

# LE PETIT HERBORISTE ILLUSTRÉ

Plantes médicinales, Herboristerie, Phytothérapie. © [GAC](#) 

[PLANTES](#)

[AFFECTIONS](#)

[PHYTOGUIDE](#)

[HERBIER](#)

[LEXIQUES](#)

[FORUM](#)



Web [www.lepetitherboriste.net](http://www.lepetitherboriste.net)

# L'INDEX DES PLANTES MEDICINALES



[Absinthe](#) | [Absinthe chinoise](#) | [Ache](#) | [Acore](#) | [Agripaume](#) | [Aigremoine](#)  
| [Ail](#) | [Ail des ours](#) | [Alchemille](#) | [Alkékenge](#) | [Aloe vera](#) | [Anis vert](#) |  
[Arbousier](#) | [Aristoloché](#) | [Armoise](#) | [Arnica](#) | [Artichaut](#) | [Aspérule](#)  
[odorante](#) | [Aubépine](#) | [Aunée](#) | [Avoine](#) | [Bardane](#) | [Basilic](#) | [Berce](#) |  
[Bétoine](#) | [Bistorte](#) | [Bleuet](#) | [Boldo](#) | [Boucage](#) | [Bouillon blanc](#) | [Bouleau](#)  
| [Bourdaine](#) | [Bourrache](#) | [Bourse à pasteur](#) | [Bruyère](#) | [Bryone](#) |  
[Buglosse](#) | [Bugrane](#) | [Busserole](#) | [Calament](#) | [Camomille romaine](#) |  
[Cannelle](#) | [Capillaire de Montpellier](#) | [Capucine](#) | [Cardère](#) | [Carline](#) |  
[Carotte](#) | [Carvi](#) | [Carragahen](#) | [Cassis](#) | [Cataire](#) | [Céleri](#) | [Centaurée](#) |  
[Cerfeuil](#) | [Cerise](#) | [Chardon Marie](#) | [Châtaigner](#) | [Chélidoine](#) | [Chêne](#) |  
[Chèvrefeuille](#) | [Chicorée](#) | [Chiendent](#) | [Chou](#) | [Citron](#) | [Consoude](#) |  
[Coquelicot](#) | [Coriandre](#) | [Cresson](#) | [Cumin](#) | [Cuscute](#) | [Cyprès](#) | [Douce-](#)  
[amère](#) | [Drosera](#) | [Echinacée](#) | [Eglantier](#) | [Epine-vinette](#) | [Eucalyptus](#) |  
[Eupatoire](#) | [Euphrase](#) | [Fenouil](#) | [Fenugrec](#) | [Ficaire](#) | [Fougère](#) | [Fragon](#)  
[petit houx](#) | [Fraisier](#) | [Framboisier](#) | [Frêne](#) | [Fumeterre](#) | [Galega](#) |  
[Garance](#) | [Genêt](#) | [Genièvre](#) | [Gentiane](#) | [Geranium Robert](#) |  
[Germandrée](#) | [Gingembre](#) | [Ginkgo](#) | [Ginseng](#) | [Gratteron - Gaillet](#) |  
[Gratiolle](#) | [Gui](#) | [Guimauve](#) | [Hamamelis](#) | [Hêtre](#) | [Houblon](#) | [Houx](#) |  
[Hysope](#) | [Impératoire](#) | [Joubarbe](#) | [Jusquiame](#) | [Lamier Blanc](#) | [Laurier](#) |  
[Lavande](#) | [Lierre](#) | [Lierre terrestre](#) | [Lin](#) | [Livèche](#) | [Lotier corniculé](#) |  
[Luzerne](#) | [Maïs](#) | [Marjolaine](#) | [Marronnier](#) | [Marrube blanc](#) | [Matricaire](#) |  
[Mauve](#) | [Mélilot](#) | [Mélisse](#) | [Menthe](#) | [Menyanthe](#) | [Millefeuille](#) |  
[Millepertuis](#) | [Monarde](#) | [Myrte](#) | [Myrtille](#) | [Nenuphar](#) | [Noisetier](#) | [Noyer](#) |  
[Olivier](#) | [Onagre](#) | [Oranger](#) | [Origan](#) | [Orme](#) | [Ortie](#) | [Oseille](#) | [Pâquerette](#) |  
[Pariétaire](#) | [Passiflore](#) | [Patience](#) | [Pensée](#) | [Pervenche](#) | [Pétasite](#) |  
[Peuplier](#) | [Piloselle](#) | [Pimprenelle](#) | [Pin](#) | [Pissenlit](#) | [Plantain](#) | [Polypode](#) |

[Potentille ansérine](#) | [Prêle](#) | [Primevère](#) | [Réglisse](#) | [Reine des près](#) |  
[Renouée](#) | [Romarin](#) | [Ronce](#) | [Salicaire](#) | [Salsepareille](#) | [Sanicle](#) |  
[Saponaire](#) | [Sarriette](#) | [Sauge](#) | [Saule](#) | [Scabieuse](#) | [Sceau de Salomon](#) |  
[Sénéçon](#) | [Serpolet](#) | [Souci](#) | [Sureau](#) | [Thym](#) | [Tilleul](#) | [Tormentille](#) |  
[Tussilage](#) | [Valériane](#) | [Varech vésiculeux](#) | [Véronique](#) | [Verveine](#) |  
[Vigne](#) | [Violette](#) | [Viorne obier](#) |

Web [www.lepetitherboriste.net](http://www.lepetitherboriste.net)



# **ABSINTHE**

## **(*Artemisia absinthium*, 🇬🇧 Wormwood)**



Plante des terrains rocaillieux de 0,40 à 1 m dont on utilise les feuilles et sommités fleuries.

L'absinthe est très amère, elle est employée pour favoriser l'appétit la digestion. Elle favorise les règles. Un bouquet d'absinthe fait fuir les insectes.

Egalement : Fatulences, troubles hépatiques, gastrite, douleurs et fièvres, grippe, parasitose (oxydures et ténia)

En [infusion](#), une cuillère à soupe par litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour juste avant ou juste après le repas

En [décoction](#) une bonne poignée par litre d'eau faire bouillir 5

**minutes en usage externe pour le lavage des plaies qui cicatrisent mal et les ulcères.**



# **ABSINTHE CHINOISE** **(Artemisia annua, 🇬🇧 Sweet** **Annie, Qing hao )**



Plante cultivée de 0,40 à 3 m dont on utilise les feuilles.

L'absinthe chinoise était utilisée il y a plus de 2000 ans pour soigner le paludisme en Chine. Elle contient de l'artémisine qui soigne et prévient la malaria sans effet secondaire. Redécouverte par des scientifiques chinois dans les années 70 certains pays d'Afrique et le Vietnam l'utilisent désormais dans leurs programmes de lutte anti-malaria. Au Vietnam la mortalité due à la malaria a chuté de 90% grâce à son utilisation massive.

(Voir aussi [Cultivez votre absinthe chinoise](#)  
)



# ACHE

## (*Apium graveolens*, 🇬🇧 Wild Celery )



Plante trouvée dans les marais salants de 0,30 à 1 m que l'on utilise entière.

L'ache (céleri sauvage) est utilisée comme diurétique. Elle favorise les expectorations bronchiques.

Egalement : Oligurie, albuminurie, lithiase rénale, bronchite chronique, asthme, toux, arthrite, météorisme, inappétence.

En Infusion 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.





# ACORE AROMATIQUE (*Acorus calamus*, 🇬🇧 Sweet sedge)



Plante trouvée au bord des étangs de 0,50 à 1,50 m dont on utilise le rhizome.

L'acore vrai est un bon diurétique et favorise les digestions lentes.

Egalement : Atonie, ballonnements, arthrite, ulcère de l'estomac, nausées, rachitisme, goutte, règles insuffisantes, nervosité.

En Infusion 10 g pour un litre d'eau ; 2 à 3 tasses par jour.





# AGRIPAUME

## (*Leonurus cardiaca*, Motherwort)



Plante vivace dans toute l'Europe, sauf en Méditerranée de 0,50 à 1,20 m dont on utilise les feuilles et fleurs.

L'agripaume est surtout utilisé comme antispasmodique dans les troubles nerveux et les palpitations.

Egalement : Diarrhée, bronchite, ballonnements.

En Infusion 15 g pour un litre d'eau ; 3 tasses par jour



# AIGREMOINE

## (Agrimonia eupatoria, 🇫🇷 Agrimony)



Plante vivace des terrains incultes et des champs de faible altitude de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

L'aigremoine est utilisée comme décongestionnant, en bain de bouche après une intervention chirurgicale dentaire ou contre les aphtes, en gargarisme pour les angines, enrrouements extinction de voix et maux de gorge.  
Egalement : Asthme, diabète, obésité, diarrhée.

En infusion 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour

En gargarisme avec une décoction  
de 100 g pour un litre d'eau 6 à 8  
fois par jour.



# AIL

## (**Allium sativum**, **Garlic**)



Plante cultivée dont on utilise le bulbe.

Antiseptique, l'ail est excellent en cas d'infection bronchique, de rhume, grippe ou otite. Il soigne l'appareil digestif, le débarrasse de ses parasites. Il favorise la circulation sanguine et abaisse le taux de cholestérol.

Egalement : Manque d'appétit, hypertension, lithiase, ulcère.

**Teinture** d'ail : Prendre une tête d'ail fraîche éplucher et couper en deux les gousses dans 1 l d'eau de vie. Laisser macérer et dynamiser 15 jours au soleil. Filtrer conserver dans des flacons teintés et garder au frais. En usage interne 3 fois par jour 25 gouttes dans un peu d'eau ou de lait : Antigrippal antiseptique intestinal hypotenseur vermifuge

**Sirop** d'ail : Prendre 20 g d'ail pour 40 g d'eau, faire bouillir 30 mn, filtrer, ajouter le même poids de sucre ; 3 cuillères à soupe par jour.



# **AIL DES OURS**

## **(A. Ursinum, 🇬🇧 Bear's garlic)**



Plante vivaces des zones ombragées et des sous-bois humides de 0,3 m dont on utilise les bulbes et les parties aériennes, on sent sa forte odeur d'ail avant même de le voir..

L'ail des ours a des propriétés proche de l'ail commun, il fait baisser la tension artérielle et prévient l'artériosclérose. Il soulage les douleurs d'estomac, facilite la digestion, il est utilisé pour traiter les diarrhées les coliques les indigestions et pour stimuler l'appétit. Il est vermifuge. Certains l'utilise en cure dépurative de printemps.

Utilisé comme épice : les feuilles sont coupées menu comme de la ciboulette ou du persil et rajoutées sur les soupes, sauces, salades ...

Teinture : remplir une bouteille de feuilles coupées en morceaux, recouvrir d'alcool à 40%, laisser reposer 15 jours au soleil, prendre 15 gouttes par jour dans un peu d'eau.





# ALCHEMILLE

## (*Alchemilla vulgaris*, Lady's Mantle)



Plante commune sauf en Méditerranée de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise entière.

L'alchemille est surtout astringente et antidiarrhéique. Elle est prescrite en cas d'affections des reins et de la vessie. Recommandée contre les pertes blanches, en cas de règles trop abondantes ou d'hémorragie utérine. Egalement : Angine, trouble des règles, facilite l'accouchement, diabète, entérites, spasmes, météorisme, artérioclérose, rhumatismes, obésité, céphalées, congestion hépatique.

En [infusion](#) une poignée par litre d'eau bouillir et infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

En [décoction](#) 3 poignées par litre d'eau

**faire bouillir 5 minutes ; en lavage  
chaud comme calmant des  
démangeaisons.**



# ALKEKENGE

## (*Physalis alkekengi*, 🇬🇧 Winter cherry)



Plante vivace qui pousse dans les haies et les sols humides de 0,20 à 0,60 m dont on utilise les baies qui deviennent rouges à maturité.

L'alkékege est un très bon antirhumatismal, on l'utilise aussi comme diurétique en cas de goutte, urée, lithiase urinaire, oedème.

En infusion 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.

En décoction deux poignées de fruits par litre d'eau faire bouillir 5 minutes ; à boire en 24 heures.



# **ALOE VERA**

## **(Aloe vera, 🇬🇧 Aloe vera)**



Plante vivace répandu en Asie du sud-est ou cultivée dont on utilise le gel contenu dans les feuilles.

Le gel d'aloé vera est bien connu en usage externe pour le traitement des blessures, coups de soleil et divers problèmes de peau. En usage interne cette plante extrêmement laxative doit être utilisée avec précaution en cas de constipation chronique. (A éviter pour les femmes enceintes et en cas de problèmes d'hémorroïdes)

Couper une feuille et presser pour récupérer le gel.



# ANIS VERT

## (*Pimpinella anisum*, )

### Green anise)



Plante de 0,40 m cultivée en Europe du sud dont on utilise les graines.

L'anis vert est antispasmodique il calme tous les troubles du système nerveux les toux sèches il stimule l'appétit la digestion et agit aussi contre la fatigue.

Egalement : Météorisme intestinal, aérophagie, indigestion, vomissements, nausées, allaitement (stimule la production de lait), tonique cardiaque, spasmes, toux.

En [infusion](#) une cuillère à café par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; une tasse après chaque repas.





# ARBOUSIER

## (*Arbutus unedo*, )

### Strawberry tree)



Arbuste de 5 a 7 mètres poussant essentiellement dans le midi dont on utilise les racines, les feuilles l'écorce et les fruits.

L'arbousier est un puissant diurétique et favorise la circulation sanguine  
Egalement : Cystite, urétrite, diarrhée, maladies du foie et des reins, artériosclérose.



# ARISTOLOCHE

## (*Aristolochis clematitis*, 🇬🇧 Snakeroot)



**Plante toxique en cas de surdosage**  
Plante vivace d'Europe méridionale, sur les sols calcaires de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les souches.

L'aristoloche a la réputation de faciliter l'accouchement et régulariser les règles.  
Egalement : arthrite, goutte, rhumatismes.

En Infusion 15 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.





# ARMOISE

## (*Artemisia vulgaris*, )

### Mugwort)



Plante vivace qui ressemble à l'absinthe poussant sur les terrains incultes, le long des ruisseaux de 0,80 à 1,50 m dont on utilise les feuilles les racines, les sommités fleuries.

L'armoise favorise les règles et stimule la digestion. Utile comme vermifuge, en cas de parasitose intestinale.

Egalement : Antiseptique, antipaludéen, accouchement, troubles nerveux, épilepsie, vertiges, vomissements, diarrhée chronique.

En [infusion](#) une poignée de feuilles par litre d'eau laisser infuser 15 minutes ; 4 tasses par jour.



# ARNICA

## (Arnica montana, 🇬🇧 Arnica)



**Attention cette plante est toxique en cas de surdosage**

Plante vivace de 0,20 à 0,40 m qui pousse dans les pâturages entre 500 et 2500 m dont on utilise les racines les fleurs et les feuilles.

L'arnica est surtout employé pour soigner les hématomes les contusions les entorses en usage externe.

Egalement : Paralysie, coqueluche, spasmes, tabagisme.

En Teinture d'arnica : bien écraser 100 g de fleurs d'arnica séchées (ou un litre de fleurs fraîches) dans 1 l d'eau de vie. Laisser macérer et dynamiser 15 jours au soleil. Filtrer conserver dans des flacons teintés et garder au frais. En usage externe pour soigner les foulures hématomes luxations douleurs rhumatismes.

Décoction pour compresses chaudes sur les contusions 2 cuillères à soupe par litre d'eau

**faire bouillir 15 minutes.**



# ARTICHAUT

## (*Cynara scolymus*, 🇬🇧 Artichoke)



Plante de 1.5 m dont on utilise les feuilles et le fruit.

Le fruit cru est excellent pour le foie qu'il protège des infections en éliminant les toxines.

C'est la plante protectrice du foie. Il contient de la cynarine qui stimule la formation et l'élimination de la bile. Il aide à la reconstitution de la cellule hépatique, raison pour laquelle on l'utilise dans les cas de jaunisse et de cirrhose.

Egalement en infusion de feuilles pour combattre le cholestérol et l'urée.

[Infusion](#) : une cuillère de feuilles coupées par tasse faire bouillir puis infuser 10 minutes ; une tasse avant les repas.





# ASPERULE ODORANTE

## (*Asperula odorata*, 🇬🇧 Woodruff)



Petite plante dans les sous-bois du nord et est de l'Europe de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise entière.

L'aspérule odorante est un calmant contre les insomnies elle procure le sommeil des justes.

Egalement : Lithiase et troubles hépatiques, céphalées, problèmes digestifs et en usage externe, abcès, chasse les insectes.

En infusion une cuillère à dessert par tasse d'eau laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.





# **AUBEPINE**

## **(Crataegus oxyacanta, 🇬🇧 Hawthorn)**



Arbrisseau épineux des bois de 2 à 3 m dont on utilise les fleurs et les baies.

L'infusion d'aubépine est un puissant sédatif du système cardiovasculaire régulateur de la tension sanguine et du rythme cardiaque.

Egalement : Palpitations, angine de poitrine, accouphènes, artériosclérose, troubles vasomoteurs, ménopause, nervosité, spasmes, diarrhée.  
En usage externe : Cellulite, angines, maux de gorges, garagarismes.

2 cuillerées à soupe de graines d'aubépine, ajouter 3 tasses d'eau bouillante, laisser macérer 24 heures ; boire 1 tasse avant chaque



repas.

En infusion une cuillère à soupe de fleurs par tasse laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

Remplir un bocal de sommités fleuries sèches recouvrir de Cognac laisser reposer 2 semaines filtrer mettre en bouteille ; 2 petites cuillères par jour.



# AUNEE

## (*Inula helenium*, 🇬🇧 Elecampane)



Plante vivace des sols humides de 1,50 m le plus souvent cultivée dont on utilise la racine.

La racine d'aunée est tonique et expectorante, connue depuis longtemps comme tonifiant du système respiratoire son action permet de soigner les affections des bronches dont elle assèche les muqueuses, bronchites chroniques, asthme, bronchites. Grâce à ses propriétés amères elle stimule aussi l'estomac. **Egalement : Anémie, fatigue, vermifuge, digestion, appétit, toux, antiseptique.**

En décoction : 1 cuillère à café de racine écrasée par tasse, faire bouillir 10 minutes, à avaler par petites gorgées ; 3 tasses par jour.

En teinture contre la bronchite :  
mélanger 50 ml de teinture d'aunée et  
50 ml de teinture de thym ; 1 cuillère à  
café 3 fois par jour.

En sirop pour calmer la toux :  
Préparer une infusion, faire réduire de  
moitié à feu doux, puis ajouter du  
sucre ou du miel ; prendre une ou  
deux cuillères à café de ce sirop toutes  
les 2 heures.



# AVOINE

## (*Avena sativa*, 🇬🇧 Oats)



Plante céréale cultivée dont on utilise la graine.

L'avoine est nutritive, fortifiante, les grains sont énergétiques et légèrement antidépresseurs. La bouillie de flocons d'avoine rétablit le système nerveux et contribue à faire baisser le cholestérol. Egalement : Stimule la libido, asthme, troubles du sommeil, diabète.

En bain pour apaiser les eczémas remplir un sachet de mousseline de bouillie de flocons d'avoine et le suspendre sous le robinet d'eau chaude.



# BARDANE

## (*Arctium lappa*, Burdock)



Plante vigoureuse des terrains incultes de 0,50 a 2 m dont on utilise surtout les racines.

En infusion de racines la bardane débarrasse le corps de ses déchets. En cataplasme de feuilles fraîches excellent pour traiter les problèmes dermatologiques acné, furoncles, abcès, eczéma, psoriasis.

Elle contient une substance hypoglycémiante qui contribue à baisser le taux de sucre en cas de diabète.

Egalement : goutte, lithiase vésiculaire, rhumatismes, sudation, rougeole.

En [infusion](#) 30 g pour 1/2 litre d'eau faire bouillir 3 minutes puis laisser infuser 10 minutes.

En [décoction](#) faire bouillir 10 grammes de racines dans 3 tasses d'eau, laisser réduire d'un tiers, filtrer ; boire 1 tasse tiède avant

chaque repas.



# BASILIC

## (*Ocimum basilicum*, Basil)



Plante cultivée dans la région méditerranéenne que l'on utilise entière .

En [infusion](#) le basilic est diurétique et tranquilisant, il aide la digestion. Un bouquet de basilic dans une pièce repousse les insectes.

Egalement : Gastrite, dysepsie, aérophagie, vomissements, toux, coqueluche.

Et en usage externe : Aphtes, orgelets.





# BERCE

## (*Heracleum sphondylium* Cow parsnip )



Plante des prairies et des bois très répandue dans toute l'Europe sauf en Méditerranée de 0,50 à 1,50 m dont on utilise les racines les feuilles et les graines.

La berce est indiquée comme stimulant et aphrodisiaque. La racine a des propriétés proches de celles du [ginseng](#).

Egalement : Hypertension, digestion difficile, règles insuffisantes.

En [infusion](#) une cuillère à soupe pour un quart de litre d'eau bouillante à raison de 3 à 6 tasses par jour.



# BÉTOINE

## (*Betonica officinalis*, )

### Wood Betony)



**Cette plante peut être dangereuse à forte dose.**

Plante vivace des sous-bois et lieux ombragés de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les racines et feuilles.

La bétoine est surtout utilisée en fumigation contre les infections des voies respiratoires et l'emphysème.

Egalement : Tabagisme, goutte, ictère, insuffisance hépatique.

Et en usage externe : Plaies, ulcères, abcès.



# BISTORTE

## (*Polygonum bistorta*, Bistort)



Plante vivace que l'on retrouve sur les terrains humides, de 0,30 à 1 m dont on utilise le rhizome.

La bistorte est fébrifuge et tonique. On la prescrit aussi pour resserrer les tissus par son pouvoir astringent en usage externe (plaies, stomatite, pharyngite).

Egalement : Diarrhée, hémorroïdes, tuberculose.

En Infusion 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour après les repas.

En Macération 60 g pour un litre d'eau pendant 6 heures pour injection vaginale, gargarisme.



# **BLEUET**

## **(Centaurea cyanus, )**

### **Cornflower)**



Plante bisannuelle de 0,30 à 0,80 m poussant en Europe dans les champs de céréales que l'on utilise entière.

Le bleuet est prescrit comme décongestionnant en cas de conjonctivite, orgelet ou soins de la peau.

Egalement : Stomatite, soins du cuir chevelu.

[Infusion](#) de 20 g pour 1 litre d'eau en compresse ou soins externes.



# BOLDO

## (*Peumus boldus*, 🇬🇧 **Boldo**)



Petit arbuste du Chili poussant sur les versants ensoleillés dont on utilise les feuilles.

Le boldo favorise la circulation de la bile il est diurétique et stimulant général, hypnotique. Connue pour son action bénéfique sur les insuffisances du foie. Egalement : Lithiases biliaires, stimulant digestif, cystites, insomnies.

En infusion deux cuillères à soupe de feuilles par litre d'eau bouillir puis infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour avant les repas.





# **BOUCAGE**

## **(Pimpinella saxifraga, 🇬🇧 Burnet saxifrage)**



Plante des prairies pâturages secs et talus rocaillieux de la plaine à la montagne de 0,50 m dont on utilise la racine.

Le boucage est utilisée pour ses qualités expectorantes dans le traitement des maladies des voies respiratoires, pharyngite, bronchite, trachéite.

Egalement : Asthme, inflammation des voies urinaires, calculs rénaux. Et en usage externe : Sur les plaies qui cicatrisent mal.

En [infusion](#), 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 tasses par jour ou en [gargarisme](#) plusieurs fois par jour.

En usage externe sur les plaies :  
Bain avec une [infusion](#), 2 cuillères à  
soupe pour 1 litre d'eau bouillante.

Les jeunes feuilles se mangent aussi  
en salade.





# **BOUILLON BLANC** **(Verbascum thapsus, 🇬🇧** **Mullein)**



Plante bisannuelle des lieux incultes de 0,80 à 2 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

Le bouillon-blanc (ou molène) est adoucissant calmant parfait contre les bronchites les rhumes l'asthme la toux, facilite l'expectoration et la transpiration, il a une action sur les inflammations internes.

Egalement : Trachéite, cystite, coliques, diarrhées, hémorroïdes.

En [infusion](#) une poignée par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes, passer à travers un coton hydrophile pour retenir les poils recouvrant les pétales ; 4 tasses par jour.



# BOULEAU

## (Betula alba, 🇬🇧 Birch)



Arbre de 20 à 30 m poussant en Europe sur les terrains siliceux jusqu'à 2000 m dont on utilise les feuilles les bourgeons l'écorce la sève.

Le bouleau a de nombreuses vertus, on l'utilise pour nettoyer l'organisme et accompagner d'autres plantes. Egalement : Oligurie, oedèmes, coliques néphrétiques, hypertension artérielle, obésité, goutte, rhumatismes, hypercholestérolémie, intoxication.

Et en usage externe : Plaies, dermatoses, dartres, soins des cheveux.

En décoction une cuillère à café d'écorce par tasse d'eau bouillir 5 minutes ; 3 tasses par jour avant les repas.

En infusion une cuillère à dessert de feuilles bouillir puis infuser 10

minutes ; 3 tasses par jour entre les repas.

En décoction une cuillère à soupe de bourgeons par tasse faire bouillir 10 minutes ; une tasse avant les repas.



# **BOURDAINE**

## **(Rhamnus frangula, 🇬🇧 Alder Buckthorn)**



**L'écorce fraîche de bourdaïne est toxique mais on peut l'utiliser sèche.**

Plante d'Europe sauf en méditerranée de 1 à 5 m dont on utilise l'écorce sèche qui est stockée au moins une année avant sa consommation.

La bourdaïne est surtout employée comme laxatif et purgatif.

Egalement : Insuffisance biliaire, obésité, parasites intestinaux.

Et en usage externe : Dartres, gale, teigne, plaies.

[Décoction](#) de 3 g par tasse comme laxatif.

[Décoction](#) de 6 g par tasse comme purgatif.

En usage externe deux poignées dans un litre d'eau faire bouillir 15 minutes contre

# les darts ou les ulcères.



# BOURRACHE

## (*Borago officinalis*, Borage)



Plante des terrains incultes de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

La bourrache est fébrifuge, provoque la sueur pour lutter contre le rhume, les bronchites et la grippe.

Egalement : Oligurie, goutte, coliques néphrétiques, rhumatismes, rougeole, constipation et en fumigation pour les voies respiratoires.

En infusion une cuillère à soupe par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.



# **BOURSE A PASTEUR** **(Capsella bursa-pastoris,** **🇬🇧 Shepherd's Purse)**



Plante des terrains incultes de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise entière.  
Déconseillée pendant la grossesse.

La bourse à pasteur est connue pour combattre les saignements, les hémorragies internes.  
Egalement : Tension artérielle, cystites, diarrhées.

En infusion une cuillère à café pour 1/4 de litre d'eau.





# BRUYERE

## (*Calluna vulgaris*, 🇬🇧 Heather)



Arbrisseau des bois de 0,20 à 080 m dont on utilise surtout les sommités fleuries.

Il est rare qu'une cystite résiste plus de 48 heures à la tisane de bruyère. Elle est surtout diurétiques et sédative c'est aussi un antiseptique des voies urinaires elle est conseillée pour la goutte les rhumatismes et toutes les maladies liées à l'excès d'urée et d'acide urique.

Egalement : Albuminurie, énurésie, néphrite.

Et en usage externe : Dartres, acné.

En [infusion](#) 1 cuillère à soupe pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes.

En [décoction](#) faire bouillir 500 gr. de plante dans quelques litres d'eau à ajouter à l'eau du bain pour relever le

# tonus musculaire



# **BRYONE**

## **(Bryonia dioica, 🇬🇧 Red bryony)**



**Plante toxique a ne pas utiliser sans avis médical.**

Herbe grimpante vivace dont on utilise la racine.

La bryone est un purgatif puissant. Elle favorise aussi l'évacuation des mucosités bronchiques. On la recommande en cas d'affections rhumatismales douloureuses et inflammatoires, ulcère du duodénum, asthme, bronchites, pleurésies.

Egalement : Antiviral, hypertension.



# BUGLOSSE

## (*Anchusa officinalis*, Common Alkanet)



Plante méridionale des sols incultes calcaires de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

Ses indications sont similaires à celles de la [bourrache](#).

Egalement : Néphrite, grippe, toux.



# BUGRANE

## (*Ononis spinosa*, 🇬🇧 Spiny rest harrow)



Arbuste des prairies sèches et lisières de forêts des régions chaudes à basse altitude de 0,50 m dont on utilise la racine.

En infusion la bugrane (arrête boeuf) est diurétique, prévient la formation de calculs rénaux et biliaires. Efficace contre diverses affections de l'appareil urinaire, la cystite et la goutte. Egalement : Oedèmes des jambes, douleurs rhumatismales.

En infusion, 1 cuillère à café finement écrasée pour 1 tasse d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.



# **BUSSEROLE**

## **(Arctostaphylos uva-ursi,**

### **🇬🇧 Bearberry)**



Arbrisseau des montagnes de 0,15 à 0,30 m dont on utilise feuilles et les baies.

La busserole (ou raisin d'ours) est connue depuis longtemps pour son action diurétique et antiseptique naturel des voies urinaires en cas de cystite, énurésie, incontinence urinaire.

Egalement : Hématurie, hypertrophie de la prostate.

En décoction une cuillère à soupe pour 1/4 de litre d'eau.

En infusion une poignée pour un litre d'eau bouillante laisser infuser 15 minutes à boire en 24 heures.







# CALAMENT

## (*Calamintha officinalis*, 🇬🇧 Calamint)



Plante des bois et rocailles incultes de 0,15 à 0,30 m à forte odeur de menthe dont on utilise les tiges, feuilles et fleurs.

Le calament est un puissant digestif et sédatif dans les cas de nervosité. Il est aussi employé comme stimulant intellectuel.

Egalement: Acouphène, fatigue, spasmes intestinaux, hoquet.

En Infusion 5 g par tasse après les repas.



# **CAMOMILLE ROMAINE** **(Chameamelum nobile, 🇬🇧** **Roman Camomile )**



Plante vivace de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les fleurs.

