles de **plantain** (PLANTAGO MAJOR L. ) + 5g de fleurs de **bleuet** (CENTAUREA CYANUS L. ) + 5g de fleurs de **mélilot** (MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK.); dans 150g d'eau bouillante ; infuser 15mn : compresses)

**OSTÉITE TUBERCULEUSE** : *inflammation des os provoquée par la tuberculose :*

**garance des teinturiers**, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'hématurie et d'albuminurie.

**OSTÉOLYMPHATISME** : *inflammation des os chez les sujets lymphatiques :*

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., infusion de 50g de grains en poudre pendant 2 heures ; 3 tasses par jour avec du miel d'acacia de préférence.

**OSTÉOMALACIE** : *maladie des os caractérisée par un ramollissement dû à la perte des sels minéraux :*

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 6-8g de grains en poudre par jour en cachet.

**OSTÉOPOROSE** : *déminéralisation osseuse généralisée par raréfaction du tissu osseux :*

**vinaigre de cidre**, boire matin et soir, en dehors des repas, 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre dans 1 verre d'eau avec 1 cuillerée à soupe de miel

**OTALGIE** : *névralgie de l'oreille;*

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., décortiquer une gousse et l'envelopper dans une gaze légère ; la placer dans l'oreille, amande douce, chou, pomme, rudbeckie.

**OTITE** : *inflammation de l'oreille interne ou externe;*

**amandier**, AMYGDALUS communis L., mettre de l'huile des amandes dans l'oreille, chou,

**ortie rouge**, LAMIUM PURPUREUM L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 20mn ; en bains d'oreille,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., verser le jus des feuilles et de l'écorce moyenne dans l'oreille.

**OTORRHÉE** : *écoulement par l'oreille d'un liquide purulent (signe d'une otite ou d'une fin d'otite) :*

**aloès**, AGAVE AMERICANA L., décoction de 100g de feuilles en poudre ; bouillir 10mn ; en bains ou applications locales,

**myrte**, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; bains ou applications locales,

**ortie rouge**, LAMIUM PURPUREUM L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 20mn ; en bains d'oreille ou applications locales,

**pervenche**, VINCA MINOR L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains ou applications locales.

**OVARITE** : *inflammation des ovaires :* bourrache, camomille commune, fougère botryche, guimauve, grande ortie, pariétaire.

**OXALURIE** : *présence d'une quantité anormale d'oxalates dans l'urine :*

**alkékengé**, PHYSALIS ALKEKENGII L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 2mn et reposer 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**bugrane**, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 50g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 30g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**roseau commun**, ARUNDO PHRAGMITES L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour.

**OXYURES** : *petits vers nématodes blancs, parasites de l'intestin ; troubles causés : troubles intestinaux, troubles nerveux (irritabilité, instabilité, mélancolie), troubles cutanés, lésions suintantes de la région du périnée, entre anus et organes génitaux* : absinthe,  
**ageratum**, ACHILLEA AGERATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; en lavements,  
**ail**, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 30g de bulbes écrasés ; bouillir 15mn ; en lavements ; ou prendre 1 gousse, la couper en 2, laisser macérer toute la nuit dans 1 verre de lait ; boire le lendemain matin à jeun ; ou mettre 2 gousses d'ail dans ½ litre d'eau, couvrir et porter à ébullition ; laisser bouillir à feu doux pendant 5mn ; passer et boire cette décoction le matin à jeun et le soir au coucher pendant plusieurs jours, aurone, balsamite,  
**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 150g par jour de jus frais de la racine, chou,  
**courge**, CUCURBITA PEPO L., consommer en quantité les graines torrifiées, gentiane, gratioline, matricaire discoïde,  
**pois chiche**, CICER ARIETINUM L., décoction de 60g de graines ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour, pyrèthre, santoline, semen contra, tanaïs.

**OZÈNE** : *inflammation chronique et atrophique de la muqueuse nasale accompagnée d'une exhalaison fétide et d'une sécrétion purulente : dépuratifs* : arnica, bardane, chêne rouvre, citronnier, cresson, eucalyptus, germandrée sauvage, iodures., menthe sauvage, myrtille, saponaire, auge des prés, sauge splendide, verveine.

**PALPITATION** : *battement de cœur plus rapide, plus sensible qu'à l'état normal qui peut être parfois douloureux*: agnus castus, amande douce, asperge,  
**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour, aubergine, ballote,  
**cardiaque**, LEONURUS CARDIACA L., infusion ; si les palpitations sont dues à l'anxiété ou au stress, petite centaurée, cerise,  
**chanvre**, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles ou cônes pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec des alcalis ou des acides,  
**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, chou,  
**citron**, CITRUS limonium Risso, boire 150g par jour de jus de citron dans 50% d'eau, genêt à balai, laitue, laurier cerise,  
**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour, muguet,  
**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, tilleul, valériane (racine)

**PALUDISME** : *maladie infectieuse due à la présence dans le sang d'un protozoaire appelé plasmodium de la malaria*: artichaut, buis, camomille, citron, eucalyptus, frêne, gentiane, hélianthe, marrube, narcisse, néflier, noyer, orange, pariétaire, persil, pervenche, piloselle, pissenlit, quinquina (en vin), sauge officinale, saule blanc.

**PANARIS**: *inflammation aiguë située près de l'ongle d'un doigt* :  
**ail**, ALLIUM SATIVUM L., appliquer localement en les maintenant à l'aide d'une gaze, des bulbes écrasés, pendant 2-3 heures, bouillon blanc, carotte,  
**cassis**, RIBES NIGRUM L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; en applications chaudes locales,  
**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer les feuilles hachées, localement pendant 2 heures ; renouveler ensuite l'opération, cresson, fève, groseille, guimauve,  
**lis blanc**, LILIUM CANDIDUM L., infusion de 120g de bulbe pendant 2 heures ; en applications chaudes locales, navet,  
**oignon**, ALLIUM CEPA L., appliquer localement l'oignon haché pendant 3-4 heures ; renouveler ensuite l'opération ; ou prendre un oignon, mettre dans une casserole avec un peu d'eau et faire frissonner sans bouillir ; retirer l'oignon de l'eau, l'ouvrir en 2 parts égales et laisser légèrement tiédir ; mettre le doigt à l'intérieur de l'oignon pendant 10mn puis désinfecter ; recommencer l'opération 2 fois par jour, le matin et le soir jusqu'à ce que la panaris ait mûri et soit percé,  
**olivier**, OLEA EUROPAEA L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir ; bouillir 20mn ; en applications chaudes locales, plantain,  
**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., légume cuit et écrasé appliqué chaud localement, potentille,  
**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en applications chaudes locales,

raisin,

**sceau de Salomon**, POLYGONATUM ODORATUM (MILLER) P. F., décoction de 150g de rhizome ; bouillir 15mn ; en applications chaudes locales.

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada

**anti-infectieuse ou antiseptique** : eucalyptus, genévrier, sarriette, thym

**de drainage** :

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., 80g racines pour 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; utiliser assez chaud en trempant le doigt dedans,

calendula (souci des jardins), salsepareille, **saponaire**

( 10g racines de **bardane** (ARCTIUM LAPPA L. ) et 10g de rhizomes de **saponaire** (SAPONARIA OFFICINALIS L. ) pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 3 tasses par jour)

**PANCRÉAS** : voir ENGORGEMENT du PANCRÉAS ;

**PAPILLOMES** : chélidoine, thuya.

**PAPULE** : lésion de la peau ayant l'aspect d'une protubérance le plus souvent arrondie, due à une infiltration de la partie superficielle du tégument : asphodèle, doronique, iris commun, lis blanc

**PARALYSIE** : diminution ou perte totale de la motricité, de la sensibilité : basilic, laurier sauce, mélisse, ortie royale, romarin, thym

**PARALYSIE LÉGÈRE ou PARÉSIE** : arnica, basilic, chou, gui, primevère

**PARALYSIE RHUMATISMALE** :

**vigne cultivée**, VITIS VINIFERA L., marc de raisin en applications locales.

**PARAMÉTRITE** : inflammation du tissu conjonctif lâche qui entoure l'utérus : hélianthème

**PARASITICIDE** : qui détruit les insectes parasites : ail, cannelle de Ceylan, carvi, citron, eucalyptus, genévrier, géranium, girofle, lavande, menthe poivrée, origan, romarin, térébenthine, thym, verveine des Indes

**PARATYPHOÏDE** : cornichon, pomme, valériane

**PARKINSON** : belladone, grande ciguë, jusquiame, morelle, stramoine.

**PAUPIÈRES FATIGUÉES ; voir aussi INFLAMMATION des PAUPIÈRES, YEUX** :

**cerfeuil**, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., une décoction avec un bouquet de 60g de cerfeuil fais dans 1 litre d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser ½ heure ; filtrer ; en compresse sur les paupières gonflées,

**concombre**, CUCUMIS SATIVUS L., 1 tranche de concombre sur chaque paupières pendant 20-30mn,

**pomme**, MALUS COMMUNIS Poir., pulpe de pommes cuites à l'eau ou au four, ou jus de pomme : emplâtre ou compresse sur les paupières

**PEAU (affections de la)** : alliaire, bardane, bette, bouleau, bourrache, buis, cardère, carex, grande centaurée, chicorée sauvage, citron, cochléaria, cresson, douce amère, fraise, fumeterre,

**gaïac**, 80g de bois pour 1 litre d'eau en décoction,

goudron, gratiole, livèche, mauve, ményanthe, morelle, noisette, oignon, orme, oseille, patience, pensée sauvage, peuplier, pin, pissenlit, salsepareille, salsifis, saponaire, scabieuse, scrofulaire, souci, sureau, tussilage.

**PEAU GRASSE** : cerfeuil, chou, concombre, citron.

**PEAU SÈCHE** : melon.

**PEAU, soin** :

**fraise**, FRAGARIA VESCA L., dans 1 coupelle, écraser à la fourchette une dizaine de fraises –des bois si possible ; répartir le produit sur le visage parfaitement nettoyé auparavant avec un savon surgras ; laisser sécher 1 heure ; rincer à l'eau –minérale de préférence

**PECTORAL** : qui réduit l'inflammation des voies respiratoires ; amandier, bouillon blanc, bourrache, capillaire, carragaheen, chou, coquelicot, guimauve, hêtre, lichen, mauve, pied de chat, pin, pulmonaire, réglisse, scolopendre, sceau de Salomon, tussilage, violette des bois.

**PÉDICULOSE** : pyrèthre, térébenthine, thym.

**PELLICULES** : squames provenant d'une perturbation des glandes sébacées ; si la sécrétion de sébum est trop faible, le cheveu sèche et les pellicules apparaissent sous forme de squames blanchâtres ; si la sécrétion de sébum est excessive, le cheveu est gras et les pellicules sont de couleur jaunâtre ; certaines formes de dermatites séborrhéiques sont la cause de pellicules qui, dans ce cas, sont accompagnées d'une inflammation et de démangeaisons du cuir chevelu.

**bois de Panama**, décoction, pour shampooing hebdomadaire ; bien rincer,

**épinard**, SPINACIA OLERACEA L., cataplasme avec feuilles d'épinards bouillies –hachées, fraîches ou surgelées- ; les poser quelques minutes sur le cuir chevelu ; 2-3 applications éliminent les pellicules,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, en saison, compresses de jus de pissenlit –obtenu par centrifugeuse-,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., tisane, usage interne et usage externe, savon liquide à pH acide,

**vinaigre de cidre**, se laver les cheveux avec n'importe quel savon, puis se rincer les cheveux avec de l'eau vinaigrée au vinaigre de cidre

**PÉRICARDITE** : inflammation sèche ou avec écoulement de la membrane séreuse qui entoure le cœur : artichaut, biguignan, bouleau, bryone, cerisier, coloquinte, digitale, genêt, genévrier, gratiole, jalap, grand liseron, momordique, nerprun,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc naturel, 500g de bulbes hachés, puis ajouter 100g de miel d'acacia ; 8-10 cuillerées par jour,

orthosiphon, piloselle, scammonée, scille, strophanthus, sureau.

**PÉRIOSTITE** : *inflammation aiguë ou chronique de la membrane fibreuse qui constitue l'enveloppe des os* : noyer, sapin blanc, sapin rouge

**PÉRISTALTISME INTESTINAL** : *mouvement de contraction sur lui-même de l'intestin, favorisant la digestion et l'expulsion de la matière fécale*

**PÉRITONITE** : *inflammation du péritoine* :

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., laver les feuilles avec de l'eau tiède, écraser les côtes à l'aide d'un rouleau et graisser d'huile de ricin ; appliquer localement toute la nuit,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**lin cultivé**, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 30g de grains pendant 6 heures ; 3 tasses par jour,

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3-4 tasses par jour.

**PÉRITONITE TUBERCULEUSE** : bardane (voir péritonite), gratioline.

**PÉRITYPHLITE** : *inflammation de la région du péritoine qui entoure le caecum* : bardane, ronce

**PERTES BLANCHES** : achillée, aigremoine, alchémille, argentine, aspérule odorante, aunée, bistorte, bourse à pasteur, chêne, cyprès, épine vinette, eucalyptus, fenugrec, genévrier, gentiane, germandrée, grenadier, gui, hamamélis, houblon, hydrastis canadensis, kawa-kawa, lamier blanc, millefeuille, millepertuis, noyer, plantain, raifort, renouée, romarin, ronce, rose de Provins, salicaire, sanicle, sauge, scabieuse, tanaïse, térébenthine, thym, tormentille.

**anti-infectieuse** : eucalyptus, genévrier, origan, romarin, sarriette, serpolet, thym

**anti-inflammatoire ou astringent** : bistorte, cassis, chêne, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada

**PERTES DE MÉMOIRE** : **ginseng** (en poudre), **romarin**, **sauge**.

**PERTES ROUGES** : busserole, chêne, gui, lamier blanc, salicaire, scabieuse.

**PERTES SÉMINALES** : belladone, benoîte, ergot de seigle, fève de Saint-Ignace, houblon, laitue, marjolaine, nénuphar, romarin, saule blanc, sauge.

**PHARYNGITE (voir ANGINE)** : *enrouement et soif ; douleur, difficultés à avaler ; éventuellement sensation de brûlure ; légère fièvre ; hypertrophie et sensibilité des ganglions du cou ; parfois mal d'oreille*. aigremoine,

**bleuet**, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

**chêne rouvre**, QUERCUS robur L., décoction de 80g d'écorce ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

**chou blanc**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., jus cru contre l'infection,

**citron**, CITRUS limonium Risso, avant le coucher, 1 citron chaud additionné de miel de lavande et des bonbons au miel,

erysimum,

**eau salée**, chaude en gargarismes,

euphrase,

**grassette**, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

guimauve,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

**micocoulier**, CELTIS AUSTRALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour ; en gargarismes,

myrtille,

**ortie royale**, GALEOPSIS TETRAHIT L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

plantain, ronce,

**sauge officinale**, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

**scabieuse**, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 30mn ; en gargarismes,

**violette odorante**, VIOLA ODORATA L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; en gargarismes.

**PHARYNGITE CATARRHALE** :

**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**potentille**, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, infusion de 30g de racine pendant 30mn ; en gargarismes.

**PHARYNGITE PURULENTE** :

**marguerite de la Saint-Michel**, ASTER AMELLUS L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; en gargarismes.

**PHARYNGITE ULCÉREUSE** : chêne, citron

**PHARYNGO-LARYNGITE** :

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Aussi en gargarismes.

**PHARYNGO-TRACHÉITE** :

**aspérule odorante**, ASPERULA ODORATA L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en gargarismes.

**PHLÉBITES**, *inflammation d'une veine, complication des varices* : anis,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus

de citron,

chardon Marie,

**citron**, CITRUS limonium Risso, consommer beaucoup de jus de citron,

consoude, cyprès, fumeterre, hamamélis,

**marron d'Inde**, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 60g de péricarpe, l'involucre externe qui recouvre le fruit ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**mélilot**, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

millepertuis,

**olivier**, OLEA EUROPAEA L., huile d'olive pour applications locales,

pensée sauvage, plantain,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 30g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

Décoction de 80g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**circulation veineuse** : citronnier, cyprès, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, mélisse,

**noisetier**, CORYLUS AVELLANA L., 15g de feuilles à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour, ruscus, vigne rouge

**anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, vergerette du Canada

**fluidité sanguine** : ail, amandier, citronnier, cornouiller sanguin, mélilot, oignon

**PHLÉBOSCLÉROSE** : *sclérose des veines dont les parois deviennent dures et rigides* :

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 40g de plante entière fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**PHOBIES** : *peur irrationnelle impossible à surmonter ; une phobie peut d'autre part se fixer sur un objet, une personne ou une situation ; elle consiste alors en un réflexe inconscient destiné à éviter la reproduction d'une expérience traumatisante ; pouls rapide ; suee profuse ; hypertension ; tremblements ; nausées*. Une tisane ou une infusion de **valériane** (VALERIANA OFFICINALIS L.) permet d'apaiser toute tension.

**PHOTODYNAMISANT: PHOTSENSIBILISANT**: *qui renforce l'action des rayons solaires au niveau de la peau*

**PHOTOPHOBIE** : *peur de la lumière* :

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 50g de plante entière fleurie pendant 30mn ; applications sur les yeux.

**PHOTOSENSIBILISATION**: *effet des substances photo dynamisantes*

**PHTIRIASE**: *maladie de la peau produite par les poux* : pyrèthre, térébenthine.

**PHTISIE**: *tuberculose pulmonaire*

**PIED D'ATHLÈTE** : *ou tinea pedis : infection fongique agressant les zones chaudes et humides situées entre les orteils, le plus souvent entre le 4° et le 5° ; gêne et démangeaisons de la zone affectée ; fissures douloureuses de la peau ; desquamation ; vésicules ; peau sèche desquamée ou humide et vésiculeuse ; odeur désagréable ; dans les cas graves, ongles d'orteils s'effritant*.

**échinacée**, ECHINACEA, en teinture à appliquer,

**myrrhe**, COMMIPHORA mukul (Hook ex Stocks) Eugl., en teinture à appliquer,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., en teinture à appliquer.

**PIEDS voir aussi INFLAMMATION des PIEDS : gonflement** :

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 100g de fleurs pendant 40mn ; verser l'infusion dans 2.5l d'eau tiède ; en bains de pieds. Infusion de 30g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., hacher les feuilles et les tremper dans de l'eau ; appliquer comme 1 cataplasme ; renouveler l'application toutes les 3 heures.

**PIQÛRES D'INSECTES**(abeilles, guêpes, puces, punaise, moustiques...) :

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., araignées : bulbe cru frotté localement,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., frotter avec feuilles,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., mélanger de la racine de guimauve en poudre avec un peu d'eau pour obtenir une pommade épaisse ; à appliquer sur la piqûre,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, frotter avec feuilles,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., frotter avec feuilles,

**menthe**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., frotter avec feuilles,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., moustiques : localement écraser des feuilles,

**plantain**, PLANTAGO MAJOR L., frotter avec feuilles,

**poireau**, ALLIUM PORRUM L., frotter avec feuilles,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., abeilles : bulbe cru localement, masser doucement dans le sens des aiguilles d'une montre,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., frotter avec feuilles,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., frotter avec feuilles,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., frotter avec feuilles.

**antalgique et anti-inflammatoire** : harpagophytum

**anti-allergique** : cassis, églantier

**PIQÛRES D'ORTIES** : oseille,

**3 herbes différentes**, frotter énergiquement avec les 3 herbes ensemble ou séparément l'une après l'autre, la partie endolorie

**PITUITE**: *liquide filant, aqueux rendu le matin à jeun (particulièrement les alcooliques)* : aigremoine, millepertuis,

myrtille.

