



## QUELLES PLANTES POUR QUELS MAUX.

### LES PLANTES SONT FANTASTIQUES :

Elles peuvent nous aider à nous soigner, à aller mieux. Mais elles peuvent aussi être dangereuses. Mon quotidien autrement vous fournit cette liste de plantes à titre indicatif. Seul un professionnel de la santé est apte à vous aider à choisir la bonne plante en fonction des maux dont vous souffrez. Demandez toujours conseil à votre pharmacien ou médecin avant de vous soigner vous même. Lisez toujours aussi la notice.



### ARTICULATIONS, OS ET MUSCLES

- Arthrite** Cassis / Harpagophytum
- Arthrose** Bambou / Cassis / Harpagophytum / Lithothame / Prêle / Reine des prés
- Décalcification** Bambou / Huile de foie de morue / Lithothame / Prêle
- Douleurs articulaires, musculaires, torticolis et sciatique** Cassis / Harpagophytum
- Entorse, foulure** Harpagophytum
- Entorse, foulure(oedème)** Ananas / Queue de cerise
- Excès d'acide urique, goutte** Cassis / Lamier blanc (ortie blanche)
- Mal de dos** Bambou / Harpagophytum
- Prévention de l'ostéoporose** Alfalfa / Bambou / Huile de foie de morue
- Rhumatismes** Bambou / Cassis / Curcuma / Harpagophytum / Lithothame / Prêle / Reine des prés
- Tendinite** Harpagophytum / Prêle

### BEAUTÉ PEAU, CHEVEUX ET ONGLES

- Beauté de la peau** Carotte / Levure de bière
- Cheveux gras ou peau grasse** Ortie
- Cheveux ternes, cassants, chute** Alfalfa / Levure de bière / Ortie
- Ongles fragiles et cassants** Alfalfa / Huile de bourrache / Levure de bière / Ortie
- Peau sèche, teint terne** Carotte / Huile de bourrache / Huile de germe de blé / Huile d'onagre / Levure de bière
- Préparation au bronzage** Carotte / Huile de bourrache
- Vergetures** Huile de bourrache
- Viellissement de la peau, rides** Huile de bourrache / Huile de germe de blé

### BLESSURE, DOULEUR

- Anti-inflammatoire** Cassis / Harpagophytum
- Blessures** Hamamélis
- Inflammation locale** Fenugrec
- Maux de tête, migraine** Partenelle / Romarin

### BRANCHE, NEZ, GORGE

- Allergie respiratoires, rhume des foins** Plantain
- Angine** Pélagonium (géranium) / Propolis
- Asthme, bronchite asthmatiforme** Marrube blanc / Plantain
- Bronchite** Ail / Echinacée / Eucalyptus / Marrube blanc / Pélagonium (géranium) / Propolis / Thym
- État grippal et fiévreux** Acérola / Echinacée / Pélagonium (géranium) / Propolis

- Infection des voies respiratoires** Eucalyptus / Pélagonium (géranium) / Propolis / Thym
- Maux de gorge** Ail
- Maux de gorge, laryngite** Pélagonium (géranium) / Plantain / Propolis
- Maux de gorge, refroidissement, enrôlement** Cassis
- Prévention des infections hivernales, et maladies virales** Echinacée / Pélagonium (géranium) / Pollen / Propolis
- Quinte de toux et toux nocturne** Coquelicot / Thym
- Rhume des foins** Ortie
- Rhume, rhinite** Eucalyptus / Plantain / Propolis / Thym
- Sinuzite** Eucalyptus / Marrube blanc / Plantain / Propolis / Thym
- Toux** Eucalyptus
- Toux grasse** Marrube blanc
- Trachéite** Coquelicot / Eucalyptus / Marrube blanc / Thym

### CIRCULATION CÉRÉBRALE, MÉMOIRE, CONCENTRATION

- Acouphènes** Ginkgo
- Amélioration de la vision nocturne** Ginkgo / Myrtille
- Amélioration des fonctions cognitives** Bacopa monnier / Ginkgo
- Concentration intellectuelle** Bacopa monnier / Eleuthérocoque / Ginkgo / Ginseng
- Insuffisance circulatoire cérébrale** Ginkgo
- Troubles de la mémoire** Bacopa monnier / Ginkgo