La camomille est digestive, antispasmodique, antalgique, antiseptique intestinal. On la conseille en cas de digestion difficile, de règles douloureuses de colites de migraine de nervosité d'insomnie, fièvre, courbatures. Elle est indiquée aussi pour les coliques et toute forme d'irritation intestinale.

En usage externe (crème ou compresse) elle est efficace en cas de conjonctivite, maladie de la peau, dartres, eczéma, inflammation des paupières.

En infusion 2 cuillères à café pour 1/4 de litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 2 à 3 tasses par

**jour pour améliorer la digestion  
calmer la douleur des règles.**

**En huile 50 g de fleurs séchées pour  
1/2 litre d'huile d'olive, laisser au  
soleil pendant 10 jours avant de  
filtrer. En friction pour les douleurs  
rhumatismales.**

**En vin digestif 50 g de fleurs  
séchées dans un litre de vin laisser  
macérer, filtrer.**

**Dans un litre de vin rouge faire  
macérer 50 g de fleurs et 20 g de  
zeste d'orange non traitée  
pendant 10 jours, ajouter 50 g de  
sucre roux et filtrer.**



# CANNELLE

## (*Ciinnamomum verum*, Cinnamon)



Arbrisseau cultivée dans les régions tropicales dont on utilise l'écorce.

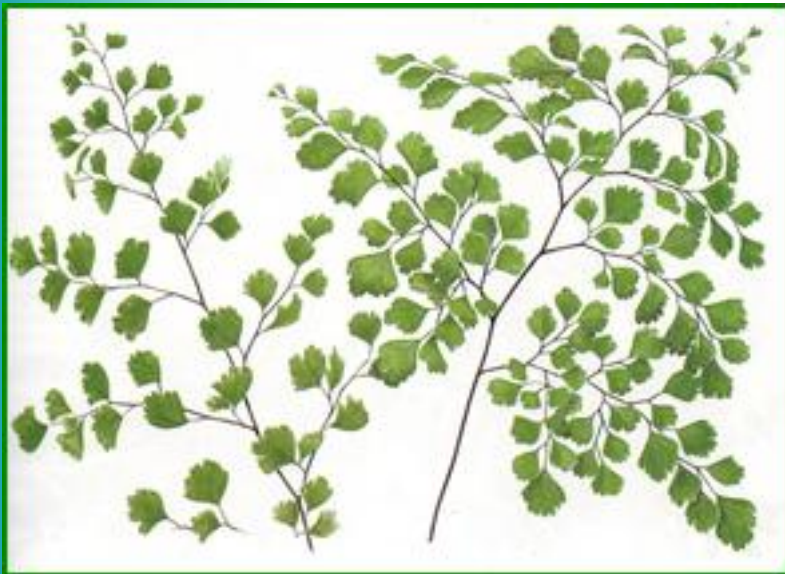
La cannelle a un effet antiviral et stimulant, elle est utilisée traditionnellement contre les rhumes, la grippe et les troubles digestifs.

En infusion contre les rhumes ou la grippe ; 3 tasses par jour.

En teinture en cas de flatulences 20 gouttes dans de l'eau 4 fois par jour.



# CAPILLAIRE DE MONTPELLIER (*Adiantum capillus veneris*, 🇬🇧 Maidenhair fern)



Fougère des zone humides et ombragées de 0,30m dont on utilise les parties aériennes.

Le capillaire de Montpellier est utilisé en cas d'affections pulmonaires, rhumes, catarrhes, grippe, trachéite, toux, bronchite, sécrétions nasales abondantes.

En infusion, 1 cuillerée à dessert par tasse, bouillir puis laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour entre les repas.







# CAPUCINE

## (*Tropaeolum majus*, 🇫🇷 Nasturtium)



Plante cultivée que l'on utilise entière sans les racines.

La capucine est utilisée pour les maladies respiratoires comme les bronchites.  
Egalement : Règles insuffisantes, constipation, manque d'appétit, rachitisme.  
Et en usage externe : Chute des cheveux.

En infusion une pincée par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

En usage externe une poignée de feuilles, fleurs et graines dans un litre d'eau faire bouillir 15 minutes en lotion du cuir chevelu contre la chute des cheveux.





# **CARDERE**

## **(Dipsacus sylvestris, )**

### **Common Teazle)**



Plante épineuse des terrains incultes jusqu'à 1 m de haut dont on utilise les racines.

La cardère est signalée dans de vieux ouvrages en cas d'affections de la peau.

Le nom populaire de cabaret des oiseaux a été donné à la plante à cause de ses feuilles disposées par paires le long de la tige et qui, soudées par leur base, forment des réservoirs d'eau où viennent s'abreuver les oiseaux.



# CARLINE

## (*Carlina acaulis*, 🇬🇧 Dwarf Thistle)



Plante des bois clairs et pâturages des montagnes de 0,06 à 0,12 m dont on utilise les racines.

La carline est digestive, elle est aussi employée pour traiter les insuffisances hépatiques.

Egalement en usage externe : Plaies, bains de bouche, acné, eczéma.

En infusion 20 g par litre d'eau à raison de 3 tasses par jour après les repas.

En décoction 40 g pour un litre d'eau en usage externe pour les plaies, acné, eczéma.





# CAROTTE

(**Daucus carota**, 🇬🇧 **Carrot**)



Plante cultivée en Europe depuis deux mille ans.

La carotte contient des vitamines B1, B2, B5, B6, oligo-élément, vitamine D, vitamine E, protide, carotène, provitamine A.

Toute la plante est utile

La racine : Diabète, tonique général, convalescence, anémie, diarrhée infantile.

Les feuilles en usage externe : Prurit, engelure.

Les graines : Oligurie, favorisent la sécrétion de lait, aérophagie, gaz intestinaux, hyperménorrhées.



# CARVI

## (*Carum carvi*, 🇬🇧 Caraway)



Plante des chemins et des prairies de montagne de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fruits et sommités fleuries.

Le carvi est utilisé dans le traitement des maladies des voies digestives.

Egalement : Aérophagie, gaz intestinaux, allaitement (accroît la sécrétion lactée), hyperménorrhée.

En infusion 1 cuillère à café pour une tasse d'eau ; 3 tasses par jour après les repas principaux.





# CARRAGAHEN

## (*Fucus crispus*, )

### Bladderwrack)



Algue littorale de la Manche et de l'Atlantique de 0,10 à 0,20 m dont on utilise le thalle.

Le carragahen est surtout utilisé comme laxatif.

Egalement : Bronchite, rachitisme, obésité.

En infusion 5 g pour un litre d'eau ; 3 à 6 tasses par jour.



# CASSIS

## (*Ribes nigrum*, 🇬🇧 Black Currant)



Arbre robuste des terrains argilo-silico-calcaires a 1 à 3 m dont on utilise les feuilles et les racines.

Le cassis est efficace pour les rhumatismes et dans la prévention de l'arthritisme.

Egalement : Goutte, hypertension, artériosclérose, obésité, affections rénales, urée.

Et en usage externe : Piqures d'insectes, abcès, furoncles.

En [infusion](#) 50 g de feuilles) pour un litre d'eau ; 3 à 6 tasses par jour.





# CATAIRE

## (*Nepeta cataria*, 🇬🇧 Catmint)



Plante vivace des terrains vagues de basse altitude de 0,50 à 1 m dont on utilise les sommités fleuries. Egalement appelée herbe aux chats car son odeur les attire.

La cataire est prescrite pour les affections de l'utérus également en cas de hoquet persistant, coqueluche, toux, nervosisme, facilite les règles et l'accouchement. Egalement en usage externe : Plaies

En infusion 2 cuillères à soupe par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.



# **CELERI**

## **(Apium graveolens, 🇬🇧 Celery)**



Forme cultivée du céleri sauvage sélectionnée au cours des âges.

Le céleri est un excellent dépuratif on l'utilise pour traiter la goutte et les rhumatismes. Il débarrasse les reins le foie de leurs déchets et réduit l'acidité de l'organisme. Les graines sont antiseptique efficace contre la cystite en désinfectant les canaux urinaire.

Egalement : Asthénie bronchite, angine, rhumatismes, diabète, obésité.

Et en usage externe : Plaies, engelures.



# CENTAUREE

## (*Erythraea centaurium*, Centaury)



Plante bisannuelle jusqu'à 1500 m de  
0,10 à 0,50 m dont on utilise les  
sommités fleuries.

La petite centaurée est tonique  
fébrifuge et facilite la digestion.  
Egalement en cas d'insuffisance  
hépatique et convalescence.  
Egalement en usage externe : Ulcères  
variqueux, plaies, chute des cheveux.

En infusion de 15 g par litre d'eau à  
raison de 2 tasse par jour entre les  
repas.

Décoction 50 g pour un litre en lotion  
et compresses pour les plaies, chute  
des cheveux, ulcères variqueux.



# CERFEUIL

## (*Anthriscus cerefolium*, 🇬🇧 Chervil)



Plante cultivée de 0,50 m que l'on utilise entière sans les racines.

En [infusion](#) le cerfeuil est appétitif et diurétique.

En [cataplasme](#) il est efficace pour les piqûres d'insectes, l'eczéma et les hémorroïdes.

Egalement : Ictères, céphalées d'origine hépatique, troubles urinaires, bronchite, catarrhes.

Et en usage externe : Cicatrisation, prurit, inflammation des paupières.

[Infusion](#) : Une poignée par litre d'eau laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# CERISE

## (Cerasum, Prunus cerasus, 🇬🇧 Cherry)



Fruit du cerisier dont on utilise les queues.

Très diurétique, c'est un excellent remède des inflammations des voies urinaires, des coliques néphrétiques, des cystites. On les prescrit aussi pour soulager la jaunisse la goutte les rhumatismes.

Egalement : Constipation, anémie, cellulite, obésité.

1 cuillerée à soupe pour 1/4 de litre d'eau froide faire bouillir 5 minutes à feu doux et laisser infuser 10 minutes. (En [infusion](#) les queues de cerises sont très diurétiques)





# **CHARDON MARIE**

## **(Silybum marianum, Marian thistle)**



Plante bisannuelle de 0,30 à 1,50 m qui pousse sur les terrains secs et rocailloux que l'on utilise entière.

Le chardon Marie protège le foie et stimule la sécrétion biliaire. Il soigne l'hépatite et la jaunisse. On le prescrit aussi comme tonique.

Egalement : Hémorragies internes et externes puissant hémostatique, hypotension, insuffisance hépatique, asthme, varices, hémorroïdes, rhume des foies.



# CHATAIGNER

## (*Castanea vulgaris*, 🇬🇧 Sweet Chestnut )



Arbre d'Europe du sud de 25 à 30 m dont on utilise écorce feuilles et fruits.

Le châtaigner permet de lutter contre les diarrhée, il est aussi antispasmodique et améliore les toux chroniques.

Egalement : Anémie, convalescence, coqueluche, bronchite.

Et en usage externe : Soins des cheveux.





# CHELIDOINE

## (*Chelidonium majus*, 🇬🇧 Celandine)



**Attention cette plante est toxique en cas de surdosage.**

Plante des terrains humides de 0,20 à 1 m que l'on utilise entière.

En usage externe on utilise le suc jaune de la plante qui s'écoule de la tige quand on la casse pour faire disparaître les verrues et les cors aux pieds.

Egalement présent dans la littérature :  
Gastralgies, douleurs abdominales,  
affections du foie.



# CHÊNE

## (*Quercus robur*, 🇬🇧 Oak)



Arbre de 35 à 45 m dont on utilise l'écorce les feuilles et les glands.

Le chêne est très astringent il est principalement utilisé en décoction contre les diarrhées.

Egalement : Gastralgie, hémorroïdes, hémorragies, sudation.

Et en usage externe : Leucorrhées, brulures, engelures, impétigo, gerçures.

En usage externe deux poignées d'écorce concassée faire bouillir 15 minutes en compresse ou lavage pour les hémorroïdes fissures plaies.



# CHEVREFEUILLE

## (*Lonicera periclymenum*, 🇬🇧 Honeysuckle)



**Les baies de chèvrefeuille sont toxiques.**

Plante sauvage de 1 à 5 mètres qui pousse à la lisière des bois dont on utilise les feuilles et les fleurs.

L'[infusion](#) de chèvrefeuille est efficace contre la cystite et les calculs rénaux.

Egalement : Colibacilles, catarrhe, toux.

Et en gargarismes : Angines.



# CHICOREE

## (*Cichorium intybus*, Chicory)



Plante vivace des lieux incultes de 0,30 à 1 mètre dont on utilise les feuilles et les racines.

Ses racines sont séchées, grillées et mélangées au café pour en accentuer l'amertume. Cultivée et forcée dans l'obscurité elle donne des endives ou chicons. En infusion elle est bénéfique pour le foie, traite les troubles digestifs, a un effet diurétique. En cataplasme elle s'applique sur les furoncles et les abcès.

Egalement : Constipation, oligurie, oedèmes, dyspepsie, anémie.

Et en usage externe : Dermatoses, eczéma.

En décoction une cuillère à soupe de feuilles ou de racines coupées dans une tasse d'eau faire bouillir 5 minutes, une tasse avant chaque repas.





# CHIENDENT

## (Agropyron repens, Couch-grass)



Plante vivace de 0,40 à 1 mètre dont on utilise le rhizome.

L'[infusion](#) de chiendent est diurétique, efficace contre les inflammations urinaires il a en outre la propriété de dissoudre les calculs biliaires.

Egalement : Inflammation des voies digestives, lithiase biliaire, colique néphrétiques, cellulite.

Et en usage externe : Eczéma.

En [décoction](#) une poignée de racines coupées dans un litre d'eau faire bouillir 15 minutes ; boire à volonté.





# CHOU

## (**Brassica oleracea**, 🇬🇧 **Cabbage**)



Plante cultivée dans le monde entier dont on utilise les feuilles.

Le chou vert est surtout utilisé sous forme de cataplasme. Les feuilles sont écrasées ou pilées, puis appliquées sur les tumescences, les tumeurs et les articulations douloureuses.

Egalement consommé cru ou cuit en cas de gastralgies, ulcères d'estomac, arthrite, scorbut, dépuratif.





# CITRON

## (Citrus limonia, 🇬🇧 Lemon)



Fruit du citronnier.

Le citron à de nombreuses indications, l'écorce est un puissant tonique contre l'asthénie, la graine est vermifuge et le fruit antirhumatismal. Il régularise les fonctions du foie, aide au traitement de l'hypertension, calme les brûlures d'estomac ...

Egalement : Artériosclérose, problèmes circulatoires, courbatures, grippe, cholestérol, météorisme, vomissements. Et en usage externe : Acné, aphtes, bains de bouche, soins de la peau, soins des cheveux, gerçures, piqûres d'insectes, plaies, conjonctivite, hémorragie nasale.



# CONSOUDE

**(Symphytum officinalis, 🇬🇧  
Comfrey)**



**Attention toxique pour le foie en cas de surdosage.**

Plante vivace des lieux humides et ombragés de 0,30 à 0,80 m dont on utilise les racines et les feuilles.

La consoude est vulnérable, on l'utilise sur les abcès, les ulcérations de la peau, les suppurations chroniques, les coupures, les saignements internes (ulcères de l'estomac), les affections gengivales. Elle est aussi utilisée en compresses sur les entorses, les contusions et accélère la consolidation des fractures.

Egalement : Bronchite, angine, diarrhée.

Et en usage externe : Brulure, dermatose, gerçures, psoriasis, ulcères.

En infusion une cuillère à soupe pour un bol d'eau ; deux tasses par jour.

Décoction de 100g pour un litre d'eau en lotion et compresses pour laver les plaies.

Cataplasme de 50g de racine, réduite en poudre, avec un peu d'eau et quelques gouttes d'huile, étaler sur la partie à traiter, fixer avec un bandage.



# COQUELICOT

## (Papaver rhoeas, 🇬🇧 Poppy)



Plante herbacée de 0,20 à 0,60 m qui pousse dans les champs de céréales et les talus dont on utilise les pétales de la fleur.

L'[infusion](#) de coquelicot calme la toux et les affections bronchiques.

Egalement : Asthme, angine, insomnie, colique.

Et en usage externe : Maladie des yeux, abcès dentaires, peau sèche.

En [infusion](#) une pincée de fleurs dans une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# CORIANDRE

## (*Coriandrum sativum*, 🇬🇧 Coriander)



Plante méditerranéenne de 0,25 à 0,50 m dont on utilise les graines.

La coriandre est utilisée pour ses vertus apéritives également comme tonique stimulant en cas d'asthénie.

Egalement : Asthme, dyspepsie, gaz intestinaux, spasmes, vertiges.

En infusion une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillir puis infuser 10 minutes ; une tasse après chaque repas.



# **CRESSON**

## **(Nasturtium officinalis, 🇬🇧 Watercress)**



Plante aquatique vivace qui pousse dans les ruisseaux de 0,10 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les tiges.

Le cresson a de nombreuses vertus, il contient des vitamines et des sels minéraux, c'est un bon reconstituant. Egalement : Anorexie, asthénie, antiscorbutique, diabète, bronchite chronique, soins du cuir chevelu, psoriasis, acné.





# CUMIN

## (**Cuminum cyminum**, **Cumin**)



Plante cultivée dans le monde entier de 0,30 m dont on utilise les graines.

Comme le [carvi](#) et l'[anis](#) le cumin est utile en cas de flatulences, il stimule la digestion, diminue les ballonnements et les gaz abdominaux tout en éliminant les spasmes de l'intestin. Ses graines stimulent également la lactation un rôle qu'il partage avec les graines de [fenouil](#).

En [infusion](#), 1 cuillerée à café de graines par tasse d'eau, bouillir puis infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

Le cumin s'utilise également comme condiment pour la cuisine.







# CUSCUTE

## (*Cuscuta epithymum*, 🇬🇧 Lesser dodder)



Plante parasite de taille indéfinie que l'on utilise entière.

La cuscute peut être utilisée pour les problèmes d'insuffisance hépatique. Également : Gaz intestinaux, aérophagie, constipation. Et en usage externe : Plaies, abcès.

En infusion 5 g pour un litre d'eau ; 3 tasses par jour.

En décoction 25 g par litre d'eau en usage externe sur les plaies ou les abcès.



# CYPRES

## (Cupressus sempervirens, 🇬🇧 Cypress)



Arbre des rivages de la Méditerranée de 10 à 25 m dont on utilise les fruits des jeunes rameaux.

La décoction de noix de cyprès agit sur les varices et les hémorroïdes en fortifiant les vaisseaux sanguins.

Egalement: diarrhées, coqueluche, toux, énurésie,

En décoction une cuillère à café de cones brisés dans une tasse d'eau faire bouillir quelques minutes à prendre avant les repas.

En usage externe double dose en application sur les hémorroïdes ou les varices.



# **DOUCE-AMERE**

## **(Solanum dulcamara, 🇬🇧 Nightshade, Woody)**



**Attention plante toxique à forte dose.**

Plante grimpante jusqu'à 4 m de haut des terrains incultes dont on utilise les ramilles.

La douce-amère est utile en cas de bronchite, asthme, et affections rhumatismales.

Egalement en usage externe contre diverses affections cutanées.



# DROSE

## (*Drosera rotundifolia*, 🇬🇧 Sundew)



Plante des marécages sauf en méditerranéenne 0,10 à 0,20 m dont on utilise la partie aérienne.

La drosera est souvent utilisée en [alcoolature](#), très utile pour les toux rebelles de la coqueluche.

Egalement : Bronchite, enrrouement.  
Et en usage externe : Cors, verrues.

Prendre 20 gouttes d'alcoolature 3 à 5 fois par jour.



# ECHINACEE

## (*Echinacea angustifolia*, Echinacea)



Purple Coneflower

© Lefor, J.

*Echinacea angustifolia*

Plante cultivée  
originale d'amérique  
du nord dont on  
utilise les racines et  
les fleurs.

L'échinacée possède  
des propriétés  
antibiotiques,  
antibactériennes,  
antivirales et stimules  
les défenses  
immunitaires. Elle  
soulage aussi les  
allergies et combat les  
infections cutanées.  
Les indiens  
l'utilisaient en cas de  
maux de dent, de  
gorge, morsure de  
serpent, état  
infectieux, rage.



**Aujourd'hui on  
l'utilise contre le  
rhume, la grippe, les  
dermatoses, les  
affections  
respiratoires, les  
allergies. En  
gargarisme elle  
soulage les angines.**



# EGLANTIER

(**Rosa canina**, 🇬🇧 **Dog rose**)



Arbuste commun des bords de chemins de 1 à 4 m dont on utilise feuilles fruits et boutons floraux.

Le fruit de l'églantier, le cynorrhodon, a une teneur très élevée en vitamines et est légèrement diurétique.

Consommé frais il procure à l'organisme un apport nutritif important sous une forme rapidement assimilable. Ainsi le sirop de fruit de l'églantier est recommandé aux enfants. Il est prescrit pour lutter contre les parasitoses intestinales et comme fortifiant général.

Egalement : Lithiases rénales, oedèmes, hémorragies.

Et en usage externe : Plaies brulures.

En infusion feuilles et fleurs une cuillère par tasse laisser infuser 10 minutes ; plusieurs tasses par jour.

En décoction 5 à 10 baies par tasse

bouillir 2 minutes ; 4 tasses par jour.

Sirop de cynorrhodons : Couper les extrémités et fendre le fruit en deux pour retirer les graines avec la pointe d'un couteau, laver. Avec 500 g de pulpe de cynorrhodons pour 1 litre d'eau, porter à ébullition pendant 5 min filtrer à travers une mousseline pour éliminer les poils, ajouter 300 g de sucre et faire bouillir 5 min jusqu'à épaissement du liquide. On peut en faire également des confitures.



# EPINE-VINETTE

## (*Berberis vulgaris*, Barberry )



Arbuste des bois et broussailles des terrains calcaires de 1 à 3 m dont on utilise racines, écorce, feuilles et fruits.

L'épine-vinette est tonique et diurétique, elle agit également sur les engorgements du foie.

Egalement : Vomissements, nausées, ictère, constipation, métrorragie, varices, goutte, rhumatismes, hypertension.

En décoction 30 g pour un litre d'eau ; 3 tasses

par jour.



# **EUCALYPTUS**

## **(Eucalyptus globulus, 🇬🇧 Eucalyptus)**



Arbre de 25 à 30 m que l'on trouve dans le bassin méditerranéen dont on utilise les feuilles.

L'eucalyptus agit à la fois sur les voies respiratoires (asthme, bronchites) les infections biliaires et les infections des voies urinaires, il fait aussi baisser la fièvre. Egalement : Asthme.

Et en usage externe : Plaies, piqures d'insectes, soins des cheveux, enrrouement(garagarismes), sinusite (inhalations).

En [infusion](#) 4 ou 5 feuilles pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 5 tasses par jour.

Dans un litre de vin rouge laisser macérer 30 g de feuilles pendant 15 jours en agitant de temps en temps, ajouter 50 g de sucre et passer en exprimant.



**En inhalation ou pour lavage des plaies, une poignée de feuilles par litre d'eau faire bouillir 10 minutes.**



# EUPATOIRE

## (*Eupatorium* *cannabinum*, 🇬🇧 Hemp agrimony)



Arbuste vivace des terrains humides et bordures de ruisseau jusqu'à de 0,60 à 1,50 m dont on utilise les racines et les feuilles

L'eupatoire est excellente comme apéritif et en cas d'insuffisance hépatique.

Egalement : Constipation, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, asthénie.

Et en usage externe : Couperose, plaies.

En [infusion](#) une cuiller à soupe pour un bol d'eau ; 2 à 3 tasses par jour.

En [décoction](#) 30 g pour un litre d'eau en compresses pour les plaies.





# **EUPHRAISE**

## **(Euphrasia officinalis, 🇬🇧 Eyebright)**



Plante annuelle des prairies et pelouses sauf en Méditerranée, de 0,05 à 0,30 m que l'on utilise entière.

L'euphrase (casse-lunettes) est connue depuis longtemps pour le traitement des problèmes oculaires, conjonctivite, blépharite. Aussi prescrite en cas de rhumes, catarrhes, pharyngites, sinusites. Egalement : Insuffisance hépatique, stomatite. Et en usage externe : Blépharite, kératite.

En [infusion](#) : 15 g pour un litre d'eau ; 3 tasses par jour.  
[Décoction](#) pour usage

**externe : 40 g pour un litre  
d'eau en compresses.**



# FENOUIL

## (*Foeniculum officinalis*, 🇫🇷 Fennel)



Plante vivace des régions méridionales de 1 à 2 m dont on utilise les feuilles les racines et les fruits.

Le fenouil est efficace contre la goutte, les calculs rénaux, il favorise les règles. Egalement : Anorexie, aérophagie, nausées, dyspepsie, allaitement, obésité, toux, grippe, impuissance, frigidité. Et en usage externe : Migraine, affections des yeux.

En décoction 30 g pour un litre d'eau. Les feuilles sont stimulantes et conviennent aux insuffisances hépatiques.

En infusion 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.

Dans un litre de vin rouge ou blanc laisser macérer 60 g de semence



pendant 15 jours en agitant de temps en temps, ajouter 50 g de sucre et filtrer.



# **FENUGREC**

## **(Trigonella foenum graecum, 🇬🇧 Fenugreek)**



Plante des rocailles des régions méditerranéennes de 0,1 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries et les graines.

Le fénugrec est un puissant fortifiant et stimulant général en cas d'asthénie, dénutrition, anémie. Les graines soignent les ulcères gastriques. En Chine le fénugrec sous forme d'ovule est utilisé dans le traitement du cancer du col de l'utérus.

Egalement : frigidité, diabète. Et en usage externe : vaginite, métrite, panaris, furoncles, inflammations cutanées.

10 g de poudre avant les principaux repas comme fortifiant.

En décoction une cuillère à soupe de

**graines dans 2 tasses d'eau faire  
bouillir pour reduire à une tasse le  
matin à jeun une semaine sur deux.**



# FICAIRE

(**Ranunculoïdes ficaria**, 🇬🇧  
**Lesser celandine**)



Plante des terrains humides, forêts et buissons de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les racines et les feuilles.

On utilise la racine du ficaire (ou bouton d'or) en décoction contre les hémorroïdes et les varices.

En décoction de 40 g pour un litre d'eau en compresses.



# FOUGÈRE MÂLE

## (*Dryopteris filix-mas*, 🇬🇧 Fern)



**Attention plante dangereuse en cas de surdosage**

Plante commune des sous-bois de 1 m à 1,40 m dont on utilise le rhizome et les feuilles.

La fougère est active contre les vers intestinaux (ténia, ascaris, oxyures).  
Egalement : Goutte et en usage externe sur les plaies.

En infusion 15g pour un litre d'eau, à boire pendant 3 jours de suite.

ou décoction 100 g pour un litre d'eau en compresses sur les plaies.



# FRAGON PETIT HOUX

## (*Ruscus aculeatus*, Butcher's broom)



**Déconseillé en cas de tension artérielle élevée.**

Buisson des bois et des friches à feuilles persistantes de 0.75 m dont on utilise le rhizome.

Le fragon petit houx est efficace pour le traitement des varices, des hémorroïdes, en cas de mauvaise circulation aux extrémités (mains et pieds).

Egalement : Troubles de la circulation veineuse.





# FRAISIER

## (*Fragaria vesca*, 🇬🇧 Strawberry)



Plante commune d'Europe des bois de 0,10 à 0,25 m dont on utilise les feuilles, fruits, rhizome.

Les feuilles et racines sont décongestionnantes et diurétiques (dans les cas de dysurie, lithiase rénale).

Egalement : Diarrhée, rhumatismes, asthénie, convulsions, hémorragies, métrorragie.

Le fruit est un bon reconstituant et prévient les rhumatismes.

En décoction 30 g pour un litre d'eau pour les soins de la peau, plaies, gerçures, couperose ou en gargarismes contre les

engines.



# FRAMBOISIER

## (*Rubus idaeus*, Raspberry)



Arbuste des terrains siliceux de 1 m à 2 m dont on utilise les feuilles et les fruits.

Les feuilles du framboisier sont astringentes, diurétiques, laxatives, utilisées pour les affections des voies respiratoires, les affections rénales et en cas de constipation.

Egalement : Angine, règles douloureuses, asthénie.

Et en usage externe : Stomatite, affectations oculaires.

Les fruits sont excellents pour les diabétiques et préviennent les rhumatismes.

En [infusion](#) : 1 cuillère à soupe pour un bol d'eau bouillante, 2 tasses par jour.



# **FRENE**

## **(Fraxinus exelsior, 🇬🇧 Ash)**



Arbre de 20 à 40 m dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Le frêne à une écorce fébrifuge, les feuilles sont laxatives diurétiques et provoquent la sudation.

Egalement : Constipation, oligurie, lithiase urinaire, rhumatismes, goutte, cholestérol.  
Et en usage externe : Névralgies rhumatismales.



# FUMETERRE

## (*Fumaria Officinalis*, 🇬🇧 Fumitory)



**Attention cette plante est toxique à forte dose.**

Plante annuelle des terrains incultes de 0,10 à 0,60 m dont on utilise les parties aériennes fleuries.

La fumeterre soigne les affections du foie, elle est aussi indiquée en cas d'affections respiratoires et d'affections de la peau.

Egalement : Asthénie, artériosclérose, obésité, oligurie.

Et en usage externe : Eczéma, acné, urticaire, dartre.

En infusion une cuillère à dessert dans une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.





# GALEGA

## (*Galega officinalis*, 🇬🇧 Goat's rue)



Plante vivace des terrains humides de 0,50 à 1 m dont on utilise les graines et la plante entière.

Le galega est réputé pour donner du lait aux nourrices.

Egalement : Diabète.

En infusion 25 g pour un litre d'eau, 3 tasses par jour.



# GARANCE

## (*Rubia tinctorum*, Madder)



Plante vivace méridionale de 0,50 à 1 m dont on utilise les racines.

La garance (racine) est diurétiques et anti-inflammatoires utilisé pour les les lithiases rénales, néphrites, cystites et contre les rhumatismes.