#### **PLAIE:**

**absinthe**, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales,

achillée, aigremoine,

**amarante**, RHUS TYPHINA L., décoction de 80g des feuilles ; bouillir 5mn ; en applications locales,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 120g de racine et feuilles ; bouillir 13mn ; en applications locales,

buis, capucine, carotte, céleri, chêne, chou, consoude, cyprès, églantine, eucalyptus, gaillet,

**géranium Robert**, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 100g de partie aérienne pendant 30mn ; en applications locales,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine, feuilles et fleurs pendant 40mn ; en applications locales,

houblon, lavande, lierre, lis, menthe, millepertuis, ortie,

**osmonde royale**, OSMUNDA REGALIS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales, persil,

**petite pervenche**, VINCA MINOR L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

poireau, rose, sarriette,

**sauge officinale**, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales, varech vésiculeux

**PLAIE ATONE:** aigremoine, alliaire, banane, bétoine, buis, carotte, céleri, cerfeuil, chardon bénit, chou, citron, coaltar (pour plaies suppurantes), consoude, cresson, églantine, épinard, figue, lierre, lis, mélilot, millefeuille, millepertuis, mouron rouge, myrtille, noisette, noyer, origan, persil, plantain, pomme, pomme de terre, prêle, prune, renouée, romarin, ronce, rose rouge, saponaire, sauge, serpolet, solidago, souci, sureau, tanaïs, thym, troène, tussilage.

#### **PLAIE CHRONIQUE :**

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., utiliser les feuilles pour faire des cataplasmes locaux, après les avoir bien désinfectées.

#### **PLAIE DOULOUREUSE :**

**bétoine**, BETONICA officinalis L., infusion de 100g de feuilles pendant 20mn ; en applications locales.

#### **PLAIE AU PIED :**

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., faire bouillir pendant 1mn dans un verre d'eau, 1 grosse cuillerée à café de poudre de grains ; tremper dans cette solution une bande et faire un pansement local ; renouveler l'application matin et soir,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., décoction de 80g de feuilles et mésocarpe ; bouillir 15mn ; en bains de pieds.

#### **PLAIE PURULENTE :**

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales.

#### **PLAIE REBELLE :**

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., faire macérer les feuilles bien écrasées à l'aide d'un rouleau, dans une solution d'eau boriquée pendant 2 heures ; appliquer les feuilles chaudes localement et changer toutes les 4 heures,

**noisetier**, CORYLUS AVELLANA L., décoction de 100g d'écorce et feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**poirier**, PIRUS COMMUNIS L., décoction de 50g de peau du fruit ; bouillir 15mn ; en applications locales,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en applications locales.

#### **PLAIE SCROFULEUSE :**

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**gaillet vrai**, GALIUM VERUM L., décoction de 60g de sommités fleuries ; bouillir 2mn ; en applications locales.

#### **PLAIE TROPIDE :**

**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., décoction de 60g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**eupatoire**, EUPATORIUM CANNABINUM L., infusion de 100g de feuilles et sommités fleuries pendant 40mn ; en applications locales,

**pastel**, ISATIS TINCTORIA L., utiliser le jus des feuilles pour des applications locales ; à renouveler plusieurs fois par jour,

**platane**, ACER PLATANOIDES L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**pyrole**, PIROLA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,

**sumac**, RHUS TYPHINA L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales.

#### **PLAIE ULCÉREUSE :**

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**tournefol**, HELIANTHUS TUBEROSUS L., décoction de 60g de cymes fleuries et les graines ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**PLÉTHORE:** *surabondance du sang ou d'humeurs dans tout l'organisme ou une de ses parties*; alchémille, ansérine, artichaut, arum d'eau, benoîte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, douce amère, églantine, fraise, fumeterre, géranium, (feuilles), groseillier à maquereau, joubarbe, laitue, lis, mâche, mélilot, mélisse, menthe, millepertuis, momordique, oignon, pamplemousse, persil, pissenlit, plantain, pomme, raifort sauvage, renouée, réséda jaune, romarin, seigle,

solidago, souci, thym, tilleul, tomate, tormentille, tussilage.

**PLEURÉSIE**: *inflammation de la plèvre, membrane séreuse qui tapisse le thorax et entoure les poumons ; douleur lancinante, essentiellement sur un point précis à l'inspiration ou en toussant.* artichaut, biguignan, bouleau, bryone, buis (bois), cerisier,

**chardon**, CARDUUS NUTANS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**chardon béni**, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 15g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour, chou, coloquinte,

**consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., tisane de feuilles ou de racines appliquée en compresse sur la poitrine,

coquelicot, digitale, douce amère,

**genêt d'Espagne**, SPARTIUM JUNCEUM L., infusion de 5g de fleurs pendant 20mn ; par cuillerées dans la matinée,

genévrier, gratioline, gratteron, hysope, jalap, grand liseron, maïs, momordique, nerprun, oignon, orthosiphon,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**pâquerette**, BELLIS PERENNIS L., infusion de 30g de fleurs et la plante pendant 20mn ; 4 tasses par jour, piloselle,

**plantain**, PLANTAGO MAJOR L., envelopper la poitrine d'une compresse humide à base de plantain broyé, poireau, scammonée, scille, strophantus, sureau, tanaïs, tilleul,

**tournesol**, HELIANTHUS TUBEROSUS L., laisser macérer 1 mois, 50g de tiges tendres dans 100g d'alcool à 95°, puis filtrer ; 2 cuillerées par jour dans un verre de vin blanc sec,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 30g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 50g de fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**PLEURITE** : euphorbe, garou, moutarde, raifort

**PLEXALGIE** : *douleur au plexus* :

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**ambrosie du Mexique**, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, d'inflammations rénales et intestinales, et de lésions auriculaires,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**mélisse des bois**, MELISSA MELISSOPHYLLUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**petite pervenche**, VINCA MINOR L., infusion de 10g de racine pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

**pivoine**, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**potentille ansérine**, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**scabieuse**, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g rhizome et sommités fleuries pendant 25mn ; 2 tasses par jour.

**PNEUMONIE** : *inflammation des tissus pulmonaires ; respiration rapide, haletante ; douleur thoracique ; mal de gorge et céphalées ; toux avec mucosités et parfois présence de sang ; fièvre, sueurs, frissons.* Ail (cru), bouillon blanc, bourrache, chardon béni, douce amère, eupatoire (infusion), figue, genêt, globulaire, houx (feuilles en décoction), moutarde, prêle, primevère, raifort, scabieuse, tussilage (infusion), violette.

**POCHES SOUS les YEUX** :

**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., découper légèrement le tubercule et l'appliquer sur les yeux en le maintenant toute la nuit avec une bande,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., décoction de 20g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**tilleul**, TILIA VULGARIS HAYNE, décoction de 50g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**PODAGRE** : *goutte qui atteint les pieds et plus précisément les orteils* :

**arum d'eau**, CALLA PALUSTRIS L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; boire 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**avoine**, AVENA SATIVA L., décoction de 50g de paille ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de jus de citron,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**buis**, BUXUS SEMPERVIRENS L., décoction de 60g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer localement les feuilles sans les côtes, après les avoir aplaties avec un fer à repasser,

**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas avec du jus de citron,

**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., décoction de 100g de feuilles et sommités pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron. Intoxication en cas de dépassement de la dose,

**ivraie**, LOLIUM, décoction de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**lierre terrestre**, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par

jour avec du jus de citron,

**violette odorante**, VIOLA ODORATA L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus de citron et du miel d'acacia.

**POINT de CÔTÉ :**

**avoine**, AVENA SATIVA L., faire frire dans 1 casserole 2 poignées d'avoine avec un peu de vinaigre ; cataplasme dans un morceau de mousseline et appliquer sur l'endroit douloureux pendant 20mn ; répéter plusieurs fois dans la journée si nécessaire,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., décoction de 50g de fleurs de verveine dans du vinaigre ; en cataplasme aussi chaud que possible

**POINTS NOIRS** : (voir ACNÉ) ; boutons externes formés de sébum et de cellules mortes pouvant être envahis de bactéries, causes d'inflammations purulentes ou boutons.

**POLLUTION NOCTURNE** : éjaculation involontaire pendant le sommeil : absinthe, benoîte, gentiane jaune, houblon, laitue, nénuphar blanc, nénuphar jaune, tussilage.

**POLYARTHRITE** : inflammation simultanée de plusieurs articulations :

**carex**, CAREX ARENARIA L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 15mn ; 2 tasses par jour.

**POLYGLOBULIE** : augmentation anormale du nombre de globules rouges dans le sang :

**tilleul**, TILIA INTERMEDIA DC., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**POLYPE NASAL** : excroissance de dimensions variées qui apparaît sur la muqueuse nasale : prêle, thuya

**POLYURIE** : augmentation du volume des urines : bistorte, géranium, millefeuille, millepertuis, ortie royale, pensée sauvage

**POSTHITE** : inflammation du prépuce :

**acanthé**, ACANTHUS MOLLIS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; applications locales,

**asphodèle**, ASPHODELUS ALBUS MILL., décoction de 80g de tubercules ; bouillir 15mn ; applications locales,

**grande consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 150g de racine et feuilles pendant 4 heures ; applications locales,

**érodium**, ERODIUM CICUTARIUM (L.) L'HERIT., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; applications locales,

**potentille ansérine**, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 100g de plante entière ; bouillir 10mn ; applications locales,

**pensée renouvelée**, infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; applications locales.

**POUMONS** : voir AFFECTION PULMONAIRE

**PRÉVENTION de la GRIPPE** : voir GRIPPE, PRÉVENTION

**PROCTITE** : inflammation du rectum : acanthé, doronique, épilobe, fenugrec, fougère royale, jujubier, lin, marguerite, marronnier d'Inde, mauve, orme, prunier, ronce, rose trémière, sanicle, sauge

**PROLAPSUS RECTAL** : relâchement, chute du rectum : chêne rouvre, cyprès, fenugrec, grenadier, myrte, potentille tormentille

**PROLAPSUS UTÉRIN** : alchémille, bourse à pasteur, cardiaire, chêne rouvre, potentille tormentille, prêle, sauge, souci

**PROSTATE (voir hypertrophie et congestion)** : inflammation de la prostate :

**ambroisie**, AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L., infusion de 30g de fleurs et feuilles pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., 3 cuillerées à soupe d'écorce par ½ litre d'eau froide, bouillir 5mn, filtrer. 1 tasse avant les trois repas,

**bruyère**, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, décoction de 40g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**bugrane**, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour, busserole, cassis,

**courge**, CUCURBITA PEPO L., décoction de 100g de graines ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

**cresson des fontaines**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., cru en salade, cyprès,

**germandrée aquatique**, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes,

ginkgo biloba, gui, hamamélis, harpagophytum, hydrastis, kawa-kawa, marron d'Inde, mauve pourprée,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 6-8 jours, 500g de bulbe bien haché dans 1 litre de vin blanc sec et filtrer ; ajouter 100g de miel ; 2 verres par jour,

palmier de Floride (serenoa repens),

**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**poirier**, PIRUS COMMUNIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, poivrier d'eau,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

prunier d'Afrique (pygeum africanum), pareira brava, potiron (graines),

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**roseau des marais**, CALLA PALUSTRIS L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 4 tasses par jour, séquoia, thuya,

**verge d'or**, ERIGERON CANADENSE L., SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 60g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn : 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes. Ou 1 poignée par litre d'eau

froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer. Boire en un ou deux jours.

**si infection** : genièvre (baies), myrte, pin, uva ursi.

**désinfection urinaire** :

**bruyère**, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, 30g de racines à 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; répartir le tout dans la journée,  
buchu, busserole

**anti-inflammatoire et antalgique** : cassis, harpagophytum, ulmaire, vergerette du Canada

**anti-infectieuse** : cajepout, niaouli, sarriette, thym

**PROSTATORRHÉE** : *émission d'un liquide blanc provenant de la prostate enflammée* :

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., 100-150g de jus de feuilles fraîches,

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, boire le jus de 3-4 citrons dilué dans 50% d'eau minérale,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**véronique**, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes.

**PRURIT**: *démangeaison*; amande douce, cerfeuil, concombre

**drainage hépatique** : artichaut, boldo, radis noir

**drainage rénal** : orthosiphon, piloselle, pissenlit

**drainage pancréatique** : bardane, fumeterre

**drainage cutané** : bardane, calendula (souci des jardins)

**drainage intestinal** : casse, mauve

**anti-allergique** : cassis, églantier, réglisse, sapin

**PRURIT ANAL** : chiendent officinale, guimauve, orme

**PRURIT CUTANÉ** :

**saponaire**, SAPONARIA OFFICINALIS L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
**véronique**, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 30mn ; en applications locales.

**PRURIT consécutif à un ECZÉMA** : amandier, houblon

**PRURIT d'origine HÉPATIQUE** :

**bétoine**, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**cirse sauvage**, CIRSIUM ARVENSE (L.) SCOP., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**concombre**, CUCUMIS SATIVUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**géranium**, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour en mélangeant un petit peu de jus d'agrumes,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**trèfle d'eau**, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; 1 tasse par jour aux repas. Faire macérer 45g de trèfle en poudre dans 1 litre de vin blanc sec pendant 8 jours ; 1 verre par jour aux repas,

**véronique beccabonga**, VERONICA BECCABUNGA L., 50g par jour du jus de la plante aérienne fraîche.

**PRURIT du SCROTUM** :

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., voir prurit d'origine hépatique.

**PRURIT VULVAIRE** : aigremoine, alchémille, orme, peucedan impérial, salicaire, salsepareille, souci, tussilage.

**PSORIASIS** : *plaques recouvertes d'écailles s'enlevant facilement au grattage, laissant apparaître une surface rouge saignant aisément (coudes, genoux, cuir chevelu, sacrum et ailleurs) ; épaissement de la couche supérieure de la peau ; humidité, stress, anxiété ou maladie aiguë (amygdalite) sont autant de facteurs déclenchant ; on a souvent constaté sa corrélation avec l'arthrite des doigts ou des orteils ; le psoriasis, non contagieux, n'occasionne généralement pas de démangeaisons ; douleur (plus que démangeaisons) avec fissures apparaissant sur les zones sèches des mains et des pieds ; pustules sur les paumes des mains ou plante des pieds (psoriasis pustuleux) ; plaque rouges sur les zones humides du corps ; éventuellement, déformation et dépression des ongles :*

**achillée millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., mélangée à l'eau du bain, 2 fois par semaine

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, bouleau,

**douce-amère**, SOLANUM DULCAMARA L., infusion de 15g de caules jeunes pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Ne pas dépasser la dose,

**eupatoire**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 60g de feuilles et sommités qui portent les fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales, goudron végétal, ortie (tisane),

**pensée sauvage**, VIOLA TRICOLOR L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 3mn ; 3 tasses par jour loin des

repas,

réglisse (en cas d'inflammation du psoriasis),

**safran**, CROCUS SATIVUS L., infusion de 20g de fleurs et feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Décoction de 100g de fleurs et feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,

saponaire,

**scabieuse**, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et sommités pendant 25mn ; 2 tasses par jour,

**thuya**, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**plantes sédatives** : **aubépine**, ballote, lotier, mélilot, mélisse, **passiflore**, pavot jaune de Californie, saule blanc, tilleul, valériane

( **aubépine** (CRATAEGUS MONOGYNA JACQ. ) + **passiflore** (PASSIFLORA edulis): 5g de chaque pour ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour)

**plantes de drainage** : artichaut,

**bardane**(ARCTIUM LAPPA L. (50g de racines dans ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; compresses tièdes ou froides,

calendula (souci des jardins), chardon Marie, fumeterre, pissenlit, **saponaire** (SAPONARIA OFFICINALIS L.),

(racines de **bardane** + rhizomes de **saponaire** : 10g de chaque à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour)

**PSYCHASTHÉNIE**: *indécision de l'esprit, doute aboutissant aux diverses phobies : déficience de mémoire* : absinthe, achillée, ballote, basilic, chanvre indien, iboga, marjolaine, maté, noix vomique, sauge, serpolet, thym, tilleul, valériane.

**PSYCHO-ASTHÉNIE due à une DYSMENORRHÉE** : souci

**PSYCHOSE DÉPRESSIVE** :

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 60g de plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**saule blanc**, SALIX ALBA L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**PTOSE ABDOMINALE** : *relâchement du ventre* : eupatoire

**PURGATIF**: *qui vide plus ou moins violemment l'intestin: action plus énergique qu'un laxatif*, baguenaudier, benoîte, bourdaine, bryone, cascara, chélidoine, chicorée sauvage, coloquinte, cuscute, ellébore noir, épine-vinette, eupatoire, euphorbe, frêne, fumeterre, globulaire, gratiole, hêtre, jalap, lierre grimpant, lin (graines), grand liseron, manne, mauve, ményanthe, mercuriale, moutordique, narcisses, nerprun, pêcher, polypode, pomme de terre, prunier, psyllium, rhubarbe, scammonée, rose pâle, séné, son, sureau, tamarin, violette

**laxatif mécanique plus doux**: agar-agar, carrahageen, huile d'amande douce, huile d'olives, lin (graines), mauve, moutarde blanche, pourpier, psyllium, son de blé épuré, sureau

**laxatif antispasmodique doux**: belladone, bourdaine, bouillon blanc

**laxatif accessoire doux**: buis, capucine, fenouil, hydrastis, pensée sauvage

**laxatif pour enfants**: amandier, casse, chicorée composée, mauve, fleurs de pêcher, rose pâle

**PURPURA** : *maladie caractérisée par l'apparition de petites hémorragies sur la peau et sur les muqueuses* :

**cassis**, RIBES NIGRUM L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour. 100-200g par jour de jus de fruit frais,

**citron**, CITRUS limonium Risso, boire le jus de citron et utiliser aussi pour des applications locales,

**luzerne**, MEDICAGO SATIVA L., 30-60g par jour de jus de feuilles fraîches.

**PYÉLITE voir CYSTITITE** : *inflammation de la muqueuse qui tapisse le bassinot rénal* : arbousier, busserole, germandrée des bois, grande ortie, plantain lancéolé, plantain majeur, pulmonaire, sureau.

**PYÉLOCYSTITITE** : *inflammation du bassinot rénal et de la vessie* : bruyère, salicaire

**PYLÉONÉPHRITE** : *inflammation du bassinot et du rein* : arbousier, aunée, biguignan, bouleau, bruyère, buchu, bugrane, busserole, cerisier, chiendent, fenouil, fève des marais, fraisier, goudron végétal, maïs, mauve pourprée, myrtille, orme, peuplier, poirier, salicaire, solidago, térébenthine.

**PYLORITE** : *inflammation du pylore* : chiendent officinal.

**PYLOROSPASME** : *contraction douloureuse du pylore* : camomille allemande, génépi

**PYONÉPHROSE** : *abcès purulent dans le bassinot rénal qui creuse et détend aussi une partie du rein* : arbousier, bruyère

**PYORRHÉE ALVEO-DENTAIRE, voir aussi GENCIVES**: *forme inflammatoire caractérisée par une sécrétion de pus par les gencives, et un déchaussement des dents*: alliaire, ansérine, bistorte, chou, cochléaria,

**épine-vinette**, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

hélianthème,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., masser longuement les gencives avec les feuilles fraîches,

**millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 60g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; en bains de bouche,

**nover**, JUGLANS REGIA L., décoction de 100g d'écorce en poudre ; bouillir 10mn ; faire des bains de bouche fréquents,

olive, piloselle, pissenlit, raifort,

**sanguinaire**, SANGUINARIA CANADENSIS, infusion de 80g de partie aérienne pendant 25mn ; faire des bains de bouche fréquents, sanicle,

**sorbier**, SORBUS DOMESTICA L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 15mn ; faire des bains de bouche

fréquents,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 100g d'écorce ; bouillir 15mn ; faire des bains de bouche ;

**PYREXIE**: *maladie fébrile*

**PYROSIS** : voir **acidité d'estomac** : *réurgitations acides et brûlantes de l'estomac, sensation de brûlure à l'estomac, ressentie souvent jusqu'à l'oesophage* : charbon végétal, craie, magnésie calcinée.