### CIRCULATION SANGUINE

- Couperose, fragilité capillaire** Hamamélis / Vigne rouge
- Hémorroïdes** Cyprès / Fragon / Hamamelis / Marronnier d'Inde / Vigne rouge
- Hypertension artérielle légère, palpitations** Ail / Aubépine / Olivier
- Insuffisance veineuse, varices** Cyprès / Fragon / Hamamélis / Marronnier d'Inde / Vigne rouge
- Jambes lourdes** Cyprès / Fragon / Hamamélis / Marronnier d'Inde / Vigne rouge
- Mauvaise fluidité sanguine, risque de phlébite** Ail / Fragon / Vigne rouge
- Micro-varicosités** Hamamélis / Vigne rouge
- Oedème** Ananas
- Oedème des membres inférieurs** Marc de raisin / piloselle / Queue de cerise / Vigne rouge
- Prévention de l'athérosclérose et de l'artérite** Ail / Huile de germe de blé / Huile de lin / Huile de saumon
- Prévention des maladies cardiovasculaires** Aubépine / Huile de lin / Huile de saumon / Lécithine de soja / Olivier
- Voyages en avion (jambes gonflées)** Fragon / Vigne rouge



## DERMATOLOGIE

**Acné, furoncle** Bardane / Levure de bière / Ortie / Pensée sauvage

**Allergie de la peau** Pensée sauvage

**Coups de soleil** Radis noir

**Dépuratif de la peau, infections cutanées** Bardane / Pensée sauvage

**Eczéma** Avoine / Bardane / Hamamélis / Huile de bourrache / Huile d'onagre / Pensée sauvage

**Mycose des pieds** Bardane

**Piqûre d'insectes** Cassis

**Psoriasis** Curcuma / Avoine / Bardane / Huile de bourrache / Huile de germe de blé / Pensée sauvage

**Verrues** Ail

## DIGESTION ET TRANSIT

**Acidité gastrique, gastrite, brûlures d'estomac** Argile verte / Fenouil / Lithothame

**Aérophagie, ballonnements, flatulence** Angélique / Argile verte / Charbon végétal / Fenouil / Romarin / Thym

**Cirrhose du foie** Chardon-Marie

**Colites, douleurs abdominales** Angélique / Argile verte / Charbon végétal / Fenouil / Lin / Mélisse / Myrtille

**Colon irritable** Charbon végétal / Fenouil

**Constipation chronique** Artichaut / Boldo / Ispaghul / Lin

**Constipation occasionnelle adulte** Séné

**Crampes d'estomac** Angélique / Fenouil / Mélisse / Romarin

**Crise de foie, hépatite (jaunisse)** Artichaut / Boldo / Chardon-Marie / Fumeterre / Radis noir

**Diarrhée chez l'enfant** Carotte

**Diarrhées, infections intestinales** Argile verte / Chardon végétal / Levure de bière (souche boulardii) / Myrtille

**Digestion difficile** Artichaut / Boldo / Curcuma / Fumeterre / Radis noir / Saug

**Insuffisance biliaire (stimulation de la vésicule)** Artichaut / Boldo / Fumeterre / Radis noir

**Migraines d'origine hépatique** Radis noir

**Navsées, mal des transports** Fenouil / Fumeterre / Gingembre

**Reconstitution de la flore intestinale, antibiothérapie** Levure de bière (souche boulardii)

**Spasmes intestinaux** Angélique / Ballote / Fenouil / Mélisse / Myrtille / Romarin / Saug / Thym

## FATIGUE

**Amélioration des performances physiques et sportives** Eleuthérocoque / Ginseng / Spiruline

**Anémie, asthénie** Acérola / Alfalfa / Gingembre / Spiruline

**Baisse de tonus, manque de vitalité** Acérola / Eleuthérocoque / Ginseng / Guarana / Spiruline

**Convalescence** Eleuthérocoque / Gelée royale / Ginseng / Pollen / Spiruline

**Croissance et développement intellectuel des enfants** Fenugrec / Gelée royale / Pollen

**Fatigue intellectuelle** Bacopa monnier / Gelée royale / Ginkgo / Ginseng / Rhodiola

**Fatigue musculaire** Eleuthérocoque / Spiruline / Gelée royale / Ginseng

**Fatigue physique** Acérola / Eleuthérocoque / Ginseng / Guarana / Maté

**Fatigue sexuelle, baisse libido** Gingembre / Ginseng

**Renforcement des défenses immunitaires** Gelée royale / Levure de bière / Pélagonium (géranium) / Pollen / Propolis

**Revitalisant** Eleuthérocoque / Fucus (Varech) / Gelée royale / Ginseng / Ortie / Pollen / Spiruline

**Stimulation des défenses immunitaires** Acérola / Echinacée

## MINCEUR

**Capteur de graisse** Nopal (figuier de barbarie)

**Cellulite** Ananas / Marc de raisin / Reine des prés

**Coupe-faim, modérateur d'appétit** Fucus (Varech) / Ispaghul / Konjac / Nopal (figuier de barbarie)

**Effet de satiété** Maté / Nopal (figuier de barbarie)

**Élimination des graisses profondes** Cacao / Orthosiphon (thé de java) / Piloselle

**Excès de poids** Fucus (Varech) / Garcinia / Konjac / Maté / Oranger amer / Orthosiphon (thé de java) / Piloselle / Thé vierge