Egalement : Constipation, facilite l'accouchement.

En Décoction 10 g pour un litre d'eau ; 2 tasses par jour.



# GENÊT À BALAIS

## (*Cytisus scoparius*, Broom)



**Plante dangereuse en cas de surdosage**

Arbuste commun de 0,50 à 2,50 m dont on utilise les fleurs et les jeunes rameaux.

Le genêt commun est utilisé pour ses vertus diurétiques.

Egalement : Insuffisance cardiaque, trouble du rythme, hypotension, rétention hydrique.

Et en usage externe : Antivénéneux, vasoconstricteur, abcès.

En [infusion](#) 15 g pour un litre d'eau ; 2 tasses par jour.



# GENEVRIER

## (*Juniperus communis*, 🇬🇧 Juniper)



Arbuste commun des terrains ensoleillés de 0,50 à 5 m dont on utilise rameaux feuilles et fruits.

Le genièvre est un désinfectant des voies respiratoires et urinaires. Les tiges et les feuilles sont diurétiques et dépuratives. Egalement utile pour anorexie, digestion difficile, dyspepsie, arthritisme, goutte, cystite, règles insuffisantes. Déconseillé aux femmes enceintes.

En usage externe : Leucorrhées, plaies, désinfection, douleurs rhumatismales.

On peut manger les baies, les utiliser en cuisine, ou en [infusion](#) : une cuillère à café par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

En faisant griller doucement les baies on désinfecte les habitations.

**Laisser macérer 60 g de baies écrasées dans un litre de vin blanc, pendant 15 jours en agitant de temps en temps, filtrer et sucrer au miel.**





# **GENTIANE**

## **(Gentiana lutea, 🇫🇷 Gentian)**



Plante vivace des prairies et pâturages entre 800 et 2500 m dont on utilise les racines séchées.

La gentiane est un puissant stimulant digestif, elle ouvre l'appétit, facilite la digestion, elle est aussi un tonifiant qui pourra accompagner une convalescence. Déconseillée aux femmes enceintes et en cas d'hypertension artérielle. Egalement : asthénie, convulsions, fièvre, parasitoses.

Macération de 3g de racine sèche pour une tasse d'eau bouillante, laisser reposer 3 heures ; une tasse après chaque repas.

Vin de gentiane : Faire macérer 20 à 40 g de racines pendant une semaine dans 1 litre de vin blanc. (On peut ajouter du romarin, de la sauge et de l'anis vert) filtrer. Un verre avant les repas pour ouvrir l'appétit ou un verre après les repas pour faciliter la digestion.



**Infusion** : Verser de l'eau bouillante sur une cuillère à café de racines laisser infuser 10 minutes ; une tasse avant les repas.

**Sirop** : Faire macérer pendant une vingtaine d'heures 8 à 10 g de racines dans 1 litre d'eau, filtrer, ajouter 1 kg de sucre. Un verre à liqueur trois fois par jour comme fortifiant pour les enfants



# GÉRANIUM ROBERT

## (*Géranium robertianum*, 🇬🇧 Robert geranium)



Plante des terrains vagues et sous-bois de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les parties aériennes.

Le géranium Robert est utilisé pour ses vertus hémostatiques. Egalement : Néphrite, lithiase rénale, oligurie, diabète, diarrhée.

Décoction : 30 g pour un litre d'eau en usage externe pour gargarismes ou compresses, angine, aphtes, dartres, plaies, amygdalites.



# GERMANDREE

## (*Teucrium chamaedrys*, 🇬🇧 Germander)



Plante robuste des coteaux calcaires et terrains secs de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les sommités fleuries.

La germandrée est tonique en cas de convalescence et facilite la digestion. Egalement en usage externe : Ulcères, plaies.

Infusion de 15 g pour un litre d'eau à boire pendant la journée.



# GINGEMBRE

## (Zingiber officinale, 🇬🇧 Ginger)



Plante cultivée sous les tropiques dont on utilise le rhizome.

Le gingembre est antiseptique, il est efficace en cas de nausées, de mal des transports, d'indigestions. Son action est également connue pour les troubles circulatoires.

Il est utilisé comme épice et condiment dans l'alimentation, mais aussi en infusions en cas de nausées.



# GINKGO BILOBA

## (Ginkgo, 🇬🇧 Ginkgo Biloba)



**Attention l'utilisation du ginkgo peut déclencher des migraines.**

Arbre cultivé originaire de Chine dont on utilise les feuilles.

Le ginkgo serait le plus vieil arbre existant sur terre, il est utilisé par les personnes âgées pour garder la mémoire, réduire les risques d'apoplexie et stimuler la circulation sanguine. Également efficace pour lutter contre l'asthme.

Voir aussi [The Ginkgo Pages](#)



# GINSENG

## (Panax ginseng, 🇬🇧 Ginseng)



Plante originaire de Chine dont on utilise la racine.

Le ginseng est un fortifiant général, il favorise la résistance au stress et est un aphrodisiaque masculin. Egalement : fatigue générale, impuissance, stimulant de la digestion et de la circulation. Il doit avoir été planté depuis au moins 6 années pour être efficace (Voir aussi [cultivez votre ginseng](#))

100 mg de racine en poudre 2 fois par jour.

300 mg de racine en [décoction](#) 2 fois par jour.

30 gouttes de [teinture](#) 2 fois par jour.

Vin tonique : Laisser reposer 2 semaines 25 g de ginseng en poudre + 4 abricots Secs + 8 amandes pelées dans un litre de vin rouge



filtrer. Prendre 2 tasses par jour.



# GAILLET GRATTERON

## (Galium aparine, Goosegrass )



Plante annuelle des lisières de forêts de 0,20 à 1,50 m que l'on utilise entière.

Espèces proches le gaillet jaune (*galium verum*) le gaillet blanc (*galium mollugo*). Le gratteron était prescrit comme diurétique mais aussi contre les oedèmes des glandes lymphatiques et comme agent purifiant, on l'utilise aujourd'hui plus volontier en usage externe pour les maladies de peau, plaies, furoncles.

En [infusion](#) une cuillère à café dans 1/4 de litre d'eau bouillante.

En [pommade](#) mélanger du jus frais à du beurre et conserver au réfrigérateur



# GRATIOLE

## (*Gratiola officinalis*, )

### Hedge hyssop)



**Plante dangereuse en cas de surdosage**  
Plante vivace des terrains humides et marécageux de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise entière fleurie séchée.

La gratioline est utilisée pour les cirrhoses.  
Egalement : Constipation, urémie, oedèmes.  
Et en usage externe : Dermathoses.

[infusion](#) : 5 g par jour en infusion ; 2 à 3 tasses par jour.



# GUI

## (**Viscum album**, Mistletoe)



**Attention les baies blanches sont toxiques**

Sous-arbrisseau de 0,20 à 0,50 m qui parasite les arbres dont on utilise les feuilles.

Pour les druides il était une plante magique . Ils s'en servaient pour traiter l'épilepsie. On dit qu'une des ses baies mûres mâchée calmement supprime les points de coté. Le gui fait baisser la tension artérielle et régularise le rythme cardiaque.

Anxiolytique et hypnotique à faible dose il soulage les angoisses, maux de tête et stimule la concentration.

L'infusion de feuilles de gui a la réputation d'être le remède naturel de l'hypertension et de l'artériosclérose.

Egalement : Goutte, albuminurie, néphrite, hémorragies, épilepsie.

Et en usage externe : Douleurs

**rhumatismales, engelures.**

**En décoction une ou deux pincées de feuilles coupées dans une tasse d'eau bouillir puis infuser 10 minutes ; deux tasses par jour entre les repas.**

**Un cataplasme de feuilles et de fruits calme bien les douleurs rhumatismales.**



# GUIMAUVE

## (*Althea officinalis*, 🇬🇧 Marsh mallow)



Plante vivace de 0,50 à 1,50 m poussant sur les bords des cours d'eau dont on utilise les racines et les fleurs.

La guimauve calme l'inflammation des muqueuses (bronchites rhume toux laryngite trachéite gastrite entérite cystite ...) Ses vertus adoucissantes en font aussi un véritable produit de beauté en usage externe pour les peaux sèches.

Egalement en usage externe : Stomatite, aphtes, angine, couperose, abcès, furoncles, affections oculaires.

En [décoction](#) une cuillère à dessert de fleurs ou racines coupées par tasse faire bouillir 5 minutes ; 3 tasses par jour.

En [décoction](#) pour les gargarismes, lavages, compresses, une poignée de racines coupées pour un litre d'eau faire bouillir 10 minutes.



**Laisser macérer une nuit 25 g de racine en morceaux dans 1 litre d'eau froide filtrer et boire 3 tasses par jour.**



# HAMAMELIS

## (Hamamelis virginica, 🇬🇧 Witch-hazel)



Petit arbuste de 4 à 6 m de haut dont on utilise les feuilles et l'écorce.

L'Hamamélis est très connu pour le traitement des varices et hémorroïdes.

Egalement : Phlébite, ulcère de la jambe, hémorragies, métrorragie, ménopause, angine. Et en usage externe : Prurit, urticaire, ecchymose.

Une cuillère à dessert pour une tasse d'eau faire bouillir 2 minutes ; 2 tasses par jour.

Décoction de 25 g d'écorce dans 500 ml d'eau faire bouillir 10 minutes en compresses pour les coups de soleil varices douloureuses articulations enflammées.



# HÊTRE

(**Fagus silvatica**, 🇬🇧 **Beech**)



Grand arbre des forêts sauf en région méditerranéenne de 35 à 40 m dont on utilise l'écorce.

Le hêtre est utilisé pour les propriétés toniques et astringentes de son écorce. Egalement: Fébrifuge, dysenterie, affection pulmonaire, parasitose intestinale, paludisme. Et en usage externe : Inflammations, soin de la peau.



# HOUBLON

## (*Humulus lupulus*, 🇬🇧 Hop)



Plante vivace rampante des haies et des forêts de 5 à 7 m dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Le houblon est un calmant mais il stimule aussi l'appétit et la digestion. Egalement : Gastrite, sédatif génital, nervosisme.

Et en usage externe : Antalgique, furoncles, abcès.

En [décoction](#) une poignée de cones pour un litre d'eau faire bouillir puis infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

Confectionner un sachet avec 100 g de plante séchée et le placer dans un oreiller pour favoriser le sommeil.



# HOUX

## (*Ilex aquifolium*, English holly)



**Attention le houx est toxique en cas de surdosage**

Arbuste de sous-bois à feuilles persistantes dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Les feuilles de houx sont toniques et fébrifuges, les baies ont des vertus purgatives en décoction.

Egalement : Diarrhée, bronchite, rhumatismes.

Et en usage externe : Abscès, furoncles.

En [infusion](#) une cuillère à soupe de feuilles pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

En [infusion](#) une poignée d'écorce pour un litre d'eau bouillante laisser infuser toute la nuit ; 3 tasses par jour.





# **HYSOPE**

## **(Hyssopus officinalis, 🇬🇧 Hyssop)**



Plante vivace des terrains rocaillieux des régions méditerranéennes jusqu'à 2 000 m d'altitude, dont on utilise les feuilles et sommités fleuries.

L'hysope est utilisée en cas d'affections respiratoires, asthme, bronchite, enrrouement, oppression. Egalement : Digestion difficile, aérophagie, météorisme.

Et en usage externe sur les contusions, ecchymoses, eczéma, dermatoses.

En infusion : 1 cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour,

entre les repas.

En usage externe, 1 poignée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 minutes, en gargarismes pour les affections de la gorge, ou en compresses chaudes sur les entorses, foulures, etc.



# IMPERATOIRE (Peucedanum ostruthium, 🇬🇧 Masterwort)



Plante vivace des montagnes et pâturages jusqu'à 2000m de 0,30 à 1m de hauteur dont on utilise les feuilles et le rhizome.

L'impéatoire est utile en cas de digestion difficile, ballonnements et coliques, également en cas de bronchite pour ses vertues pectorales.

En [infusion](#) une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante après les repas.



# **JOUBARBE DES TOITS** **(*Sempervivum tectorum*,** **🇬🇧 **Houseleek**)**



Petite plante vivace des terrains secs et sablonneux de 0,20 m dont on utilise les feuilles .

La joubarbe est utilisé pour diverse affections de la peau, dartres, brulûres, gerçures, piqûre d'insecte. Egalement sur les verrues, cors aux pieds, hémorroïdes.

Exprimer le suc de la plante et appliquer les feuilles sur le cor, maintenir en place.

Cataplasmes de feuilles fraîches contuses sur hémorroïdes, dartres.



# JUSQUIAME

## (*Hyoscyamus niger*, Henbane)



**Plante toxique à n'utiliser que sur prescription médicale.**

Plante annuelle ou biennale cultivée de 0,90 m dont on utilise les feuilles et fleurs.

La jusquiame est utilisée depuis l'antiquité comme antalgique. On l'emploie surtout pour apaiser les douleurs de l'appareil urinaire, ou les douleurs abdominales.

Egalement : Rages de dents, insomnie, toux, règles trop abondantes, ophtalmies, goutte, diverses douleurs névralgiques, sciatiques ou rhumatismales, asthme.



# LAMIER BLANC

## (*Lamium album*, 🇬🇧 White Dead Nettle)



Plante herbacée des clairières, de 0,20 à 0,60 m dont on utilise les fleurs et la plantes.

Le lamier blanc (ortie blanche) est réputé pour son action contre les pertes blanches.

Egalement : Diarrhée, dysenterie, métrorragie, hémorragie, hémorroïdes, anémie et en usage externe pour les soins des cheveux.

En infusion 25 g par litre d'eau (usage externe).





# LAURIER

## (*Laurus nobilis*, 🇬🇧 Bay-tree)



Arbre de 2 à 8 m qui pousse en région méditerranéenne dont on utilise les feuilles.

Le laurier (laurier noble, laurier d'Apollon) est un puissant antiseptique en tisane contre la bronchite. Également en cas d'asthénie, rhumatismes, digestion difficile.

En usage externe : Piqures d'insectes, angine.

En infusion quelques feuilles pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# LAVANDE

## (*Lavandula officinalis*, 🇬🇧 Lavender)



Plante vigoureuse des terrains ensoleillés du bassin méditerranéen de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fleurs.

En infusion contre les affections de l'appareil respiratoire, la lavande est antiseptique et antispasmodique en cas de grippe, toux, asthme.

Egalement : Nervosité, anxiété, fièvre, insomnie, oligurie, vertiges.

Et en usage externe : Prurit, lésions cutanées, leucorrhées, bains de bouche, soins des cheveux, brûlures, eczéma, teigne.

En [infusion](#) une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.

En [fumigation](#) une poignée dans un litre d'eau bouillante.

**Eczéma sec : Une poignée de lavande dans 1/2 litre d'huile d'olive, placer 2 heures au bain marie bien chaud puis laisser macérer toute la nuit filtrer à utiliser en onction sur l'eczéma sec.**



# **LIERRE GRIMPANT**

## **(Hedera helix, 🇬🇧 Ivy)**



**Attention le lierre grimpant est une plante dangereuse que l'on utilise uniquement en usage externe.**

**Tige grimpante aux murs et aux arbres dont on utilise les jeunes feuilles.**

**En cataplasme pour calmer les rhumatismes et les névralgies, c'est aussi un remède miracle contre la cellulite.**

**Egalement : Coqueluche, trachéite, varices, hémorroïdes, aménorrhée, oligoménorrhée.**

**Et en usage externe : Rhumatismes, troubles de la circulation des jambes, coups de soleil, soins des cheveux, rage de dent.**

**Une poignée de feuilles par litre d'eau faire bouillir 10 minutes en [décoction](#) pour compresses contre les douleurs de la cellulite ou des rhumatismes.**



# **LIERRE TERRESTRE** **(Glechoma hederacea,** **Ground ivy)**



Plante vivace commune des terrains humides sauf en région méditerranéenne de 0,05 à 030 m que l'on utilise entière.

Le lierre terrestre est un excellent expectorant en cas d'affections pulmonaires, bronchites, asthme. Egalement : Infections urinaires. Et en usage externe : Abscesses, furoncles, rhinorrhées (inhalations)

En infusion une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.





# LIN

## (**Linum augustifolium**, ) **Fairy Flax**)



**Le lin est interdit aux personnes souffrant de la thyroïde.**

Plante cultivée de 0,30 à 0,50 m dont on utilise les graines.

Le lin est prescrit pour les constipations chroniques et comme calmant. En cataplasme (graines broyées ou farine) pour les furoncles, abcès, affections cutanées, dartres, eczéma.

Egalement : Entérite, gastrite, constipation, cystites, inflammations urinaires.

En décoction 50 g de graines pour un litre d'eau bouillante en compresse et lotion.

Trois cuillères à soupe de graines dans un litre d'eau chaude laisser



macérer toute la nuit ; 4 tasses par  
jour.



# LIVÈCHE

## (*Levisticum officinale*, 🇬🇧 Lovage)



Plante vivace des lieux incultes de 1 à 1,50 m dont on utilise les racines, graines, et feuilles.

La livèche est utilisée en cas de météorisme, affection rénale, insuffisance hépatique, règles insuffisantes, arythmie cardiaque, oedèmes .

Egalement : Flatulence, diurétique

En infusion 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 à 20 minutes ; 2 à 3 tasses par jour.

En macération 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau tiède, laisser infuser 2 à 3 heures ; 2 à 3 tasses par jour.



# LOTIER CORNICULÉ

## (*Lotus corniculatus*, Bird's foot trefoil )



Plante vivace des prairies et bois clairs de 0,15 à 0,30 m dont on utilise la fleur.

Le lotier corniculé est un sédatif nerveux pour les cas de dépression, nervosisme, palpitations, troubles du sommeil.

En infusion une cuillère à soupe par tasse d'eau bouillante ; 2 tasses par jour.



# **LUZERNE**

## **(Medicago Sativa, 🇫🇷 Alfalfa)**



Plante cultivée dont on utilise les graines germées, ou les parties aériennes.

La luzerne contient des sels minéraux et des vitamines A, B, C, D, K, on la prescrit aux convalescents qui ont besoin d'une alimentation facilement assimilable.



# MAÏS

## (Zea mays, 🇫🇷 Indian Corn)



Plante cultivée dont on utilise la barbe.

Le maïs soulage les inflammations de la vessie, il empêcherait la formation de calculs rénaux et soulagerait la douleur causée par les calculs déjà formés.

En décoction une poignée dans un litre d'eau faire bouillir 10 minutes boire à volonté.



# MARJOLAINE

## (*Origanum majorana*, Sweet marjoram)



Plante que l'on rencontre surtout en Provence de 0,30 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries.

La marjolaine est un antispasmodique. Egalement utile en cas d'hypertension, insomnie, anxiété, douleurs rhumatismales.

Et en usage externe : Névrites, torticolis, sinusite.

En [infusion](#) une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; trois tasses par jour.

100 gr de plante dans 1/2 litre d'huile d'olive placer au bain marie pendant deux heures filtrer utiliser en friction contre les douleurs du rhumatisme ou de la sciatique.





# MARRONNIER D'INDE

## (Aesculus hippocastanum, 🇬🇧 Chestnut tree)



Arbre commun de 10 à 30 m dont on utilise l'écorce et les marrons.

Le marronnier est prescrit comme antihémorragique, son écorce est astringente utile pour les hémorroïdes, varices, séquelles de phlébite, obésité, diarrhées.

Egalement : Ecchymose, congestion hépatique, congestion du bassin (bain de siège) engelure, couperose, febrifuge.



# MARRUBE BLANC (Marrubium vulgare, 🇬🇧 White Horehound)



Plante des terrains incultes et des sols arides du Midi de la France de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les sommités fleuries.

Le marrube blanc désinfecte et fluidifie les sécrétions pulmonaires en cas de bronchites chroniques, asthme, toux.

Egalement : Arythmie, oligurie, obésité, insomnies, cellulite, hyperthermie.

En infusion 20 g pour 1 litre d'eau ; 2 à 3 tasses par jour.



# MATRICAIRE

## (*Matricaria recutita*, German chamomile)



Plante commune des champs et lieux incultes de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les capitules.

La matricaire a sensiblement les mêmes propriétés que la [camomille](#).

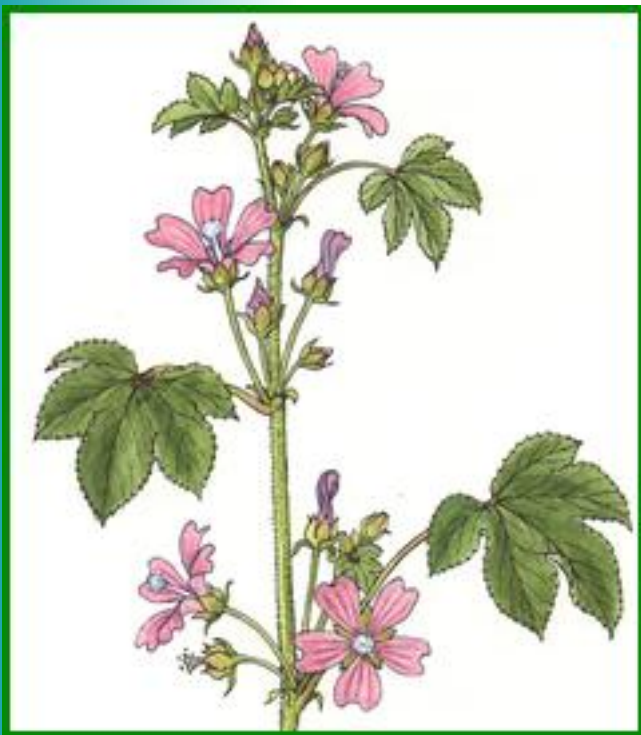
Egalement : Grippe, coups de soleil, règles insuffisantes. Soins des cheveux, bains de bouche, soins de la peau, plaies.

En [infusion](#) 2 cuillères à café pour 1/4 de litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 2 à 3 tasses par jour.



# MAUVE

## (*Malva silvestris*, 🇬🇧 Blue mallow)



Plante bisannuelle de 0,30 à 0,70 m commune des chemins mais qui pousse surtout à proximité des endroits habités dont on utilise les fleurs et les feuilles.

La mauve est légèrement laxative et calme l'inflammation des muqueuses, elle est efficace en cas de toux, enrrouement, laryngite, angine sécheresse de la bouche en infusion ou gargarisme.

Egalement : Conjonctivite, blépharite, couperose, furoncles, piqures, hémorrhoides.

En [infusion](#) une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

Macération à froid : laisser reposer

**une nuit 1 cuillère à soupe pour 1/4  
de litre d'eau et réchauffer  
légèrement le matin.**





# MÉLILOT

## (*Melilotus officinalis*, 🇬🇧 Melilot)



Plante des terrains vagues, chemins de 0,50 à 1 m dont on utilise les sommités fleuries.

Le mélilot est souvent utilisé pour les troubles nerveux et les insomnies.

Egalement : Cystite, diarrhée, entérite, phlébite, varices et en collyre pour les conjonctivites.

En infusion 20 g pour un litre d'eau ; 2 tasses par jour.

Lotion tiède en compresses de 10 g pour un litre d'eau en cas de conjonctivite.





# MELISSE

## (*Melissa officinalis*, Lemon balm)



Plante vivace de 0,20 à 0,80 m des endroits frais jusqu'à 1000 m dont on utilise les tiges fleuries et les feuilles.

Element principal de la célèbre "Eau de mélisse des Carmes", la mélisse est stimulante et facilite la digestion, elle calme les tensions nerveuses. Elle soulage les crises d'aérophagie, les éructations. Elle atténue les flatulences et les migraines digestives.

Egalement : Vertiges, bourdonnement d'oreille, anémie.

Et en usage externe : Mauvaise haleine, piqures d'insectes.

En infusion une cuillerée à soupe pour 1/4 de litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes.





# MENTHE

## (Mentha, 🇬🇧 Mint)



Plante vivace ou cultivée à tige dressée ou rampante jusqu'à 1,20 m.

On connaît depuis longtemps ses vertus digestives mais c'est aussi un antiseptique bronchique un traitement des troubles hépatiques et un remède contre la diarrhée on lui prête même des propriétés aphrodisiaques.

Egalement : Dyspepsie, aérophagie, gaz intestinaux, diarrhée, entérite, troubles hépatiques, lithiase, ictère, sinusite, laryngite, bronchite, toux, règles insuffisantes, ulcère.

En infusion une c à c pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes.



# MENYANTHE

## (Menyanthes trifoliata, Bogbean)



Plante aquatique des étangs à tige rampant sous l'eau de 0,20 à 0,40 m dont on utilise rhizome, fleurs et feuilles.

Le ményanthe (trèfle d'eau) a des propriétés similaires à la gentiane. Dyspepsie, manque d'appétit, mauvaise digestion, mal des transports, asthénie, surmenage, douleurs rhumatismales, fièvre, dermatose, dartres.

En [compresses et lotion](#) 50 g pour un litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes.





# MILLEFEUILLE

## (*Achilles millefolium*, 🇬🇧 Yarrow)



Plante commune des terrains incultes secs de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les feuilles graines et sommités fleuries.

Le millefeuille est utilisé pour traiter les diarrhées, hémorroïdes, inflammations de la peau et des muqueuses.

Egalement : Varices, flébite, règles insuffisantes ou retardées, oligurie, lithiase urinaire, goutte, hypertension artérielle, troubles de la ménopause. Et en usage externe : Acné, gerçures, gale, soins de la peau, cheveux.

**Infusion** : une cuillère à soupe pour 1/4 de litre d'eau bouillante ; 3 fois par jour.

**Teinture** : remplir une bouteille de fleurs de millefeuille, recouvrir



**d'alcool à 40 %, laisser reposer 15 jours au soleil filtrer, prendre 15 gouttes par jour dans un peu d'eau.**

**Bain : faire bouillir 15 minutes une poignée de feuilles fraîches dans 500 ml d'eau, filtrer et rajouter à l'eau du bain.**

**Feuilles fraîches appliquées sur les blessures pour arrêter les saignements.**



# MILLEPERTUIS

## (*Hypericum perforatum*, 🇬🇧 St. John's Wort)



Plante herbacée des clairières et lieux incultes de 0,30 m à 0,70 m dont on utilise les parties aériennes et les fleurs.

Le millepertuis est utilisé comme décongestionnant des bronches. Il est également efficace en cas de fatigue nerveuse.

Paracelse recommandait déjà cette plante pour le traitement de la mélancolie ! Aux doses thérapeutiques habituelles, les préparations à base de millepertuis ne présentent pas de danger.

[Infusion](#) 20 g par litre d'eau à raison de trois tasses par jour.

Faire macérer au soleil 25g de fleurs dans 1/2 litre d'eau-de-vie pendant 20 jours, filtrer, rajouter 60 g de sucre, boire un petit verre de temps en temps

**Une poignée dans 1/2 litre d'huile d'olive  
placer au bain marie bouillant pendant 2  
heures puis encore 3 jours à froid filtrer à  
uitliser en onction sur les brûlures les  
blessures les ulcères les coups de soleil.**



# **MONARDE**

## **(Monarda punctata, 🇺🇸 Horse mint)**



Plante des terrains secs et sablonneux de 0,90 m de haut dont on utilise les parties aériennes.

La monarde est utilisée en cas de troubles de la digestion et des voies respiratoires.

Egalement : Fièvre, nausées, indigestions, flatulences, coliques, rhumes.

Et en usage externe sur les douleurs rhumatismales des articulations.



# MYRTE

## (*Myrtus communis*, ) Myrthe)



Petit arbre à feuilles persistantes du maquis méditerranéen de 1 à 3 m dont on utilise les fleurs les feuilles et les baies.

Le myrte est astringent tonique et antiseptique, on l'emploie en usage externe pour guérir les blessures, les affections de la peau psoriasis, herpès, plaies, contusions et en usage interne pour soigner les troubles digestifs ou urinaires, leucorrhée, cystite, sinusite, toux, gorge, hémorroïdes.

Les rameaux au parfum balsamique étaient jadis brûlés comme encens.

[Infusion](#) une cuillère à soupe pour un bol d'eau bouillante ; 2 tasses par jour.



# MYRTILLE

## (*Vaccinium myrtillus*, 🇬🇧 Bilberry)



Arbre des sous-bois jusqu'à 2500 dont on utilise les feuilles et les baies.

La feuille de myrtille (ou airelle) est un antiseptique naturel utile en cas d'infections urinaires, diabète. Le fruit sec soigne les diarrhées, varices, hémorroïdes. Le fruit frais est légèrement laxatif.

Egalement : Asthénie, colopathie, colibacillose, amélioration de la vue, diabète.

Et en usage externe : Aphtes, couperose, eczéma.

En décoction : une cuillère à soupe de baies séchées par tasse d'eau faire bouillir 5 minutes puis infuser 15 minutes passer en pressant, jusqu'à 6 tasses par jour.



En décoction : Une poignée de  
feuilles par litre faire bouillir 5  
minutes boire en 24 heures.



# NENUPHAR

## (*Nymphaea alba*, 🇬🇧 White pond lily )



Plante aquatique des étangs dont on utilise fleurs et rhizome.

Le nénuphar est utilisé comme sédatif (pour réduire l'activité sexuelle), neurosédatif, en cas de tétanie, troubles du sommeil.

Les décoctions de racines agissent comme tonique et régulent les fonctions intestinales.

En usage externe : Rougeurs, plaies de la peau, couperose, leucorrhées, sois des cheveux.

[Infusion](#) une cuiller à café de fleurs pour une tasse



# **NOISETIER**

## **(Corylus avellana, 🇬🇧 Hazel)**



Arbre commun de toutes les régions boisées de 3 à 5 m dont on utilise l'écorce et les feuilles et les chatons.

Le noisetier est surtout utilisé pour son caractère astringent en cas de métrorragies, hémorroïdes, saignement de nez, phlébites, obésité (chaton), ulcères variqueux. Egalement en usage externe : Varices, plaies, oedèmes, ulcères.



# **NOYER**

## **(Juglans regia)**



Arbre des terrains sableux dont on utilise les feuilles.

Le noyer est à la fois dépuratif tonique et astringent.