**absinthe officinale**, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., feuilles et sommités fleuries en infusion de 1g pour 1litre pendant 15mn ; 3-5 cuillerées par jour -contre indications : chez les sujets pléthoriques ou en cas de gastro-entérite,

**gentiane jaune**, GENTIANA LUTEA L., racine de 2 années récoltée en novembre : laisser macérer 6 jours, 30g de racine pilée dans 1 litre de vin blanc ; 1 verre avant ou après repas ; contre indication : chez les sujets pléthoriques et en cas de diathèse hémorragique,

**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., sommités fleuries de juillet-août en infusion de 15-20g dans 1l d'eau pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., 30-50g de feuilles et fleurs par litre d'eau ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour,

**houblon**, HUMULUS LUPULUS L., 30g d'inflorescences femelles ou cônes par litre d'eau ; infuser 25mn ; 2-3 tasses par jour,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., 50g de feuilles et fleurs ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

**millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., 50g de feuilles et fleurs pour 1 litre d'eau ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indications en cas de grossesse,

**réglisse**, GLYCYRRHIZA GLABRA L., 50g de racine réduite en poudre dans 1litre d'eau ; infuser 40mn ; 2-3 tasses par jour ; Incompatibilités avec les acides, les sels des alcaloïdes, les composés de calcium, les composés de quinquina,

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction de 50g de feuilles par litre d'eau ; bouillir 8mn ; 2-3 tasses par jour

**PYTIRIASIS** : voir DARTRE

**PYURIE** : *présence de pus dans l'urine* : arbusier, busserole, laurier sauce, ortie blanche, plantain d'eau, prêle, renouée, serpolet

**RACHITISME** : *maladie de l'enfance qui consiste essentiellement en une décalcification des os, qui se ramollissent et se déforment*: abricot, algues, artichaut, benoîte, blé, carotte, chou, épinard, fenugrec, froment, garance, gentiane jaune, laminaires, levures, maté, menthe, ményanthe, noix, oignon, olive, oranger amer, osmonde royale, pensée sauvage, persil, prêle, radis noir, radis rose, raifort sauvage, romarin, soja, thym, varech vésiculeux, pollen

**RAFRAÎCHISSANT**: *qui rafraîchit le corps et calme l'irritation des humeurs*; betterave,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel, cassis,

**cerfeuil commun**, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., 120g par jour de jus de la partie aérienne de la plante fraîche, cerisier,

**chicorée**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, chiendent, citron, citrouille, concombre, épine-vinette, fraisier, framboisier,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour, grenadier,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**lin**, LINUM USITATISSIMUM L., prendre 1 cuillerée de grains avec un peu de sucre, le soir avant le coucher,

**lis blanc**, LILIUM CANDIDUM L., décoction de 50g de bulbe ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

orange, orge, oseille,

**pamplemousse**, CITRUS maxima (Burm.) Merr., 150g par jour de jus de fruit, pariétaire, poireau,

**poirier**, PIRUS COMMUNIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**pommier**, MALUS COMMUNIS Poir., décoction de 80g d'écorce du tronc en poudre ; bouillir 20mn ; 2 tasses par jour,

réglisse, raisin,

**riz**, ORYZA SATIVA L., faire bouillir longuement les grains dans beaucoup d'eau ; boire l'eau de cuisson.

**RATE** : voir ENGORGEMENT de la RATE, SPLÉNOMÉGALIE ;

**RECONSTITUANTS** : *produits qui fournissent à l'organisme les substances essentielles* :

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., consommer la plante en salade avec huile d'olive et citron,

**betterave**, BETA VULGARIS L., consommer les feuilles cuites en potage et la racine en salade avec huile et citron,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 200-250g de jus de carotte par jour,

**dattier**, PHOENIX dactylifera, consommer les fruits en grande quantité, y compris en cas de grossesse,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 3 cachets de grains en poudre par jour,

**fève**, VICIA FABA L., utiliser les graines torréfiées pour préparer un « café »,

**figuier**, FICUS CARICA L., fruits secs avec des amandes ; 8-10 figues par jour,

**froment**, TRITICUM SATIVUM LAM., faire bouillir dans 1 litre d'eau, 150g de son pendant 30mn ; filtrer et ajouter du miel ; 3 verres par jour,  
**melon**, CUCUMIS MELO L., 200g de pulpe de melon par jour, le matin,  
**noyer**, JUGLANS REGIA L., décoction de 20g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec miel et jus de citron,  
**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**plantain moyen**, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., couper en lamelles fines une tomate et saupoudrer de sucre ; le matin à jeun.

**RECTO-COLITE** : *inflammation du rectum et du côlon* : acanthe, ageratum, bouillon blanc, gueule de loup, guimauve, millet, plantain des sables, pourpier, prunier

**RECTO-COLITE HÉMORRAGIQUE** : ageratum, renouée, séneçon, tanaïs

**RÉÉQUILIBRE GÉNÉRAL et NERVEUX** : basilic, cyprès, lavande, marjolaine, romarin

**RÉFRIGÉRANT** : *qui abaisse la température*

**RÈGLES ABONDANTES** : alchémille, benoîte, bourse à pasteur, centaurée, chardon Marie, géranium, hélianthème, luzerne, millefeuille, ortie, ortie blanche, piloselle, pimprenelle rouge, potentille tormentille, sorgho, vesse de loup.

**RÈGLES DOULOUREUSES** : anémone pulsatille, laitue, marrube,

**ortie**, URTICA URENS L., faire bouillir 500g de racines d'orties piquantes dans 3 litres d'eau ; laisser réduire jusqu'à 1/2 litre ; boire en plusieurs fois dans la journée,  
ortie blanche, passiflore, persicaire,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., infusion de 20-25 feuilles fraîches de persil dans 1/2 litre d'eau bouillante ; infuser 5-10mn ; boire tout au long de la journée au moment des douleurs,  
santoline, scabieuse, tanaïs

**RÈGLES IRRÉGULIÈRES** : ail, angélique sauvage, bourse à pasteur, camomille allemande, persil, pois chiche

**RÈGLES : RETARD** : ananas, menthe aquatique, mouron des champs, peucedan officinal

**RÉGURGITATION ACIDE** : *retour dans la bouche, des aliments contenus dans l'estomac ou dans l'oesophage, sans effort de vomissement* :

**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**REINS (néphrites)** : bouleau, bourrache, bruyère, bugrane, busserole, céleri, cerise, chiendent, fraise, frêne, genièvre, lavande, maïs, millepertuis, nêfle, oignon, poireau, salsifis, sureau, tilleul sauvage (aubier), tomate,

**REMINÉRALISANT** : citron, prêle

**RÉSOLUTIF** : *qui détermine la fonte des engorgements* ; ache, ail, aneth, blé, carotte, cerfeuil, coquelicot, cumin, douce-amère, fenouil, fenugrec, fève, gentiane, géranium Robert, gui, guimauve, houblon, hysope,

**laurier-rose**, NERIUUM OLEANDER L., pour contusions : Macération de feuilles sèches pulvérisées dans l'eau. 20 gr pour 1 litre. En lotion et compresse. En infusion

125 gr de feuilles pour 1 litre, laissez refroidir, appliquez en compresse,

marjolaine, mélilot, mousse de Corse, navet, oignon, patience, persil, pervenche, pois, pomme de terre, romarin, sarriette, sceau de Salomon,

scolopendre, scrofulaire, séneçon, souci, sureau, tanaïs, tomate, tussilage, verveine officinale

**RÉTENTION d'URINE** : *conservation dans la vessie de l'urine qui doit être normalement évacuée, alors que les reins continuent la sécrétion* : avoine, bugle, cerfeuil, chardon Marie, fumeterre, lierre terrestre, maïs, oignon, grande ortie, ortie rouge, ptarmique,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., laisser infuser 50g de plante fraîche (ou séchée fleurie) dans 1 litre d'eau bouillante à couvert pendant 10mn

**RÉTINITE** : *inflammation de la rétine* :

**citron**, CITRUS limonium Risso, 3 gouttes de jus par jour à appliquer sur la rétine.

**RÉVULSIF: DÉRIVATIF** : *qui produit une révulsion, irritation locale destinée à faire cesser un état congestif existant dans une autre partie du corps en attirant le sang hors de cette zone* : térébenthine

**RHAGADE ANALE** : *gerçure superficielle de la peau autour de l'orifice anal, douloureuse et difficile à cicatrifier*  
*inflammation du bassin et du rein* : chêne rouvre, germandrée sauvage, millefeuille, pariétaire, platane

**RHAGADE des SEINS** : ancolie, chêne rouvre, chou, cognassier, grande consoude, lis blanc, marronnier d'Inde, millepertuis, pariétaire

**RHAGADE VULVAIRE** : bistorte, grande consoude, lampsane, pariétaire, persicaire, pissenlit, plantain lancéolé.

**RHINITE** : *inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse des fosses nasales.*

**désinfection** : eucalyptus,

**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., 10-15g de baies ; bouillir dans 1 litre d'eau ; utiliser en fumigations, lavande,

**pin**, PINUS SYLVESTRIS L., 40-50g de bourgeons dans 1 litre d'eau ; macérer à froid durant 1 heure ; chauffer jusqu'à ébullition et faire bouillir 2mn ; infuser 10mn ; faire une inhalation de 10mn,  
sarriette, thym

**anti-inflammatoire** : cassis,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, 40g de tiges fleuries pour 1 litre d'eau ; bouillir 2mn ; infuser 5mn ; 3 tasses par jour,

harpagophytum, oignon, ulmaire, vergerette du Canada

**drainage** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit

**RHINITES ALLERGIQUES** : *mêmes traitements que pour rhinite, mais traitement du terrain:*

**action sur les corticosurrénales** : cassis, églantier, réglisse

**action anti-histaminique** : bouleau, chêne, nielle des prés

**action sédative** : aubépine, lotier, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

**RHINO-PHARYNGITE** : *inflammation du rhino-pharynx : partie supérieure du pharynx placée derrière les fosses nasales :*

**grassette**, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**plantain lancéolé**, PLANTAGO LANCEOLATA L., infusion de 60g de feuilles pendant 35mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

**plantain majeur**, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**plantain moyen**, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour.

**RHUMATISME** : *affection se caractérisant par une inflammation des articulations : voir DOULEURS RHUMATISMALES :*

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 200g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., faire bouillir les côtes des feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**buis**, BUXUS SEMPERVIRENS L., décoction de 50g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour, grande camomille,

**câprier**, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 30g de bois taillé en tout petits morceaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**cardamine**, CARDAMINE PRATENSIS L., consommer les feuilles en salade, assaisonnées d'huile et de beaucoup de citron,

**céleri**, APIUM GRAVEOLENS L., infusion des graines pour réduire le taux d'acidité dans le sang,

**citron**, CITRUS limonium Risso, le jus d'un citron par jour en augmentant jusqu'à huit par jour,

**frenette**, 10 g de feuilles de frêne sèches (FRAXINUS EXCELSIOR L.), 10g d'aubier de tilleul, 2 cuillerées à café de graines de fenouil, 1 litre d'eau ; faire bouillir doucement 5 mn, infuser 1 heure et filtrer ; usage quotidien de cette boisson,

**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., faire macérer 10g de baies, 10 jours dans 100g d'alcool à 60° ; pour frictions locales,

**houblon**, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 20g de cônes ou inflorescences femelles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**millepertuis**, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**millet**, PANICUM MILIACEUM L., décoction de 40g de grains ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 10 jours, 500g d'oignons hachés finement dans 1 litre de vin rouge ; filtrer ; ajouter 100g de miel ; 2 verres par jour,

**origan**, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., décoction de 30g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**raifort**, COCHLEARIA OFFICINALIS L., mâcher des feuilles crues, reine des prés, saule blanc, trèfle d'eau.

**RHUMATISME ARTHRITIQUE :**

**grande centaurée**, CENTAUREA COLLINA L., infusion de 30g de racine pendant 16mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du citron,

**houx**, ILEX AQUIFOLIUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**pin sylvestre**, PINUS SYLVESTRIS L., infusion de 30g de bourgeons et feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 30g de rhizome et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 20g de fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**sapin blanc**, ABIES ALBA Miller, décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**saponaire**, SAPONARIA OFFICINALIS L., décoction de 10g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron. Respecter la dose.

**RHUMATISME ARTICULAIRE** : antibiotiques ;

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum,

**saule blanc**, SALIX ALBA L., 50g d'écorce à 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 5mn ; filtrer ; plusieurs tasses

dans la journée,  
ulmaire, vergerette du Canada

**drainage hépato-rénal** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit

**RHUMATISME ARTICULAIRE AIGU** : *maladie frappant surtout les femmes et les enfants* :

**bugle rampant**, AJUGA REPTANS L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**cerfeuil**, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion de 50g de partie aérienne de la plante fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**citron**, CITRUS limonium Risso, voir rhumatisme,

**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L. , infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**lilas**, SYRINGA VULGARIS L., cueillir 100g de fleurs fraîches de lilas ; faire macérer dans un pot à confiture couvert d'un papier sulfurisé avec ½ litre d'huile d'olive ; pendant 15 jours au soleil ; après filtrage dans un linge pour exprimer le jus des fleurs, s'en frictionner les endroits douloureux matin et soir,

**marronnier**, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., avoir 2 marrons dans chaque poche !,

**pommier**, MALUS COMMUNIS Poir., décoction de 100g d'écorce du tronc ; bouillir 20mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de jus de citron,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**rhododendron**, RHODODENDRON FERRUGINEUM L., infusion de 10g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Respecter les doses,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron.

**RHUMATISME ARTICULAIRE SUBAIGU** :

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**buis**, BUXUS SEMPERVIRENS L., voir rhumatisme,

**chélidoine**, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 20g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 200-250g par jour de jus fait avec les côtes,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles adultes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**haricot**, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 60g de cosses ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**lierre terrestre**, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron.

**RHUMATISME CHRONIQUE**:

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L. , consommer crues la tige et les feuilles, en salade, ou cuites dans un potage,

ail, algues, alkékengé, artichaut, asperge, bardane, bleuet, bouleau, bourrache, bruyère,

**bugle rampant**, AJUGA REPTANS L., voir rhumatisme articulaire aigu,

**bugrane**, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

buis, caille lait, cajepout, camomille,

**canne de Provence**, ARUNDO DONAX L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

carex, carotte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, chardon béni, chicorée sauvage, chiendent, chou, citron, cresson, cyprès, douce amère, estragon, eucalyptus, fenouil, fève,

**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

fraise, framboise, frêne, fumeterre, gaïac, genêt, genévrier, groseille, haricot, houx, hysope, laminaires, lavande,

**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 100g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

marjolaine, marron d'Inde, mauve, mélilot, melon, millepertuis, ményanthe, néflier, niaouli, oignon, olive, origan,

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

ortie, oseille, patience, pensée sauvage, persil, peuplier, pin, pissenlit, poire, poireau, pomme, pomme de terre, prêle, prune, radis noir, radis rose, raifort, raisin, reine des prés, romarin, ronce, salsepareille, salsifis, saponaire, sassafra, sauge, saule, scolopendre,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 30g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

**sorbier**, SORBUS DOMESTICA L., 100-200g par jour du jus des fruits,

sureau, térébenthine,

**thuya**, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 30mn ; 2 tasses par jour. Respecter les doses,

thym,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g par jour de jus de tomate, topinambour, varech vésiculeux, pollen

**RHUME: RHINITE** : *inflammation aiguë de la muqueuse nasale ; écoulement nasal ; céphalée ; parfois toux ; éventuellement, légère fièvre et sensation de fatigue générale.* aigremoine, bourrache,

**capillaire**, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 20g de frondes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**chardon béni**, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 25g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; pour instillations nasales avec du jus de citron,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., 20g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante ; infuser 15mn ; passer ; boire 3-4 tasses dans la journée ; ou ajouter 1 poignée de feuilles séchées dans un grand bol d'eau bouillante et inhaler les vapeurs avec un torchon sur la tête. Ou 2 petites feuilles d'eucalyptus + 2cms de Cannelle + 2 clous de girofle par tasse d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer + miel et citron. 3 à 4 tasses par jour entre les repas en restant au chaud,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière pendant 30mn ; pour instillations nasales,

**figuier**, FICUS CARICA L., faire cuire 5 figues sèches, hachées finement dans ½ litre de lait pendant 20mn ; en instillations nasales,

guimauve, hydrastis,

**lysoppe**, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; instillations nasales,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel. Contre-indications en cas d'inflammations internes,

lierre terrestre, marjolaine,

**marrube**, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel et du jus de citron,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 40mn ; instillations nasales avec du jus de citron,

menthe,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Aussi en instillations nasales,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., hacher finement un oignon moyen et le faire bouillir dans du lait pendant 15mn ; boire le lait adouci avec du miel ; mettre ½ oignon cru sur la table de nuit et respirer le parfum qu'il dégage,

**origan**, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,

pâquerette,

**peucedan impérial**, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de rhizome pendant 3 heures ; instillations nasales,

**pin des montagnes**, PINUS MONTANA MILL., infusion de 200g de feuilles pendant 30mn ; instillations nasales avec du jus de citron,

pulmonaire de chêne, romarin,

**sanicle**, SANICULA EUROPAEA L., infusion de 40g de feuilles et racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de feuilles et racine ; bouillir 10mn ; instillations nasales,

**sauge**, SALVIA SCLAREA L., SALVIA OFFICINALIS L., infuser 1 pincée de feuilles de sauge pendant 5mn dans 1 tasse de lait bouillant,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., 2 cuillerées à soupe. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour entre les repas,

sureau,

**tamaris**, TAMARIX GALLICA L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Aussi pour instillations nasales,

thym, tussilage, violette

#### **RHUME DE CERVEAU :**

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., respirer la poudre des feuilles réduites en poudre, aconit, alchémille, belladone,

**citron**, CITRUS limonium Risso, instiller quelques gouttes de citron dans le nez,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., respirer la poudre des feuilles réduites en poudre,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

marjolaine, menthe, plantain, primevère,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

thym,

**vigne cultivée**, VITIS VINIFERA L., faire bouillir 50g de raisins secs dans 250g d'eau pendant 10mn ; boire chaud le soir avant le coucher.

**voie externe** : baume du Pérou, benjoin, eucalyptus, lavande, menthe, niaouli, thym

**RHUME des FOINS** : rhinite d'origine allergique ; variété d'asthme associé à un rhume de cerveau, compliqué de conjonctivite ; écoulement nasal, congestion et éternuements ; yeux rouges et irrités ; maux de gorge ; respiration sifflante pouvant dégénérer en asthme.

**achillée**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., tisane plusieurs semaines avant le début de la période de pollinisation,

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., en consommation

**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**grassette**, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus d'agrumes et du miel. Aussi en instillations nasales avec du jus de citron,

**miel** de romarin,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., tisane plusieurs semaines avant le début de la période de pollinisation.