**Excès de poids avec constipation** Ispaghul / Orthosiphon (thé de java) / Thé vierge

**Excès de poids avec problème de circulation** Marc de raisin / Piloselle / Vigne rouge

**Fringale sucrée** Garcinia

**Prise de poids récente** Oranger amer / Orthosiphon (thé de java) / Piloselle

**Stabilisation du poids** Garcinia / Nopal (figuier de barbarie)

**Ventre plat** Argile verte / Charbon végétal

## NERVOSITÉ, INSOMNIE, STRESS

**Angoisse** Ballote / Rhodiola / Valériane

**Antidépresseur** Cacao

**Anxiété** Aubépine / Avoine / Ballote / Coquelicot / Escholtzia / Houblon / Mélisse / Millepertuis / Rhodiola / Valériane

**Baisse de moral, dépression légère** Ballote / Crocus / Houblon / Mélisse / Millepertuis

**Cavchemars** Coicot / Escholtzia

**Choc émotionnel** Rhodiola

**Déprime, tension nerveuse** Crocus / Millepertuis / Rhodiola

**Difficultés d'endormissement** Ballote / Escholtzia / Valériane

**Émotivité** Avoine / Coquelicot

**Fatigue avec sommeil difficile** Ginseng / Valériane

**Insomnie, troubles du sommeil** Aubépine / Ballote / Coquelicot / Escholtzia / Passiflore / Valériane

**Nervosité** Aubépine / Avoine / Ballote / Houblon / Mélisse / Passiflore / Rhodiola / Valériane

**Réveil matinal** Crocus / Millepertuis / Passiflore

**Sérénité mentale** Bacopa monnier / Rhodiola

**Sevrage des traitements anxiolytiques** Aubépine / Passiflore

**Sevrage tabagique** Avoine / Crocus / Valériane

**Stress persistant** Aubépine / Avoine / Mélisse / Rhodiola / Valériane

**Trac** Aubépine / Coquelicot / Mélisse / Rhodiola

**Troubles de l'humeur** Ballote / Crocus / Houblon / Mélisse / Millepertuis

**Troubles du sommeil chez l'enfant** Coquelicot / Escholtzia / Houblon

## SYSTÈME URINAIRE

**Calculs urinaires** Orthosiphon (thé de java) / Pissenlit

**Cystite (crise)** Bruyère / Busserole / Prêle / Queue de cerise

**Cystite (prévention)** Canneberge

**Dépuratif rénal, draineur** Orthosiphon (thé de java) / Piloselle / Reine des prés

**Diurétique** Pissenlit / Queue de cerise

**Envrésie** Eleuthérocoque

**Hypertrophie bénigne de la prostate** Huile de pépin de courge / Ortie

**Rétention d'eau, œdèmes** Queue de cerise / Piloselle

## TROUBLES DU MÉTABOLISME

**Antioxydant** Acérola / Curcuma / Ginkgo

**Cholestérol, excès triglycérides** Ail / Huile de germe de blé / Huile de lin / Huile de saumon / Lécithine de soja

**Diabète léger (non insulino-dépendant)** Fenugrec / Nopal (figuier de barbarie)

**Héripès** Echinacée / Propolis / Thym

**Manque d'appétit** Curcuma / Fenugrec / Pollen

**Transpiration excessive** Cassis / Saug

**Transpiration excessive des pieds** Hamamélis

## TROUBLES FÉMININS

**Allaitement** Fenouil

**Bouffées de chaleur, ménopause** Houblon / Saug / Trèfle rouge

**Ostéoporose** Alfalfa / Bambou / Huile de foie de morue / Trèfle rouge

**Pertes blanches, leucorrhées** Lamier blanc (ortie blanche)

**Règles irrégulières** Huile d'onagre / Saug

**Symptômes ménopause** Lécithine de soja

**Syndrôme prémenstruelle** Fragon / Huile d'onagre

**Trouble de la ménopause** Houblon / Saug / Trèfle rouge