Egalement : Rachitisme, maladies osseuses, dyseptie, atonie digestive, nausée, diabète, diarrhée, leucorrhées, angine, anémie.

Et en usage externe : Impétigo, abcès, ulcères, plaies, engelures, chute des cheveux , conjonctivite.

Une poignée par litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes boire à volonté.

Décoction de 50 g pour un litre d'eau en lotion et compresses sur abcès, ulcères, plaies, engelures, chute des cheveux.



# **OLIVIER**

## **(Olea europea, 🇬🇧 Olive tree)**



Arbre vivace du bassin méditerranéen poussant sur les sols secs et pierreux dont on utilise les feuilles et l'écorce.

L'olivier est utile dans les cas d'hypertension, on le prescrit aussi pour le diabète. Egalement en cas d'artériosclérose, constipation, lithiase urinaire.

Une poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillir puis laisser infuser 10 minutes boire à volonté.

**L**a consommation d'huile d'olive permet d'éliminer

**les toxines, stimule le métabolisme, favorise la digestion, abaisse le taux de cholestérol et prévient le dessèchement de la peau. Chez les enfants elle favorise la croissance osseuse et la calcification du squelette.**

**En cure une cuillère à soupe d'huile d'olive le matin à jeun.**





# ONAGRE

## (*Oenothera biennis*, 🇬🇧 Evening primrose)



Plante bisannuelle des sols en friches sablonneux de 1,2 m dont on utilise l'écorce de la tige, les feuilles, fleurs et graines.

L'onagre est astringente et sédative, son efficacité est reconnue pour le traitement de la coqueluche.

Egalement : Troubles digestifs, asthme.

Et en usage externe : Douleurs rhumatismales.



# ORANGER

(**Citrus vulgaris**, 🇬🇧 **Orange tree**)



Petit arbre des régions méridionales de 4 a 5 mètres dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Son écorce est tonique digestive apéritive en même temps que sédative pour le système nerveux. Les fleurs et les feuilles sont antispasmodiques. En infusion contre l'insomnie et pour faciliter la digestion.

Egalement : Asthme, nausée, gastrite, anorexie.

En infusion 3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante laisser infuser 15 minutes ; 3 tasses par jour.

En décoction une c à c d'écorce coupée par tasse d'eau bouillir puis infuser 20 minutes, une tasse avant chaque repas.





# ORIGAN

## (*Origanum vulgare*, 🇬🇧 Wild marjoram)



Plante vivace des terrains sec de la région méditerranéenne dont on utilise les fleurs.

L'Origan est tonique de l'estomac combat l'aérophagie expectorant et calmant il est utile contre les rhumatismes et pour calmer la toux.

Egalement : ronchite, asthme, trachéite, aérophagie, gastrite, épilepsie, perte d'appétit.

En infusion une c à c dans une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# ORME

## (*Ulmus campestris*, Common elm)



Grand arbre des plaines à sol frais de 20 à 35 m dont on utilise l'écorce et les feuilles.

L'orme est utilisé pour les rhumatismes et le traitement du psoriasis. En usage externe, il est conseillé dans les cas de dartres, contusions, dermatoses, eczéma, leucorrhées.

En usage externe décoction pour lotion ou compresses de 20 g pour un litre d'eau.





# ORTIE

## (*Urtica dioica*, 🇬🇧 Nettle)



Plante commune des lieux incultes dont on utilise les feuilles et les racines.

L'ortie est un excellent dépuratif les jeunes pousses sont consommées au printemps comme fortifiant ou légume. elle est recommandée en cas rhumatismes, arrête les saignements de nez ou des plaies elle combat l'asthme, le rhume des foies et les allergies.

Egalement : Ulcère gastrique, entérite, hypoménorrhées, insuffisance hépatique, hémorragie, métrorragie, énurésie, stimulant sexuel.

Et en usage externe : Alopécie, piqures, psoriasis, urticaire.

En infusion 250 g de feuilles fraîche pour 1/2 litre d'eau bouillante laisser infuser 12 heures puis buvez froid.

En décoction une poignée de racines coupées pour un litre d'eau faire bouillir 10 minutes, à boire en deux jours.



**Une c à c de feuilles dans une tasse d'eau bouillir puis infuser 10 minutes une tasse avant chaque repas.**

**Le suc obtenu en écrasant la plante est un remède contre les saignements internes en prendre 50 gr à 100 gr par jour.**

**Très revitalisant mélanger les feuilles coupées fins dans la salade et les crudités, se servir des feuilles sèches réduites en poudre sur les plats pendant l'hivers.**

**Roulez les jeunes feuilles sur elles mêmes, de façon à emprisonner la partie supérieure du limbe, et écrasez les entre vos doigts; vous pouvez alors les manger sans aucun risque. Une dizaine de feuilles donnent plus de tonus qu'une barre de céréales ...**



# OSEILLE

## (*Rumex acetosa*, 🇬🇧 Sorrel)



Plante vivace des champs jusqu'à plus de 2 000 m de 0,30 à 1 m dont on utilise les feuilles, tiges et racines.

L'oseille (ou surelle) est laxatif, dépuratif, et stimule également l'appétit. Egalement en usage externe abcès, acné, piqûres d'insectes, dermatose.

En infusion de 20 g pour un litre d'eau à raison de 3 tasses par jour.



# PAQUERETTE

## (*Bellis perennis*, 🇬🇧 English daisy)



Plante vivace des prairies de 0,1 à 0,2 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

La Pâquerette est souvent prescrite pour l'hypertension et l'artériosclérose.

Egalement : Asthme, bronchite, laryngite, toux, asthénie, insomnie, rhumatismes, angine.

Et en usage externe : Hématomes, brûlures, furoncles, ulcérations, entorses.

En infusion une c à c par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# PARIETAIRE

## (*Parietaria officinalis*, 🇬🇧 Pellitory)



Plante commune de 0,10 à 0,30 m dans les fentes des vieux murs que l'on utilise entière sans les racines.

En infusion en cas de cystite, pour les coliques néphrétiques, en compresse pour venir à bout des hémorroïdes.

En infusion une poignée dans un litre d'eau bouillir puis infuser 10 minutes boire en deux jours.



# PASSIFLORE

## (*Passiflora incarnata*, 🇬🇧 Passion flower)



Plante grimpante qui pousse en région méditerranéenne dont on utilise les feuilles et les fleurs.

La passiflore améliore la qualité du sommeil combat l'anxiété elle à un effet tranquillisant soigne les affections nerveuses ainsi que l'asthme les palpitations l'hypertension les crampes musculaires. Elle apaise les rages de dents et les maux de tête.

En [infusion](#) une c à c par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# PATIENCE

## (*Rumex crispus*, 🇬🇧 Curled dock)



Plante des terrains incultes, bord des chemins et des fossés de 0,90 m dont on utilise les feuilles et racines séchées.

Dépurative du sang, la patience est utilisée dans les maladies chroniques de la peau et du foie. Elle est légèrement laxative, stimule la sécrétion de bile et les intestins.

Egalement : Anémie, rhumatismes, constipation.

Et en usage externe : Dartres, ulcères, dermatoses, abcès, psoriasis.

En [infusion](#) : 20 g de racine coupée pour un litre d'eau, bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes, boire en deux jours.

En usage externe : La pulpe de la racine fraîche s'emploie pour les ulcères, cataplasmes de fleurs et feuilles sur les dartres, abcès, gale, dermatoses.





# PENSEE

## (Viola tricolor, 🇬🇧 Heartsease)



Plante vivace des terrains incultes dont on utilise les fleurs, la plante fleurie, le suc frais.

La pensée est utilisée comme dépuratif décongestionnant et pour un grand nombre d'affections cutanées.

Egalement : Indigestion, artériosclérose, rhumatisme, adénome prostatique.

Et en usage externe : Acné, dartre, eczéma, psoriasis, urticaire, herpès, teigne, impétigo.

En décoction une c à c par tasse d'eau bouillir puis infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

Compresses avec une infusion de 60 g par litre d'eau.





# PERVENCHE

## (*Vinca minor*, )

### Periwinkle)



Plante des sous-bois de 0,15 à 0,25 m dont on utilise les feuilles.

En infusion la pervenche est sédative et tonique, utile pour les cas d'artériosclérose, d'hypertension artérielle et de diabète. On la prescrit aussi comme astringent pour les diarrhées et entérites. Également en usage externe : Contusions, plaies, ecchymoses, engorgement laiteux, angines.



# PETASITE

## (*Petasites hybridus*, Butterbur)



**Plante potentiellement toxique.**  
Plante des terrains humides, bords de rivières de 0,90 m dont on utilise les parties aériennes et la racine.

Le pétasite fortifie l'organisme, élimine les mucosités bronchiques, combat les spasmes, calme les douleurs. On le prescrit pour soigner la bronchite, l'asthme et la coqueluche.

Egalement : Indigestion, inflammations des voies urinaires.  
Et en usage externe : Cataplasme sur les éruptions cutanées, accélère la cicatrisation des plaies.



# PEUPLIER

(**Populus nigra**, 🇬🇧 **poplar**)



Grand arbre des terrains humides jusqu'à 1 800 m dont on utilise bourgeons et écorce. Mesure de 20 à 30 m.

Les bourgeons du peuplier sont réputés pour leur action tonique et antirhumatismale. Egalement comme antiseptique : bronchite, arthrite, météorisme, inflammation des voies urinaires, cystite, néphrite, fièvre, courbatures. Gerçures, dartres, brûlures, soins des cheveux.

En Décoction de 25 g par litre, 3 tasses par jour entre les repas.





# PILOSELLE

## (*Hieracium pilosella*, Hawkweed Mouse-Ear)



Plante des sols secs et ensoleillés  
de 0,10 à 0,25 m.

La piloselle (épervière) est  
essentiellement diurétique pour les  
cas d'acide urique, urée, lithiase  
urinaire, cellulite, hypertension.

En Infusion 50 g pour un litre d'eau  
; 3 tasses par jour.



# PIMPRENELLE

## (*Sanguisorba minor*, )

### Burnet)



Plante vivace commune des sols incultes jusqu'à 1 700 m de 0,20 à 0,80 m que l'on utilise entière.

La pimprenelle surtout apéritive et tonique.

Egalement : Favorise la lactation, diarrhée, hématurie.

Et en usage externe : Hémorragie, plaie, brûlure.

En [Décoction](#) de 50 g par litre d'eau à boire dans la journée.



# PIN

## (Pinus, 🇬🇧 Pine)



Le bourgeon de pin est un désinfectant des bronches, on l'utilise donc contre la toux la grippe le rhume. Il facilite l'expectoration.

Egalement en usage externe : Maladie de la peau, sinusite, antisudoral pour les pieds, soins des cheveux, douleurs rhumatismales.

En décoction une cuillère à soupe pour 1/4 de litre d'eau froide faire bouillir 3 minutes et laisser infuser 10 minutes.



# PISSENLIT

## (*Taraxacum officinale*, 🇫🇷 Dandelion)



Plante vivace commune de 0,05 à 0,40 m que l'on utilise entière.

Le pissenlit (dent-de-lion) est dépuratif, utile en cas d'insuffisance hépatique, goutte, artériosclérose, hypercholestérol, constipation, cellulite, asthénie.

En usage externe pour les verrues, taches de rousseur, dermatose.

En décoction une poignée pour un litre d'eau faire bouillir 2 minutes puis infuser 10 minutes ; une tasse avant chaque repas.



# PLANTAIN

## (*Plantago major*, English plantain)



Plante vivace des chemins de 0,10 à 0,25 m que l'on utilise entière.

Du temps des druides il était considéré comme une panacée, du temps de Pline l'Ancien on l'utilisait pour soigner 24 maladies. Le plantain arrête rapidement les saignements et favorise la cicatrisation. En infusion il est diurétique, on le prescrit contre la gastrite, l'ulcère gastro-duodéal, la diarrhée, la bronchite aiguë et les hémorragies des voies urinaires. Egalement : Hémorragies, hématuries, dysenterie, diarrhées, trachéite, laryngite, acide urique, goutte. Et en usage externe : Acné, conjonctivite, plaies, piqures

d'insectes, bains de bouche.

**Infusion** : Une cuillère à soupe de feuilles pour 1/4 de litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.

**Cataplasme** : Broyer les feuilles fraîches avec un rouleau à pâtisserie pour en faire une bouillie à poser sur la partie malade.

**Sirop** : Passer à la moulinette 4 poignées de feuilles ajouter de l'eau, 300g de sucre et 250 g de miel. En tournant constamment on laisse mijoter à feu doux jusqu'à formation d'un liquide épais.

Froisser des feuilles fraîches et appliquer sur les blessures ou piqûres d'insectes.

En **lotion** pour les bains d'yeux contre la conjonctivite.

On peut aussi ajouter des jeunes feuilles de plantain dans les salades.





# POLYPODE

## (Polypodium vulgare, 🇬🇧 Oak Fern )



Plante vivace des bois et terrains ombragés comportant une tige souterraine dont on utilise le rhizome séché.

Le polypode est utilisé en cas d'insuffisance hépatiques.

Egalement : constipation, bronchite chronique, parasitose.

Infusion 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.



# POTENTILLE ANSÉRINE

## (*Potentilla anserina*, 🇬🇧 Silverweed)



Plante des terrains en friche, bords de routes de 0,40 m dont on utilise les parties aériennes et la racine.

La potentille ansérine (Argentine, Patte d'oie) est astringente, efficace contre les maux de gorge en gargarisme et les diarrhées. Également en usage externe sur les hémorroïdes.

En infusion 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

Jadis les voyageurs souffrant des pieds en faisaient une confortable doublure dans les chaussures.





# PRÊLE

## (*Equisetum arvense*, 🇬🇧 Horsetail)



Plante vivace commune de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise entière.

La prêle est un excellent reminéralisant naturel, elle contient de la silice facilement assimilable par l'organisme. Elle aide à la régénération des tissus conjonctifs en améliorant leur résistance et leur élasticité, elle arrête les saignements de nez et est efficace en cas de cystite.

Egalement : Goutte, lithiase, cystite, métrorragie, hémorragie, ongles fragiles. Et en usage externe : Plaies, aphtes, psoriasis, vergetures, ulcères variqueux, eczéma, prurit, darts, soins des cheveux.

Manger des jeunes pousses en salade.

En décoction une poignée pour un litre d'eau bouillir 2 minutes puis laisser infuser 10 minutes boire à volonté.





# PRIMEVERE

## (*Primula officinalis*, Cowslip)



Plante commune des prairies de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les racines les feuilles et les fleurs.

La primevère est calmante et antispasmodique, en infusion contre les rhumatismes et la migraine en compresse contre les ecchymoses et les enflures.

Egalement : Bronchite, coqueluche, toux, céphalées, rhumes, insomnie, rhumatismes, coliques, indigestion.

En infusion une cuillère à café par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes une tasse après chaque repas.





# REGLISSE

## (*Glycyrrhiza glabra*, Licorice)



La réglisse est recommandée contre les douleurs gastriques : gastrite, brûlures ... Ses composants activent le renouvellement des cellules endommagées des muqueuses. Mais attention elle est contre-indiquée si vous souffrez d'hypertension et peut même provoquer des hausses de tension si on en consomme trop.

Egalement : Ulcères gastriques, constipation, entérite, spasmes.

Et en usage externe : Conjonctivite, pharyngite, brûlures, bains oculaires.

En décoction 40 g de bâtons de réglisse pour un litre d'eau froide faire bouillir un quart d'heure boire à volonté.



# REINE DES PRES

## (*Filipendula ulmaria*, )

### Meadowsweet)



Plante vivace des lieux humides de 1 à 1,50 m que l'on utilise entière.

La reine des prés (ou ulmaire) contient un précurseur de l'aspirine elle est digestive, calme les douleurs gastriques, soulage les diarrhées, elle est diurétique et aide à l'élimination de l'acide urique elle soulage aussi les douleurs rhumatismales. En compresse et cataplasme elle combat la cellulite.

Egalement : Gastrite, ulcères, diarrhées, acide urique, goutte, cellulite, artériosclérose, hypertension, lithiase.

Et en usage externe : Couperose, plaies, ulcères, rhumatismes.

En infusion une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 5 tasses par jour.



# RENOUEE

## (*Polygonum aviculare*, 🇬🇧 Knotweed)



Plante annuelle des lieux incultes jusqu'à plus de 2 000 m de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les parties aériennes.

Astringente et diurétique la renouée des oiseaux est utilisée pour le traitement des diarrhées, des hémorroïdes.

Egalement : Hémorragies, saignements de nez, diabète, lithiase, goutte, vers intestinaux.

Et en usage externe :  
Cataplasmes de feuilles pour éteindre le sang des plaies.

En infusion, 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 20

minutes ; 2 à 4 tasses par jour.

Applications de sommités fraîches ou sèches (détrempées) sur les plaies ouvertes pour arrêter les saignements.



# **ROMARIN**

## **(Rosmarinus officinalis, 🇫🇷 Rosemary)**



Petit arbuste des garrigues méditerranéennes de 0,5 à 2m que l'on utilise entier.

En infusion le romarin est un stimulant général, il favorise la circulation cérébrale, décongestionne les voies hépatiques. Il facilite le travail de l'estomac, atténue les sensations de ballonnement et de pesanteur. Il tonifie la production de sucs gastriques. C'est en plus un tonique général qui aide à combattre la fatigue due aux digestions difficiles.

Egalement : Asthénie, surmenage, dépression, impuissance.

Et en usage externe : Douleurs rhumatismales, entorse, soins de la peau, soins des cheveux.

En infusion une c à c pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10



**minutes, une tasse après chaque repas.**

**Dans un litre de vin rouge faire macérer 200 g de feuilles fraîches ou 60 g de feuilles séchées pendant 15 jours en agitant, filtrer et sucrer, un petit verre avant les repas.**

**Une poignée pour un litre d'eau faire bouillir 10 minutes en compresses chaudes sur les rhumatismes.**



# RONCE

## (**Rubus fruticosus**, 🇬🇧 **Blackberry**)



Sous-arbrisseau des haies et des sous-bois de 0,20 a 2 m dont on utilise les feuilles les fleurs et les fruits.

Les feuilles de ronce sont très astringentes et peuvent être employées pour traiter les aphtes fortifier les gencives. En décoction elles font cesser la diarrhée et calment les hémorroïdes En tisane ou en gargarisme pour les toux les maux de gorge et les affections buccales.

Egalement : Diarrhée, angine, leucorrhées, diabète, hémorragies, lithiases, oligurie.

Et en usage externe : Aphtes, gingivites, enrouement, pharyngite, ulcère, plaie, leucorrhées, darts.

En décoction une cuillère à soupe par tasse faire bouillir 2 minutes

puis infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour entre les repas.

En décoction une poignée de feuilles dans un litre d'eau faire bouillir 15 minutes ajouter 2 ou 3 cuillères de miel pour gargarismes et bains de bouche.



# SALICAIRE

## (*Lythrum salicaria*, Purple loosestrife )



Plante vivace des lieux humides, marécages de 0,50 à 1,2 m dont on utilise les sommités fleuries.

La salicaire est un puissant antiseptique des muqueuses gastro-intestinales prescrit dans les cas de diarrhées, coliques spasmodiques, entérite.

En infusion 20 g par litre d'eau à raison de 3 tasses par jour.



# **SALSEPAREILLE**

## **(Smilax aspera, 🇬🇧 Common Smilax)**



**Attention les baies de cette plante sont toxiques**

Sous-arbrisseau vivace des terrains incultes et secs des régions méditerranéennes de 1 à 2 m de haut à tige épineuse dont on utilise les racines.

La salsepareille est utilisée en cas de rhumatisme et de maladie de peau. Au Mexique on consomme sa racine pour ses vertues fortifiantes et aphrodisiaques, en Amazonie pour accroître la virilité et traiter les troubles de la ménopause.

Egalement en cas de grippe, anorexie, goutte.

Et en usage externe : Eczéma, ulcère variqueux.

Décoction de 30 g par litre  
d'eau à boire dans la journée.

Une poignée par litre d'eau  
faire bouillir 2 minutes puis  
laisser infuser 10 minutes ; 3  
tasses par jour.





# SANICLE

## (*Sanicula europaea* L. Sanicle )



Plante vivace des forêts ombragées et humides, sauf en région méditerranéenne de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise entière.

La sanicle est utilisée pour traiter les diarrhées.

Egalement : Angine, plaies, contusions.

En infusion 40 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.



# SAPONAIRE

## (*Saponaria officinalis*, 🇬🇧 Soapwort)



Plante vivace des terrains humides et frais de 0,30 à 1 mètre dont on utilise les tiges les feuilles et le rhizome.

Ecrasées dans l'eau les feuilles et les racines de saponaire produisent une mousse savonneuse efficace sur les taches de gras. On a longtemps utilisé la saponaire comme substitut du savon pour laver le linge.

La saponaire est utile pour les maladies de la peau (les romains en mettaient dans leur bain pour guérir les démangeaisons), les rhumatismes et les insuffisances hépatiques.

Egalement : Asthme, goutte.

Et en usage externe : Eczéma, urticaire, acné, psoriasis, herpès, dartres, soins de la peau.

En décoction 5 g par litre d'eau, 2 tasses par jour ou en compresse pour les soins de la peau (eczéma, urticaire, acné, herpès, dartres).

Mélangé à une infusion de romarin, la saponaire donne un shampoing parfumé ne piquant pas les yeux.



# **SARRIETTE**

## **(*Satureia hortensis*, )**

### **Summer savory)**



Plante méridionale de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les sommités fleuries.

En infusion pour stimuler la digestion et les fonctions intestinales contre les maux d'estomac. La Sarriette est également considérée comme une plante aphrodisiaque. Egalement : Diarrhée, colopathie, météorisme, angine, asthénie, bronchite, frigidité, impuissance. Et en usage externe : Piqures d'insectes, affections de la peau.



# SAUGE

## (*Salvia officinalis*, 🇬🇧 Common Sage)



Sous-arbrisseau des régions méridionales de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

Un dicton : "Qui a de la sauge dans son jardin n'a plus besoin de médecin". C'est un excellent tonique général, recommandé en cas de troubles gastriques nerveux ou circulatoire, la tisane de sauge fait tomber la fièvre, soigne le diabète le rhume et régule la transpiration.

Egalement : Dysménorrhée, frigidité, impuissance, emphysème, bouffées de chaleur, diarrhée.

Et en usage externe : Stomatite, aphtes, angine, leucorrhées, ulcères, alopecie, piqure d'insectes, entorse, soins des cheveux.

En [infusion](#) une cuillère a dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10

minutes ; 3 tasses par jour.

En décoction une poignée pour un litre d'eau faire bouillir 10 minutes, en bain de bouche pour les gencives ou les aphtes, en gargarisme pour le mal de gorge, en compresses sur les ulcères.





# SAULE BLANC

## (*Salix alba*, 🇬🇧 Willow)



Arbre commun des berges humides de 5 à 25 m dont on utilise l'écorce et les feuilles.

L'écorce de saule contient un précurseur de l'aspirine, elle est recommandée pour l'insomnie, l'excitation et les fièvres grippales.

En [infusion](#) une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.



# SCABIEUSE

## (*Scabiosa succisa*, Devil's bit)



Plante vivace des terrains humides de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les racines et les feuilles.

La scabieuse est recommandée pour lutter contre les affections de la peau augmente les sécrétions salivaires.

Egalement : Bouche sèche, asthme, bronchite, grippe.

Et en usage externe : Dartre, eczéma, prurit, leucorrhées, aphtes.

En infusion une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

En décoction une poignée par litre d'eau faire bouillir 10 minutes en compresses ou lavages pour les maladies de la peau dartre, eczéma, prurit





# **SCEAU DE SALOMON** **(Polygonatum** **multiflorum, 🇬🇧 Solomon's** **seal)**



**Ne pas utiliser en usage interne, les baies sont toxiques.**

Plante vivace de 0,50 m le plus souvent cultivée dont on utilise le rhizome.

Utilisé en usage externe depuis l'antiquité le sceau-de-Salomon a la réputation d'atténuer les contusions et stimuler la réparation des tissus, en cataplasme le rhizome a une action astringente et calmante qui accélère la cicatrisation.

La racine cuite sans eau et réduite en pâte, fait mûrir panaris, abcès, anthrax, etc.

# Cataplasmes de feuilles sur les hernies pour les réduire.



# SÉNÉÇON

## (*Senecio vulgaris*, 🇬🇧 Groundsel)



**Plante toxique à utiliser avec précautions.**

Plante annuelle commune des sols humides et bord des cours d'eau de 1 m que l'on utilise entière.

Le sénécion a longtemps été utilisé comme plante médicinale pour calmer les douleurs des règles ou les provoquer, également bronchite, toux, douleurs intestinales, angines. De nos jours il n'est prescrit qu'en usage externe sous forme de douche vaginale pour traiter les pertes blanches.





# SERPOLET

## (*Thymus serpyllum*, Creeping thyme)



Plante vivace des terrains secs de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries.

En infusion le serpolet est un bon tonique général et antiseptique des voies respiratoires. Mêmes indications que le thym.

Egalement : Insuffisance hépatique, météorisme, rhumatisme, douleurs gastriques, toux, constipation des nourrissons.

Et en usage externe : Soins des cheveux, ulcères, irritations, saignements de nez.

En infusion quelques branches pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour





# **SOUCI**

## **(*Calendula officinalis*, 🇬🇧 Marigold)**



Plante commune des jardins de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les pétales.

Le souci est surtout employé de façon externe antiseptique cicatrisant pour soigner les affections de la peau : blessures, brûlures, démangeaisons, coups de soleil, verrues, piqûres d'abeille.

Egalement : Hyperménorrhées, dyseptie, hypertension, ulcère de l'estomac et du duodénum.

En usage externe : Impétigo, cors, durillons, abcès, furoncles, brûlures, darte, piqûres, gercures, couperose.

Teinture : Recouvrir les fleurs bien tassées de 3 fois leur volume d'alcool à 40, laisser macérer pendant 10 jours, filtrer, mettre dans un flacon bien bouché au frais et à l'obscurité.

Un simple onguent peut être fait en

**broyant des fleurs fraîches et en les mélangeant à de l'huile d'olive.**

**En poudre sécher et broyer les fleurs et les mélanger à du talc.**

**En infusion une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.**



# SUREAU

## (*Sambucus nigra*, 🇬🇧 Elder)



Arbuste commun des haies de 2 à 6 m dont on utilise les feuilles, fleurs et baies.

Le sureau est donné comme diurétique en cas de lithiase urinaire, cystite, goutte. Il est utilisé aussi pour les rhumatismes.

Egalement : Bronchite, asthme, constipation.

Et en usage externe : Bains oculaires, conjonctivite, orgelet, engelure, brûlures, maladie de la peau.

Presser les fruits pour en extraire le suc en prendre 20 à 30 gr dans la matinée.

En infusion une poignée de fleurs par litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes boire à volonté.

Sirop de fleurs de sureau : 40 grandes ombelles de fleurs de sureau cueillies par temps sec et ensoleillé, 3 kg de sucre, 2 l d'eau, 90 gr d'acide citrique ( ou le jus de 10 citrons). Faire tremper les ombelles pendant 12 h, dans 2 l d'eau fraîche, chauffer en ajoutant le sucre petit à petit, verser dans des bouteilles fermées. Conserver à l'abri de la lumière et au frais.





# THYM

## (*Thymus vulgaris*, 🇫🇷 Thyme)



Sous-arbrisseau des régions méditerranéennes de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les tiges fleuries et les feuilles.

En infusion le Thym est un puissant antiseptique contre la grippe, sinusite, toux, rhume, il est tonique et stimule l'appétit. Il prévient les fermentations intestinales. Comme il est aussi antispasmodique, il atténue les douleurs stomacales et diminue les sensations nauséuses.

Egalement : Convulsions, aérophagie, météorisme intestinal, dyspnée, colopathie, parasitose, règles insuffisantes, rhumatismes.

En usage externe : Plaies, gale, piqures, soins du cuir chevelu.

En infusion 30 g pour un litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 5 tasses par jour.

**En teinture 50 grammes de plantes pour 1 litre d'alcool, laisser reposer 3 semaines au soleil en remuant tous les jours, filtrer. consommer un verre à liqueur par jour pour tonifier le système digestif et les nerfs.**



# TILLEUL

## (*Tilia cordata*, 🇬🇧 Linden)



Grand arbre commun.

La fleur de tilleul est anti-spasmodique contre la nervosité et l'anxiété stomachique contre les digestions lentes, hypnotique contre les insomnies et émolient contre les diarrhées.

L'aubier de tilleul (partie de la tige entre le coeur et l'écorce) est bien connu pour son action sur les voies urinaires et les calculs rénaux, il aide les foies paresseux grâce à sa forte teneur en flavonoïdes, il soulage les migraines d'origine hépatiques et les états nauséeux.

Egalement : Indigestion, diarrhées, goutte, rhumatisme, migraines hépatovésiculaires.

En usage externe : Peau sèche, ulcères, brûlures.

En infusion une cuillère à soupe de fleurs par tasse d'eau bouillante laisser

infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.

En décoction pour l'aubier 1 cuillerée à soupe pour une tasse d'eau froide faire bouillir 4 minutes et laisser infuser 20 minutes.



# TORMENTILLE

## (*Potentilla erecta*, Tormantil)



Plante vivace rampante des sols herbeux et des landes de 10 cm de haut dont on utilise les parties aériennes et les racines.

La tormentille contient plus de tanins que l'écorce de [chêne](#), très astringente, en gargarisme elle soigne les inflammations de la gorge, les aphtes, les infections des gencives.

Egalement : Diarrhées, dysenterie, colite, irritation de l'intestin, métrite, hémoptysie, hémorroïdes, hémorragies. Et en usage externe : Contusions, brûlures, aphtes, leucorrhées.

En [infusion](#), 15 à 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, boire en deux jours.

En usage externe pour compresses, 2 poignées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 minutes.





# TUSSILAGE

## (*Tussilago farfara*, 🇬🇧 **Colt's-foot**)



Plante herbacée des terrains humides de 0,10 à 0,25 m dont on utilise les feuilles et fleurs.