#### **RHUME de POITRINE** :

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., découper 100g de racines et faire cuire dans de l'eau pendant 15mn ; sucrer avec du miel et diluer dans de l'eau chaude ; 1 verre le matin à jeun et 1 le soir, 20mn avant le coucher,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., découper les feuilles et les faire bouillir dans ½ litre d'eau pendant 15mn ; ajouter du miel ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, boire le jus de citron tiède, additionné de 50% d'eau et de miel ; 3 verres par jour,

**dattier**, PHOENIX dactylifera, décoction de 60g de fruits : dattes ; bouillir 25mn ; 5 tasses par jour,

**jujubier**, ZIZYPHUS JUJUBA MILL., décoction de 60g de fleurs ; bouillir 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**réglisse**, GLYCYRRHIZA GLABRA L., faire macérer 24 heures à une température de 20-25°, 500g de racines en poudre dans 2 litres d'eau ; mélanger le tout avec 2kg de sucre ; 2-5 cuillerées de sirop par jour.

#### **ROUGEOLE: VARIOLE-SCARLATINE : voir FIÈVRES ÉRUPTIVES:**

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., pour favoriser l'éruption, infusion de 50g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; par cuillerées,

buis, fumeterre,

**millefeuilles**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; par cuillerées. Contre-indication en cas de grossesse,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; par cuillerées,

**persil**, PETROSELINUM sativum Hoffm., décoction de 250g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**RUBÉFIANT** : qui détermine par application sur la peau une congestion intense et passagère ; produit une rougeur à la surface de la peau

#### **RUBÉOLE : voir FIÈVRES ÉRUPTIVES :**

**achillée millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion plusieurs fois par jour,

**anis**, PIMPINELLA ANISUM L., moule quelques graines, laisser reposer 30minutes dans de l'eau bouillante, puis prendre par cuillerées,

bardane, bourrache, buglosse, cassis, tussilage

#### **RUPTURE des VAISSEAUX CAPILLAIRES :**

**châtaignier**, CASTANEA SATIVA MILL., laver les fruits et les faire bouillir dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits ; boire aussi l'eau de cuisson tiède ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, 100g par jour de jus de citron dans 50% d'eau et avec beaucoup de miel,

**luzerne**, MEDICAGO SATIVA L., 30-60g par jour de jus frais de feuilles fraîches,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

**sarrasin**, FAGOPYRUM TATARICUM (L.) GAERTN., utiliser les graines broyées pour préparer des potages et des bouillies riches en vitamine.

#### **SAIGNEMENT de NEZ :**

**aspérule odorante**, ASPERULA ODORATA L., infusion de 60g de plante pendant 10mn ; en bains et applications locales,

**bourse à pasteur**, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 80g de partie aérienne ; bouillir 10mn ; applications locales et bains,

**bugle**, AJUGA REPTANS L., infusion de 80-100g de partie aérienne entière pendant 25mn ; applications locales et bains,

chardon Marie,

**citron**, CITRUS limonium Risso, instiller une goutte dans la narine fragile, comme antiseptique,

cyprès, ergot de seigle, genêt, gui, hamamélis, hydrastis, ipéca,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, 1 goutte d'huile dans la narine pour accélérer la cicatrisation et étancher le flot de sang,

**luzerne**, MEDICAGO SATIVA L., jus extrait des feuilles fraîches pressées ; en applications locales,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., aspirer fortement le jus du bulbe,

pavot,

**persil**, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,

pervenche, piloselle,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; bains et applications locales,

ratanhia, salicaire, térébenthine, thym

**SALPINGITE**: *inflammation aiguë ou chronique des trompes utérines*; arbousier, bardane, chou, grande consoude.

**SANG VICIÉ** : ail, artichaut, chicorée sauvage, cresson, épinard, oignon, persil, cerise, poire, pomme

**SARCOMÉ**: *tumeur développée aux dépens du tissu conjonctif*

**SCARLATINE** : voir **FIÈVRES ÉRUPTIVES** : bourrache, buglosse, cassis, cerisier, guimauve, millefeuilles, pariétaire, violette odorante

**SCIATIQUE** : *atteinte douloureuse du nerf sciatique* : voir **NÉVRALGIE SCIATIQUE** :

**céleri**, APIUM GRAVEOLENS L. , jus frais ou infusion,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., couper les côtes des feuilles avec un couteau, ou les écraser avec un rouleau, puis repasser les feuilles avec un fer ; les appliquer sur la partie douloureuse en les maintenant avec un tissu de laine ; changer toutes les 2-3 heures,

**grande ciguë**, CONIUM MACULATUM L., hacher les feuilles ; les utiliser sous forme de cataplasmes,

**citron**, CITRUS limonium Risso, frictionner la région sensible avec un citron frais,

**genêt d'Espagne**, SPARTIUM JUNCEUM L., faire macérer 6 jours la poudre des fleurs et sommités fleuries dans 1 litre de vin blanc sec ; 3 verres par jour,

**genévrier**, JUNIPERUS COMMUNIS L., baies broyées appliquées sur la région douloureuse,

**moutarde noire**, BRASSICA NIGRA L., mettre sur un cataplasme de farine de lin tiède, de la poudre de moutarde (plante) et l'appliquer sur la partie atteinte ; après l'application, enduire la partie atteinte avec de l'huile de foie de morue,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., couper un oignon en 2 et frotter le membre délicatement,

**piment**, CAPSICUM ANNUUM L., mélanger au bain-marie 50g de jus de piment (fruit) et 200g de graisse ; l'utiliser comme liniment),

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L. ), feuilles en compresse chaude).

**SCLÉROSE** : *durcissement d'un organe dû presque toujours à une hypertrophie du tissu conjonctif* : ail, chardon Marie, chêne rouvre

**SCLÉROSE UTERINE** : lamier blanc

**SCOFULE**: *tempérament de prédisposition aux infections banales de la peau (impétigo) et des muqueuses (rhinite, otite...) à caractère suintant et prédisposition à la tuberculose (sur os, ganglions, articulations) évoluant sans grande réaction* : bardane, chêne rouvre, cresson, gentiane jaune, noyer, souci, tussilage, véronique beccabonga, violette tricolore

**SCORBUT**: ail, barbarée, bourse à pasteur, capucine, cerfeuil, chou, citron, cochléaria, cresson, épinard, fumeterre, gingembre, groseille, joubarbe, marrube, maté, ményanthe, noyer, oignon, orange, ortie, oseille, persil, pissenlit, pomme de terre, radis noir, radis rose, raifort, trèfle d'eau, véronique.

**SCROFULOSE**: algues, asperge, aubergine, carotte, céleri, centaurée, gentiane, houblon, laminaires, ményanthe, noix, noyer (feuilles), pin, pensée sauvage, raifort, saponaire, thym, tussilage, varech vésiculeux

**SÉBORRHÉE**: *augmentation de la sécrétion des glandes sébacées (favorise l'acné, la calvitie...)* :

**agave**, AGAVE AMERICANA L., décoction de 80g de rhizome et feuilles ; bouillir 10mn ; pour bains locaux,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 15mn ; pour lavages locaux, chou,

**ortie blanche**, LAMIUM ALBUM L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; pour applications locales,

**rhododendron**, RHODODENDRON FERRUGINEUM L., décoction de 20g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de feuilles ; bouillir 15mn ; applications locales ou bains,

**ricin**, RICINUS COMMUNIS L., faire fondre une graisse quelconque dans l'huile de ricin ; on obtient une pommade que l'on peut appliquer localement,

**scrofulaire noueux**, SCROFULARIA NODOSA L., infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**thuya**, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Intoxication en cas de dose supérieure.

**SÉDATIF**: *qui calme la nervosité, les douleurs*;

**abricotier**, ARMENIACA VULGARIS Lam., fruits mûrs et séchés ; en grande quantité, aconit,

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn, ; 3 tasses par jour, anémone pulsatille,

**angélique**, ANGELICA officinalis, infusion de 40g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**anis vert**, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn ; 2-3 tasses par jour,

**armoise**, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**aubergine**, SOLANUM MELONGENA L., consommer le fruit cru, après avoir fait griller la peau pour pouvoir l'enlever plus facilement,

basilic, belladone, camomille, carvi, cataire, chanvre indien, citron, cumin,

**dattier**, PHOENIX dactylifera, consommer les dattes en grande quantité,

ellébore,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., décoction de 20-30g de feuilles adultes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

euphorbia pilulifera, gelsémium, grande ciguë, jusquiame,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles en salade ou cuites assaisonnées de fromage et de beurre ; boire aussi l'eau de cuisson,

laurier cerise, lavande, lotier corniculé, marjolaine,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**oranger**, CITRUS AURANTIUM L., infusion de 20-30g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**panais**, PASTINACA SATIVA L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

parreira brava,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 20-30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

pavot, pêcher,

**pois chiche**, CICER ARIETINUM L., consommer les graines en purée,

**pourpier**, PORTULACA OLERACEA L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; ajouter un bouillon végétal ; 3 tasses par jour,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

rauwolfia serpentina, rose pâle,

**salicaire**, LYTHRUM SALICARIA L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

saule blanc,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 40g de partie aérienne de la plante fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

sombong, stramoine, thym,

**tilleul**, TILIA VULGARIS HAYNE, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**valériane**, VALERIANA OFFICINALIS L., 1g de poudre de rhizome et de racines par jour,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

viburnum

**sédatif utérin**: mauve pourprée, safran, séneçon, stachys, viburnum

**SEINS** : voir INFLAMMATION des SEINS, et DURETE des SEINS

**SIALAGOGUE**: qui provoque la sécrétion de la salive

**SIALORRHÉE**: salivation excessive; belladone, coing, stramoine

**SINUSITE (voir rhume du cerveau)**: inflammation de la muqueuse des sinus ; congestion nasale avec mucosités épaisses et élastiques ; saignements de nez et éternuements ; perte de l'odorat ; céphalée avec sensation de pression, dans et autour de la tête ; douleur intense autour des yeux et des joues en se penchant, parfois sensation de mal de dent.

**acanthé**, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 40mn ; pour fumigations,

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 100g de capitules pendant 25mn ; pour fumigations,

**camomille romaine**, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 100-120g de capitules pendant 25mn ; pour fumigations,

chou,

**citron**, CITRUS limonium Risso, faire bouillir 1 bol d'eau ; y ajouter le jus de 2 citrons, du poivre et 1 pincée de gros sel ; retirer puis inhaler la vapeur sous une serviette,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 60g de feuilles adultes pendant 30mn ; pour fumigations,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 30mn ; pour fumigations,

**hydrastis**, HYDRASTIS CANADENSIS, décoction de 60g de racine pour 1 litre d'eau, à boire toutes les 2 heures,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, faire bouillir 1 bol d'eau ; mettre de la lavande dans l'eau ; retirer puis inhalation de la vapeur sous une serviette,

marjolaine,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 120g de feuilles fraîches pendant 60mn ; pour fumigations,

menthe,

**millepertuis**, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; pour fumigations,

pin,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de fleurs, à boire pour atténuer les symptômes et accélérer la guérison,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 100g de plante entière fleurie pendant 60mn ; pour fumigations,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; pour fumigations.

**action antiseptique** : eucalyptus, niaouli, pin, sarriette, thym

**action décongestionnante et sédative** : chou,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., 50g de racines pour 1 litre d'eau ; bouillir 10mn ; filtrer ; 10mn inhalation

**action anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, ulmaire, vergerette du Canada

**action de drainage** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit

**SOMNOLENCE après les repas** :

**coriandre**, CORIANDRUM SATIVUM L., tisane de coriandre après infusion de 10mn ; 1 tasse après les repas,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., -30g de feuilles par litre d'eau ; infusion 10mn ; 1 tasse après les repas ; au bout d'1 mois, les somnolences devraient disparaître

**SOPORIFIQUE: HYPNOTIQUE**: *qui provoque le sommeil*

**SPERMATORRHÉE**: *émission involontaire de sperme*; laitue

**SPHACÈLE**: gangrène

**SPASME** : *contraction persistante et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles, accompagnée le plus souvent d'une douleur* : anémone, angélique, anis,

**aspérule odorante**, ASPERULA ODORATA L., infusion de 50g de plante entière pendant 8-10 heures ; par cuillerées,

aubépine, basilic, camomille,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 30g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**grassette**, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

houblon, lavande,

**lilas**, SYRINGA VULGARIS L., décoction de 40g de capitules ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

marjolaine, mélilot, mélisse,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

millefeuille,

**olivier**, OLEA EUROPAEA L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

oranger (fleurs), origan, primevère, reine des prés, romarin, sauge, saule, serpolet,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

tilleul, valériane.

**SPASME GASTRO-INTESTINAL** :

**angélique**, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 30g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

**anis vert**, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,

**céleri de montagne**, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 4 tasses par jour,

**peucedan impérial**, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, décoction de 50g de rhizome ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,

**scabieuse**, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et sommités pendant 25mn ; 2 tasses par jour.

**SPASME NERVEUX** :

**anis étoilé**, ILLICIUM verum Hooker fill., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 2-3 tasses par jour,

**avoine**, AVENA SATIVA L., décoction de 100g de grains ; bouillir 60mn ; 3 tasses par jour,

**carvi**, CARUM CARVI L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

Contre-indication en cas d'inflammations internes.

**SPASME des ORGANES GÉNITAUX**: aubépine, camomille allemande, houblon, mélisse, millefeuille

**SPASMOPHILIE** : *anomalie constitutionnelle propre à la première enfance, qui consiste à une hyperexcitabilité neuromusculaire* : artichaut, basilic, cresson

**SPERMATORRHÉE** : *émission spontanée, fréquente ou continue, plus ou moins abondante de sperme, sans érection ni orgasme* : aubépine, bistorte, framboisier, houblon, laitue.

**SPLÉNITE** : *inflammation de la rate* : absinthe

**SPLÉNOMÉGALIE voir aussi ENGORGEMENT de la RATE** : *grossissement de la rate* :

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., en consommation,

asperge, asplénium, câprier, petite centaurée, chèvrefeuille des haies, fumeterre, gentiane jaune, linaria, marrube, panicaut, roseau des marais,

**réglisse**, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion pour stimuler la formation et l'efficacité des globules blancs et des anticorps,

**rudbeckie**, RUDBECKIA LACINIATA L., infusion pour purifier le sang et le système lymphatique, scolopendre.

**STÉRILITÉ** : *incapacité de procréer qui peut atteindre aussi bien l'homme que la femme* : agnus castus, arachide, avoine, froment, mélisse, passiflore, sauge, scutellaire.

**STERNUTATOIRE**: *qui provoque l'éternuement et la sécrétion du mucus nasal*; arnica, asaret, basilic, bétoine, chélide, ellébore blanc, euphorbe, lavande, marjolaine, moutarde noire, muguet, sauge, thym

**STIMULANT ou EXCITANT**: *augmente l'énergie des fonctions d'une manière momentanée et rapide, indiqué dans les atonies diverses*; ache, ail, aloès, aneth, angélique, anis vert, armoise, arnica, aspérule, balsamine, basilic, benoîte, berce, boldo, calament, camomille, cannelle,

**capucine**, TROPAEOLUM MAJUS L., infusion de feuilles sèches, une pincée par tasse d'eau. Infusez 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour,  
carvi, cerfeuil, citron, cochléaria, coriandre, cresson, cumin, estragon, fenouil, fenugrec, genièvre, houblon, kola, laurier d'Apollon, lavande, livèche, marrube, maté, menthe, moutarde, myrte, noix vomique, origan, papayer, persil, pissenlit, pouliot, radis, raifort, rhubarbe, romarin, roseau aromatique, safran, sauge, serpolet, souci, tanaïs, thym, véronique

**STIMULANT BULBAIRE** : hysope

**STIMULANT CARDIAQUE** : ail, anis vert, bornéol, cannelle de Ceylan, carvi, citron, lavande, romarin

**STIMULANT CÉRÉBRAL** : basilic, girofle, noix de muscade, oignon, romarin, sarriette, thym

**STIMULANT CIRCULATOIRE** : ail, cannelle de Ceylan, carvi, noix de muscade, thym

**STIMULANT DIGESTIF** : ail, anis vert, camomille, carvi, estragon, fenouil, genévrier, verveine des Indes

**STIMULANT GASTRIQUE** : bergamotier

**STIMULANT GÉNÉRAL** : ail, anis vert, camomille, citron, coriandre, estragon, eucalyptus, fenouil, genévrier, géranium, girofle, lavande, menthe poivrée, noix de muscade, oignon, romarin, sassafras, sauge, thym

**STIMULANT HÉPATIQUE** : citron, oignon, romarin, thym

**STIMULANT PANCRÉATIQUE** : citron

**STIMULANT RÉNAL** : oignon, thym

**STIMULANT RESPIRATOIRE** : ail, anis vert, cannelle de Ceylan

**STIMULANT du SYSTÈME NERVEUX** : basilic, citron, fenouil, genévrier, menthe poivrée, oignon, romarin, sauge, thym

**STOMACHIQUE: DIGESTIF**: *qui favorise la digestion*; absinthe, acore, ail, aneth, angélique, anis vert, artichaut, aunée, balsamine, basilic, benoîte, bouleau, bourdaine, bugrane, calament, camomille, cannelle de Ceylan, carvi, cataire, centaurée, chardon béni, chardon Marie, chicorée, chicorée sauvage, cochléaria, colombo, condurango, coriandre, cresson, cumin, épine-vinette, estragon, eucalyptus, fenouil, fumeterre, genévrier, gentiane, germandrée, gingembre, girofle, houblon, hysope, laurier, lavande, livèche, marjolaine, marrube, maté, mélisse, menthe poivrée, ményanthe, millefeuille, noix de muscade, noix vomique, noyer, oignon, oranger, orge, origan, patience, pissenlit, piment, pouliot, quassia, raifort, rhubarbe, romarin, roseau aromatique, safran, sarriette, sauge, tanaïs, thym, véronique, verveine officinale

**STOMATITE**: *inflammation de la muqueuse buccale (rougeur, salivation, ulcération)* : aigremoine, bistorte,

**chêne rouvre**, QUERCUS robur L., décoction de 150g d'écorce en poudre ; bouillir 20mn ; en bains de bouche,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, jus de citron dans 50% d'eau ; en bains de bouche,

coca,

**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 20mn ; en bains de bouche,

**germandrée sauvage**, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 40mn ; en bains de bouche,

guimauve,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 80g de baies ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

**pétasite**, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, décoction de 50g de rhizome et feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

**pimprenelle des prés**, PIMPINELLA MAJOR (L.) HUDS., décoction de 80g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

saponaire,

**trène**, LIGUSTRUM VULGARE L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

**véronique**, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de sommités fleuries pendant 25mn ; en bains de bouche.

**STOMATITE REBELLE** :

**ancolie**, AQUILEGIA VULGARIS L., infusion de 100g de plante entière fleurie pendant 10 heures ; en bains de bouche,

**calament**, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; en bains de bouche,

**cornouiller**, CORNUS MAS L., décoction de 100g de fruits ; bouillir 20mn ; en bains de bouche,

**millet**, PANICUM MILIACEUM L., décoction de 100g de grains ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., décoction de 200g d'écorce en poudre ; bouillir 10mn ; en bains de bouche plusieurs fois dans la journée,

**ronce**, RUBUS fruticosus L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche plusieurs fois dans la journée.

**STOMATITE ULCÉREUSE** :

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 50g de feuilles adultes pendant 40mn ; en bains de bouche,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., infusion de 100g de racine pendant 30mn ; en bains de bouche plusieurs fois par jour,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries et feuilles pendant 30mn ; en bains de bouche.

**STRANGURIE** : *diminution de la miction se traduisant par une émission d'urine difficile et douloureuse* :

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour avec du jus d'agrumes,

**chénopode**, CHENOPODIUM BOTRYS L., infusion de 40g de plante entière fleurie pendant 18mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**fragon épineux**, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, fleurs et feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**lycopode vulgaire**, LYCOPODIUM CLAVATUM, infusion de 30g de plante entière pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**molène**, VERBASCUM THAPSUS L., décoction de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**pulmonaire**, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles et fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**tanaisie**, CHRYSANTHEMUM TANACETUM VISIANI, infusion de 10g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

**ulmaire**, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel.

**STRESS** : *résultat de situations et inquiétudes critiques ; agressions environnementales comme pollution, bruit, problèmes domestiques, froid, canicule ; agressions physiques comme blessure, régime alimentaire déséquilibré ; agressions psychiques comme problèmes relationnels, difficultés financières, deuil, pression professionnelle ; autant de facteurs qui agressent notre organisme, entraînant toute une série de modifications physiologiques instantanées appelées réponses adaptatives, destinées à affronter des situations menaçantes ou pesantes ; augmentation d'adrénaline, noradrénaline et corticostéroïdes par réaction au stress pouvant entraîner souffle court et rythme cardiaque accéléré, nausées et tensions musculaires ; un stress prolongé peut provoquer insomnie, dépression, hypertension, perte de cheveux, allergies, ulcère, maladie cardiaque, troubles digestifs, troubles menstruels, palpitations, impuissance et éjaculation précoce.*

Avoine, camomille,

**coquelicot**, PAPAVER RHOEAS L., décoction d'1 grosse poignée de pétales de coquelicot ; mettre dans le réfrigérateur ; en cas de stress, ½ verre, plusieurs fois par jour si nécessaire,

ginseng, lavande, mélisse, passiflore,

**tilleul**, TILIA CORDATA MILL., décoction de tilleul ajoutée à l'eau du bain,

**verveine**, LIPPIA citriodora Lmk., décoction de verveine ajoutée à l'eau du bain

**STRESS dû à la MÉNOPAUSE** : *influence que la ménopause peut exercer sur le système nerveux central et périphérique :*

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 30g de capitules pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**oeillet sauvage**, TUNICA PROLIFERA (L.) SCOP, infusion de 30g de pétales pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

**souci des champs**, CALENDULA ARVENSIS L., infusion de 10g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

**tilleul**, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel.

**STUPÉFIANT** : *qui engourdit les centres nerveux et peut provoquer une accoutumance parfois dangereuse*

**SUDORIFIQUE** : *qui provoque la sudation lorsqu'elle est nécessaire pour combattre une quelconque maladie*; ache, aconit, angélique, anis, arnica, aunée,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

benoîte, bouillon blanc,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

buglosse,

**buis**, BUXUS SEMPERVIRENS L., décoction de 50g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

caille-lait, camomille,

**capillaire**, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 20g de frondes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, cardère, carex, carotte, chardon béni, chèvrefeuille, cochléaria, cumin, cyprès, douce-amère, frêne, fumeterre, genévrier, gentiane, houblon, hysope, jaborandi, laurier, lavande, marjolaine, mélisse, menthe, orme, pensée sauvage, pervenche, peuplier, pulmonaire, reine des prés, romarin, roseau à balais, roseau aromatique, salsepareille, saponaire, sassafras, sauge, scabieuse,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; maximum 2 tasses par jour,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

tanaisie, thym,

**tilleul**, *TILIA CORDATA* MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel, tussilage,

**violette odorante**, *VIOLA ODORATA* L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour, vipérine

**SUEURS FROIDES ou MAINS MOITES :**

**sauge**, *SALVIA OFFICINALIS* L., infuser 60g de feuilles de sauge dans ½ litre de vin mélangé à ½ litre d'eau pendant 10 heures à température tiède ; filtrer et boire 1 verre à bordeaux au moment du coucher ; à ne pas utiliser en cas de fièvre car il est bon de transpirer dans ces cas là

**SUEURS PROFUSES :** agaric blanc, aunée, belladone, chêne (feuilles), ergot de seigle, eucalyptus, hydrastis, lyciet, pin, prêle, sauge, stramoine

**SUEURS NOCTURNES :** prêle en décoction le soir

**SUEURS INSUFFISANTES :** framboise, navet

**SUPPURATION :** *production et écoulement de pus :*

**agave**, *AGAVE AMERICANA* L., mettre une pincée de feuilles réduites en poudre dans ½ verre d'eau et laisser reposer ; pour bains locaux,

**mauve**, *MALVA SYLVESTRIS* L., infusion de 100g de feuilles pendant 60mn ; pour bains et applications,

**noyer**, *JUGLANS REGIA* L., décoction de 80g d'écorce en poudre ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

**pâquerette**, *BELLIS PERENNIS* L., décoction de 50g de plante dans du vin blanc ; bouillir 5mn ; pour bains locaux,

**ronce**, *RUBUS fruticosus* L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

**souci**, *CALENDULA OFFICINALIS* L., décoction de 100g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; pour bains et applications locales ;

**SURDITÉ due à un RHUMATISME :** ail, sureau

**SURMENAGE INTELLECTUEL : STRESS :** abricot, algues, amande douce, arachide, asperge, aspérule, avocat, avoine,

**ballote**, *BALLOTA NIGRA* L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

banane,

**basilic**, *OCIMUM BASILICUM* L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

blé, café, céleri, châtaigne, datte, épinard, fumeterre, haricot, laminaires, maté,

**mélisse**, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

millet, orange,

**passiflore**, *PASSIFLORA EDULIS*, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel d'acacia,

poire, pomme, prune, raisin, riz,

**romarin**, *ROSMARINUS OFFICINALIS* L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Faire macérer 5 jours dans 1 litre de vin blanc sec, 50g de romarin en poudre ; 1 verre par jour,

rose,

**sauge**, *SALVIA OFFICINALIS* L., vin de sauge : macérer 8 jours 100g de feuilles de sauge dans 1 litre de vin ; 1 ou 2 verres à bordeaux par jour : 1 verre à Bordeaux à 10 heures et un autre à 16 heures,

soja, thym, pollen

**SYMPATHICOLYTIQUE :** *para sympathicomimétique: qui paralyse le système nerveux sympathique;* crataegus, ergot, jaborandi (pilocarpine), oranger, passiflore, yohimbe

**SYMPATHICOMIMÉTIQUE :** *para sympathicolitique: substances dont l'action imite celle du sympathique;* belladone, coca, éphédra, jusquiame, lobélie, sauge, stramoine

**SYNCOPE :** *arrêt ou ralentissement marqué des battements de cœur, accompagné de la suspension de la respiration et de la perte de conscience :*

**acore**, *ACORUS CALAMUS* L., infusion de 40g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, *CITRUS limonium* Risso, infusion de 30g d'écorce du fruit pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**mélisse**, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**potentille tormentille**, *POTENTILLA TORMENTILLA* (L.) NECKER, infusion de 20g de racine pendant 30mn ; par cuillerées,

**vigne cultivée**, *VITIS VINIFERA* L., 150g par jour de jus de raisin.

**SYNOVITE :** *inflammation de la membrane synoviale qui tapisse les parois des cavités articulaires :*

**grande consoude**, *SYMPHYTUM OFFICINALE* L., infusion de 200g de racine pendant 4 heures ; pour applications locales,

**ivraie**, *LOLIUM*, décoction de 50g de fruits ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

**roseau des marais**, *CALLA PALUSTRIS* L., décoction de 80g de rhizome ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

**sceau de Salomon**, *POLYGONATUM ODORATUM* (Müller) P. F., décoction de 150g de rhizome ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 100g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 25mn ; pour applications locales,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 30mn ; pour applications locales.

**SYPHILIS** : *maladie vénérienne infectieuse* : agave, bardane, carex, thuya

**SYPHILIS SECONDAIRE** : buis, renouée

**TABAGISME** : **apport de vitamine C et de minéraux** : *intoxication chronique due au tabac* :

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 300g de gousses hachées dans 200g d'alcool à 95° pendant 8 jours ; 1 cuillerée dans 2 doigts d'eau sucrée, avant les repas, carotte,

**chêne rouvre**, QUERCUS robur L., décoction de 20g de glands torréfiés ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

**cynorrhodons**, ROSA CANINA L., fruits de l'**églantier** : 15g pour 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer la plante entière fraîche en salade. Boire aussi 150g de jus de cresson frais par jour,

fucus,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

myrtille,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., infusion de 20-30g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

**oranger amer**, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 1 tasses le soir avant le coucher avec du miel,

prêle,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

vigne rouge

**sédatif** : aubépine, ballote, mélilot, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

**soin de bouche** :

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., 40g de racines dans 1 litre d'eau ; bouillir 10mn ; filtrer ; bains de bouche tièdes,

**rose**, ROSA GALLICA L., 30g de pétales pour 1 litre d'eau bouillante ; infuser 3mn ; filtrer ; bains de bouche tièdes

**TACHES sur la CORNÉE** : aloès, noyer, pissenlit, pulmonaire

**TACHES de ROUSSEUR** : ou éphélides :

**citron**, CITRUS limonium Risso, lotion 3 fois par jour avec un jus de citron légèrement salé,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., mélanger 60g de cresson avec 30g de miel ; filtrer dans un linge ; utiliser matin et soir en lotion,

**fraise**, FRAGARIA VESCA L., écraser quelques fraises ; pendant plusieurs heures s'en servir comme d'un masque de beauté ; nettoyer ensuite à l'eau tiède,

**persil**, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., tremper 50g de persil dans un verre d'eau pendant 2 heures ; utiliser ensuite en lavage du visage ; ou décoction d'un gros bouquet de persil qui aura bouilli 15mn dans ½ litre d'eau ; laver avec cette décoction tiède

**TACHYCARDIE**: *accélération du rythme des battements cardiaques* :

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

**genêt**, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

**pivoine**, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron.

**TEIGNE** : *dermatose parasitaire du cuir chevelu due à une champignon* : ail, pissenlit, scabieuse, oxalis

**TÉNESME**: *fausses envies d'aller à la selle ou d'uriner* : bouillon blanc, buglosse, cynoglosse, houblon, marjolaine, merisier, renouée, serpolet, verge d'or, violette, vulnéraire

**TÉNIA, TÉNIFUGE: TAENIFUGE, VERS SOLITAIRE**: *qui provoque l'expulsion du ténia ou ver solitaire, parasite intestinal à structure annelée;*

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 30g de gousses ; bouillir 15mn ; en lavements,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL. , 200g de jus de carotte frais par jour,

citrouille, églantier,

**fougère mâle**, POLYSTICHUM filix mas, sous forme de capsules dosées à 0.5g,

**grenadier**, PUNICA GRANATUM L., faire macérer 60-90g d'écorces sèches dans 300cc d'eau pendant 2 heures ; réduire de moitié à feu doux puis à grand feu ; boire la moitié au coucher et le reste le lendemain matin ; 2 heures

après la dernière prise, avaler 1 cuillerée à soupe d'huile de ricin pour purger, noisette, noix,

**potiron**, CUCURBITA MAXIMA DUCH., prendre des graines de potiron -30-40g pour enfants, 80-100g pour adulte- ; les décortiquer et les piler avec une quantité égale de miel jusqu'à obtenir une pâte homogène ; il est possible de parfumer le mélange avec de l'eau de fleur d'oranger ; faire 1 journée de jeûne ; le lendemain, avaler ce mélange à jeun en 3 prises espacées de 30mn ; 1 heure plus tard, prendre 1 cuillerée d'huile de ricin ; ne rien absorber d'autre sauf 1 bol de lait à midi ; le soir, 1 bol de bouillon de légumes cuits sans beurre ni matières grasses, pyrèthre,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**TÊTE, mal de** : voir MAL de TÊTE

**THROMBOSE** : *coagulation du sang à l'intérieur d'un vaisseau sanguin ou d'une cavité cardiaque avec, pour conséquence, un trouble ou dans certains cas un arrêt de la circulation* : **arnica, carotte, citronnier, fumeterre, oignon, riz**

**TINCTORIAL** : *qui sert à teindre*

**TONICARDIAQUE** : *qui stimule le cœur*

**TONIQUE** : *qui fortifie l'organisme, réveille son activité d'une manière durable*; absinthe, acore, alkékenge,

**angélique**, ANGELICA officinalis, infusion de 50g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel, anis vert, armoise, arnica,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., consommer les bractées avec huile, citron et sel, aussi bien crues que cuites. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, aspérule, aunée,

**avoine**, AVENA SATIVA L., consommer les grains entiers dans du potage et en poudre dans les bouillies,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

benoîte, berce, bistorte, calament, camomille, carotte, carragheen, cassis, centaurée,

**chanvre**, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec des acides et des alcalins,

**chardon béni**, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**chêne rouvre**, QUERCUS robur L., décoction de 80g d'écorce ; bouillir 10mn ; 7-8 cuillerées par jour avec du miel,

chicorée sauvage, combretum, églantier, épine vinette, estragon,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 30g de feuilles adultes pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., laisser macérer 45g de grains en poudre dans 1 litre de vin blanc sec pendant 6 jours ; 2 verres par jour,

fève des marais, fraisier, fumeterre, garance, genièvre, gentiane,

**germandrée petit chêne**, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

houblon, hysope, lamier, lavande, lichen, lierre terrestre, marjolaine, marrube, maté,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., faire macérer 60g de feuilles et sommités fleuries séchées dans 1 litre de vin doux naturel pendant 8 jours ; 2 verres par jour,

**menthe poivrée**, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec miel et une tranche de citron,

ményanthe, millefeuille, mouron blanc, moutarde, myrtille,

**noyer**, JUGLANS REGIA L., infusion de 20g de feuilles ou de brou sec pendant 20mn ; 3 tasses par jour, oranger,

**parelle**, RUMEX AQUATICUS L., 3g de racine en poudre par jour. Faire macérer 60g de poudre dans 1 litre de vin doux naturel pendant 8 jours ; 2 verres par jour,

patience, persil, pervenche, pin, pissenlit, plantain, quassia, quinquina, rhubarbe, romarin, rosier, saponaire,

**sauge officinale**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour, saule,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du citron et du miel,

thé, thym,

**trèfle rouge**, TRIFOLIUM INCARNATUM L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

véronique, vigne

**TONIQUE AMER** : absinthe, achillée, artichaut, benoîte, petite centaurée, chicorée sauvage, colombo, condurango, épine-vinette, fumeterre, garance, gentiane, germandrée, hélianthe, houblon, limnanthème, marrube blanc, ményanthe, patience, pervenche, pissenlit, quassia, verveine

**TONIQUE ASTRINGENT** : *rend les tissus plus denses et plus contractiles*; achillée, aigremoine, argentine, benoîte, bistorte, bourse à pasteur, chêne, cognassier, consoude, cyprès, églantier, euphrase, ficaire, fraisier, lamier blanc,

marronnier d'Inde, myrtille, néflier, noyer, ortie, osier rouge, peuplier, pimprenelle, plantain, poivre d'eau, quintefeuille, renouée, rose rouge, salicaire, sorbier des oiseleurs, thlaspi, tormentille, troène, vigne

#### **TONIQUES du CERVEAU :**

**alchémille**, ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron,

**amandier**, AMYGDALUS communis L., manger 6-20 amandes par jour avec des figues et du miel,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRÆCUM L., faire macérer 20g de poudre dans 100g d'alcool à 70° pendant 8 jours ; 30 gouttes deux fois par jour dans un excipient sucré,

**néflier**, MESPILUS GERMANICA L., consommer en grande quantité les fruits mûrs,

**rave**, BRASSICA RAPA (L.) METZG., consommer les feuilles et les tubercules radicaux soit cuits, soit crus, toujours assaisonnés d'huile d'olive, de citron et de sel.

#### **TONIQUES du CŒUR :**

**agripaume**, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., faire macérer 10g de fleurs et de fruits secs dans 200g d'alcool à 70° pendant 10 jours ; 20 gouttes avant les repas,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., faire macérer 15g de partie aérienne dans 200g d'alcool à 70° pendant 8 jours ; 20 gouttes, 2-3 fois par jour avant les repas,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel.

#### **TONIQUES de l'ESTOMAC :**

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec une tranche de citron,

**fenouil sauvage**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du citron,

**orme**, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 50g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec une rondelle de citron,

**prunellier**, PRUNUS SPINOSA L., infusion de 30g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TONIQUES des NERFS :**

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., consommer la plante entière en salade avec huile, citron et sel,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du citron et du miel,

**chicorée sauvage**, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**eupatoire**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec rondelle de citron et miel,

**poireau**, ALLIUM PORRUM L., consommer les bulbes aussi bien cuits que crus, toujours assaisonnés d'huile,

**prunellier**, PRUNUS SPINOSA L., consommer les fruits secs en grande quantité.

#### **TONIQUE VEINEUX:** chardon Marie, cyprès, épine-vinette, hamamélis, hydrastis, marronnier d'Inde,

**noisetier**, CORYLUS AVELLANA L., feuilles en infusion: 25 gr. Constricteur et dépuratif. 3 à 4 tasses par jour, puis 2,

vigne rouge

#### **TOPIQUE:** *se dit de remèdes agissant sur des points déterminés, surtout en usage externe;*

**topique analgésique:** alchémille, carotte, chou, clématite, consoude, euphrase, lierre grim pant

**topique anti-inflammatoire:** aigremoine, plantain, pomme de terre, ronce, sceau de Salomon, tamier, thé

**topique antiputride:** alliaire, bétoine, millepertuis

**topique cicatrisant:** alliaire, arnica, bétoine, carotte, chou, lis, plantain, millepertuis, rose rouge, troène

**topique du cuir chevelu:** buis, capucine, cresson, ortie

**topique émollient:** fenugrec, lin, lycopode, orge, pomme de terre, psyllium

**topique résolutif:** arnica, bryone, lierre grim pant, plantain, sceau de Salomon, tamier

**topique vésicant:** ail, euphorbe, garou, moutarde, raifort

#### **TORTICOLIS :** *torsion du cou avec inclinaison de la tête accompagnée de sensations douloureuses dans les muscles :*

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., d'abord réchauffer le cou avec un sèche cheveux ; puis masser très doucement avec un mélange d'huile camphrée et d'ail pilé sans cesser de réchauffer le cou,

**clématite**, ARISTOLOCHIA CLEMATITIS L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; en applications locales,

**froment**, TRITICUM SATIVUM LAM., faire cuire le son dans du vinaigre et l'utiliser sous forme de cataplasme,

**laurier sauce**, LAURUS NOBILIS L., faire cuire les baies dans de la graisse ou de l'huile d'olive ; en frictions locales,

**lin**, LINUM USITATISSIMUM L., faire cuire la farine de lin dans du vinaigre ; en cataplasme,

**marjolaine**, ORIGANUM MAJORANA L., infusion de 100g de plante fleurie pendant 30mn ; en applications locales,

**origan**, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., un remède classique de guérisseurs campagnards contre le torticolis consiste à chauffer à la poêle des sommités d'origan hachées, fraîches de préférence, et à les appliquer chaudes, en compresses, sur le cou.

**serpolet**, THYMUS SERPYLLUM L., faire bouillir 30g de poudre dans 100g de jus de poulet ou d'huile d'olive pendant 15mn ; utiliser à froid en frictions locales.