Le tussilage facilite l'expectoration (bronchite) et soulage la toux (trachéite).  
Egalement : Asthénie, convalescence.  
Et en usage externe : Plaies, entorses, hyperhydrose plantaire, dermatoses, brûlures.

En infusion une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.



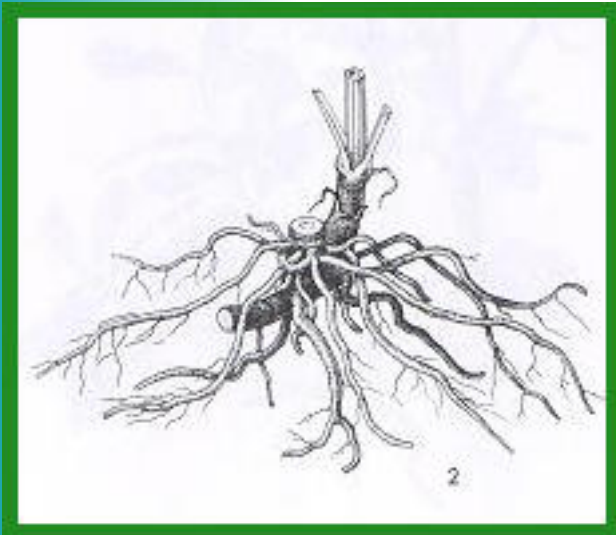
# VALERIANE

## (*Valeriana officinalis*, Common valerian)



Plante vivace commune de 0,80 à 1 mètre dont on utilise le rhizome.

La Valériane est un remarquable rééquilibrant nerveux. En tisane contre l'anxiété, le stress, la nervosité, les insomnies, les palpitations cardiaques, les courbatures, l'épilepsie et l'asthme. En usage externe : Ucères, plaies, contusions.



Mettre 100 gr de racines dans un litre d'eau tiède laisser macérer 12 heures ; 3 tasses par jour.



# VARECH VESICULEUX (*Fucus vesiculosus*, 🇬🇧 Bladderwrack )



Algue verte des bords de la côte Atlantique et de la Manche de 0,15 à 1 m que l'on utilise entière.

Le varech vésiculeux (kelp, laminaire) est recommandé comme traitement du psoriasis et de la cellulite (usage externe).

Egalement : Goitre, constipation, rhumatismes.

Et en usage externe : Obésité.

En Décoction d'une cuiller à soupe pour un grand bol d'eau avant chaque repas.



# VERONIQUE

## (*Veronica officinalis*, ) Common speedwell )



Plante vivace des sous-bois  
sauf en région  
méditerranéenne de 0,10 à  
0,50 m dont on utilise les  
feuilles et sommités fleuries.

La véronique facilite les  
digestions dans les cas de  
dyspepsie et d'aérophagie.  
Egalement : Anorexie,  
asthénie, fatigue, goutte,  
bronchite, rhumatismes.  
En usage externe : Prurit,  
eczéma, brulures, ulcères,  
dartres.



# **VERVEINE**

## **(*Verbena officinalis*, 🇫🇷 Vervain)**



Plante commune des lieux incultes de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les sommités fleuries.

Son utilisation régulière donne un teint agréable, elle aide à la digestion elle calme les migraines et la nervosité, favorise les règles harmonieuses, elle est aussi un excellent tonique circulatoire contre les jambes lourdes varices hémorroïdes.

Egalement : Douleurs gastriques, insuffisance de la sécrétion lactée, hypertension artérielle, fièvre, rhumatisme, migraine.

Et en usage externe : Entorses, plaies, cellulite, contusions.

En infusion une cuillère à dessert par tasse d'eau faire bouillir puis infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour.

En décoction une poignée par litre d'eau  
faire bouillir 10 minutes en compresses  
chaudes sur coups foulure entorses ...





# VIGNE ROUGE

## (*Vitis vinifera*, 🇬🇧 Vine)



La vigne sauvage est une plante à tige rampante et sarments commune dans tout le sud de l'Europe dont on utilise les feuilles.

La vigne rouge est un tonique veineux, astringent utile en cas de problèmes circulatoires également en cas de cellulite.

Egalement : Lithiase, métrorragie, asthénie, anémie, cholestérol, hémorroïdes, constipation, troubles circulatoires, hémorragies, varices, phlébites.

En usage externe : Acné, conjonctivite, couperose, cellulite.

En [infusion](#) : une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour.

En [décoction](#) : deux poignées dans un litre d'eau, laisser bouillir 1/4 d'heure et ajouter à l'eau d'un bain de pieds.





# VIOLETTE

## (Viola odorata, 🇬🇧 Violet)



Plante vivace des prés et des haies dont on utilise les fleurs les feuilles et les racines.

En infusion la Violette est antiseptique contre la bronchite et la toux. elle est aussi recommandée pour les ulcères gastro-duodénaux en raison de ses vertus cicatrisantes.

En usage externe : Gerçures, soins de la peau et des seins.

En infusion une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 4 tasses par jour entre les repas.



# **VIORNE OBIER**

## **(Viburnum opulus, )**

### **Guelder rose)**



**Les baies fraîches provoquent des vomissements.**

**Buisson de grande taille commun des bois et des haies dont on utilise l'écorce des branches.**

**La viorne obier est un puissant antispasmodique décontractant musculaire utilisé dans le traitement de l'asthme, des crampes musculaires, coliques, douleurs menstruelles. Egalement : Constipation, irritations du côlon, troubles d'origine nerveuse, arthrite.**

En décoction ; 1/2 tasse  
toutes les 3 heures.

En teinture ; 1 cuillère à  
café 2 fois par jour, ou  
frictionner pour dénouer  
les muscles contractés.

En lotion pour  
frictionner les dos  
douloureux.



# PHYTOTHERAPIE

## L'INDEX DES

### AFFECTIONS



#### PRECAUTIONS D'EMPLOI :

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données à titre d'information, en cas de doute demandez l'avis de votre médecin.*

[Abcès](#) | [Acné](#) | [Acouphènes](#) | [Aérophagie](#) | [Albumine](#) | [Alcoolisme](#) |  
[Allaitement](#) | [Allergies](#) | [Ampoules](#) | [Anémie](#) | [Angine](#) | [Angoisse](#) |  
[Anorexie](#) | [Aptes](#) | [Appétit](#) | [Artériosclérose](#) | [Asthénie Fatigue](#) |  
[Asthme](#) | [Bains](#) | [Boulimie](#) | [Bronchite](#) | [Brûlures](#) | [Brûlures d'estomac](#) |  
[Cellulite](#) | [Chaleur](#) | [Cheveux](#) | [Cholestérol](#) | [Coliques](#) | [Constipation](#) |  
[Conjonctivite](#) | [Contusions Ecchymoses Hématomes](#) | [Convalescence](#) |  
[Coqueluche](#) | [Cor](#) | [Cosmétiques usage](#) | [Coup de soleil](#) | [Couperose](#) |  
[Coupures](#) | [Courbatures](#) | [Cures](#) | [Cystite](#) | [Dartre](#) | [Démangeaisons](#) |  
[Déminéralisation](#) | [Dents](#) | [Dépression Etat depressif](#) | [Diabète](#) |  
[Diarrhée](#) | [Digestion](#) | [Divers](#) | [Douleurs](#) | [Eczema](#) | [Elixir du suédois](#) |  
[Embonpoint](#) | [Engelure](#) | [Enrouement Voix](#) | [Entorse](#) | [Epidémies](#) |  
[Escarres](#) | [Estomac](#) | [Fièvre](#) | [Foie](#) | [Frigidité](#) | [Froid](#) | [Furoncles](#) | [Gale](#) |  
[Gencives](#) | [Gerçures](#) | [Goutte](#) | [Grippe](#) | [Hémorroïdes](#) | [Hernie](#) | [Herpès](#) |  
[Hoquet](#) | [Hypertension artérielle](#) | [Impétigo](#) | [Impuissance](#) | [Indigestion](#) |  
[Insectifuge](#) | [Insomnie](#) | [Intestin](#) | [Laryngite Trachéite](#) | [Lithiase](#)  
[biliaire](#) | [Lithiase renale](#) | [Maigreur](#) | [Mal de gorge](#) | [Mal des transports](#) |  
[Mélanges d'herboristes](#) | [Mémoire](#) | [Mérite](#) | [Migraine](#) | [Néphrite](#) |  
[Nervosisme](#) | [Nevralgie](#) | [Obésité](#) | [Oedème](#) | [Ongles](#) | [Orgelet](#) |  
[Palpitations](#) | [Paludisme](#) | [Panaris](#) | [Peau](#) | [Pieds](#) | [Piqûres d'insectes](#) |



[Plaies Blessures](#) | [Poumons](#) | [Poux](#) | [Prostate](#) | [Prurit](#) | [Psoriasis](#) |  
[Règles](#) | [Rhumatismes Arthrite Articulations douloureuses](#) | [Rhume](#) |  
[Rhume des foins](#) | [Rides Cernes](#) | [Saignement de nez](#) | [Sciatique](#) |  
[Sinusite](#) | [Stomatite](#) | [Stress](#) | [Tabagisme](#) | [Tendinite](#) | [Tisanes](#)  
[dépuratives](#) | [Tisanes digestives](#) | [Tisanes diurétiques](#) | [Tisanes](#)  
[hépatiques](#) | [Tisanes laxatives](#) | [Tisanes pectorales](#) | [Tisanes](#)  
[sédatives](#) | [Tisanes sudorifiques](#) | [Torticolis](#) | [Toux](#) | [Transpiration](#) |  
[Ulcère cutané](#) | [Ulcère gastro-duodenal](#) | [Urée](#) | [Urétrite Cystite](#) | [Urine](#)  
| [Urticaire](#) | [Varices](#) | [Veines](#) | [Vergetures](#) | [Verrues](#) | [Vers](#) | [Vers](#)  
[solitaire](#) | [Vertiges](#) | [Vésicule](#) | [Vétérinaire usage](#) | [Vinaigre des quatre](#)  
[voleurs](#) | [Visage](#) | [Vomissement Nausées](#) | [Yeux](#) |

Web [www.lepetitherboriste.net](http://www.lepetitherboriste.net)



# ABCES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bardane, pensée, fumeterre ou centaurée.



Infusion de racine de bardane, pensée sauvage, fumeterre, 5 g de mélange par tasse; 4 tasses par jour.



Infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de fumeterre, 1 part de pensée, 1 part de centaurée, 1 part de bardane.



Egalement cataplasme de farine de fénugrec ou oignon cuit ou chou cru haché.



Décoction de guimauve en compresses.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ACNE



## AVERTISSEMENT

Les préparations de plantes médicinales de ce site pour soigner l'acné sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.

Infusions de millefeuille, bardane, oseille, douce-amère, pensée, plantain ou ortie.



infusion de douce-amère, pensée sauvage, plantain, bardane, ortie : 5 g par tasse de mélange, 1 tasse avant chaque repas.



Compresses avec une décoction de plantain et racines de bardane 30 g par litre d'eau.



Sur le dos appliquez du jus de citron à l'aide d'un coton.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'anis vert, 1 part de coriandre, 1 part de fenouil, 1 part de véronique.



Prendre entre les repas, 3 tasses par jour dont 1 à jeun une infusion de millefeuille, 20 g de fleurs ou de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Décoction de bardane, 50 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, 3 tasses par jour.



Prendre 2 tasses par jour, 1 le matin, 1 le soir de décoction de cardère, 50 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, 2 tasses par jour.



Infusion d'oseille, 20 g de feuilles ou 40 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.



Infusion de prunellier, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.



Compresse 2 fois par jour avec une décoction d'arnica, 30 g de fleurs par litre d'eau, bouillir 4 à 5 mn

ou

une décoction concentrée de bardane, 150 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn

ou

de l'huile de bruyère, laisser macérer au moins 8 jours 100 g de fleurs fraîches dans 0,5 litre d'huile d'olive, conserver en flacon bien bouché à l'abri de la lumière.



Lotionner 2 fois par jour avec du jus de chou frais

ou

une décoction de carline, 30 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn

ou

une décoction de genévrier, 50 g de copeaux de bois de jeunes rameaux par litre d'eau, bouillir 15 mn

ou

une décoction de laitue cultivée, 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn

ou

une infusion de pensée sauvage, 50 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, infuser 10 mn

ou

une décoction de saponaire, 100 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn

ou

du suc frais de feuilles de saponaire mêlé à son poids de petit lait ; conserver en flacon bien bouché.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site pour soigner l'acné sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ACOUPHENES OREILLES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



### **En cas de bourdonnements, sifflements d'oreille :**

**Infusion d'aubépine, 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour**

**ou**

**Infusion de ballote, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 2 tasses par jour**

**ou**

**Infusion de calament, 50 g de fleurs et de tige séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse après les repas**

**ou**

**Infusion de mélisse, 60 g de fleurs et de tiges séchées pour 1 litre d'eau bouillante, mélanger, couvrir, infuser 10 mn, passer ; 3 tasses par jour après les repas**

**ou**

**Infusion de verveine odorante, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante ; 1 tasse après le repas du soir.**

**ou**



Instiller chaque matin 3 gouttes d'huile dans l'oreille : de noyaux de pêches, de noyaux d'abricots : briser les coquilles, écraser les amandes, recueillir l'huile.

ou

Extraire le jus d'un oignon, en imprégner un petit morceau de coton, le placer dans l'oreille

ou

Graines de millet torréfiées à la poêle, mélangées avec la même quantité de gros sel, puis ensachées; poser le sachet sur l'oreille.



### **Pour supprimer une sensation d'oreille bouchée :**

Mettre 20 gouttes d'huile d'olive tiède dans l'oreille, garder 5 mn, puis se coucher sur le côté de l'oreille bouchée pour laisser l'huile s'échapper.



### **Pour expulser un insecte tombé dans l'oreille :**

Mettre quelques gouttes d'huile d'olive dans l'oreille, renverser la tête et l'insecte glisse avec l'huile.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# AEROPHAGIE - BALLONNEMENTS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusion de coriandre, angélique, aneth, fenouil, marjolaine, véronique, menthe, fleurs d'oranger, verveine, anis, carvi, mélisse, ou tilleul.



Infusion de graines d'aneth, graines d'anis, graines de coriandre, graines de cumin, graines de fenouil, basilic, véronique : 5 g de mélange par tasse après les repas.



Prendre du charbon végétal après les repas.



Une ancienne recette : 50 grammes de coing + 50 grammes de persil + 50 grammes de chou broyés dans un bol avec un peu de vin. Laissez mariner. Un verre après chaque repas.



Infusion pour une tasse 1/2 cuillère à café de graines de fenouil

ou d'anis, 5 tasses par jour.



Infusion pour une tasse 2 graines de cardamone écrasées, 5 tasses par jour.



Infusion de verveine ou menthe poivrée, 5 tasses par jour.



Décoction de centaurée, chardon béni : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse avant les repas.



Infusion de graines de badiane, graines d'anis vert, graines de carvi, graine de cumin : 5 g par tasse à boire après les repas.



Infusion avant ou après les repas principaux de graines :  
laisser infuser 10 mn dans 1 litre d'eau bouillante :  
ajouter une pincée de cannelle

Infusion aneth odorant, 40 g  
ou  
d'angélique archangélique, 15 g  
ou  
d'anis vert, 15 g  
ou  
de carvi 10 g,  
ou

de fenouil sauvage, 30 g



Mélanger les graines de cumin, carvi, anis vert, angélique, 5 g de chaque pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn.



Infusion 1 tasse après chacun des 2 repas, de basilic, 50 g de sommités fleuries et de tiges séchées par litre d'eau bouillante, ajouter quelques gouttes de citron.



Infusion 2 tasses par jour, de calament, 30 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante infuser 10 mn.



Infusion 1 tasse après les repas, d'estragon, 25 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante.



Infusion 1 tasse après chaque repas, de menthe poivrée, 10 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante.



Infusion 1 tasse après chaque repas :

d'oranger, 10 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante,

ou

d'origan, 25 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau

bouillante

ou

de [tanaïsie](#), 50 g de sommités fleuries séchées et fragmentées pour 1 litre d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 10 mn

ou

de [véronique](#) officinale, 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn; 1 tasse 5 mn avant les repas



**Décoction** de [véronique](#) officinale, 100 g de sommités fleuries et feuilles séchées et fragmentées dans 1 litre d'eau froide, chauffer, laisser bouillir 10 mn et infuser 10 mn ; 1 tasse 20 mn avant les 2 repas.



Cendre tamisée de [prêle](#) des champs, 1 g dans 1 demi-verre d'eau ; avant les 2 repas.



Préparations à boire froides avant ou après les repas :

**Décoction** de [réglisse](#), 50 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn et laisser macérer une nuit, filtrer ; boire 3 ou 4 tasses par jour.



Liqueur d'[anis](#) vert, laisser macérer 1 mois dans 1 litre d'eau-de-vie 60 g de graines d'[anis](#) écrasées, 1 pincée de [cannelle](#) et 350 g de sucre, filtrer, 1 verre à liqueur après les repas.



Teinture de [germandrée](#), laisser macérer 10 jours 10 g de sommités fleuries et de feuilles dans 100 g d'alcool à 75°, filtrer, conserver dans un flacon bien bouché, prendre 25 gouttes dans 1 demi-verre d'eau avant les 2 repas.



Boire 1 tasse après le repas :

[Infusion](#) de 30 g de graines ou de fruits de chaque plante ou de 30 g mélangé suivant le goût de chacun : ache, [aneth](#) odorant, [anis](#) vert, [carotte](#) sauvage, [carvi](#), [coriandre](#), [cumin](#), [fenouil](#) sauvage, livèche, en lui ajoutant un fragment de zeste de [citron](#).

ou

[Infusion](#) d'[agripaume](#), 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) d'[alchémille](#), 30 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) d'aurone, 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de balsamite, 40 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [basilic](#), 40 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [cuscute](#), 15 g de plante par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou



Infusion d'estragon, 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion d'hysope, 20 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Charbon de peuplier noir; 1 cuiller à café, 2 fois par jour

ou

Poudre de rhizome d'acore odorant séché ; 1 g dans 1 cuiller de miel après chaque repas.

ou

Infusion d'impératoire, 30 g de rhizome pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de menthe poivrée, 50 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de pimprenelle sanguisorbe, 30 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de sarriette vivace, 30 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser.

ou

10 mn Décoction de serpolet, 20 g de plante par litre d'eau, bouillir 1 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion de thym, 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de verveine odorante, 15 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



**Manger: des oignons crus, des radis, du riz complet, garnir les plats de ciboule ou de ciboulette fraîche hachée.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ALBUMINE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



En infusion chiendent, queues de cerises, reine-des-prés, busserole, parietaire, aubépine : 1 poignée pour 1 l d'eau, 4 tasses par jour.



Eliminer le sel et le genièvre.



Manger un gros oignon cru haché dans la salade du soir.



Décoction d'ache, 25 g de racine séchée par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.



Décoction de bruyère, feuilles et fleurs, fraîches si possible, ou sèches, 40 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn; boire dans les 24 h.



**Décoction** de fève, 100 g de gousses vertes pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 5 mn ; 2 tasses par jour.



**Infusion** de **genêt à balais**, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par jour pendant 10 jours.



**Infusion** de **gui**, 10 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau chaude mais non bouillante, boire en 24 h.



**Décoction** de haricot en grains, 40 g de cosses séchées par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 45 mn, filtrer; prendre 5 verres par jour, pendant 10 jours.



**Décoction** de **maïs**, 30 g de stigmates par litre, bouillir 5 mn; 1 demi-verre toutes les 2 h.



**Infusion** de morelle **douce-amère**, 20 g de jeunes rameaux sèches par litre d'eau bouillante, infuser 30 mn ; 0,5 litre en 4 prises par jour, dont une le matin à jeun.



**Infusion** de **pariétaire**, 30 g de plante fraîche pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 4 tasses par jour.



**Infusion**, 10 g de **pariétaire** et 10 g de prêle des champs pour 1 litre d'eau bouillante ; 4 tasses par jour.



**Infusion** de **piloselle**, 100 g de plante (feuilles, tige, racine fraîches) pour 1 litre d'eau bouillante, infuser au moins 20 mn ; 2 ou 3 tasses par jour loin des repas.



**Infusion** de poireau, 3 g de graines dans 50 g de vin blanc bouillant, infuser 10 mn.



Macération de solidage, 1 pincée de plante séchée et réduite en poudre dans 1 verre de vin blanc; laisser 12 h et filtrer.



**Décoction** de **tilleul**, 1 poignée d'aubier réduit en petits fragments pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 1 h; boire sans réchauffer en 48 h ; cure de 10 jours.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ALCOOLISME



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



En décoction ballote, passiflore, graines de persil, 5 g de mélange pour une tasse le soir.



Contre un début d'ivresse mâcher 2 ou 3 amandes amères.



Infusion de gland séché de chêne, 1 pincée de poudre par tasse d'eau bouillante ; 1 tasse après les repas.



Jus de chou cru; 1 verre par jour.



Feuilles de chou haché, rouge de préférence.



Macération d'oignon : laisser 500 g d'oignon cru écrasé dans 0,5 litre de lait pendant 24 h, passer; 1 verre à liqueur 3 fois par jour.





**Infusion de passiflore, 20 g de fleurs séchées en bouton pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn, passer; 3 tasses par jour dont 1 le soir au coucher.**



**Infusion de persil, 2 g de graines à chacun des 2 repas principaux.**



**Décoction de persil, 50 g de feuilles avec un fragment de zeste d'orange et de citron, pour 1 litre d'eau, bouillir doucement 15 mn pour réduire de moitié, passer en exprimant, conserver dans un flacon ; une cuiller à café au réveil.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ALLAITEMENT



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



## **Pour augmenter la sécrétion lactée (plantes galactagogues)**



Ajouter à l'alimentation : des lentilles cuites, des topinambours cuits.



Infusion d'aneth odorant, 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante : 3 tasses par jour.



Infusion de 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, couvrir, laisser infuser 10 mn, prendre 1 tasse après le repas : d'anis vert, de carvi, de cumin.



Infusion de basilic, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante;

1 tasse après le repas.



Infusion de carotte cultivée, 30 g de graines séchées pour 1 litre d'eau bouillante.



Infusion de fenouil sauvage, 30 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, couvrir, laisser infuser 10 mn; 4 tasses par jour loin des repas.



Infusion de galéga, 20 g de plante fleurie séchée pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.



Infusion de malt (orge germé), 15 g pour 1 tasse d'eau non bouillante, laisser 10 mn au bain-marie, passer; 2 tasses par jour.



Infusion de verveine officinale, 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante ; 4 tasses par jour.



**Pour tarir la sécrétion lactée  
(plantes anti- laiteuses)**



Cataplasme de feuilles cuites d'ache mélangées à des feuilles de pervenche et de menthe.



Cataplasme de feuilles fraîches pilées de : aulne, cerfeuil, menthes, persil, séneçon.



Cataplasme de feuilles fraîches pilées, puis chauffées, de douce-amère.



Infusion de sauge, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ALLERGIES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales pour combattre les allergies de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de chiendent, boldo ou prêle.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de chiendent, 1 part de prêle, 1 part de boldo.



En décoction chiendent, maïs, arenaria rubra, prêle, boldo, globulaire 30 g pour 1 litre d'eau à boire comme une boisson.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site pour combattre les allergies sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# AMPOULES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Baigner les parties blessées dans une décoction de 100 grammes de racines de [guimauve](#) pour 2 litres d'eau (faire bouillir dix minutes).



Solution préventive : frottez vos pieds aux endroits sensibles avec des feuilles fraîches de [plantain](#).



Petit cataplasme de feuilles de [chou](#).



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# ANEMIE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de [patience](#), [ortie](#), [marrube blanc](#), [absinthe](#), [germandrée](#), [fenugrec](#), [pervenche](#), [sauge](#), [consoude](#), [prêle](#), [eupatoire](#), [millefeuille](#), [gentiane](#), [genièvre](#), [noyer](#), [romarin](#), [lamier blanc](#), [souci](#) ou [thym](#) .



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de [millefeuille](#), 1 part de [noyer](#) feuilles, 1 part d'[ortie](#), 1 part de [patience](#).



Prendre un comprimé de [ginseng](#) 3 fois par jour avant les repas.



Poudre de racine de [patience](#), poudre de feuille d'[ortie](#) 2 g de mélange à avaler par repas.



Décoction de [noyer](#), [ortie](#), [fumeterre](#), [angélique](#), [patience](#) : 5 g de mélange par tasse, 2 tasses par jour avant les repas.



Manger des plantes crues :

asperge râpée 50 g par jour.

betterave rouge râpée 100 g par jour.

carotte cultivée 150 g par jour.

chénopode Bon-Henri haché 100 g par jour.

suc chicorée sauvage 100 g par jour.

chou rouge ou vert 200g de suc arrosé de jus de [citron](#) 1 cuiller à soupe 20 mn avant chaque repas.

épinard haché 100 g, [ortie](#) hachée 100 g, persil haché 20 g par jour.

Manger des abricots, des amandes, des bettes cuites, des cerises crues ou cuites, des pommes, du raisin.

Manger du blé germé : après l'avoir fait tremper une nuit, mettre une couche de grains de blé dans une assiette, humide, consommer après 2 ou 3 jours, 1 cuillère à soupe par jour.



[Décoction](#) de [fenugrec](#), 50 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn ; 1 tasse le matin



[Décoction](#) de fraxinelle, 50 g d'écorce de racine pour 1 litre d'eau, laisser bouillir 3 mn, infuser 10 mn; 3 tasses par jour.



[Infusion](#) de [lamier blanc](#), 25 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; prendre 2 tasses, loin des repas.



[Infusion](#) de [noyer](#), 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn; 1 tasse avant les repas.



**Décoction d'ortie, 50 g de tiges et de feuilles séchées fragmentées pour 1 litre d'eau, chauffer, bouillir 5 mn, infuser 15 mn; 2 tasses par jour.**



**Décoction de patience sauvage, 2 g de racine en poudre malaxée avec du miel ou en cachets, car la poudre est très amère; en 4 prises**



**Décoction de pervenche, 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 1 mn, laisser infuser 15 mn; 2 tasses loin des repas.**



**Décoction et macération de raifort, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, faire bouillir, puis laisser refroidir et macérer 1 nuit ; 2 tasses loin des repas.**



**Infusion de thym, 1 branche séchée pour 1 tasse d'eau vraiment bouillante, laisser infuser 10 mn; 3 tasses après les repas, jamais avant.**



**Graines moulues de fenugrec ; 2 cuillers à café par jour mêlées à la confiture ou au miel.**



Vin de fraxinelle, 40 g d'écorce de racine dans 1 litre de vin, bouillir 5 mn, infuser 15 mn, passer, 1 verre à liqueur avant chacun des 2 repas principaux.



Vin de gentiane jaune, 30 g de racine séchée pour 1 litre de vin blanc, laisser 10 jours, filtrer, 1 verre à liqueur avant chacun des 2 repas principaux.



Vin de mélisse, 20 g de feuilles et de fleurs dans 1 litre de vin blanc, porter à ébullition, laisser refroidir, passer, 1 verre à liqueur avant chacun des 2 repas principaux.



Vin de robinier, 20 g de fleurs séchées, infuser 15 mn dans 1 litre de vin rouge bouillant, 1 verre à liqueur avant chacun des 2 repas principaux.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ANGINE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de thym, eucalyptus, bourrache, chiendent, aigremoine, aubépine, bouillon blanc, chêne écorce, coquelicot, guimauve, romarin, plantain ou mûrier.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de mûrier, 2 parts de thym, 2 parts de plantain, 2 parts de guimauve.



Gargarismes d'infusion de bardane, guimauve, sauge ou mûrier.



Gargarisme avec un jus de citron dans un verre d'eau tiède



Faire bouillir 100 g d'aigremoine dans 1 litre d'eau jusqu'à réduction à 1/3, ajouter 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à café de vinaigre de pomme, en gargarisme plusieurs fois par jour.



**GARGARISMES** avec une **infusion** sucrée avec du miel :

d'**aubépine**, 30 g de fleurs pour un litre d'eau, infuser 10 mn

ou

de grande **consoude**, 30 g de racine dans un litre d'eau, laisser reposer 12 h,

ou

de **géranium Robert**, 15 g de sommités fleuries dans un litre d'eau, infuser 15 mn,

ou

de mûrier noir, 40 g de feuilles séchées dans un litre d'eau, infuser 10 mn,

ou

de **potentille ansérine**, 20 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, infuser 10 mn

ou

**Décoctions** : d'acanthé, 15 g de fleurs séchées pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn,

ou

**Décoction** d'**aigremoine**, 50 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 5 mn,

ou

**Décoction** d'**alchémille**, 100 g de plante pour un litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 10 mn,

ou

**Décoction** d'aulne, 40 g d'écorce pour un litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 5 mn,

ou

de **bistorte**, 60 g de rhizome pour un litre d'eau, bouillir 10 mn,

ou

de [grand boucage](#), 50 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 5 mn,

ou

de [bugrane](#), 20 g de racine séchée pour un litre d'eau, bouillir 20 mn pour concentrer, laisser reposer 10 mn,

ou

de [capillaire de Montpellier](#), 100 g de feuilles fraîches ou sèches pour un litre d'eau, bouillir 30 mn,

ou

de chanvre, 40 g de graines pour un litre d'eau, bouillir 20 mn,

ou

de [chêne](#), 20 g d'écorce pour un litre d'eau, bouillir 5 mn,

ou

de [chèvrefeuille](#), 20 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 10 mn,

ou

de [fraisier](#) et de [framboisier](#) sauvages, 50 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn,

ou

de [guimauve](#), 40 g de racine séchée et fragmentée pour un litre d'eau, bouillir 15 mn,

ou

de [noyer](#), 40 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 15 mn,

ou

de [pervenche](#), 50 g de feuilles pour un litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 5 mn,

ou

de poirier, 40 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 15 mn,



ou

de [ronce](#), 50 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 10 mn,

ou

de [saponaire](#), 100 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 10 mn,

ou

de [sénéçon](#), 30 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn,

ou

[Gargarisme](#) avec du vin de coing : couper 100 g de pulpe de coing en petits morceaux dans 1 litre de vin, laisser macérer au moins 10 jours et filtrer

ou

Café d'orge fait à partir de graines torréfiées et moulues, c'est un excellent gargarisme

ou

Jus frais dilué dans 5 fois son poids d'eau : de [céleri](#), de [citron](#).