#### **TOUX**: acore vrai,

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., laisser macérer plusieurs gousses dans du cognac durant 2-3 semaines avant de filtrer, amande douce,

**angélique**, ANGELICA officinalis, toux des fumeurs et des bronchites chroniques : 10g de racine séchée coupée en morceau à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 15mn ; filtrer ; 1 grande tasse après les 2 repas, anis vert,

**aunée**, INULA HELENIUM L., décongestionne les bronches, calme la toux : 20g de plante entière à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 15mn ; filtrer ; 3 tasses par jour,

basilic, bétoine, bourrache, capillaire, capucine, chèvrefeuille, chou, coing, coquelicot, drosera, eucalyptus, euphrase, fenouil, fenugrec, fraisier, grindelia,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., voir thym,

hysope, laitue, lichen d'Islande, lierre terrestre, marjolaine, marrube, mauve, mélilot, menthe, myrte, navet,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., en potage ; ou faire cuire 5 gros oignons frais ; les passer au presse légume ou à la centrifugeuse ; récupérer le jus et le boire par petits gorgées plusieurs fois par jour,

origan, pâquerette,

**poireau**, ALLIUM PORRUM L., faire cuire 2-3 poireaux ; les réduire en bouillie lorsqu'ils sont bien cuits ; ajouter 2 cuillerées de miel et bien mélanger ; boire 1 cuillerée à soupe au moment des quintes de toux,

polygala, pouliot, primevère, pulmonaire de chêne,

**radis noir**, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, sirop : Couper des radis noirs en tranches, les dresser sur une assiette creuse en saupoudrant chaque couche de sucre. Couvrir le tout et mettre au frais. Recueillir le lendemain le sirop qui s'est formé. On peut aussi creuser un gros radis noir et remplir la cavité de sucre ou de miel. Prendre le lendemain le sirop ainsi obtenu,

sapin,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., décoction d'une poignée de thym frais ou sec et de feuilles de guimauve dans 1 litre d'eau ; faire réduire de moitié, sucrer avec du miel et boire au moment des quintes,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., calme la toux, facilite l'expectoration : 20g de fleurs ou feuilles séchées à ½ litre d'eau ; macérer à froid 5mn ; porter à ébullition et laisser bouillir 2mn ; infuser 10mn ; filtrer à travers un coton pour éliminer le duvet,

véronique, violette,

**eucalyptus + lierre terrestre + myrte** : 5g de chaque à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour

#### **TOUX ASTHMATIQUE** :

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de miel,

**erysimum**, ERYSIMUM officinale, infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**pulmonaire**, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles et fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**rossolis**, DROSEROTA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de miel,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TOUX BRONCHITIQUE** :

**buglosse**, ANCHUSA OFFICINALIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**menthe pouliot**, MENTHA PULEGIUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**phellandrie aquatique**, OENANTHE PHELLANDRIUM (L.) LAM., infusion de 50g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**polygala vulgaire**, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; 6-8 cuillerées par jour avec du miel,

**véronique**, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TOUX CHRONIQUE** :

**figuier**, FICUS CARICA L., faire bouillir 6-8 figues sèches hachées dans 200g de lait pendant 15mn ; 1 tasse le matin et 1 le soir, bien chaudes,

**sceau de Salomon**, POLYGONATUM ODORATUM (Mill.) P. F., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; par cuillerées avec du miel.

#### **TOUX d'IRRITATION** :

**aunée**, INULA HELENIUM L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**chèvrefeuille**, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**coquelicot**, PAPAVER RHOEAS L., infusion de 10g de pétales pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., voir toux persistante,

**marrube**, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TOUX LARYNGÉE :**

**cynoglosse**, CYNOGLOSSUM OFFICINALE L., décoction de 20g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

**lierre terrestre**, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TOUX NERVEUSE :**

**ail**, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 100g de gousses fraîches écrasées dans 1 litre de vin blanc sec pendant 8 jours ; 3-4 cuillerées par jour,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., faire cuire et assaisonner les feuilles avec de l'huile, du citron et du sel. Boire aussi l'eau de cuisson tiède, le soir avant le coucher,

**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., décoction de 20g de partie aérienne de la plante fleurie ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Contre-indication chez les sujets pléthoriques et en cas d'inflammations internes,

**violette odorante**, VIOLA ODORATA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TOUX PERSISTANTE :**

**cataire**, NEPETA CATARIA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., infusion de 80g de feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 2 tasses par jour avec du miel. Contre-indication en cas d'inflammations internes.

#### **TOUX REBELLE :**

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., racines fraîches. 150g de jus de carotte par jour,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., g par jour de jus de cresson de la plante entière fraîche, avec du miel,

**pariétaire**, PARIETARIA OFFICINALIS L., 80g par jour de jus de plante aérienne fraîche, avec du miel,

**pulmonaire**, PULMONARIA OFFICINALIS L., voir toux asthmatique,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TOUX SPASMODIQUE** : voir COQUELUCHE, anis, balsamite odorante, belladone, capillaire, carragheen, cyprès, eucalyptus

**TRACHÉITE** : *inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse de la trachée ; douleurs dans la partie supérieure de la cage thoracique ; sensibilité derrière le sternum ; toux sèche douloureuse ; enrrouement ; sifflement.*

**ambroisie**, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 30g de fleurs et feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**asplénium**, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 40g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**aster**, ASTER AMELLUS L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**aunée**, INULA HELENIUM L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du miel, bouillon blanc, capillaire,

**consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., compresses de racine ou de tisane des feuilles, appliquées sur la gorge et la nuque,

diplotaxe, erysimum, figue,

**fougère botryche**, infusion de 50g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

lierre grimpant, origan,

**pétasite**, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

pied de chat, pin,

**plantain**, PLANTAGO MAJOR L., envelopper une feuille de plantain humide broyée et appliquer sur la gorge, radis noir, tussilage.

#### **TRACHÉITE CHRONIQUE :**

**cheveu de Vénus**, ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS, décoction de 20g de frondes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**ivraie**, LOLIUM, infusion de 40g de graines pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**pulmonaire**, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**quintefeuille**, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TRACHÉO-BRONCHITE** : *inflammation de la muqueuse de la trachée et des bronches* :

**bleuet**, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**chénopode bon-Henri**, CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L., infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du citron et du miel. Contre-indication en cas de mauvais fonctionnement des reins, de rhumatisme et d'arthrite, et en cas de goutte,

**cheveu de Vénus**, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 30g de frondes ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

**eucalyptus**, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles adultes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**géranium**, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**mauve**, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**violette odorante**, VIOLA ODORATA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TRANSPIRATION** : *provoquée par la chaleur est un mécanisme qui permet au corps de réguler sa température ; un dysfonctionnement de la glande thyroïde, la ménopause, une fièvre durable, le stress ou tout autre facteur psychologique peuvent être à l'origine d'une transpiration excessive.*

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion pour stimuler la transpiration

**TRANSPIRATION MORBIDE des MALADIES GRAVES** :

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, d'inflammations et chez les sujets pléthoriques.

**TRANSPIRATION NOCTURNE** :

**aulne**, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

**fraisier**, FRAGARIA VESCA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., voir transpiration morbide des maladies graves,

**sauge sclérée**, SALVIA SCLAREA L., décoction de 30g de feuilles et sommités fleuries ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, en cas d'inflammations et chez les sujets pléthoriques,

**sauge des prés**, SALVIA PRATENSIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse et d'états inflammatoires.

**TRANSPIRATION NOCTURNE des TUBERCULEUX** : chêne rouvre, lierre terrestre

**TRANSPIRATION des PIEDS** :

**aulne**, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., décoction de 100g d'écorce en poudre ; bouillir 15mn ; en bains de pieds,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., saupoudrer les pieds de grains en poudre,

**laurier cerise**, PRUNUS LAUROCERASUS L., décoction de 80g de baies écrasées ; bouillir 10mn ; en bains de pieds,

**thym**, THYMUS VULGARIS L., décoction de 100g de plante entière fleurie séchée et réduite en poudre ; bouillir 10mn ; en bains de pieds. Saupoudrer aussi les pieds avec la poudre et la laisser pendant 3-4 heures.

**TRANSPORTS, MAL DES** : voir MAL DES TRANSPORTS

**TREMBLEMENT SÉNILE** : *trouble du fonctionnement musculaire qui se traduit par une série de tremblements brefs et rapides lorsque le sujet est au repos ou lorsqu'il exécute des mouvements volontaires* : aubépine, camomille allemande, mélisse, passiflore.

**TRISTESSE** : *phase dépressive symptomatique de différentes maladies psychiques* :

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Consommer la plante entière en salade,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 200g par jour de jus frais de carotte,

**fenugrec**, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., faire macérer 25g de grains en poudre dans 100g d'alcool à 70° pendant 10 jours ; 15 gouttes, 2 fois par jour sur un morceau de sucre,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., faire macérer 60g de sommités fleuries et de feuilles sèches dans 1 litre de vin blanc sec pendant 6 jours ; 2 verres par jour.

**TROUBLES NERVEUX** : saule blanc

**TROUBLES NEURO-PSYCHIQUES** : chèvrefeuille, sauge officinale

**TROUBLES VÉSICULAIRES** : *digestion difficile, coliques hépatiques, migraine d'origine biliaire, fois paresseux, langue chargée, constipation...* :

**radis noir**, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, cure de radis noir matin et soir pendant 1 semaine ; croquer les radis avec un peu de sel ou les broyer pour boire un verre de jus avant chaque repas

**TUBERCULOSE** : *maladie infectieuse contagieuse provoquée par le bacille de Koch* : buglosse, cynoglosse, noyer, plantain lancéolé, polygala

**TUMEUR BLANCHE**: *arthrite tuberculeuse chronique*; chou, oseille

**TYPHLITE** : *inflammation du caecum* : guimauve, lin, marronnier d'Inde, mauve, polypode vulgaire

**TYPHOÏDE**: orge

**ULCÉRATION** : *processus pathologique de destruction d'un tissu aboutissant à une perte de substance* : l'ulcère :  
bardane, genévrier, marrube, millefeuille, millepertuis, quintefeuille, thym

**ULCÉRATION de la BOUCHE** : ache odorante, bouleau, myrtille, quintefeuille

**ULCÉRATION GINGIVALE** : bugrane, olivier, sauge officinale, vulnéraire

**ULCÉRATION de la GORGE** : ache odorante, aigremoine, guimauve, mauve, myrtille

**ULCÉRATION REBELLE** : noyer, poirier, pomme de terre, renouée, sauge

**ULCÈRE GASTRO-DUODENAL**: *ulcère de l'estomac* : *douleur lancinante et brûlante, empirant pendant ou après les repas, nausées et vomissements* ; *ulcère duodéal* : *douleur intermittente de la région abdominale supérieure, apaisée en s'alimentant, douleur débutant généralement en milieu de la matinée et parfois la nuit* ; *ulcère gastroduodéal* : *éventuellement, vomissements sanguinolents et selles noirs, parfois, il se perforé, entraînant douleur intense et état de choc.* aubépine, badiane,

**bardane**, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine en poudre ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 150g par jour de jus de carotte, par petites gorgées,

**charme**, CARPINUS BETULUS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir au moins 10mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel,

chiendent,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 200g par jour de jus des côtes et de la tige, à boire à jeun par petites gorgées,

condurango,

**grande consoude**, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de racine pendant 3 heures ; 10 cuillerées par jour,

coriandre, figuier, génépi,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., décoction cicatrisante,

hêtre, mélisse, menthe,

**olivier**, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile avant les repas,

orme rouge,

**grande ortie**, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

passiflore,

**pomme**, MALUS COMMUNIS Poir., 100-150g de jus de pomme par jour,

**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., extraire le jus de quelques pommes de terre crues par centrifugeuse ; aromatiser avec 1 cuillerée de miel ; boire ½ verre 3-4 fois par jour durant 1 mois,

**réglisse**, GLYCYRRHIZA GLABRA L., faire bouillir 20g de racine dans 1l d'eau pendant 15mn ; filtrer et boire tiède ou froid : 4-5 tasses par jour,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 50g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

thym, valériane, violette

**ULCÈRE de JAMBE** : ou ulcère variqueux : *apparaît à la suite d'une plaie, d'une ecchymose, d'une rupture variqueuse, d'un eczéma, d'un streptocoque* ; *il survient sur un terrain à varices* ; *il atteint le plus souvent le bas de la jambe, du côté interne, près de la cheville* : ache,

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 100g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; en bains et applications locales,

ail,

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,

alliaire, amandier, aubergine, aurone, bardane, berce,

**bétoine**, BETONICA officinalis L., infusion de 100g de feuilles pendant 25mn; en bains et applications locales; ou décoction: 100g pour 1 litre d'eau ou de vin; bouillir 20mn: en lavages et compresses,

**botrychium**, décoction de 80g de frondes ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,

bouillon blanc, bourse à pasteur, céleri, cerfeuil, chardon bénil, chêne,

**chou**, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer les feuilles directement sur la partie atteinte après les avoir laissées tremper pendant 2 heures dans de l'eau boriquée ; ou laver les feuilles, retirer la grosse nervure centrale et écraser avec un rouleau à pâtisserie ; appliquer sur l'ulcère et maintenir avec un bandage ; renouveler le pansement 2 fois par jour jusqu'à l'amélioration,

consoude, cresson, épinard, fenugrec, fraisier, genièvre (baies), géranium Robert, gratteron, hamamélis, harpagophytum (anti-inflammatoire), houblon, hydrastis, lierre terrestre, millefeuille, millepertuis,

**noisetier**, CORYLUS AVELLANA L., décoction de 100g d'écorce et feuilles ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,

noyer, ortie, pensée sauvage, pin, plantain, pomme de terre, prêle, psyllium, renouée, salicaire, sapin, sauge, serpolet, solidago, souci des jardins (calendula), tormentille, verveine officinale

**URÉMIE (traitement du foie et des reins)**: *présence dans le sang d'une importante quantité d'urée et d'autres substances toxiques que les reins ne réussissent plus à éliminer en raison d'une insuffisance momentanée ou de*

*profondes et véritables lésions rénales:*

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour, aunée, busserole, carotte, céleri, cerise (queues), chicorée, chiendent, chou, coloquinte,

**frêne**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour, garance, genêt, genièvre, gratiole, lespedeza capitata, liseron des haies, momordique,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., boire du jus de fruit,

**nerprun cathartique**, RHAMNUS CATHARTICA L., 15-30g par jour du jus des fruits,

**oignon**, ALLIUM CEPA L., faire macérer 400g de bulbe haché finement dans 1 litre de vin blanc sec pendant 6 jours, puis filtrer à travers un linge en serrant bien ; ajouter 100g de miel ; 2 verres par jour, orthosiphon stamineus, paliure, panicaut, piloselle, pissenlit,

**poireau**, ALLIUM PORRUM L., manger beaucoup de poireau soit en potage, soit en salade, radis,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour, romarin, salsepareille, sauge, scille, tilleul,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g par jour de jus frais des fruits

**URÉTRITE** : *infection de l'urètre ; voir aussi INFLAMMATION de l'URÈTRE* : acanthe, achillée millefeuille (infusion), aunée, biguignan, bistorte, botryche, bruyère, buchu (infusion), bugrane, busserole,

**canneberge**, VACCINIUM VITIS-IDAEA L., boire le jus des fruits,

cerisier, chiendent (infusion), eucalyptus, fenouil, fève des marais, fragon épineux, goudron végétal, kawa-kawa,

**maïs**, ZEA MAYS L., infusion des barbes du maïs, mauve pourprée, myrtille,

**orge**, HORDEUM VULGARE L., boire l'eau d'orge plusieurs fois par jour avec un peu de jus de citron, ortie rouge, pariétaire, peuplier, poirier, santal, solidago, térébenthine, verge d'or

**URICÉMIE** : *accumulation d'acide urique dans le sang* :

**ache odorante**, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**bouleau**, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50-60g de feuilles ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**cerisier**, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**cornichon**, CUCUMIS SATIVUS L., consommer les fruits sans sel et sans les épucher,

**maïs**, ZEA MAYS L., décoction de 60g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**prêle**, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 50g de caules stériles ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 60g de seconde écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

**tomate**, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 200-250g par jour de jus de tomate,

**ulmaire**, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel.

**URTICAIRE (voir foie)** : *éruption de papules rouges, roses ou blanches, accompagnée d'une sensation de brûlure, et qui disparaît assez rapidement ; souvent d'origine allergique ; l'éruption de plaque rouges en relief cernant des zones jaunes blanchâtres prurigineuses vient de la libération d'histamine dans les tissus, réaction à des agressions du type chaleur, froid, soleil, gale, morsure ou piqûre, contact avec un végétal, additif alimentaire, sensibilité à certains aliments, stress ou anxiété ; éruption de zébrures, principalement sur les jambes et le tronc ; démangeaison intense ; éventuellement gonflement de la langue et du larynx entravant parfois la respiration ; sensation de fièvre ; nausées possible :*

**aigremoine**, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; en applications locales,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., voir aussi radis noir ; décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

**benoîte**, GEUM URBANUM L., infusion de 60g de rhizome pendant 15mn ; 3-4 tasses par jour,

**bouillon blanc**, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**bourrache**, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**cardère**, DIPSACUS FULLONUM L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

**citronnier**, CITRUS LIMONIUM Risso, frotter légèrement avec le fruit la partie atteinte,

**gaillet**, GALIUM APARINE L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de sommités fleuries ; bouillir 5mn ; en applications locales,

genièvre, guimauve,

**lis blanc**, LILIUM CANDIDUM L., infusion de 60g de pétales pendant 25mn ; en applications locales,

ortie, pensée sauvage, pin,

**radis noir**, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, voir aussi artichaut ; le matin, manger des

rondelles de radis noir et un cœur d'artichaut,

**roquette sauvage**, DIPLLOTAXIS TENUIFOLIA (L.) DC., infusion de 60g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**safran**, CROCUS SATIVUS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour, sauge,

**scrofulaire noueuse**, SCROFULARIA NODOSA L., infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de rhizome et sommités fleuries pendant 25mn ; en applications locales,

**tussilage**, TUSSILAGO FARFARA L., faire avec le jus frais des feuilles fraîches des applications locales,

**valériane**, VALERIANA OFFICINALIS L., urticaire provoqué par le stress et l'anxiété : infusion 2 fois par jour,

**vinaigre**, 1 tasse dans l'eau du bain favorise la régénération de la peau..

**VAGINITE** : inflammation de la muqueuse du vagin, provoquée par des irritations locales ou par des infections : bourse à pasteur, érodium, eucalyptus, géranium, mauve, salicaire

**VAGOTONIE** : état d'hyperexcitabilité du nerf parasympathique : génépi, pivoine, pommier

**VALÉTUDINAIRE**: qui a une santé chancelante

**VARICE** : dilatation des parois des veines ; veines extrêmement douloureuses, enflées et sensibles ; gonflement des jambes ; hématomes et dépigmentation de la peau ; sensations de brûlure ; douleurs dans les mollets ; irritation de la peau et desquamation ; ulcérations ; dans les cas graves, on assiste à une rupture de la veine et à des saignements.

achillée millefeuille (infusion), ail, aubépine (baies en infusion), bardane,

**bourse à pasteur**, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., 2 c. à s. par ½ litre d'eau froide, bouillir 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-150g de jus de carotte frais par jour,

**cassis**, RIBES NIGRUM L., 20g de feuilles dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-15mn ; filtrer ; 1 grand bol matin et soir,

chardon Marie, chicorée sauvage, chêne, chou,

**citronnier**, CITRUS limonium Risso, 100g de jus de citron par jour dans 50% d'eau avec du miel,

**cyprès**, CUPRESSUS SEMPERVIRENS L., 15g de galbules -noix de cyprès- pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 1 grand bol matin et soir,

épine vinette, fragon (petit houx ou ruscus), frêne (infusion), fumeterre, gui,

**hamamélis**, HAMAMELIS VIRGINIANA L., 2 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer. 2 tasses par jour entre les repas,

hydrastis canadensis, lamier blanc, lierre,

**marronnier d'Inde**, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 40g d'écorce de rameaux ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec citron et miel,

mélilot,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron,

**millefeuille**, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., 3 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas,

myrtille, noyer,

**orange**, CITRUS bigaradia Loisel, faire macérer pendant 8 jours, dans 1 litre de vin cuit, 150g de poudre d'écorce, puis filtrer; pour prévenir des varices, boire de ce vin en mangeant la peau de l'agrumes,

**pamplemousse**, CITRUS maxima (Burm.) Merr., boire le jus du fruit avant les repas,

persicaire, pensée sauvage,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, infusion de 60g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron. Consommer les feuilles en salade,

plantain, poivre d'eau, renouée des oiseaux, saponaire,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 40g de plante entière fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**souci**, CALENDULA OFFICINALIS L., tisane en compresse,

**vigne rouge**, VITIS VINIFERA L., jeter 50g de feuilles de vigne rouge dans 1 litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; passer ; 1 tasse, 3-4 fois par jour en dehors des repas.

(**aspérule odorante**, **noyer**(JUGLANS REGIA L.), **petit houx** (RUSCUS ACULEATUS L.), **marron d'Inde** (AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L.): 5g de chaque à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 1 grand bol matin et soir)

**VARICOCELE** : dilatation variqueuse des veines du cordon spermatique : marronnier d'Inde, persicaire

**VASO-CONSTRICTEUR**: qui resserre les vaisseaux sanguins, par contraction musculaire;

**alchémille**, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

chardon Marie, cicutaire, cyprès, ergot de seigle, genêt, hamamélis, herbe à Robert, hydrastis,

**marronnier d'Inde**, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 40g d'écorce des rameaux ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

mauve pourprée, ortie, poivre d'eau,

**séneçon**, SENECIO VULGARIS L., décoction de 40g de plante entière fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**VASO-DILATATEUR**: qui dilate les vaisseaux sanguins; ail,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
**citronnier**, CITRUS limonium Risso, 50g par jour de jus de citron dans 50% d'eau,  
**frêne commun**, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
**gui**, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
khella, marjolaine,  
**olivier**, OLEA EUROPAEA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
**pervenche**, VINCA MINOR L., infusion de 10g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
sombong,  
**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour.

**VERMIFUGE**: voir aussi TÈNIA : *qui provoque l'expulsion des vers parasites intestinaux ; les vermifuges sont administrés en avril, au moment de l'éclosion des vers, ainsi qu'en juin, au moment de leur développement ; la meilleure période pour prendre un vermifuge avec succès est celle de la pleine lune (1 jour avant, le jour même, le jour suivant), puis les 10 jours suivants, en période de lune descendante ; pendant ce traitement, manger des carottes crues, râpées de préférence, le matin à jeun et 1 heure avant le repas de midi*; absinthe (ascaris, oxyures), ail (ascaris), aloès, ansérine (ascaris, oxyures), armoise, assa fetida, aunée, aurone mâle (ascaris, oxyures), aurone femelle ou santoline (ascaris), balsamine, bergamotier, bourdaine, cajepout, camomille romaine, cannelle de Ceylan, carvi, cassis, centaurée, chardon béni, chélidoine, chénopode anthel. (ascaris), chou (ascaris), citron, citrouille (tænia, ascaris), cynorrhodon : fruit de l'églantier (ascaris), estragon, eucalyptus, fenouil, fougère mâle (taenia), gentiane (oxyures), girofle, grenadier (ascaris, tænia), gui, houblon, hysope, lavande, lichen, matricaire discoïde (ascaris), menthe poivrée, mousse de Corse (ascaris), mûrier noir, millepertuis, myrtille (amibiase), nerprun, niaouli, oignon, pêcher, polygala, pourpier (ascaris), primevère, pyrèthre (ascaris), rue, santoline (ascaris), saponaire (ascaris), sarriette (ascaris), semen contra (ascaris), tanaïsie (ascaris, oxyures), térébenthine, thym et serpolet (ascaris), valériane, huile de noix (tænia)

**VERRUE**: *petite excroissance cutanée cornée, le plus souvent brune ou de couleur chair ; elle peut être provoquée par l'une des 30 souches du virus de type papillomavirus ; très contagieuses, les verrues surviennent la plupart du temps lors de l'affaiblissement du système immunitaire.* ail, arnica,

**chélidoine**, CHELIDONIUM MAJUS L., suc de la plante fraîche coupée, strictement sur la verrue,  
chou, citron, euphorbe,

**figuier**, FICUS CARICA L., suc laiteux d'une tige fraîche cassée sur verrue ; application matin et soir,  
noix, oignon,

**pissenlit**, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, presser chaque jour le suc d'une feuille sur la verrue,  
salsifis,

**souci des jardins**, CALENDULA OFFICINALIS L., feuilles fraîches écrasées ou leur suc sur verrue,  
thuya

**VERRUE UNGUÉALE, sous les ongles des pieds :**

**orange**, CITRUS BIGARADIA Loisel, faire mariner toute la nuit une peau d'orange dans du vinaigre de cidre ; le lendemain matin, tremper le doigt atteint ou compresse appliquée ; renouveler tous les jours matin et soir

**VERTIGE** : *trouble de l'orientation dans l'espace, caractérisé par une sensation de manque d'équilibre ; sensation que tout tourne autour de soi ou que le cerveau se déplace à l'intérieur même du crâne ; sensation de tournis, nausées, vomissements, pâleur, suées froides*: agnus castus, armoise,

**aubépine**, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
aspérule, basilic,

**calament**, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de plante entière pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**cochléaria de Bretagne**, ARMORACIA LAPATHIFOLIA GILIB., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**cresson**, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., manger en salade la plante entière. Ou boire 100g de jus frais par jour,  
églantier, fenouil, hélianthème, houblon, lavande,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
orange, prêle,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
thym, tilleul, valériane

**VERTIGE d'ORIGINE GASTRIQUE :**

**aneth**, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,

**anis vert**, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**mort-aux-panthères**, DORONICUM PARDALIANCHES (L.) JACQ., infusion de 15g de rhizome pendant 18mn ; 3 tasses par jour,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**sauge**, SALVIA OFFICINALIS L., faire macérer 10g de feuilles de sauge fraîche dans 1 litre de bon vin blanc ;

sucrer avec du miel de lavande ; passer ; 1 petit verre à apéritif avant chaque repas.

**VERTIGE dû à la MÉNOPAUSE** : aubépine, basilic, bourse à pasteur, primevère, tanaïs

**VERTIGE d'ORIGINE NERVEUSE** :

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., voir vertige d'origine gastrique,

**chanvre**, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles ou cônes pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec des acides et des alcalins,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**primevère**, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., voir vertige.

**VÉSICANT** : *qui provoque l'apparition d'ampoules sur la peau: voir Topique vésicant*

**VÉSICATOIRE** : *remède externe vésicant utilisé comme révulsif, pour y provoquer une sécrétion de sérosité dans un but dérivatif ;*

**VESSIE** : voir INFLAMMATION VÉSICALE.

**VIEILLESSE, troubles de la** : *phase finale de l'existence, caractérisée par le déclin de toutes les activités vitales :* avoine, cognassier, courge, dattier, fraisier, haricot, orge, pommier, riz

**VISION** : *troubles, fatigue oculaire* : carotte, éléuthérocoque,

**euphraise**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, 50g de tiges fleuries séchées à ½ litre d'eau ; bouillir 1mn ; infuser 30mn ; filtrer à travers un coton ; compresses 2 fois par jour durant 20-30mn ; faire 2 à 3 cures de 10 jours, espacées d'une semaine,

fucus, ginseng, myrtille, prêle, romarin

**fortifiants** :

**aloès**, AGAVE AMERICANA L., mettre une pincée de feuilles réduites en poudre dans un verre d'eau et verser de l'eau bouillante ; laisser refroidir puis baigner les yeux avec cette solution 3 fois par jour,

**artichaut**, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi comme collyre,

**bleuet**, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi en applications locales,

**carotte**, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 200-250g par jour de jus de carotte,

**euphraise**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales,

**fumeterre**, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales,

**marguerite**, CHRYSANTHEMUM LEUCANTHEMUM L., infusion de 30g de capitules pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales,

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; pour bains oculaires. Consommer les baies en confiture,

**renouée**, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales,

**romarin**, ROSMARINUS OFFICINALIS L., faire macérer 50g de feuilles hachées dans 1 litre de vin blanc pendant 3 jours, bien bouché et dans l'obscurité ; 2-3 verres par jour,

**verveine**, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales.

**VISION NOCTURNE** : pour l'amélioration :

**myrtille**, VACCINIUM MYRTILLUS L., myrtille crue, en compote, en gelée, en sirop ; ou décoction d'1 grande cuillerée à soupe de baies dans ¼ litre d'eau pendant 10mn ; boire 4 tasses par jour

**VITAMINES** :

**banane**, MUSA paradisiaca, le matin, écraser 1 banane dans une assiette, la délayer dans 2 cuillerées à café de miel et 1 cuillerée à café de crème fraîche

**VOMISSEMENT** : *rejet par la bouche de ce qui est contenu dans l'estomac, à cause de contractions du diaphragme et des muscles abdominaux ; les vomissements d'origine biliaire, sanguine ou fécaloïde ne se traitent pas sans médecin :*

**aneth**, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion : verser 1 litre d'eau bouillante sur 10g de fruits secs ; infuser 10mn ; 1 tasse toutes les 4 heures,

**asperge**, ASPARAGUS OFFICINALIS L., infusion de 30g de grains en poudre pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

laurier cerise, lichen d'Islande,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour ; à ne pas prendre le soir,

**pensée sauvage**, VIOLA TRICOLOR L., décoction de 30g de fleurs ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,

**peucedan**, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, infusion de 60g de grains et racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

primevère, renouée,

**sel**, faire fondre 50g de sel marin dans 1 litre d'eau ; boire ¼ verre suivi d'1 cuillerée d'eau fraîche pour enlever le goût ; renouveler si les vomissements persistent,

**tilleul**, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**violette odorante**, VIOLA ODORATA L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**VOMISSEMENT CONVULSIF** : aigremoine, mélisse, menthe sauvage, millefeuille, prêle

**VOMISSEMENT dû à la GROSSESSE** :

**gentiane**, GENTIANA LUTEA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

**marrube**, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**VOMISSEMENT NERVEUX** :

**aneth**, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 60g de fruits pendant 1 heure ; 3 tasses par jour loin des repas,

**basilic**, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

fenouil,

**lavande**, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

Contre-indication en cas d'inflammations internes,

**mélisse**, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

**menthe sauvage**, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., voir vomissement,

**passiflore**, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**VOMISSEMENT SANGUIN** : millepertuis, grande ortie, potentille ansérine, prêle, renouée

**VOMISSEMENT SPASMODIQUE** : armoise, chénopode, marronnier d'Inde, romarin, sauge officinale

**VOMITIF** : arum, asaret, bryone, camomille, ipéca, iris de Florence, jaborandi, ményanthe, muguet (racine), narcisse, pensée sauvage (racine), sceau de Salomon, violette (racine)

**VULNÉRAIRE** : *qui aide à la guérison des plaies et des blessures, par voie externe*; absinthe, aigremoine, ail, anthyllis,

armoise, arnica, benoîte, bistorte, camomille, cerfeuil, chêne, consoude, géranium Robert, marjolaine, millefeuille,

**millepertuis**, HYPERICUM PERFORATUM L., Huile préparée avec sommités fleuries fraîches de millepertuis

500 gr. Huile d'olive extra vierge 1 litre, vin blanc 500 gr. Laissez macérer 5 jours, faites bouillir au bain marie

jusqu'à consommation du vin. Mettez en plusieurs flacons. Pour imbiber des compresses de gaze (plaies, brûlures, ulcères)),

myrte, pervenche, peuplier, plantain, primevère, sanicle, sauge, sceau de Salomon, scolopendre, séneçon, sureau, valériane, verveine

**VULVITE** : acanthe, épilobe, orme, peucedan impérial, sanicle, tournesol.

**YEUX (irritation, fatigue, faiblesse) voir aussi HEMOPHTALMIE, INFLAMMATION des YEUX,**

**INFLAMMATION des PAUPIÈRES, PAUPIÈRES FATIGUÉES** : aigremoine,

**aloès**, AGAVE AMERICANA L., mettre une pincée de poudre de feuilles dans 1 verre et y verser de l'eau bouillante ; laisser refroidir puis laver les yeux avec cette solution 3 fois par jour, bleuet,

**camomille allemande**, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 100g de capitules pendant 25mn ; en applications locales,

**cerfeuil**, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., décoction de 60g de plante entière fraîche ; bouillir 10mn ; en applications locales,

**euphrase**, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 50g de plante entière fleurie pendant 30mn ; en applications locales,

**fenouil**, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER , bouillir pendant 5mn, dans ½ litre d'eau, 5g de grains en poudre ; à utiliser comme collyre,

**guimauve**, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine pendant 40mn ; en applications locales,

**laitue**, LACTUCA SATIVA L., faire bouillir les feuilles et les laisser refroidir, puis les utiliser en applications locales,

mauve, mélilot, mûre,

**pâquerette**, BELLIS PERENNIS L., décoction de 50g de fleurs fraîches ; bouillir 10mn ; pour bains des yeux,

persil,

**plantain moyen**, PLANTAGO MEDIA L. , désinfecter les feuilles et les appliquer directement sur les yeux, pomme,

**pomme de terre**, SOLANUM TUBEROSUM L., réduire en poudre une pomme de terre et l'appliquer directement sur les yeux,

raisin, rose (pétales),

**sureau**, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 100g d'écorce ; bouillir 15mn ; en bains réguliers,

**thé**, THEA CHINENSIS, infusion de 20g de feuilles pendant 10mn ; en applications locales,

**tilleul**, TILIA PLATYPHYLLOS SCOP., décoction de 30g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales

**ZONA** : *douleurs siègeant d'un seul côté, peu après une éruption située sur le trajet de cette douleur et toujours unilatérale, pouvant durer de 4 à 12 jours ; provoqué par le virus de l'herpès zoster (le même que celui de la varicelle) ; sensibilité de la zone affectée puis douleur ; fièvre ; vomissements ; éruption de petites vésicules de 4° ou le 5° jour, virant au jaune en quelques jours, formant des croûtes qui par la suite tombent, laissant parfois des cicatrices ; dans certains cas, la douleur peut se manifester plusieurs mois, voire plusieurs années (douleur post herpétique).*

Infusion 3 fois par jour d'**avoine**(AVENA SATIVA L.), **millepertuis** (HYPERICUM PERFORATUM L.), **scutellaire** (SCUTELLARIA HASTIFOLIA L.) et **verveine** (VERBENA OFFICINALIS L.);

**avocat, chou, foie, œufs, riz, fromage, fruits** comme alimentation.

**origine virale**: aconit, chou, magnésium, saponaire

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada

**drainage** : artichaut, bardane, calendula (souci des jardins), fumeterre, pissenlit, prêle

**désinfection (antiseptique)** : cyprès, géranium, sarriette, thym

## LE BON USAGE : LES TISANES, LES INFUSIONS...

Les plantes peuvent être utilisées selon un certain nombre de formes :  
plante fraîche : fruits, légumes...

**TISANE : infusion** : certaines parties tendres de la plante (souvent séchées) placées de 5 à 20mn dans de l'eau qui vient de bouillir et retirée du feu. (exemple : infusion de 50g de feuilles pendant 20mn = placer 50g de feuilles dans 1 litre d'eau qui vient de bouillir et laisser infuser 20mn. Il s'agit de proportions et, naturellement, il n'est pas conseillé ni utile de faire une infusion d'1 litre, car les infusions, en général, doivent être consommées dans la journée et renouvelées les jours suivants. Si 50g de plante correspondent à 1 litre d'eau, et si l'usage est de 3 tasses par jour, il est nécessaire de calculer en fonction de la quantité d'eau employée, la quantité correspondante de plante. Ou 1 cuillère à café de plante pour 1 tasse d'eau.

Infusion jusqu'à 3mn pour les fleurs et les feuilles tendres ; jusqu'à 5mn pour les graines et les feuilles ; jusqu'à 10mn pour les graines coriaces, les racines et les écorces. Dosage standard : 1 tasse 3 fois par jour, en bonne condition physique ; 1 tasse 6 fois par jour ou toutes les 2 heures lors d'affections aiguës ; 1 tasse 2 fois par jour comme tonique reconstituant en traitement de longue durée.

Les infusions non diluées sont pour les tisanes, les gargarismes, lotions pour la peau, compresses et fomentations. Les infusions diluées avec une quantité égale d'eau sont pour les bains de mains et de pieds, douches et lavements.

**décoction** : faire bouillir de 5 à 20mn les parties dures (souvent séchées et parfois séchées et réduites en poudre) de la plante dans de l'eau ; peut-être suivie d'une courte infusion de 5 à 10mn. Les écorces et racines se font bouillir plus longtemps que les tiges et feuilles. (exemple : décoction de 50g de feuilles ; bouillir 15mn = faire bouillir 50g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant 15mn. Même remarque concernant les proportions que pour une infusion). Filtrer avec soin, jeter la plante, verser la décoction dans une bouteille propre, conserver au réfrigérateur 2-3 jours.

Dosage : 1/3 de tasse 2 fois par jour en bonne condition physique et comme tonique. 1/3 de tasse 3 à 6 fois par jour lors d'affections aiguës. Les décoctions diluées avec une partie égale d'eau s'utilisent comme les infusions diluées.

**Macération ou macéré** : après la décoction, laisser macérer à froid plusieurs heures.

Il faut environ 20g de plante séchée pour 500ml d'eau.. Mettre la plante dans un récipient avec de l'eau froide et couvrir.

-Laisser macérer toute une nuit.

-Filtrer

Note: Une macération se fait à froid quant les principes actifs d'une plante peuvent être détruit par le chaud. Néanmoins, on peut le faire avec l'eau et la plante déjà infusée ou décoctionnée.

posologie: Boire 3 à 4 tasses par jour (environ 500ml).

**POUDRE** : broyage, pulvérisation et tamisage de la plante ou une partie de la plante : en gélules

**EXTRAIT SEC** : évaporation à partir de la poudre

**EXTRAIT FLUIDE** : liquide obtenu en traitant une drogue par plusieurs fois son poids d'eau ou d'alcool et en l'évaporant jusqu'à ce que son poids soit celui de la drogue utilisée

**EXTRAIT MOU** : évaporation moins complète que pour un extrait sec : consistance du miel

**NÉBULISAT** : évaporation très rapide

**COLLUTOIRE** : médicament astringent, antiseptique, utilisé dans les affections de la gorge, de la bouche, des gencives

**COLLYRE** : solution utilisée dans les affections des paupières

**DIGESTION** : macération à une température supérieure à l'ordinaire mais inférieure à l'ébullition

**SIPF** : suspensions intégrales de plantes fraîches : conservation par le froid ; à diluer dans un verre d'eau ou une tisane extrait fluide

**MACÉRÂTGLYCÉRINÉ**= gemmothérapie : action dissolvante de la glycérine sur très jeunes tissus végétaux en pleine croissance : gouttes à prendre dans un verre d'eau

**TEINTURE MÈRE** : par macération dans l'alcool : gouttes à prendre dans un verre d'eau

**TEINTURE** : action de l'alcool éthylique sur des poudres végétales ; ou liquide obtenu par la dissolution des principes actifs de substances médicamenteuses dans un liquide convenable (eau, alcool, éther)

**TEINTURE ALCOOLIQUE** ou **ALCOOLÉ** : liquide obtenu en faisant dissoudre dans l'alcool (solution, macération...) les principes actifs de substances médicinales. Les teintures de substances végétales sont au cinquième ( partie de substance pour d'alcool).