[Cataplasme](#) de poireaux cuits, poivrés, sur la gorge.



[Collutoire](#) : [décoction](#) de [sarriette](#), 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, laisser macérer 15 mn, passer, sucrer au miel, tremper un coton dans le liquide et badigeonner la gorge.



[Infusion](#) de [guimauve](#), 60 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, 3 tasses par jour.

ou

de [pâquerette](#), 60 g de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn; 3 tasses par jour à prendre loin des repas.

ou

de [coquelicot](#), 20 g de pétales sèches pour 1 litre d'eau bouillante 3 tasses par jour.

ou

**Décoction** de [fraisier](#) et de [framboisier](#) sauvages, 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau (1/2 dose du gargarisme), bouillir 5 mn, 3 tasses par jour.



Teinture de tournesol, laisser macérer 10 jours 3 g de feuilles séchées dans 30 g d'alcool à 60°, filtrer, conserver dans un flacon bouché; 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 ou 4 fois par jour.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ANGOISSE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Décoction houblon, lotier corniculé, passiflore, écorce de saule, aubépine : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse matin et soir.



Infusion d'aubépine, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, ajouter 1 pruneau, laisser infuser 15 mn; 3 tasses par jour dont une au coucher, pendant 1 mois.



Infusion de ballote, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.



Décoction d'églantier, 30 g de fruits frais ou sèches coupés en morceaux pour 1 litre d'eau, laisser tremper à froid 1 h, bouillir 3 mn, reposer 15 mn; 1 litre par jour.



Infusion de lotier corniculé, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau

bouillante, couvrir, laisser infuser 10 mn; 1 tasse après chacun des 2 repas principaux pendant 10 jours.



Infusion de marjolaine, 50 g de feuilles et de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par jour dont une au coucher.



Infusion de mélisse, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.



Infusion de passiflore, 30 g de fleurs séchées en bouton pour 1 litre d'eau bouillante, couvrir, laisser infuser 15 mn; 2 tasses par jour dont une au coucher



Infusion de tilleul, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer; boire immédiatement.



Macération de valériane, 100 g de racine fraîche dans 1 litre d'eau froide, pendant 12 h; 2 petites tasses par jour.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ANOREXIE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Décoction de bois de quassia amer, [marrube blanc](#), [houblon](#), [gentiane](#), racine de colombo, [absinthe](#), [centaurée](#), condurango, [germandrée](#), [ményanthe](#), [sauge](#), [noyer](#), chardon béni, [pervenche](#), racine de [carline](#).



En cas d'insuffisance de vitamine, sel minéraux, oligo-éléments, décoction de [ményanthe](#), [ortie](#), [prêle](#), [sauge](#), [patience](#), [gentiane](#), [luzerne](#) : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse avant les repas.



Prendre du germe de blé, du pollen de fleurs.



Décoction de graines de [céleri](#), [gentiane](#), [ményanthe](#), [centaurée](#), [sauge](#), [chicorée](#), chardon béni, [marrube blanc](#), colombo, kola : 5 g du mélange par tasse, boire une tasse froide avant les repas.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données*

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# APHTES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Bains de bouche prolongés avec du jus de [citron](#) et du miel dilués dans l'eau.



[Décoction](#) de [pensée](#) sauvage, [noyer](#), racine de [saponaire](#) : 5 g de mélange par tasse 3 tasses par jour.



Bains de bouche avec une [décoction](#) de [basilic](#), [guimauve](#), [chêne](#) : 5 g de mélange par tasse plusieurs fois par jour.



Bains de bouche avec une [décoction](#) de feuilles de [myrtille](#).



Manger des [myrtilles](#), garder le jus un moment dans la bouche avant d'avaler.



Bains de bouche avec une [décoction](#) d'[ortie](#), 100 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn.





Bains de bouche avec une [décoction](#) de [prêle](#) des champs, 50 g de plante fraîche ou 20 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, laisser bouillir 30 mn et réduire.



Bains de bouche avec une [décoction](#) de [ronce](#), 100 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn.



Bains de bouche avec une infusion de [tormentille](#), 20 g de rhizome séché pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# APPETIT



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

## Pour ouvrir l'appétit

Infusions de bouleau, acore, angélique, camomille, centaurée, fénugrec, fumeterre, germandrée, mélisse, menthe, ményanthe, origan, pervenche, saule, serpolet, houblon, véronique, ou genièvre,



Pour stimuler l'appétit décoction de sauge, germandrée, petite centaurée, racine de colombo : 5 g par tasse, 1 tasse avant chaque repas.



Vin d'absinthe, mettre à macérer une semaine 40 g de feuilles et de fleurs séchées dans 60 g d'eau-de-vie à 28°, ajouter 1 litre de bon vin blanc, laisser reposer 1 semaine, passer, mettre en bouteille; 1 petit verre avant chacun des deux principaux repas.



Vin d'armoise, 50 g de sommités fleuries macérées pendant 30 jours dans 1 litre de vin, passer; 1 petit verre avant chaque repas.



**Vin de camomille romaine, 50 g de fleurs macérées pendant 30 jours dans 1 litre de vin, passer; 1 petit verre avant chaque repas.**



**Vin de câprier : laisser macérer 4 jours 40 g d'écorce de racine séchée avec 80 g d'écorce de frêne dans 1 litre de vin rouge, filtrer; 1 petit verre deux fois par jour.**



**Vin de petite centaurée, 60 g de sommités fleuries séchées, infuser dans 1 litre de vin bouillant, laisser 30 mn, passer, conserver en flacon bouché; prendre 1 petit verre avant chaque repas.**



**Vin de chardon béni, infuser 30 g de sommités fleuries dans 1 litre de vin bouillant ; 1 petit verre à liqueur avant un des deux repas.**



**Vin de chardon Marie, infuser 30 mn 30 g de feuilles et de racine mélangées dans 1 l de vin rouge bouillant, passer, laisser refroidir ; 1 petit verre avant chacun des repas.**



**Vin de genévrier, laisser macérer et fermenter pendant 1 mois dans un tonneau 1 kg de baies de genévrier dans 20 litres d'eau, tirer, conserver en flacon bouché; 1 verre par repas.**



**Vin de gentiane jaune, laisser macérer 12 jours 40 g de racine séchée, coupée, dans 1 litre de bon vin blanc, passer, conserver en flacon bouché; 1 verre avant chaque repas.**



**Vin de germandrée petit-chêne, laisser infuser 15 mn 40 g de sommités fleuries séchées dans 1 litre de vin bouillant, passer, conserver en flacon bouché; 1 petit verre avant le repas.**



**Vin de groseillier sauvage, laisser infuser dans 1 litre de bon vin bouillant, pendant 20 mn, 100 g de jeunes pousses de groseillier sauvage, passer ; 1 verre avant le repas**



**Vin de marrube blanc, laisser macérer 15 jours 50 g de sommités fleuries et de feuilles séchées dans 1 litre de bon vin blanc, filtrer; 1 petit verre avant les deux repas principaux.**



**Vin de mélisse, faire une décoction de 20 g de sommités fleuries pour 1 litre de vin blanc, laisser bouillir 3 mn; 3 cuillers à soupe 3 fois par jour.**



**Vin de ményanthe, 10 g de feuilles fraîches dans 1 litre de vin rouge bouillant, infuser 10 mn; prendre 2 cuillers à soupe avant chaque repas.**



**Vin de pervenche, 50 g de feuilles séchées et 20 g de fleurs de camomille romaine, laisser macérer 10 jours dans 1 litre de vin rouge, passer; 1 petit verre avant chaque repas.**



**Vin de rhubarbe, laisser macérer 8 jours 100 g de racine séchée coupée en morceaux dans 100 g d'eau-de-vie à 28° ; d'autre part, mettre 100 g de sucre dans 1 litre de vin rouge et 10 g de zeste d'orange, mélanger les deux préparations, enlever le zeste d'orange, laisser 8 jours, puis passer, conserver en flacon bouché; 1 verre à liqueur avant le repas.**



**Infusion d'angélique, 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn, passer, sucrer au miel; 1 tasse avant les 2 repas principaux.**



**Liqueur d'angélique : faire macérer 6 jours 40 g de tiges fraîches coupées en fragments dans 1 litre d'alcool à 28°, ajouter une livre de sucre et 1 litre d'eau, laisser macérer une semaine au frais, filtrer, mettre en flacon; 1 petit verre avant chacun des deux repas principaux.**



**Liqueur d'oranger et de citronnier : laisser macérer 10 jours, dans de l'alcool à 28°, 200 g de zestes d'oranges amères et 200 g de zestes de citron non traité, écraser, passer, ajouter 1 kg de sucre, mettre en flacons bouchés ; 1 petit verre avant les repas.**



Décoction d'[aunée](#) officinale, 15 à 25 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn; 1 tasse avant chaque repas.



[Infusion](#) de [fenugrec](#), 20 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse avant chaque repas.



[Infusion](#) de [génépis](#), 3 g de sommités fleuries séchées pour 1 tasse d'eau bouillante, infuser 15 mn; 1 tasse avant les repas.



[Infusion](#) de [houblon](#), 15 g de cônes sèches pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse avant chacun des deux principaux repas.



[Infusion](#) d'[impératoire](#), 15 g de racine séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.



[Infusion](#) d'[origan](#), 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, ne pas laisser infuser plus de 2 mn, passer; 2 tasses par jour.



Décoction de [véronique](#) officinale, 80 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour.



Assaisonner la viande et le poisson : de baies d'argousier, de

feuilles de [menthe](#) sauvage fraîche Ajouter aux plats : de l'ail, du cumin, des fruits d'épine vinette macérés dans du vinaigre, de l'estragon, du persil, du piment des jardins, du safran, du [thym](#).  
Mettre dans les salades des fleurs de [capucine](#) confites au vinaigre.



Manger du [cresson](#) officinal, du raifort, de la tomate, du céleri.



## Pour diminuer l'appétit

[Macération](#) à froid de [valériane](#), 25 g de racine fraîche dans 0,25 litre d'eau, pendant toute une nuit; boire 1 verre de cette préparation froide, 10 mn avant les 2 repas principaux.



### *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# ARTERIOSCLEROSE HYPERTENSION



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de pervenche, aubépine, gui, olivier, reine des prés, sureau noir, fumeterre, pâquerette, artichaut, verveine, houx, sauge, alchemille, arbousier, ou tilleul.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'aubépine, 1 part de gui, 1 part de bouleau, 1 part de noyer.



Utiliser l'Ail en comprimé ou consommer 1 à 2 gousses par jour.



Râper chaque jour 1/4 de c. à c. de gingembre frais sur les aliments.



Boire du jus de raisin qui (mieux que le vin) contient un flavonoïdes anti-oxydant qui ne favorise pas l'agrégation des plaquettes sanguines.



**Décoction** racines de **fragon petit houx**, racines d'asperges, feuilles de **bouleau**, **fumeterre**, **gui** : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



**Décoction** d'**ail**, 2 gousses épluchées écrasées dans la valeur d'une tasse de lait, bouillir 5 mn.



**Décoction** d'**alchémille**, 40 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, reposer 10 mn; 3 tasses par jour loin des repas.



**Décoction** d'**arbousier**, faire macérer une nuit 40 g de racine séchée coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, puis laisser évaporer à feu doux jusqu'au tiers, laisser reposer, ne passer qu'au moment de boire; 1 verre chaque matin à jeun pendant 3 jours.



**Décoction** d'**artichaut**, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn; 2 tasses par jour.



**Infusion** d'**aubépine**, 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.



**Infusion de cassis, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn ; 3 tasses par jour pendant tout l'hiver.**



**Jus d'un citron frais ; 1 fois par jour**



**Infusion de fumeterre, 80 g de sommités fleuries séchées, ou 40 g fraîches, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse par jour, 8 jours par mois.**



**Infusion de gui, 15 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau bouillante: boire 1 litre par jour, 10 jours par mois.**



**Macération de haricot en grains, faire tremper pendant 10 h 100 g de cosses fraîches ou séchées dans 1 litre d'eau froide, faire ensuite bouillir doucement pendant 15 mn ; 3 ou 4 tasses par jour, 3 jours par semaine pendant 1 mois.**



**Décoction d'olivier, 40 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir, laisser réduire 10 mn; 2 verres par jour.**



**Bouillon de poireau, faire cuire pendant 2 h dans 2 litres d'eau non salée 4 poireaux coupés en petits morceaux ; 3 bols par jour dont 1 à jeun.**



**Décoction de pissenlit, 60 g de feuilles séchées et de racines fendues pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 10 mn ; 3 ou 4 tasses par jour.**



**Infusion de reine-des-prés, 30 g de sommités fleuries et de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante, laisser refroidir 15 mn avant de filtrer; 3 verres par jour loin des repas.**



**Décoction de sureau noir, 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir pour réduire de moitié, boire en 3 fois dans la journée.**



**Bains : de laminaires, de varech vésiculeux, décoction de 500 g pour 5 l d'eau, bouillir; verser dans le bain.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ASTHENIE FATIGUE CONVALESCENCE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de cannelle, fenugrec, cola, quinquina, romarin,  
sauge, serpolet, thym, berce, fumeterre, Chardon Marie,  
sarriette ou pin



## Bains reposants :

Laminaires, 250 g de plante séchée et broyée pour 1 litre d'eau bouillante, verser le tout dans un grand bain.

ou

Laurier d'Apollon, laisser macérer 48 h 350 g de baies et de feuilles dans 5 litres d'eau froide; verser en exprimant la préparation dans un bain très chaud.

ou

Pin maritime, 150 g d'aiguilles en sachet dans 3 litres d'eau, bouillir 30 mn ; verser le liquide dans un bain très chaud en pressant le sachet.

ou

Serpolet, 60 g de plante fraîche dans 2 litres d'eau bouillante, laisser refroidir en exprimant la plante, passer ; verser dans un

bain chaud.



Vin de fenouil sauvage, laisser macérer pendant 2 semaines, dans 1 litre de bon vin rouge, 30g de graines, passer; 2 petits verres par jour.



Jus de prune; boire en apéritif avant chacun des deux repas.



Manger du raifort : décoction de 30 g de racine fraîche de raifort pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn ; 1 tasse à chaque repas



Prendre :du lichen d'Islande dans de la confiture ou graines de piloselle dans du miel; 1 fois par jour, 1 cuiller à café.



Infusion de calament, 20 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 1 tasse par jour.

ou

Infusion de coriandre, 40 g de fruits pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse après chaque repas.

ou

Infusion d'églantier, 50 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 4 tasses par jour.

ou

Décoction de gentiane jaune, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn; 2 tasses par jour, loin des repas.

ou

Décoction de [prunellier](#), 40 g de fruits pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn; 1 litre par jour.

ou

[Infusion](#) de véronique officinale, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn; 1 tasse par jour.



En [infusion](#) 2 à 3 tasses par jour : 1/2 part de [thym](#), 1 part de [romarin](#), 1 part de [chardon](#) marie, 1 part de [pin](#).



Usage externe : [romarin](#), [marjolaine](#), [sauge](#), [serpolet](#) ou [sarriette](#) faire infuser 500 g de plante pour 4 litre d'eau à rajouter dans un bain.



[Infusion](#) de 10 fruits d'[églantier](#) écrasés pour 1/2 l d'eau froide 2 tasses par jour comme fortifiant.



Faire macérer 80g de feuilles de [sauge](#) dans 1 litre de vin pendant une semaine et filtrer. Prendre 2 cuillères à soupe de vin de [sauge](#) après chaque repas. Ce stimulant agit sur la circulation.



[infusion](#) pour le tonus 20 g d'[aspérule odorante](#) + 30 g de [ginseng](#) + 20 g de [thym](#) une c à c par tasse, 2 tasses par jour.



[Décoction](#) racine de [tormentille](#), [thym](#), [origan](#), [romarin](#), [ortie](#) : 5



g de mélange par tasse, 3 fois par jour.



2 g de poudre de [ginseng](#) par jour.



4 g de poudre d'algues laminaires par jour.



Complément alimentaire : cocktail de jus de fruits (abricots, argousier, [prunellier](#), [cassis](#), [églantier](#) ...) millet (en grains, soupes, plats, gâteaux) paprika, [citron](#), chou, [myrtille](#), pollen de fleurs, jus de [carotte](#).



Cannelle, kola, quinquina, [angélique](#) : Laisser macérer 50 g de mélange dans un litre de vin rouge, boire 1/2 verre avant les repas.



[Infusion](#) de [romarin](#), [ortie](#), maté, primevère, kola : 5 g par tasse, 3 tasses par jour.



Pour les membres fatigués : 200 g de racine d'aunée en décoction à rajouter dans l'eau du bain.



SOMNOLENCE : [Infusion](#) de [sarriette](#), [calament](#), [serpolet](#), [menthe](#) : 3 g de mélange par tasse, à boire après les repas.



**Infusion de berce**, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.



**Infusion de fumeterre**, 60 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, 3 tasses par jour, loin des repas, 1 semaine par mois pendant 3 mois.



**Infusion de génépis**, 1 cuiller à café de plante séchée pour 1 tasse d'eau bouillante ; 1 tasse par jour.



Poudre de **gentiane** jaune, 1 g (soit 1 pointe de couteau) de racine séchée pulvérisée ; absorber 1 fois par jour dans une cuiller de miel.



**Infusion de laurier** d'Apollon, 3 feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante, infuser 15 mn; 2 tasses par jour loin des repas.



**Infusion de myosotis**, 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour.



**Infusion de sarriette** vivace, 30 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante ; 2 tasses par jour.



Poudre de [fenugrec](#), 1 cuiller à café de poudre de semence mélangée à du miel ; 2 fois par jour.



[Vin](#) de benoîte : faire macérer 1 journée 30 g de rhizome frais dans 1 litre de vin doux naturel, filtrer ; un verre à liqueur avant les repas.



[Vin](#) de [germandrée](#) d'eau, 40 g de sommités fleuries dans 1 litre de vin bouillant, infuser 15 mn, passer, un verre à liqueur avant les repas.



[Vin](#) de [sauge](#); faire macérer pendant 10 jours 100 g de feuilles séchées dans 1 litre de bon vin rouge, filtrer; boire un verre à liqueur après les repas.



[Vin](#) de [romarin](#) et de [sauge](#) : dans 1 pot de grès, mettre 20 g de feuilles de [romarin](#) et 20 g de feuilles de [sauge](#), verser 1 litre de vin rouge et une cuiller à soupe de miel, chauffer au bain-marié 30 mn, laisser reposer et refroidir, filtrer; un verre à liqueur avant le repas.



Gelée riche en vitamine C de fruits d'[argousier](#) : cueillir les argouses juste mûres, cuire 20 mn à feu doux dans un peu d'eau, écraser, tamiser ou centrifuger, ajouter son poids de sucre, faire recuire en tournant 30 mn, mettre en pots, couvrir.



Gelée de fruits d'églantier: cueillir les fruits très mûrs, cuire à feu doux juste couverts d'eau pendant 30 mn, écraser, tamiser ou centrifuger, ajouter un poids égal de sucre et un jus de citron, faire recuire en tournant 30 mn, mettre en pot, couvrir.



Gelée de fruits d'épine vinette, égrener les fruits très mûrs, les recouvrir d'eau, les faire bouillir 20 mn, tamiser ou centrifuger, ajouter un poids égal de sucre, faire recuire en remuant jusqu'à ébullition, écraser, mettre en pots, couvrir.



Assaisonner les plats avec : du basilic, de l'estragon Faire une cure de salade : de chicorée sauvage, de pissenlit (avec les boutons) Manger des oignons hachés crus ou ayant macéré 1 h dans un peu d'huile d'olive. Manger crus : des carottes, du chou, du raifort, des tomates bien mûres, des abricots, des amandes, des figues, des fraises, des framboises, des noix, des pommes, du raisin.



Manger cuits: de l'avoine, de la betterave rouge, du blé, du céleri, des châtaignes, des lentilles, de la roquette, des salsifis des prés, du sarrasin, du soja.



Boire du jus de citron étendu de son poids d'eau.



**Bains** fortifiants : de [marjolaine](#), de [romarin](#), de [sarriette](#) vivace, de [saug](#)e, de serpolet, de [thym](#).



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ASTHME



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de ballote, saponaire, bouillon blanc, hêtre, coquelicot, impéatoire, tussilage, marrube blanc, orme blanc, lierre terrestre, coquelicot, valériane, fumeterre, aubépine, mélisse, iris, serpolet, pin, ou romarin.



3 à 5 g d'aigremoine en infusion dans 1 litre d'eau 3 à 5 tasses par jour entre les repas.



Fleurs de reine des prés en infusion



Décoction d'ail, 25 g de bulbe d'ail dans la valeur de 1 verre de lait, bouillir 15 mn ; boire chaud.



Infusion d'angélique, 10 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante ; 2 à 3 tasses par jour.



Infusion mélangée d'ansérine, 25 g de feuilles séchées et de

menthe sauvage, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.



Infusion d'hysope, 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, 2 tasses par jour.



Décoction d'iris de Florence, faire bouillir 15 mn dans 1 litre d'eau 15 g de rhizome d'iris, 15 g de racine de réglisse, infuser 15 mn ; 2 tasses par jour dont 1 le soir.



Infusion de lavande, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.



Infusion de lierre terrestre, 20 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; dose pour 1 jour.



Infusion de marrube blanc, 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse le soir.



Infusion de bouillon blanc, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par jour entre les repas dont 1 le soir.



Infusion de pin sylvestre, 30 g de bourgeons pour 1 litre d'eau



bouillante; 3 tasses par jour.



**Décoction** de polygala amère, 120 g de racine séchée coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, laisser tiédir, passer, sucrer au miel ; 0,5 litre par jour en plusieurs fois.



**Décoction** de salsepareille, 50 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 15 mn ; 1 tasse avant les repas.



**Infusion** de scabieuse, 20 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse au réveil et avant chaque repas.



**Infusion** de serpolet, 120 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, laisser reposer et tiédir ; boire de suite.



**Infusion** de valériane, 50 g de racine séchée coupée en morceaux pour 1 litre d'eau bouillante, sucrer; 2 verres par jour.



**Vin** de mélisse : laisser macérer 50 g de plante séchée dans 1 litre de vin blanc pendant 48 h : prendre 1 ou 2 cuillers à soupe par jour.



**Vin** de millepertuis : laisser macérer 10 jours 30 g de sommités fleuries et de feuilles dans 1 litre de vin blanc ; 3 verres à liqueur

par jour.



Cigarette de feuilles séchées et broyées : d'[eucalyptus](#), de [ményanthe](#), de [romarin](#), de [sauge](#), de [tussilage](#).



[Inhalation](#) de [mauve](#), 50 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# BAINS - THALASSOTHERAPIE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



*Un bain se prépare en deux temps : tout d'abord, l'infusion ou la décoction concentrée de la plante dans 3 ou 4 litres d'eau, puis le tamisage de cette préparation, qui sera versée dans le bain au moment de l'emploi. Pour un bain complet d'adulte, 500 g de plantes sont nécessaires, 250 g pour un grand enfant.*



### Bain sédatif

Infusion de fleurs d'[aubépine](#), de fleurs de grande [camomille](#), de feuilles de cognassier, de feuilles de [mauve](#), de feuilles de [mélisse](#), de feuilles de [noyer](#), de [sarriette](#) vivace en fleur, de fleurs de [tilleul](#), de plante entière de [valériane](#).



### Bain révulsif

500 g pour un bain général ou 150 g pour un bain local de farine de graines de moutarde délayée dans l'eau froide ; à ajouter au bain.



### Bain rééquilibrant nerveux

Infusion d'angélique, 200 g de plante entière pour un bain de 5 mn Infusion de fleurs et de feuilles de myrte, excellent après un grand ébranlement nerveux, une chute, un accident.



### Bain stimulant tonique

Infusion de plante entière : de lavande, de menthe, de romarin, de sauge, de serpolet

Bain mélangé: lavande, 185 g, menthe, 125 g, romarin, 185 g, serpolet, 125 g.



### Bain d'hiver, antibronchite

Infusion : de feuilles d'eucalyptus, de bourgeons de pin sylvestre, de bourgeons de sapin, de plante entière de thym.



### Bain anticellulitique

Décoction de feuilles de lierre grimpant fraîches : bouillir doucement à couvert dans 3 litres d'eau pendant 2 h, passer, verser dans le bain.



### Bain tonique musculaire

Décoction de bruyère, plante entière.



### Bain antirhumastismal

Bain complet de décoction de rhizome de fougère mâle ; ou bain local en cas de goutte.

Bain complet composé de majolaine, 150 g, serpolet, 150 g, sauge, 150g.



Bain antirachitique et fortifiant  
Infusion de fleurs de grande camomille

Infusion de majolaine, plante entière.

Décoction d'écorce de chêne

Décoction de laminaires

Décoction de varech vésiculeux.



Bain tonifiant pour la circulation

Bain complet d'achillée millefeuille, décoction concentrée de sommités fleuries, 50 g pour 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn, filtrer.

Bain complet de marronnier d'Inde, décoction d'écorce.

Bain de pieds, de feuilles de vigne rouge.



Bain amaigrissant

Bain complet de décoction de varech vésiculeux, auquel on ajoute 1 kg de sel marin Bain de saule blanc et de reine-des-prés mélangés.



Bain pour la peau

Tonifiant :

Infusion de sommités fleuries et de feuilles de millepertuis.

Antiacnéique :  
[Infusion](#) de [sauge](#).

Antiséborrhéique:  
Bain de [citron](#), 1,5 kg de fruits hachés pour 2 litres d'eau  
bouillante à verser dans l'eau du bain.

Assouplissant, adoucissant :  
Bain : d'[avoine](#), de blé, de son, 2 kg dans 1 sachet de mousseline.

Bain complet ou de pieds. Déodorant :  
Décoction d'écorce de chêne [Infusion](#) : de [lavande](#), de feuilles de  
[noyer](#), de [prêle](#) des champs, de [romarin](#), de [sauge](#), de [thym](#).

Antisudoral :  
[Infusion](#) mélangée de prêle des champs et de [sauge](#).



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# BOULIMIE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusion d'absinthe, valériane : 3 g de mélange par tasse, 1 tasse avant les repas.



Infusion de graines d'angélique, basilic, romarin : 4 g de mélange après les repas.



Infusion de saule, ballote, sauge, matricaire, tilleul : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour sucrées avec du miel.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# BRONCHITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions : Bouillon blanc, bourrache, coquelicot, guimauve, lierre terrestre, mauve, millepertuis, primevère, romarin, sapin bourgeons, serpolet, sauge, sureau, thym, violette, pâquerette ou sarriette.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'eucalyptus, 1 part de bouillon blanc, 1 part de coquelicot, 1 part de mauve, 1 part de tussilage, 1 part de véronique, 1 part de lierre terrestre.



Guimauve à boire en infusion ou en décoction de racines.



Inhalation en cas d'affections des voies respiratoires (rhumes, catarrhes, bronchites) : Quantités égales de feuilles d'eucalyptus, de thym, d'hysope, de sauge et de bourgeons de sapin, une poignée du mélange pour 1/2 l d'eau bouillante, plusieurs fois par jour, la tête sous une serviette.



## Sirop de tussilage



Oppression respiratoire : Décoction de capillaire de Montpellier, hysope, pied-de-chat, lierre terrestre, origan : 5 g par tasse, boire à volonté entre les repas et au coucher.



Inflammation des bronches : Décoction de bourrache, aunée, hysope, pied-de-chat, coquelicot, pulmonaire, primevère, lierre terrestre, guimauve, capillaire de Montpellier, tussilage : 5 g de mélange par tasse, 5 tasses par jour.



Pour expectorer décoction de lichen d'Islande, capillaire de Montpellier : plusieurs tasses par jour.



Prendre en 24 h 1 litre filtré et sucré de :  
Décoction de carotte cultivée, 30 g de racine.

ou

de céleri, 50 g de racine, bouillir 20 mn.

de chou, 1 grande feuille,

de colza, 30 g de racine épluchée,

de cresson officinal, 50 g,

de poireau, 50 g,

de scorsonère, 40 g de racine.



Prendre 3 cuillers à soupe dans la journée mélangé à de la

confiture : Suc frais de [capucine](#).



Prendre au coucher :

[Décoction](#) d'oignon, faire bien cuire 1 gros oignon coupé en morceaux dans la valeur d'une tasse de lait.

ou

[Décoction](#) d'orge, 20 g d'orge perlé pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

[Décoction](#) de pomme, 3 pommes avec leur peau, coupées en tranches fines, pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn avec 10 g de réglisse, passer.

ou

[Infusion](#) de raifort, 20 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau bouillante.



Absorber 1 cuiller à soupe toutes les heures :

[Décoction](#) de [myrte](#), 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, passer, sucrer.

ou

[Infusion](#) concentrée de [serpolet](#), 150 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, sucrer, préparer 100 g à la fois.



Prendre 2 tasses par jour :

[Infusion](#) de balsamite, 40 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Décoction** de carragaheen, 15 g de thalle desséché lavé pour 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn, laisser refroidir, sucrer au miel.

ou

**Infusion** de **fenouil** sauvage, 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

**Décoction** de galéopsis, 20 g de plante récemment séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Décoction** de **houx**, 30 g de feuilles séchées par litre d'eau, bouillir doucement 10 mn, laisser refroidir.

ou

**Décoction** de **mauve**, 15 g de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.

ou

**Décoction** de **pâquerette**, 20 g de fleurs et feuilles séchées dans 1 litre de vin, bouillir 5 mn, passer.

ou

**Infusion** de **plantains**, 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn, passer; boire immédiatement.

ou

**Infusion** de sapin blanc, 80 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, filtrer, sucrer au miel ; boire dans la journée.

ou

**Infusion** de **sarriette** vivace, 50 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de **sureau** noir, 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Prendre 3 tasses par jour :

**Infusion** 30 g pour 1 litre d'eau bouillante : de sommités fleuries fraîches d'**agripaume**,  
de fleurs de **lavande**,  
de sommités fleuries de **marrube blanc**,  
de fleurs de **mélilot**,  
de sommités fleuries de **millepertuis**,  
de fleurs de **bouillon-blanc**,  
de fleurs de pied-de-chat.  
de fleurs de primevère officinale, de sommités fleuries de  
sisymbre officinal,  
de fleurs de **violette**



Prendre 3 tasses par jour :

**Infusion** de **peuplier** noir, 50 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Décoction** de **polypode** commun, 30 g de rhizome pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, laisser macérer 1 nuit, passer.

ou

**Infusion** mélangée de feuilles de **capillaire de Montpellier**, de fleurs de **coquelicot**, d' **hysope**, de **lierre terrestre**, de scolopendre, de **tussilage**, et de **véronique** officinale, 5 g de chaque pour 1 litre d'eau bouillante.



**Sirop** de **capillaire de Montpellier**, faire infuser dans un récipient bien fermé 100 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante

pendant 6 h, passer en pressant la plante, ajouter presque 2 fois le poids de sucre, bouillir 1 mn, passer, conserver en flacon bouché ; 4 à 5 cuillers à soupe par jour.



Sirop de bourgeons de pin sylvestre, macérer, 1 h, 50 g de bourgeons dans 50 g d'eau-de-vie, verser sur la préparation 1 litre d'eau bouillante, laisser reposer 6 h, filtrer, ajouter 1 kg de sucre, faire cuire jusqu'à consistance de sirop ; 4 cuillers à soupe par jour.



Sirop de radis noir, laver, essuyer, creuser le radis en gardant un couvercle, écraser par ailleurs la pulpe extraite avec du sucre, la replacer dans le radis, le refermer, laisser reposer 10 h ; administrer le jus 3 cuillères à café par jour.



Sirop de safran, faire macérer, 2 jours, 50 g de stigmates broyés dans 1 litre de vin rouge doux, filtrer, ajouter 1 kg de sucre, faire cuire au bain-marie sans bouillir, mettre en flacon ; 3 cuillères à café par jour.



Sirop de scabieuse, laisser infuser, 6 h, 75 g de fleurs et de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante, passer, ajouter 1,5 kg de sucre, laisser cuire doucement jusqu'à consistance de sirop ; 3 cuillères à café par jour.



Ajouter au potage des feuilles de pourpier.



Poser sur la poitrine :

Cataplasme de farine de lin, 60 g pour 1 litre d'eau, cuire pour épaissir, déposer entre 2 mousselines, ensuite saupoudrer de farine de moutarde.

ou

Cataplasme de persicaire fraîche écrasée, disposée entre 2 mousselines.

ou

Cataplasme de piment rouge, laisser macérer 2 jours, 50 g (5 piments entiers) dans 100 g d'alcool à 60°, filtrer, badigeonner la poitrine, couvrir d'ouate et surveiller réchauffement.



Inhalation : de feuilles d'eucalyptus, de rhizome d'impéatoire, de bourgeons de pin maritime



Fumigation de baies de genévrier.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# BRULURES LEGERES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Compresse avec une infusion de lierre grimpant, églantier ou véronique.



Pétales de lys blanc macérées dans l'huile d'olive à appliquer sur la brûlure.



Application de pomme de terre crue râpée.



## Cataplasme

de feuilles fraîches d'acanthé écrasées,  
ou  
de pulpe de carotte crue sauvage ou cultivée,  
ou  
de feuilles de chou crues et froissées,  
ou  
de pulpe fraîche de citrouille,  
ou  
de rhizome cru de consoude,  
ou

de feuilles d'épinard cuites dans l'huile d'olive et écrasées,  
ou  
de haricots en grain cuits et écrasés,  
ou  
de feuilles de [joubarbe](#) fraîches écrasées,  
ou  
de feuilles de [lierre grimpant](#) fraîches,  
ou  
de pulpe fraîche de melon écrasée,  
ou  
d'oignon cru en tranches,  
ou  
de feuilles fraîches écrasées de pimprenelle sanguisorbe,  
ou  
de pomme de terre crue,  
ou  
de feuilles fraîches écrasées de sanguisorbe,  
ou  
de fleurs fraîches hachées de [souci](#) officinal



### Compresses imprégnées :

d'huile d'amande douce,

ou

d'huile de [millepertuis](#), faire macérer 500 g de plante fraîche  
dans 1 litre d'huile d'olives,

ou

de [décoction](#) de pépins de coing, 10 g dans 1 verre d'eau froide,  
bouillir 10 mn pour réduire, malaxer la [décoction](#) avec du  
saindoux,

ou

d'[infusion](#) de feuilles et de fleurs d'[églantier](#), 50 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn,

ou

d'[infusion](#) de [bouillon-blanc](#), 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante,

ou

de [décoction](#) de psyllium, faire bouillir, 15 mn, 100 g de graines dans 1 litre d'eau,

ou

d'[infusion](#) de [véronique](#) officinale, 10 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# BRULURES D'ESTOMAC



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de mélisse, marjolaine ou de mauve.



Arrêter le café qui aggrave les brûlures d'estomac.



Presser 3 pommes de terre ! et boire le jus qui a une action anti-acide remarquable.



Aigreurs d'estomac : décoction de serpolet, millepertuis, fumeterre, centaurée, sauge, acore, gentiane : 5 g de mélange par tasse, à boire avant les repas.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# CELLULITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Bain : 200g de feuilles de [lierre grimpant](#) en [décoction](#) dans un litre d'eau à rajouter dans l'eau du bain.



Faire une bouillie épaisse avec 2 à 3 poignées de son cuites à feu doux dans un peu d'eau, ajouter 2 à 3 feuilles de [chou](#) finement hachées, poser le [cataplasme](#) sur une gaze, la replier et appliquer sur la partie à soigner. Pour éliminer la cellulite soulager les douleurs de dos, soigner les rhumatismes.



Huile anticellulite : 3 gouttes de [lavande](#), 3 gouttes de [cyprès](#), 12 gouttes de [géranium Robert](#) dans 15 ml d'huile d'amande douce.



Décoction d'[artichaut](#), [pariétaire](#), [reine-des-près](#), racine de chardon roland, [bardane](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



[Infusion](#) de [sureau](#), [bourrache](#) : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse

par jour.



Cataplasme de poudre de lierre grimpant + fenugrec + algue fucus vesiculosus.



Manger du cresson, persil, cerfeuil, pignon de pin.



Appliquer 2 ou 3 fois par jour sur les parties atteintes des compresses aussi chaudes que possible trempées dans :  
une décoction de lierre grimpant, 100 g de feuilles fraîches pour  
1 litre d'eau, bouillir 15 mn.



Appliquer 3 fois par semaine sur la cellulite :

Cataplasme de fenugrec, faire cuire 50 g de graines dans un peu  
d'eau

ou

Cataplasme de lierre grimpant formé de feuilles fraîches  
hachées.

ou

Cataplasme de varech vésiculeux seul, faire bouillir 1 poignée de  
varech vésiculeux séché dans de l'eau ; appliquer aussi chaud  
que possible

ou

Cataplasme de varech vésiculeux séché, cuire dans la plus petite  
quantité d'eau nécessaire 50 g de varech vésiculeux séché, 100 g  
de son et 100 g de gros sel gris

ou

Cataplasme de verveine officinale, 50 g de plante fleurie fraîche cuite dans du vinaigre, laisser évaporer; étaler entre 2 linges.



Frictionner avec :  
du Varech vésiculeux frais  
ou

Fleurs séchées de troène macérées dans l'huile, 150 g de fleurs séchées dans 1 litre d'huile, laisser 1 mois exposé au soleil.



Calmer les nerfs des cellulitiques avec des tisanes sédatives à prendre pendant 3 semaines :

Infusion d'aubépine, 10 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par jour

ou

Macération de valériane, 10 g de racine fraîche laissée toute la nuit dans une tasse d'eau froide, passer au matin, boire et préparer la tasse du soir.



Prendre 4 cuillers à soupe par jour de suc de rhizome frais de chiendent commun.



Prendre 1 verre à jeun de jus de citron frais, coupé d'eau, non sucré

ou

Infusion de pissenlit, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante; boire froid.





Prendre 2 tasses par jour de :

Décoction mélangée de [chiendent](#) commun, 20 g de rhizome séché et 20 g de queues de cerises séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn

ou

Infusion d'[origan](#), 10 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

[Infusion](#) de [piloselle](#), 60 g de plante entière fraîche pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Prendre 3 tasses par jour, entre les repas, dont 1 à jeun :

[Infusion](#) d'achillée [millefeuille](#), 50 g de sommités fleuries fraîches pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

[Infusion](#) d'[artichaut](#), 10 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante infuser 5 mn

ou

[Infusion](#) mélangée de [cassis](#) et de [frêne](#), 10 g de chaque plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn



[Infusion](#) de [lierre grimpant](#), 50 g de feuilles séchées fragmentées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Décoction de [renouée](#) des oiseaux, 40 g de plante entière pour 1 litre d'eau, bouillir jusqu'à réduction de 0,5 litre environ

ou

[Infusion](#) de vergerette du Canada, jeter dans 1 litre d'eau

bouillante 50 g de tiges fleuries séchées, bouillir 2 mn, infuser 15 mn;



quantité préparée d'avance pour 2 jours  
Décoction de [vigne](#) rouge, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir, infuser 15 mn



Décoction mélangée de feuilles de [vigne](#) rouge et de varech vésiculeux sèches, 40 g de chaque plante pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.



Prendre 4 tasses par jour :  
de [reine-des-prés](#), 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante.



Prendre 1 litre par jour :  
[Infusion](#) de [marrube blanc](#), 35 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn et laisser refroidir avant de filtrer.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# BOUFFEES DE CHALEUR



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Décoction de [vigne rouge](#), feuilles de [gui](#), [lotier](#), [ballote](#), [valériane](#), [réglisse](#), [sauge](#), [verveine](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# SOINS DES CHEVEUX



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



### **Cheveux normaux :**

Décoction de lierre grimpant, saponaire, bleuet, eucalyptus,  
aiguilles de pin.



### **Cheveux secs :**

2 gouttes d'essence de camomille, jasmin, romarin, santal dans  
de l'huile d'amande douce.



### **Chute de cheveux :**

Massage avec une infusion de lavande, ortie, sauge, bardane,  
capucine, buis, cresson, laurier, serpolet, thym ou millefeuille.

Lotion de basilic, capucine, centaurée et de bourgeons de noyer.

Essence de lavande 3 gouttes + huile de support.

Pour activer la pousse décoction de bardane, ortie, jus de cresson, achillé millefeuille.

Faire macérer de l'écorce de quiquina rouge dans de l'alcool à 70 degrés : 2 frictions par semaine.



### **Cheveux ternes :**

Décoction de bardane, sauge, lamier blanc.



### **Cheveux blancs :**

Lotions de thym, matricaire.



### **Pellicules :**

Lotion avec : Décoction de capillaire de Montpellier, faire bouillir, 30 mn, 100 g de plante séchée dans 1 litre d'eau et filtrer

ou

Infusion de feuilles de châtaignier, 60 g pour 1 litre d'eau bouillante

ou

Décoction d'écorce : de chêne, de peuplier noir, 30 g de poudre dans 1 litre d'eau, bouillir doucement 20 mn sans couvrir, passer.

ou

Décoction de rhizome de nénuphar blanc, 20 g par litre, bouillir 5 mn.

ou

Jus d'ortie fraîche, 50 g avec 2 cuillers à soupe d'huile de ricin,

Lotions de châtaigner, nénuphar (rhizome), jus d'ortie,  
bourgeons de noyer.

Frictionner le cuir chevelu avec une décoction concentrée de  
sauge, capucine, ortie, graines d'oignons.



### **Shampooing liquide :**

Décoction de lierre grimpant, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau,  
bouillir 10 mn, passer en exprimant, compléter à 2 litres avec de  
l'eau bouillante; frotter.

Infusion de saponaire, 80 g de plante entière pour 1 litre d'eau  
bouillante, attendre 15 mn, passer.

Shampooing sec : Saupoudrer les cheveux de farine de blé,  
brosser après 15 mn

ou

Poudre de racine d'angélique.



Rinçage : Infusion: de bleuet, de feuilles eucalyptus, de  
lavande, d'aiguilles de pin. Jus d'un citron dans 1 litre d'eau.



### **Lotion qui active la pousse**

Frictions quotidiennes et massages du cuir chevelu :

Décoction d'achillée millefeuille, faire bouillir 50 g de plante  
hachée dans 1 litre d'eau pendant 10 mn.

ou

Infusion d'aurone, 20 g de feuilles et de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Onguent de bardane, faire cuire 1 racine dans un peu d'eau, la réduire en purée ; frictionner le cuir chevelu chaque soir pendant 1 semaine pour avoir les cheveux plus épais et plus longs.

ou

Décoction mélangée de racines de bardane, 30 g, d'ortie, 30g, de roquette, 30 g, pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

Jus de cresson officinal Jus de feuilles fraîches d'ortie.

ou

Décoction de thym, 80 g pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer.



### **Pour assouplir et faire briller la chevelure**

Rinçage de bardane, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante ou jus de grassette fraîche.

ou

Friction avec une décoction de lamier blanc, 50 g de plante entière hachée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de sauge, 250 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, laisser reposer 48 h en remuant de temps à autre, filtrer, ajouter 0,25 litre de rhum ; à employer tous les 2 ou 3 jours.





## **Pour empêcher la chute des cheveux**

Manger du [cresson](#) officinal frais.

[Lotions](#) avec : [Infusion](#) concentrée de feuilles fraîches de [basilic](#), 150 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn et écraser les feuilles, passer; utiliser le jus.

ou

[Macération](#) mélangée de buis, 60 g de feuilles fraîches hachées, et de [romarin](#), 60 g de plante, 15 jours dans 1 litre d'alcool à 60 degrés en remuant de temps à autre, passer; se frictionner 2 fois par jour.

ou

[Macération](#) mélangée de [capucine](#), 50 g de graines et de feuilles, et de [serpolet](#), 50 g de tige et de sommités fleuries, mettre 10 jours dans 1 litre d'alcool à 60° les plantes hachées, passer.

ou

[Décoction](#) de petite [centaurée](#), 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn

ou

Jus de [cresson](#) officinal frais.

ou

Huile d'olive.

ou

Faire bouillir quatre cuillères à soupe de graines de [capucine](#) dans un quart de litre d'eau pendant 20 minutes puis filtrer.

Vous battez ensuite deux jaunes d'oeufs avec une cuillère à soupe de rhum et vous ajoutez la décoction de [capucine](#). Remuez bien. Utilisez la préparation comme un shampooing en massant bien votre cuir chevelu et laissez agir 10 minutes avant de rincer.



**AVERTISSEMENT**

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# CHOLESTEROL



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de genièvre baies, consoude, chiendent, artichaut, frêne, pissenlit, prêle, galéga, bouleau, eupatoire, douce-amère, ou patience.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de genièvre, 2 parts de chiendent, 2 parts de patience, 1 part de bouleau écorce, 1 part de frêne feuilles.



Décoction de pissenlit, artichaut, aunée, aubier de tilleul, curcuma, galega, eupatoire : 5 g par tasse, 1 tasse à jeun, une autre avant chaque repas.

Consommer des graisses mono et poly-insaturées qui réduisent le taux de mauvais cholestérol. On les trouve dans les poissons gras saumon, hareng, les avocats, les confits d'oie ainsi que dans les huiles de noix, de colza, d'olive, les fruits secs amandes noisettes noix ...

Consommer des fibres car celle-ci capturent et facilitent l'évacuation du cholestérol en excès au niveau de l'intestin. On les trouve dans les céréales, les légumes, les fruits et plus particulièrement les pamplemousses et les pommes.



Consommer de [l'ail](#), de l'oignon qui améliorent la fluidité du sang, abaissent le taux de cholestérol et de triglycérides facteur de maladies cardiovasculaires. Eliminer les graisses saturées cachées dans les viandes grasses, le beurre, le fromage, les charcuteries, les laitages, les pâtisseries.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# COLIQUES INTESTINALES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Poser sur l'abdomen, entre 2 linges, un [cataplasme](#) de :  
[Mélilot](#), 50 g de sommités fleuries séchées cuites dans très peu  
d'eau.

ou

Pomme de terre, les faire cuire, les écraser.



[Infusion](#) mélangée de [camomille romaine](#), 20 g de fleurs  
séchées, et de [valériane](#), 20 g de racine séchée fragmentée, pour  
1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn; 1 à 2 tasses par jour.



Décoction de [carotte](#) sauvage, 30 g de graines pour 1 litre d'eau,  
bouillir 1 mn.



[Infusion](#) de [coquelicot](#), 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau

bouillante, passer; boire 1 tasse, puis une seconde tasse si les douleurs ne cessent pas.



Infusion de molène bouillon-blanc, 40 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par 24 h si nécessaire.



**Coliques intestinales spasmodiques**

Décoction de cannelle, absinthe, centaurée, guimauve, consoude, anis vert : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse avant chaque repas.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# CONSTIPATION



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de frêne , bourdaine, genievre , guimauve, lin, mauve, pissenlit , chiendent, eupatoire, framboisier, patience, ou sureau noir.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de mauve, 1 part d'eupatoire, 1 part de bourdaine, 1 part de guimauve.



Augmenter la consommation de crudités et de céréales complètes pour augmenter la quantité de fibres et boire d'avantage.



Manger des pruneaux un remède vieux comme le monde.



Consommer des graines de lin (sauf en cas de problème de thyroïde) crues en les mélangeant à l'alimentation 1 à 2 cuiller par jour.





20 g de graines de [lin](#) (sauf en cas de problème de thyroïde), 8 g de réglisse pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser macérer 2 heures à boire dans la journée.



30 g de [guimauve](#) pour un litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes, 4 à 5 tasses par jour.



1 c. à soupe de [mauve](#) pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes, 3 tasses par jour.



la [bourdaine](#) est très efficace il faut augmenter progressivement la dose pour éviter un effet trop brutal. Faire bouillir une demi cuillerée à café dans un quart de litre d'eau pendant 5 minutes laisser infuser 10 minutes, 1 tasse au coucher.



Mélanger 75 cl de vin blanc et 20 g de lentilles faites bouillir 5 minutes et boire un verre après chaque repas.



Décoction de [mauve](#), [guimauve](#), globulaire, [eupatoire](#), [bourdaine](#): 5 g de mélange par tasse, 1 tasse au coucher.



Prendre de l'huile d'olive à laquelle on ajoute quelques gouttes de [citron](#) ; 1 cuiller à soupe chaque matin, à jeun.

ou

Huile d'amande douce; le matin 3 cuillers à soupe, 1 seule pour

## **l'enfant et le vieillard**

**ou**

**Huile de ricin, très bénéfique malgré son mauvais goût ; le matin 1 cuiller à soupe pour l'adulte, 1 cuiller à café pour l'enfant.**



**Manger : du blé complet, des légumes : aubergines, bettes, carottes, chénopode bon-Henri, épinards, oignons, oseille, poireaux, pommes de terre, tomates, topinambours**

**Ajouter dans la salade : des fragments de carragheen trempés 5 mn dans l'eau, mauve fraîche, 3 feuilles, des feuilles de plantain**

**Manger de la salade de chicorée sauvage, de lamsane, de pissenlit**

**Manger des fruits crus : cerises, groseilles rouges, rises, mûres, oranges, pêches, pommes, prunes, raisin. Le matin à jeun une compote : de pruneaux, de figes, de citrouille.**



**Décoction mélangée de bourdaine, 3 g d'écorce (séchée depuis au moins 1 an) dans 150 g d'eau, bouillir 20 mn, laisser refroidir et macérer 5 à 6 h, passer, ajouter 3 g de racine de guimauve.**

**ou**

**Décoction de chiendent commun, 30 g de rhizome frais dans un peu d'eau, bouillir rapidement changer l'eau, faire bouillir 15 mn dans un récipient non couvert, ajouter de la réglisse, 10 g de bois séché, passer ; 3 ou 4 tasses par jour.**

**ou**

**Infusion de cuscute, 30 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5**

mn, filtrer ; 2 tasses par jour.

ou

Décoction d'[épine vinette](#), 40 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn; 3 tasses par jour.

ou

Décoction d'[eupatoire](#), 30 g de racines fragmentées pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 15 mn; 1 tasse avant chacun des deux repas principaux

ou

[Infusion](#) de [framboisier](#), 20 g de feuilles par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

Sève de [frêne](#), 2 g mélangés à une cuiller à café de confiture; le matin à jeun.

ou

Poudre de [garance](#), 1 g de racine pulvérisée par jour en 2 fois, dans 1 cuiller de miel.

ou

Décoction de globulaire, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn, filtrer; 1 tasse le soir au coucher.

ou

[Infusion](#) de [lin](#) sauvage, 50 g dans 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour.

ou

[Infusion](#) de liseron des haies, 10 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn; 2 bols pris durant 1 seule journée.

ou

Décoction de [patience](#) sauvage, 20 g de racine coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn ; boire en 48 h.

ou

Décoction de seigle, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 10

mn ; 2 tasses par jour.

ou

Infusion de serpolet, 10 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

ou

Décoction de sureau noir, 80 g de baies séchées dans 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, passer; 1 demi-verre à jeun, 1 demi-verre au coucher.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# CONJONCTIVITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Guimauve, bardane, centaurée, noyer feuilles.



Compresses de souci, bleuet ou sureau 2 à 3 fois par jour.



Contre les affections des yeux (ophtalmie, irritation des paupières, orgelets) : Quantités égales (10 g de chaque) fleurs de bleuet, de sureau, de mélilot, pétales de rose, euphrase, plantain ; lavages ou compresses plusieurs fois par jour avec une infusion d'une cuillère à soupe du mélange pour une tasse d'eau bouillante.



Pour les conjonctivites : faire bouillir 30g de bleuet pendant 1/4 d'heure dans un litre d'eau, laisser refroidir, appliquer en bain d'oeil.



Pour les simples irritations : laisser infuser 40g de bleuet pendant 10 minutes dans un litre d'eau bouillante, laisser

refroidir appliquer en bain d'oeil puis en compresses sur les paupières fermées pendant 1/4 d'heure.



Pour les yeux rouges : 2 ou 3 cuillères à café de fleurs de camomille dans 1/3 de litre d'eau bouillante, laisser bouillir 15 minutes filtrer laisser refroidir, appliquer sur l'oeil en compresse deux ou trois fois par jours, laisser agir environ 5 minutes



En cas d'inflammation du bord de la paupière : laver plusieurs fois par jour avec une décoction d'euphrase, 50 g de plante entière séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, laisser tiédir, filtrer.

ou

Infusion de mélilot, 100 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, laisser tiédir, filtrer ;



Bain local, ne préparer qu'une petite quantité à la fois pour l'usage immédiat, filtrer avec soin:

Infusion d'alchemille, 150 g de plante entière séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de bleuet, 30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau froide, bouillir 15 mn.

ou

Infusion de camomille romaine, 150 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 1 h

ou

Décoction d'[euphraise](#), 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [mélilot](#), 50 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de myosotis, 15 g de fleurs et feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

[Infusion](#) de [plantains](#), 80 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.



Faire des compresses avec :

Décoction de [carragaheen](#), 20 g de plante séchée dans 1 litre d'eau, bouillir jusqu'à ramollissement complet.

ou

Décoction de [noyer](#), 30 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

[Infusion](#) de [réglisse](#), 100 g de racines séchées et fragmentées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 1 h.

ou

[Infusion](#) de [vigne](#) rouge, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



[Cataplasme](#) de feuilles fraîches contuses de [benoîte](#) ; appliquer sur les yeux.





## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# CONTUSIONS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions compresses de bardane, ache, aigremoine, angelique, arnica, chélidoine, millepertuis, nenuphar, souci, pervenche, ou verveine.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 5 parts d'arnica fleurs, 1 part de millepertuis, 1 part de pervenche.



Compresse d'eau glacée ou sachet de glaçon pour empêcher la formation de l'hématome



Cataplasmes de feuilles d'absinthe, feuilles de camomille, primevère, millepertuis ou souci.



Cataplasme de purée de pomme de terre pour calmer la douleur



Compresses d'infusion de souci.



Infusion d'[arnica](#) 25 g pour 1/2 litre d'eau à utiliser tiède en compresse



Décoction de 5 à 10 g de pétales d'[arnica](#) pour un litre d'eau porter à ébullition retirer du feu à appliquer en compresse



Teinture de 10 g de fleurs fraîches d'[arnica](#) dans 10 ml d'alcool à 90 degrés laisser macérer 3 semaines à diluer 10 fois dans l'eau avant d'utiliser en compresse.



Teinture d'[arnica](#) : bien écraser 100 g de fleurs d'[arnica](#) séchées (ou un litre de fleurs fraîches) dans 1 l d'eau de vie. Laisser macérer et dynamiser 15 jours au soleil. Filtrer conserver dans des flacons teintés et garder au frais. En usage externe pour soigner les foulures hématomes luxations rhumatismes.



Les plantes suivantes s'appliquent sur les contusions sans plaie ouverte

Appliquer sur l'endroit contus les plantes fraîches crues:

Persil haché avec du sel et de l'huile d'olive.

ou

Des fleurs et des feuilles froissées d'[arnica](#).

ou

Des feuilles pilées : d'ache, d'[angelique](#), de [cerfeuil](#), de chou, de dictame de Crète, d'hièble, de persil, de [pervenche](#),

ou

La plante entière hachée : d'[alchémille](#), de [sanicle](#) d'Europe.



Appliquer les plantes cuites suivantes :

Feuilles d'acanthé, cuites à l'eau, écrasées

ou

Bulbe cuit de lis blanc

ou

Rhizome cuit et écrasé : de [sceau-de-Salomon](#), de tamier commun

ou

Feuilles de [verveine](#) officinale cuites dans du vinaigre.



Appliquer en [compresses](#) les préparations suivantes :

[Décoction](#) d'[aigremoine](#), 100 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, reposer 5 mn, filtrer; utiliser chaud.

ou

[Décoction](#) d'[arnica](#), 30 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau froide, bouillir 10 mn, passer; utiliser le plus froid possible.

ou

[Infusion](#) d'[hysope](#), 100 g de sommités fleuries, séchées pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

[Infusion](#) de [myrte](#), 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

**Décoction d'orme champêtre, 80 g d'écorce pour 1 litre d'eau,  
bouillir 30 mn.**

**ou**

**Décoction de primevère officinale, 100 g de racine séchée et  
fragmentée pour 1 litre d'eau.**

**ou**

**Infusion de souci officinal, 30 g de fleurs séchées pour 1 litre  
d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion de tanaisie, 20 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1  
litre d'eau bouillante, ajouter un peu de sel.**

**ou**

**Décoction de valériane, 75 g de racine séchée pour 1 litre d'eau,  
bouillir 10 mn.**

**ou**

**Décoction de vulnéraire, 100 g de feuilles et de racine pour 1  
litre d'eau.**



### **AVERTISSEMENT**

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# CONVALESCENCE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

L'alimentation doit être riche et facile à digérer ; elle doit apporter des vitamines, des sels minéraux, des métaux. On donnera donc

des céréales :

[avoine](#), millet, orge, sarrasin ;

des légumes :

[carottes](#), [cresson](#), épinards, poireaux, soja ;

du jus frais de gousse verte de haricot, 50 g par jour ;

des fruits :

abricots, amandes, châtaignes cuites, figes, fraises, groseilles à maquereau, oranges, pommes, raisin.



[Infusion](#) d'[eupatoire](#), 25 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

Poudre de [fenugrec](#), 1 cuiller à café de semence mélangée avec du miel ou de la confiture.

ou

Poudre de lichen d'Islande, 2 g par jour mélangée avec de la

confiture très sucrée

ou

Décoction de morgeline, 20 g de plante fraîche fleurie dans 1 litre d'eau froide, chauffer doucement, prolonger l'ébullition 20 mn; 1 tasse avant chaque repas.

ou

Décoction de piloselle, 80 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 10 mn; 3 tasses par jour.

ou

Infusion de sauge sclarée, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante ; 1 tasse après chacun des deux repas.

ou

Infusion : de serpolet, de thym, 20 g par litre d'eau bouillante; 2 tasses par jour.