Pour 300ml de teinture, hacher 12g de plante sèche ou 25g de plante fraîche ; jeter dans un pot en verre ; recouvrir de 200ml d'alcool (cognac ou eau de vie) et de 100ml d'eau ; fermer et laisser reposer 2 semaines ; remuer le récipient de temps en temps ; après 2 semaines filtrer à travers une mousseline ; presser tout le liquide ; verser dans une bouteille propre et opaque, étiqueter et dater ; conserver dans un endroit frais.

Dosage standard : 1 cuillère à café 3 fois par jour : utilisation courante ; 5 gouttes à 1 cuillère à café par jour : tonique ; 1 cuillère à café 6 fois par jour pour affections aiguës. Une teinture peut se diluer à l'eau : mélanger 1 petite cuillère à 1 tasse d'eau pour préparer une lotion faciale ou nettoyante, un gargarisme, un bain de pieds, une compresse ou une douche.

**ALCOOLATURE** : action de l'alcool éthylique sur des plantes fraîches : liquide obtenu par contact prolongé, à parties égales, d'une plante fraîche dans l'alcool

**ALCOOLAT** : distillation des principes volatils d'une substance végétale au contact de l'alcool : ne conservent que les principes actifs volatils (essences)

**HYDROLAT** : eaux distillées : distiller avec de l'eau une substance contenant des principes actifs

**HYDROLÉ** : liquide dont le véhicule est de l'eau tenant en dissolution une ou plusieurs substances actives

**INTRAIT** : fixer les principes actifs sitôt la récolte effectuée par des vapeurs d'eau chaude bloquant les réactions chimiques ;

par la dessiccation simple, la plante se trouve modifiée par de nombreuses réactions chimiques produites sous l'influence de ses propres ferments ; on stabilise donc la plante par des vapeurs chaudes d'alcool ou d'eau, puis on la dessèche dans un courant d'air tiède ; la plante ainsi stabilisée peut subir les mêmes opérations que l'on fait subir aux drogues habituelles (extraits mous, extraits fluides). On l'épuise par l'alcool et l'évaporation laisse l'intrait. L'activité de l'intrait est identique à celle de la plante employée fraîche.

**MELLITE** : composé obtenu par cuisson de miel avec de l'eau ou des hydrolés divers

**MIEL ROSAT** : miel auquel on a ajouté une infusion astringente de pétales de roses (en gargarismes ; en attouchements contre le muguet des enfants)

**SIROP** : mélange de sirop simple avec teinture, infusé, macération, suc

**SIROP SIMPLE** : composé obtenu en faisant dissoudre à froid ou à chaud 180g de sucre dans 100g d'eau ; on y incorpore les principes thérapeutiques voulus

Préparer une décoction standard avec 40g de plante et  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau ; remettre sur le feu, retirer le couvercle et laisser mijoter doucement jusqu'à réduction du liquide à 250ml ; compter quelques heures ; ajouter 600g de miel ou 500g de sucre, et remuer jusqu'à complète dissolution ; verser dans une bouteille propre, étiqueter et dater.

Dosage : 1 petite cuillère 3 à 6 fois par jour.

**ROB** : sirops sudorifique et dépuratif

**SACCHARURE** : « sirop solide », suspension des principes médicamenteux dans une forte proportion de sucre

**SUC** : écrasement au pilon avec ou sans eau de certaines parties de plantes ; on filtre le produit

**CÉRAT** : mélange de cire blanche et d'huile d'amandes douces ; on y ajoute divers produits actifs.

**HUILES** : apaise, nourrit la peau, comme lubrifiant dans le transport actif des plantes lors de frictions, massages.

**Méthode à froid**, pour les fleurs : remplir la moitié d'un bocal avec des plantes sèches ou des racines broyées, et compléter par de l'huile ; laisser macérer 3 semaines à température douce ; remuer de temps en temps ; décanter et mettre en flacon.

**Méthode à chaud** : pour le thym, le romarin, la racine de consoude et les épices telles que Cayenne, moutarde et gingembre : pour 250ml, hacher 50 à 75g de plantes séchées ou d'épices, ou 75 à 100g de plantes fraîches ; jeter la moitié dans une casserole ; recouvrir de 250ml d'huile végétale pure ; mettre au bain-marie et laisser mijoter doucement 2 heures (ne pas placer sur une chaleur directe car l'huile brûlerait) ; filtrer ; jeter les plantes utilisées ; rajouter l'autre moitié des plantes dans la casserole ; recouvrir d'huile (elle aura changé de couleur et emprunté certains principes des plantes) ; couvrir et placer à nouveau la casserole au bain-marie durant 2 heures ; filtrer ; verser dans des bouteilles propres, étiqueter et dater ; cette double méthode donne une huile infusée corsée à utiliser telle ou mélanger avec une teinture pour obtenir un liniment, ou encore épaissie de cire d'abeille (pour une crème liquide, utiliser 1 dose de cire d'abeille pour 10 d'huile infusée ; pour un baume épais, 1 dose de cire pour 5 d'huile infusée).

**LOTION** : on fait bouillir la ou les plantes dans de l'eau, on passe à travers un linge fin, on utilise en lavages

**POMMADE** : préparée à partir de poudre, d'extrait sec ou de parties de plantes fraîches inclus dans des excipients ordinaires

**LINIMENT** : composition d'huile ou d'alcools et de produits actifs ; il s'emploie en applications sur les parties malades, en friction apaisante pour soulager fatigue et rigidité des muscles et articulations.

Jeter la plante fraîche dans un bocal et recouvrir d'huile d'olive ; laisser reposer 6 semaines ; filtrer la préparation à travers un linge ; avant utilisation, laisser reposer le temps que l'huile se décante.

**ONGUENT ou CRÈME** : préparation à usage externe, composée généralement de corps gras (huiles, graisses...) avec ou sans principes actifs ;

Il faut environ 60g de plante séchée et selon: onguent: 500g de vaseline ou de paraffine ramollie; crème: 300g de cire émulsifiante, 140g de glycérine et 160ml d'eau.

-Faire fondre le mélange crème ou onguent dans un récipient de verre au bain-marie.

-Ajouter la plante finement coupée et laisser frémir 15mn pour l'onguent et 3h pour la crème tout en remuant.

-Verser le mélange dans une étamine fixée avec de la ficelle au bord d'un bocal et filtrer.

-Enfiler des gants en caoutchouc et presser le mélange pour extraire le plus de liquide possible de l'étamine.

-Verser sans attendre l'onguent liquide ou la crème dans des pots. Fermer les pots, et une fois refroidie, visser à fond les couvercles.

Posologie: Appliquer une petite quantité 2 à 3 fois par jour.

**LOOCH** : médication épaisse, sirupeuse, administrée dans les affections pulmonaires, de la gorge et dans diverses maladies.

**SUPPOSITOIRE** : peut inclure dans l'excipient des huiles essentielles

**CATAPLASME ANTISEPTIQUE et CICATRISANT**: se fait avec de nombreuses plantes fraîches ou cuites.

**CATAPLASME CALMANT** : cataplasme à la farine de lin avec 15-20 gouttes de laudanum (douleurs, coliques).

Cataplasme ordinaire avec une décoction de pavot.

**CATAPLASME ÉMOLLIENT** : à la farine de lin

à la fécule de pomme de terre, farine de seigle

avec feuilles de mauve, guimauve, bette, cuites dans l'eau (relâchent les tissus ; favorisent la transpiration).

**CATAPLASME SIMPLE** : délayer de la farine de lin à l'eau froide. Faire cuire jusqu'à consistance de bouillie. Etendre sur de la mousseline et appliquer à chaleur supportable (émollient)

**CATAPLASME SINAPISÉ** : pratiquer comme pour un cataplasme simple, laisser tiédir et saupoudrer la face destinée à être appliquée sur la peau, de farine de moutarde (révulsif : douleurs, bronchites)

**SINAPISME**: mélange de farine de moutarde et d'eau que l'on applique, comme un cataplasme, sur la peau pour

provoquer une révulsion

**COMPRESSE** : on fait bouillir la ou les plantes et on applique le liquide obtenu à l'aide de gaze ou d'une serviette

**EMPLÂTRE**: préparation adhérente destinée à être appliquée par voie externe ; il en est de plusieurs sortes, selon leur mode de fabrication et leurs composants : axonge, huile, cire, poix...

**ENVELOPPÉMENT SINAPISÉ** : plonger une gaze dans l'eau tiède. Essorer et étaler sur une table. Saupoudrer de farine de moutarde. Mettre en place et laisser une dizaine de minutes à partir du moment où le patient ressent des picotements.

#### **CIGARETTE DE PLANTE**

**FUMIGATION HUMIDE** : on fait bouillir la ou les plantes dans de l'eau pour obtenir une vapeur aromatique.

**FUMIGATION SÈCHE** : on fait brûler la ou les plantes sur des charbons ardents

**EXTRAIT**: substance obtenue en évaporant partiellement une solution aqueuse, alcoolique ou étherée d'une plante.

**EXTRAIT GLYCOLIQUE** de plantes fraîches : préparation de gels pour la voie externe

**AROMATHÉRAPIE** : huile essentielle ou huile volatile ou HE, produit volatil retiré des plantes par entraînement à la vapeur d'eau= **ESSENCE AROMATIQUE** : extraite de certains végétaux par des procédés divers :

**Distillation**. Distillation à la vapeur : faire cuire à la vapeur les parties de la plante afin de libérer l'essence emprisonnée dans les cloisons cellulaires. L'essence est alors mélangée à la vapeur et passe dans des réservoirs refroidissants ; ici la vapeur se condense en un liquide saturé d'eau sur lequel flotte l'huile essentielle ; l'huile est alors prélevée et mise en flacon, le reste du liquide servant parfois d'eau florale ou végétale.

#### **hydrodiffusion**

**expression** (simple pression)

**incision** (camphre liquide de Bornée)

groupes d'essences essentielles :

hydrocarbonée : riche en terpènes (essence de citron)

oxygénée (essence de menthe)

sulfurée (essence de cresson)

utilisation des huiles essentielles :

voie interne

inhalation

frictions

balnéothérapie dans bains, huiles essentielles ou avec infusions ou décoctions

diffuseurs d'arômes

**OLÉO - SACCHARURE** : mélange d'huile essentielle (essence aromatique) et de sucre, servant à aromatiser les boissons.

**VIN à l'ALCOOL ÉPICÉ ou vin tonique** : comme fortifiant, ¼ de tasse, 2 fois par jour avant les repas (éventuellement, rajouter un peu d'eau chaude). 25g de plantes, 25 à 50g d'épices selon les goûts ; 2l de vin ; laisser reposer 2 semaines ; filtrer avant de mettre en bouteille.

**VIN à base de plantes** : Il faut entre 25 et 100 grammes de plante séchée pour 1 litre de vin blanc ou rouge.

-Placer la plante dans un grand bocal, verser assez de vin pour la recouvrir complètement.

-Fermer le récipient avec soin, agiter et laisser reposer pendant 2 semaines.

-Filtrer la plante et conserver au frais dans un récipient fermé.

La boisson se conserve 4 mois maximum.

Boire 1 demi verre de vin par jour.

**BAIN à base de plante** : -Verser 500ml d'une infusion (ou autre boisson) filtrée de plante dans l'eau de votre bain. On peut aussi mettre 5 à 10 gouttes d'huile essentielle

Selon ce qu'on veut on se baigne entièrement ou seulement la partie du corps atteinte.

## COMPARAISON DES MESURES

1 pinte = 2 chopines	= 1 litre
1 chopine = 1 setier	= ½ litre
½ setier	= ¼ litre
1 livre = 16 onces	= 500g ou 489,504g
½ livre = 8 onces	= 250g ou 244,752g
¼ livre (quarteron) = 4 onces	= 125g ou 122,376g
½ quart = 2 onces	= 62,5g ou 61,188g
1 once = 8 gros	= 32g ou 30,594g
½ once = 4 gros	= 16g ou 15,287g
1 gros = 1 drachme	= 72 grains = 4g ou 3,824g
1 scrupule	= 25 grains = 1.3g ou 1,274g
½ scrupule	= 0,637g
1 grain	= 0,053g
½ grain	= 0,025g

## CORRESPONDANCE DES MESURES

### **pour les liquides dont le poids spécifique est comparable à l'eau**

1 cuillerée à soupe	= 15g
1 cuillerée à dessert	= 10g
1 cuillerée à café	= 5g

### **pour les sirops**

1 cuillerée à soupe	= 20g
1 cuillerée à dessert	= 13g
1 cuillerée à café	= 5g

### **verres(liquides aqueux)**

verre ordinaire	= 150g
verre à Bordeaux	= 75g
verre à Madère	= 50g
verre à liqueur	= 25g

## TABLE DES DOSAGES POUR ENFANT

Dans la plupart des textes, les dosages sont indiqués pour des adultes. La table cidessous permet de calculer facilement les doses à respecter pour des enfants. Cette table ne doit pas être appliquée pour les infusions et certaines pommades en usage externe.

### **Table de Gaubius:**

Au-dessous de 1 an 1/16 à 1/20 de la dose adulte.

Au-dessus de 1 an 1/15 à 1/12

Au-dessus de 2 ans 1/8

Au-dessus de 3 ans 1/6

Au-dessus de 4 ans 1/4

Au-dessus de 7 ans 1/3

Au-dessus de 14 ans 1/2

De 20 à 60 ans 1

## RECOLTE ET CONSERVATION DES PLANTES

pour les conserver, on les dessèche selon le cas au soleil, au four, à l'étuve, au séchoir ou dans un grenier aéré. Avant de les dessécher, il s'agit de les monder : les débarrasser des substances étrangères, mortes ou altérées.

Racines : séchées à l'air sec et conservées à l'abri de l'humidité ;

les racines charnues seront coupées en tranches minces, disposées en chapelets et desséchés à l'étuve.

Les racines mucilagineuses sont séchées au four.

Ecorces et bois : séchés au soleil ou à l'étuve et conservés à l'abri de l'humidité.

Fleurs, feuilles, semences : séchées à l'ombre dans un grenier ou dans une pièce à atmosphère sèche ; on les étendra sur des claies ou on les suspendra dans des boîtes en bois, en carton, ou dans des sachets en papier, dans un endroit sec

Tiges et feuilles épaisses : desséchées plus rapidement, étendues sur des claies et exposées au soleil ou dans une serre à 30-35° ; les remuer plusieurs fois par jour.

On cueillera les plantes par temps sec et non orageux, après le lever du soleil et la disparition de la rosée.

On cueille les fleurs avant complet épanouissement ; les fleurs de rose se cueillent en boutons ; on les protégera de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

On cueille les feuilles avant complet développement, au plus tard au moment de la formation des boutons floraux, c'est à dire quand le végétal est dans toute sa force (sauf pour les plantes dont on emploie soit les feuilles isolées, soit les sommités fleuries, comme les labiées : lavande...)

On cueille les tiges en même temps que les feuilles, avant leur entier développement, sauf pour les plantes mucilagineuses (mauve, guimauve...) car les principes émoullients mucilagineux prédominent dans les premiers temps de la végétation

On cueille les bourgeons au printemps.

On cueille les fruits très mûrs pour être consommés immédiatement ; pour les faire sécher, les cueillir avant leur entier développement.

On cueille les racines au printemps pour les plantes vivaces, en automne pour les plantes annuelles ou bisannuelles. Elles doivent être saines et flexibles. Celles dont on n'utilise que l'écorce : on les récolte quand l'écorce a acquis une certaine épaisseur et se sépare facilement du corps.

On récolte les écorces d'arbre en hiver, les écorces d'arbrisseau en automne, les écorces de résineux au printemps.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- Dr Roger Moatti : utiliser les plantes médicinales à bon escient 1990 (col. Médecine ouverte, Albin Michel)
- Jean Palaiseul : Nos grand-mères savaient... 1972 (Livre de poche pratique n°7740)
- Dr Jean Valnet : Phytothérapie, traitement des maladies par les plantes 1972 (Livre de poche pratique n° 7889)
- Eugenio G. Vaga : Encyclopédie de médecine naturelle 1976 (Editions de Vecchi )
- François Couplan : le régal végétal. Encyclopédie des plantes comestibles d'Europe, vol1 ; (Debard)
- François Couplan : la cuisine sauvage. Encyclopédie des plantes comestibles d'Europe, vol2 ; (Debard)
- François Couplan : les belles vénéneuses. Encyclopédie des plantes comestibles d'Europe, vol3 ; (Debard)
- C. Norman Shealy: Encyclopédie des remèdes naturels (Ed. Könemann)
- Henry Puget et Régine Teyssot : Mes remèdes de grand-mère (France Loisirs)
- Gaston Bonnier : la grande flore (Belin)
- C. Norman Shealy : encyclopédie des remèdes naturels (Könemann)
- V. H. Heywood : Les plantes à fleurs (Nathan)
- Guy Deysson : organisation et classification des plantes vasculaires (Sedes)
- Dr. Laurent Chevallier : médicaments à base de plantes (MMI Edition)
- Encyclopédie universalis : botanique (Albin Michel)
- Guinochet et Vilmorin : flore de France (CNRS)
- Marcel Saule : la grande flore des Pyrénées (Milan)
- Philippe Jauzein : flore des champs cultivés (INRA)
- P. Fournier : les 4 flores de France (Lechevalier)
- Le guide des champignons (Alpes magazine)
- J. Denis Godet : fleurs et plantes d'Europe (Delachaux et Niestlé)
- Abbé Coste : flore descriptive et illustrée de la France (Librairie scientifique et technique Albert Blanchard)
- Rameau, Mansion et Dumé : flore forestière française : plaines et collines, et montagnes (Institut pour le développement forestier)
- Alastair Fitter, Michel Cuisin : les fleurs sauvages (Delachaux et Niestlé)
- Aichele Schwegler : guide des fleurs sauvages (Hatier)
- Roger Blais : flore pratique (PUF)
- Alan Mitchell, John Wilkinson : arbres d'Europe occidentale (Arthaud)
- Fitter, Blamey: guide des fleurs sauvages (Delachaux et Niestlé)
- Gaston Bonnier, Georges de Layens : flore portative de la France, de la Suisse et de la Belgique (Belin)
- Savoir tout faire au jardin (Sélection du Reader's Digest)
- Roger Phillips, Nicky Foy : herbes (La maison rustique)
- Christopher Brickell , Patrick Mioulane : le grand dictionnaire des plantes de jardin (France Loisirs)
- Jean Pierre Cuny : l'aventure des plantes (J'ai lu)
- Jean Marie Pelt : plantes en péril (Livre de poche)
- Jacques Brosse : la magie des plantes (Albin Michel)
- Maurice Maeterlinck : l'intelligence des fleurs (Fasquelle)
- A. Martignon : un promeneur à pied (Stock)
- J. H. Fabre : la plante (Delagrave)
- M. P. Arvy, François Gallouin : épices, aromates et condiments (Belin)
- Les plantes qui guérissent (L'ami des jardins et de la maison)
- Emile Fritz : sachez utiliser les bonnes herbes
- Les plantes médicinales (Les guides mon jardin et ma maison)
- Pierre Manoury : les plantes sorcières