A prendre avant chaque repas, 2 petits verres par jour :

Vin d'absinthe et de gentiane jaune, faire macérer 4 jours 5 g de racine de gentiane jaune et 20 g de sommités fleuries d'absinthe dans 1 litre de vin rouge, passer.

ou

Vin d'angélique, laisser macérer 8 jours 40 g de tige et racine, passer.

ou

Vin de petite centaurée, laisser macérer 4 jours 50 g de sommités fleuries, passer.

ou

Vin infusé de chardon béni, 30 g de fleurs dans 1 litre de vin rouge bouillant, infuser 10 mn, passer.

ou

Vin de pervenche, laisser macérer 10 jours 80 g de feuilles dans



1 litre de bon vin, passer.

ou

[Vin](#) de [romarin](#), laisser macérer 3 jours 50 g de tige fleurie,  
passer.

ou

A prendre après le repas, 2 cuillers à soupe de : [Vin](#) de [sauge](#), 80  
g de plante dans 1 litre de vin rouge bouillant, infuser 10 mn,  
passer.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# COQUELUCHE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusion mélangée de ballote, 20 g de sommités fleuries et de feuilles séchées et fragmentées, pour 1 litre d'eau bouillante, à laquelle on ajoute quelques feuilles fraîches ou séchées de basilic qui corrige le goût de la préparation.

ou

Infusion de basilic, 30 g d'un mélange de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion d'iris de Florence, 20 g de rhizome séché pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

Décoction de laitue cultivée, 100 g de feuilles pour 150 g d'eau, bouillir 5 mn; boire tiède et très sucré.

ou

Infusion de lierre grimpant, 15 g de feuilles fraîches hachées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

Infusion de menthe poivrée, 60 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de narcisse des prés, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; ne préparer que 100 g à la fois,

administrer par cuillers à soupe, au moment des quintes, jamais plus de 6 à 8 par jour.

ou

**Infusion** de pêcher, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; ne préparer que 200 g d'infusion, à donner par 3 cuillers à soupe à la fois, 3 fois par jour.

ou

**Infusion** mélangée de primevère officinale et de **thym** : bien mélanger 300 g de racines et de fleurs séchées de **primevère** et 50 g de rameaux feuillus de **thym** séché haché, prendre pour 1 litre d'infusion 50 g du mélange, il est important de filtrer.

ou

**Infusion** de **saugue** sclarée, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 2 tasses par jour.

ou

Sirop d'**ail**, 100 g de bulbes épluchés, écrasés dans 250 g d'eau bouillante, infuser 15 mn, passer, ajouter 250 g de sucre; 2 cuillers à soupe par jour.

ou

Sirop de **cataire**, 25 g de sommités fleuries pour 0,25 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn, passer, sucrer pour épaissir fortement ; administrer d'heure en heure 1 cuiller à café.

ou

Pâte de lichen d'Islande : laisser macérer une nuit 200 g de lichen dans de l'eau froide, égoutter, laver abondamment la plante à l'eau bouillante, faire bouillir doucement 30 mn, passer, peser, ajouter son poids de sucre, faire cuire au bain-marié en remuant et en écumant, jusqu'à épaississement, mettre en pot, couvrir; 1 cuiller à café au moment des quintes de toux.

ou

Teinture de **cyprès**, obtenue par macération de 10 g de baies

dans 100 g d'alcool à 60° pendant 24 h, filtrer, conserver dans un flacon bouché ; 10 gouttes, 2 fois par jour, dans une tisane sucrée au miel.

ou

Teinture de [drosera](#), faire macérer 10 jours 50 g de plante fraîche écrasée dans 0,25 litre d'alcool à 60°; 10 gouttes, 3 fois par 24 h, dans une tisane.

ou

Extrait de grassette, verser sur 50 g de feuilles 0,25 litre d'eau bouillante, macérer 1 nuit, passer puis chauffer le liquide pour l'évaporer de moitié ; 5 gouttes 3 fois par jour, dans une tisane.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# CORS - DURILLONS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Épaississement corné douloureux de l'épiderme du pied.  
Il faut protéger les tissus avoisinants de l'action corrosive des plantes utilisées.



Appliquer 4 fois par jour jusqu'à disparition du cor :

Suc frais : de [chélidoine](#), de ciboule, de ciboulette, de [drosera](#), de figuier, de [joubarbe](#), d'oignon rouge.

ou

Feuilles fraîches de [souci](#) officinal



Feuilles de joubarbe macérées dans du vinaigre

ou

Feuilles de [lierre grimpant](#) macérées dans du vinaigre ; après 4 jours, fragmenter la feuille avec des ciseaux, empiler les morceaux sur le cor, recouvrir d'un pansement bien clos, garder 3 jours. Si, après ce délai, le cor ne se détache pas aisément, recommencer l'opération



Macération de petits rameaux de thuya du Canada dans de

**l'alcool à 60° : enduire le cor de ce liquide jusqu'à son élimination.**



***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# COSMETIQUE NATURELLE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



## Quelques plantes et leurs usages en cosmétiques



**ARNICA** Soigne les petits hématomes, analgésique et antiseptique. également détergent du système pileux

**BUSSEROLE** Pour éclaircir le teint et contre les taches brunes.

**BARDANE** Pour les peaux à tendance grasse, prédisposées à l'acné. Anti-séborrhéiques.

**CENTELLA ASIATICA** Stimule la biosynthèse du collagène, régénère les peaux abîmées.

**CAMOMILLE** Apaise les peaux irritées

**CITRON** soin du visage, taches de rousseurs et vieillesse, peaux grasses, ongles cassants, mains gercées (application du jus de [citron](#), en lotion) .

**CYNORRHODON** Riche en vitamine C, astringent tannique pour peau couperosées.

**CYPRES** Propriétés veinotoniques pour les jambes lourdes. Soins des peaux grasses, tonique après rasage, anti-transpirant pieds, aisselles.

**GINGKO BILOBA** Stimule la circulation sanguine. Anti



radicalaire.

**GUARANA** Titré en Caféine, simule la circulation sanguine, propriétés amincissante.

**HAMAMELIS** Titré en Polyphénols action veinotonique améliore la résistance des petits vaisseaux.

**HENNÉ NEUTRE** Utilisé dans les soins capillaires

**LAVANDE** Problèmes de peau, eczéma et l'acné, l'huile essentielle en mélange avec une huile végétale.

**LIERRE** Propriétés amincissante, améliore le tonus cutané aussi détergent du système pileux.

**MARRON D'INDE** Remarquable activité sur le tonus veineux, pour les jambes fatiguées.

**MILLEPERTUIS** Après exposition au soleil, calme les douleurs, cicatrisant.

**PYRETHRE** Propriétés répulsive contre les insectes.

**RÉGLISSE** Pour les peaux sensibles ou irritées, remarquable anti-inflammatoire.

**REINE DES PRÉS** astringents et anti-inflammatoires il apaise les peaux sensibles.

**ROMARIN** Astringent tannique détergent du système pileux

**SOUCI** Cicatrisant hypotenseur superficiel, il améliore le teint.

**THÉ VERT** Propriétés amincissantes.



**Voir aussi [cellulite](#), [peau](#), [cheveux](#), [ongles](#), [visage](#).**



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# COUP DE SOLEIL



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Se frictionner avec une tomate coupée en deux.



Si les cloques apparaissent baigner la peau avec une infusion de thé noir



Se frictionner avec un mélange d'huile de [millepertuis](#), [huile](#) de [consoude](#), [huile](#) de [camomille](#).



Passer doucement sur l'endroit douloureux des rondelles de pomme de terre crue.



Recouvrir le coup de soleil de feuilles de [lierre](#) grimpant fraîches lavées.



Se frictionner avec de l'huile de [matricaire](#), 25 g de fleurs séchées dans 250 g d'[huile](#) d'[olive](#), chauffer doucement l'[huile](#) au

bain-marie pendant 2 h, passer en exprimant les têtes de [matricaire](#), conserver en plusieurs petits flacons bouchés.

ou

Huile de [millepertuis](#), faire macérer dans 0,3 litre de vin blanc sec et 0,6 litre d'[huile](#) d'[olive](#), 300 g de sommités fleuries séchées, laisser 4 jours en remuant de temps à autre, puis chauffer au bain-marie, laisser bouillir très doucement et évaporer pendant 3 h, filtrer en exprimant, conserver dans plusieurs petits flacons bien bouchés.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# COUPEROSE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Cataplasme de feuilles fraîches froissées :  
d'eupatoire, de fraisier, de laitue sauvage, de reine-des-prés, de  
fleurs de guimauve.



Appliquer, 2 fois par jour sur la couperose, des compresses  
trempées dans une de ces préparations :

Décoction de laitue cultivée, 200g de laitue dans 0,50 litre  
d'eau, bouillir 2 h

ou

Décoction de marrons d'Inde, 6 marrons d'Inde écorcés, coupés  
en morceaux dans 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

Décoction de mauve, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir  
15 mn.

ou

Décoction de myrtilles, 30 baies fraîches pour 1 litre d'eau,  
bouillir doucement 20 mn ; laisser refroidir avant de passer.

ou

Décoction de nénuphar blanc, 5 fleurs séchées pour 0,15 litre,

passer, ajouter 1 cuiller d'alcool camphré, conserver cette lotion en flacon bouché.

ou

Infusion de tilleul, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, appliquer, tapoter, masser pour faire pénétrer.

ou

Décoction de vigne rouge, 80 g de feuilles séchées et fragmentées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 15 mn.



Décoction de vigne rouge, prêle, cyprès, bardane : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour.

Compresse avec une décoction d'un mélange de plantain, prêle, hysope, marronnier.



**ERYTHEME (Rougeur de la peau)**

Décoction de chicorée, cèleri, asperge, petit houx, fumeterre, millefeuille, aigremoine, bouleau : 5 g par tasse, 4 tasses par jour.

Pour les erythèmes fessiers de bébé faire des compresses avec une décoction de consoude, guimauve, millepertuis.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# COUPURES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Bains de lavages, compresses avec une infusion de millepertuis, aigremoine, gentiane, primevère, alchemille ou plantain.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# COURBATURES

# CRAMPES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions : Bourrache, camomille, menthe, mélisse, thym, tilleul, peuplier, mélilot, chiendent, aubépine, vioerne obier, genièvre ou passiflore.



Frictionner avec 1 demi-citron.



Infusion de peuplier noir, 20 g de bourgeons séchés pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 30 mn; 3 tasses par jour; frotter en même temps les régions douloureuses avec une macération de peuplier noir : laisser 1 mois 100 g de bourgeons séchés écrasés dans 1 litre d'eau-de-vie, ne pas retirer les bourgeons de la préparation.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'aubépine, 2 parts de passiflore, 1 part de bourrache, 1 part de peuplier.





Friction avec une décoction de cèdre et bourgeons de [peuplier](#).



Décoction de [genièvre](#), [bourrache](#), [chiendent](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



CRAMPES : [Infusion](#) de [mélilot](#), [millefeuille](#), [sauge](#), [gui](#), [ansérine](#), [valériane](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour.

massages avec des huiles de [valériane](#), [camomille](#), [laurier](#), [marjolaine](#) en mélange ou séparément.



FATIGUE MUSCULAIRE : Macération de [romarin](#), [noyer](#), [alchémille](#), [centaurée](#), [fenugrec](#) : 50 g de mélange dans un litre de vin rouge, 50 cc avant le repas de midi.



PIEDS FATIGUES : Décoction de feuilles de [noyer](#) pour bains de pieds.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# CURES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Les cures de printemps sont des cures réparatrices qui ont pour but de désintoxiquer l'organisme en le forçant à éliminer ses toxines. Elles durent en général 3 semaines, à raison de 4 à 6 grandes tasses de préparation par jour.



Cure de jus de [carottes](#) cultivées, 100 g par jour



Cure de pelure desséchée de pommes non traitées, 100 g par litre, infuser 15 mn; 1 litre par jour.



Cure de jus de raisin, 3 verres par jour entre les repas, dont un à jeun et un au coucher.



Jus de groseille à maquereau, de groseille sauvage ; 150 g par jour en 3 fois.



[infusion](#) d'[aspérule](#) odorante, 50 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante



**Décoction** mélangée de **bardane** et de **saponaire**, 30 g de racine de chaque plante dans 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.



**infusion** mélangée de **bourrache**, de **chicorée** sauvage, de **fumeterre**, de **pissenlit**, 20 g de chaque plante dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



**infusion** de **buglosse**, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



**Décoction** de buis, 40 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



**Décoction** de fruits d'**églantier**, le cynorrhodon, 50 g de fruits broyés pour 1 litre d'eau, bouillir 1 mn, passer avec soin.



**infusion** mélangée d'**hysope**, 20 g de sommités fleuries et de **bouleau**, 10 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, passer.



**infusion** de, morelle **douce-amère**, 5 g de tige séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, la deuxième semaine mettre 10

g, la troisième, 15 g.



Décoction d'ortie, 50 g de racine et de feuilles dans 1 litre d'eau, bouillir 4 mn.



Décoction d'oseille, 30 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.



Décoction de patience sauvage, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 4 mn, infuser 4 mn.



Lait de pensée sauvage, mettre à macérer chaque soir 10 g de sommités fleuries et de feuilles séchées dans 0,50 litre d'eau froide, le matin, ajouter 0,15 litre de lait, faire bouillir 5 mn, filtrer, sucrer au miel; boire le tout en guise de petit déjeuner.



infusion de prunellier, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn ; 2 tasses seulement par jour.



infusion de sureau noir, jeter 5 g de fleurs séchées dans 1 tasse d'eau bouillante, passer sans infuser; 1 tasse le matin, 1 tasse le soir.



***Cures d'argile***

L'argile est antibiotique désinfectante dépurative elle piège les toxines de l'organisme, elle a une action anti-microbienne, une cuillerée à café d'argile dans un verre d'eau laisser reposer une nuit boire un verre tous les matins pendant 10 jours.

### ***Cure de charbon végétal***

1 cuillère à soupe dans un peu d'eau la matin. C'est un épurateur qui élimines les substances toxiques de l'organisme.

### ***Cure de gelée royale***

200 à 300 mg chaque matin à jeun pendant 21 jours à l'entrée de l'hivers et en cas de fatigue grippe sénescence stress ...

### ***Cure de levure***

Contre déprime fatigue troubles cutanés les cheveux et ongles fragiles problèmes de digestion prévention des maladies infectieuses ...

### ***Cure de petit-lait***

1 litre par jour pendant 20 jours. C'est un véritable aliment-médicament un remède à tout faire pour arthrose ballonnements cholestérol constipation cystite eczéma hypertension obésité ...

### ***Cure de pollen***

1 c à c avant chaque repas pendant 4 à 6 semaines à l'entrée de l'hivers et en cas d'anémie fatigue insomnie mémoire rhumatisme ...

### ***Cure de vinaigre de pomme***

2 c à c de vinaigre de cidre chaque matin pendant un mois, minéralisant, antimicrobien et rétablit l'équilibre acido-basique.



## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# CYSTITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bruyère, busserole, cerisier, chiendent, eucalyptus, fenouil, myrtille, peuplier, fraisier ou pin.



Décoction d'airelle, 30 g de plante entière pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

ou

Décoction de bette, une poignée pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn; 3 tasses par jour.

ou

Décoction de bruyère, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir et réduire du tiers; boire en 24 h, sucrer au miel de bruyère.

ou

Décoction de bugrane, 30 g de racine fragmentée pour 1 litre d'eau, bouillir doucement 20 mn pour réduire ; boire en 3 fois dans la journée.

ou

Infusion de busserole, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, laisser tiédir, filtrer; 2 petites tasses par jour.

ou

Infusion de queues de cerises : 8 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 0,50 litre par jour.



ou

**Décoction** de **chiendent** commun, 30 g de rhizome pour 100 g d'eau, bouillir 2 mn, jeter l'eau, piler le rhizome et le mettre dans 1 litre d'eau froide, bouillir 10 mn, sucrer à la réglisse ; boire par tasses dans la journée.

ou

**Infusion** : de **guimauve**, de **bouillon-blanc**, 40 g de fleurs par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 ou 3 tasses par jour.

ou

**Infusion** de lamier blanc, 20 g de fleurs pour 1 litre par jour.

ou

**Infusion** de **maïs**, 30 g de stigmates séchés pour 1 litre d'eau bouillante; 5 tasses par jour entre les repas.

ou

**Infusion** de **millepertuis**, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante ; 1 tasse avant chaque repas.

ou

**Décoction** de **myrtille**, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau ; 4 tasses par jour.

ou

**Infusion** de **pariétaire**, 10 g de plante séchée sans les racines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 0,50 litre par jour.

ou

**Infusion** mélangée de **pariétaire**, 10 g, de **lamier blanc**, 10 g, de prêle des champs, 10 g, de **bruyère**, 10 g, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 4 tasses par jour.

ou

**Infusion** : de pin sylvestre, de **pin** maritime, de sapin, 30 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour, loin des repas.

ou

**Infusion** de poirier, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante ;  
4 tasses par jour

ou

**Infusion** de pourpier, 25 g de jeunes feuilles fraîches pour 1 litre  
d'eau bouillante ; 1 tasse à jeun le matin pendant une semaine.

ou

**Décoction** de thuya du Canada, 20 g de feuilles pour 1 litre  
d'eau, bouillir 2 mn, infuser 10 mn; 0,50 litre par jour.

ou

**Décoction** de vergerette du Canada, jeter une poignée de plante  
sèche dans 1 litre d'eau bouillante, laisser bouillir 3 mn, infuser  
10 mn ; 3 tasses par jour.

ou

**Décoction** de baies de **myrtille** 3 à 4 tasses par jour.



**Vin** de **genièvre** : faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc 2  
poignées de baies de **genièvre**, filtrer; 3 verres à liqueur par jour

ou

**Vin** de solidage, laisser macérer une nuit dans 1 verre de vin  
blanc une pincée de poudre de sommités fleuries séchées; boire  
le matin, traitement de 2 semaines.

ou

**Vin** de **sureau** noir, 3 poignées de seconde écorce dans 1 litre de  
vin bouillant, remuer, laisser macérer 2 jours, passer; 2 petits  
verres par jour.

ou

**Vin** de tremble, même préparation que le **sureau** noir avec 2  
poignées d'écorce



**Manger : de la citrouille crue ou cuite, des fèves crues ou cuites.**



***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# DARTRE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Lotionner les dartres, matin et soir, sans frotter, avec :

[Décoction](#) d'acanthé, 100 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

[Infusion](#) d'anémone pulsatile, 20 g de feuilles et de fleurs séchées brisées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, laisser refroidir.

ou

[Décoction](#) d'arroche, 50 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

[Décoction](#) d'[aunée](#) officinale, 80 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Décoction](#) de [bardane](#), 100 g de racine fraîche coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

[Décoction](#) de [bouleau](#), 25 g d'écorce séchée par litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Décoction](#) de [bourdaine](#), 80 g d'écorce séchée pour 1 litre d'eau,

bouillir 10 mn.

ou

Décoction de chanvre, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

Infusion de fumeterre, 45 g de plante fraîche entière pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.

ou

Décoction de gaillet, 20 g de plante fleurie séchée hachée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion de géranium Robert, 25 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.

ou

Décoction de douce-amère, laisser macérer 4 h 50 g de tiges coupées dans 1 litre d'eau froide, chauffer doucement, bouillir 5 mn; employer tiède.

ou

Décoction d'orme champêtre, laisser tremper 1 h 60 g d'écorce séchée dans 1 litre d'eau froide, puis chauffer doucement, bouillir 5 mn, infuser 15 mn.

ou

Décoction de pulmonaire, 30 g de sommités fleuries fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de saponaire, 75 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn dans un récipient couvert, passer sans attendre.

ou

Décoction de scabieuse succise, 50 g de plante entière séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.



Suc frais de: concombre, joubarbe, sédum reprise, étendu de 2 fois leur poids d'eau.



Huile de bruyère : mettre dans un récipient de verre ou de grès 80 g de sommités fleuries et 0,5 litre d'huile d'olive, faire très doucement chauffer au bain- marie sans que l'huile atteigne l'ébullition, pendant 1 h, couvrir, laisser reposer 8 jours en remuant de temps en temps puis filtrer, conserver en flacon bouché ; tamponner les dartres avec cette huile une fois par jour.



En même temps que les soins externes, prendre pendant une semaine 3 tasses par jour :

Décoction de patience sauvage, 25 g de racine séchée coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 15 mn.

ou

Infusion de pensée sauvage, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer; à boire loin des repas.

ou

Infusion de peuplier noir, 50 g de bourgeons dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, passer

ou

Jus frais de groseillier sauvage, 250 g par jour, pur ou étendu d'eau mais non sucré, en quatre fois dont une à jeun.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données*

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# DEMANGEAISONS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Décoction de [bardane](#), [pensée](#), [saponaire](#), [pissenlit](#), [douce-amère](#), [patience](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 fois par jour.



[Compresse](#) avec une décoction de [bardane](#), [aunée](#), [consoude](#) : 30 g de mélange par litre.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# DEMINERALISATION



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

En cas de diminution des éléments minéraux dans les os, les ongles, les dents :



Consommer du blé, du seigle, du sarrasin, du soja pour leur teneur en calcium, en phosphore, en magnésium.



Parmi les légumes :  
les épinards crus, mélangés à d'autres crudités comme : les radis, la betterave rouge.



Parmi les fruits : la châtaigne, consommée cuite ; l'orange est également riche en sels minéraux.



La [prêle](#) en est un puissant reminéralisant.

On utilise la tige séchée, en [décoction](#): 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn ; 3 verres par jour.



## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# DENTS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Pour adoucir les gencives et favoriser la venue des dents de bébé : ébouillanter une racine [guimauve](#) quelques secondes, la laisser refroidir puis la donner à sucer.



GENCIVES : Se brosser les dents avec un mélange en poudre de [ronce](#), [aigremoine](#), [ortie](#), [plantain](#), écorce de rathania, myrrhe.



Pour prévenir les caries utiliser de la poudre de [prèle](#) des champs en guise de dentifrice.



Pour nettoyer et blanchir les dents utiliser de la poudre : de graines d'[anis](#) vert, de [thym](#) mélangée à un poids égal de charbon de [peuplier](#) noir

ou

Se frotter les dents avec du jus de [citron](#) pur ou un zeste de [citron](#) ; une fois par semaine.



Pour détartre les dents écraser une fraise sur la brosse et frotter.



Pour calmer une douleur dentaire :

Garder un clou de girofle sur la dent douloureuse agit comme un anesthésique.

ou

Mâcher une feuille fraîche : de [cataire](#), de [mauve](#), de [pariétaire](#)

ou

Faire un bain de bouche avec : infusion de tanaïs, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante,

ou

de [plantains](#), 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Se rincer la bouche avec la préparation suivante : laisser macérer 15 jours dans 1 litre d'alcool à 90° de l'[origan](#), du [romarin](#) et du [thym](#), 20 g de chaque plante, puis filtrer et conserver en flacon bouché.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ETAT DEPRESSIF



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



**Infusions : sauge, aspérule odorante, serpolet, camomille, lotier corniculé, romarin, ballote, impératoire, basilic, valériane, aigremoine, saule blanc, houblon, ou centaurée.**



**Infusion de camomille romaine, 15 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser un bon quart d'heure; 1 tasse avant le coucher.**

ou

**Infusion de lotier corniculé, 80 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante; prendre 3 tasses par jour pendant 8 jours.**

ou

**Infusion de romarin, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.**

ou

**Infusion de sauge, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion mélangée de sauge. 20 g de feuilles, et de camomille romaine. 20 g de fleurs, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn: boire très chaud et très sucré.**

ou

Cure de 8 jours de [valériane](#) : laisser macérer 15 g de racine fraîche dans 1 tasse d'eau froide pendant 1 nuit: boire le matin.



[Infusion](#) de ballote, [agripaume](#), [lotier](#), [valériane](#), [basilic](#) : 5 g de mélange par tasse, 2 tasses par jour.



Macération de [centaurée](#), quinquina, kola, [germandrée](#), [impératoire](#), [sauge](#) : 50 g de mélange dans 1 litre de vin rouge, 1/2 verre avant les repas.



MELANCOLIE : infusion de [basilic](#), [aspérule](#), [mélisse](#), [menthe](#), [absinthe](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



NEURASTHENIE : Macération de [sauge](#), [absinthe](#), genépi, [acore](#), kola, lilas (écorce et feuilles) : laisser macérer pendant 3 jours 50 g de mélange à froid dans un litre de vin rouge, boire 40 cc deux fois par jour.



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# DIABETE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Les plantes qui aident en cas de diabète :

Infusions de myrtille, aigremoine, mûrier noir, eucalyptus, galéga, noyer, pervenche, fenugrec, géranium robert, renouée, bardane, ortie, olivier, patience, ronce, sauge ou valériane.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts feuilles de myrtille, 2 parts d'aigremoine, 2 parts de mûrier noir, 1 part de noyer, 1 part de géranium robert, 1 part de valériane.



Mettre 4 cuillérées à soupe de feuilles de myrtilles dans 2 litres d'eau froide, faire bouillir jusqu'à réduction de moitié, 3 tasses par jour. Les feuilles de myrtille (cueillies avant la maturation du fruit) contiennent de la myrtilline qui est un remède validé par des test cliniques.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données*

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# DIARRHÉE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de plantain, aigremoine, argentine, écorce de chêne, bistorte, alchemille, arbousier, benoite, bouillon blanc, camomille, chardon béni, salicaire, églantier, framboisier, germandrée, guimauve, mauve, mélilot, millepertuis, bruyère, ortie, renouée, ronce, ou tormentille.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de salicaire, 1 part de renouée, 1 part de bistorte, 1 part de tormentille, 1 part de plantain, 1 part d'écorce de chêne.



Manger une cuillère de baies d'airelles au dessert.



Décoction de renouée, airelle, consoude, salicaire, fraisier, bistorte, tormentille : 5 g de mélange par tasse, à boire à volonté pendant la journée.



25 g de baies sèches d'airelle, 10 g de pépins de coing, 5 g de menthe, 5 g de mélisse, 10 g de primevère : faire bouillir une

poignée de mélange dans 1 litre d'eau pendant 1/4 d'heure, 4 tasses par jour.



Infusion de joubarbe, 10 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer, boire 1 verre toutes les 2 h.

ou

Gelée de lichen d'Islande, bouillir 25 g de plante dans 0,5 litre de lait jusqu'à l'obtention d'une gelée; prendre cette gelée avec du miel ou de la confiture par cuiller à café.



Boire dans une journée :

Infusion de bruyère, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, bouillir 2 mn, infuser 10 mn, boire dans la journée.

ou

Décoction de fenouil sauvage, 20 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 3 mn ; boire très chaud.

ou

Infusion d'ortie, 25 g de tige et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.



Boire en 2 jours :

Décoction d'arbousier, 40 g de feuilles dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, filtrer, sucrer.

ou

Infusion de benoîte, 50 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. passer.

ou

**Infusion** de vergerette du Canada, 50 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn et passer.



Boire 1 tasse par jour :

**Infusion** d'acanthé, 8 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn et filtrer: boire en 2 fois.

ou

**Vin** chaud d'**alchémille**, 40 g de plante pour 1 litre de vin rouge bouillant, infuser 10 mn.



Boire 2 tasses par jour:

**Infusion** d'**agripaume**, 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** d'**aigremoine**, 40 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.

ou

**Infusion** d'**aubépine**, 10 g de fruits mûrs desséchés pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

**Décoction** de **fraisier** sauvage, 20 g de racine dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Infusion** mélangée de **lamier** blanc, 20 g de fleurs + **ronce**, 30 g de feuilles + **guimauve**, 20 g de fleurs, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Décoction d'orme champêtre, 40 g d'écorce séchée pour 1 litre d'eau, bouillir, réduire à 0,75 litre.**

**ou**

**Infusion de piloselle, 60 g de feuilles fraîches hachées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.**

**ou**

**Infusion de plantain 100 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.**

**ou**

**Infusion de renouée des oiseaux, 30 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion de sanicle d'Europe, 30 g de plante fleurie séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**



**Boire 3 tasses par jour :**

**Infusion de petite centaurée, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion de grande consoude, 25 g de racine dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 2 h, passer.**

**ou**

**Infusion de géranium Robert, 25 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.**

**ou**

**Infusion de reine-des-prés, 30 g de plante avec sa racine dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Décoction de sarriette vivace, 80 g de plante pour 1 litre d'eau,**

bouillir 10 mn.

ou

Infusion de séneçon, 30 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Manger quelques jours :

des carottes, de la pulpe de citrouille, des châtaignes, du chou, du millet, des noix, de l'orge, des poires, des pommes râpées, du raisin, du riz, de la pulpe de sorbes



Boire chaque jour, étendu d'eau, du jus :

de baies fraîches d'airelle, de groseilles à maquereau.



Préparations à garder en réserve :

Vin de houx, jeter 30 g de feuilles dans 1 litre de vin rouge bouillant, laisser bouillir 10 mn; boire par cuiller à soupe jusqu'à 100 g par jour.

ou

Sirop d'églantier, écraser 200 g de cynorrhodons, exprimer, cuire le jus avec son poids égal de sucre, remuer jusqu'à épaississement, conserver en flacons bouchés ; 3 cuillers à soupe pour un adulte, demi-dose pour un enfant.

ou

Gelée de carragheen, 15 g de plante séchée coupée par litre, faire bouillir jusqu'à consistance de gelée, 1 à 2 cuillers à soupe par jour.





Lavement avec 200 g de liquide tiède :

Décoction de bistorte, 60 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn et passer.

ou

Décoction de 80 g d'écorce séchée de chêne par litre d'eau froide, bouillir 45 mn, passer.

ou

Lavement avec 100 g de liquide froid:

Décoction de cyprès, 50 g de noix dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# DIGESTION DIFFICILE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de camomille, mélisse, menthe, tilleul, sauge, anis, pervenche, primevère, tilleul, verveine, coriandre ou carvi.



Infusion d'acanthé, 10 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn, filtrer; 1 tasse pour la journée à boire en plusieurs fois.



Boire 1 tasse après chacun des 2 repas :

Infusion d'acore odorant, 8 g de rhizome séché pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Décoction de berce, 15 g de racine pour 1 litre d'eau, infuser 10 mn.

ou

Infusion de calament, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de coriandre, 40 g de fruits pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de cumin, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de houblon, 15 g de cônes florifères séchés pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, passer; boire immédiatement.

ou

Infusion de laurier d'Apollon, 30 g de feuilles fraîches ou séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Boire 1 tasse avant chacun des 2 repas :

Infusion de charbon béni, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de cranson officinal, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn .

ou

Infusion de ményanthe, 60 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de persil, 4 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



A faire toute l'année :

Ajouter régulièrement du safran aux aliments. Manger des poireaux, des pois, au moins une fois par semaine. Boire chaque jour un thé à la menthe sauvage : pour cela, ajouter au thé vert, dans la théière, 40 g de feuilles fraîches de menthe sauvage, laisser infuser 10 mn, ajouter en outre dans sa tasse une petite

branche de [menthe](#) sauvage fraîche, bien sucrer.



Préparations agréables à conserver en flacon bouché ; boire 1 petit verre :

Liqueur d'[absinthe](#), laisser macérer pendant 2 semaines, en remuant, 40 g de feuilles d'[absinthe](#) séchées, filtrer, ajouter 500 g de sirop de sucre ; après le repas.

ou

Ratafia d'[angélique](#), faire macérer 5 jours dans 1 litre d'eau-de-vie 15 g de tiges fraîches avec 15 g d'amandes amères écrasées, filtrer, ajouter 500 g de sirop de sucre, filtrer de nouveau; après le repas.

ou

[Vin](#) d'[aspérule](#) odorante, laisser macérer, 5 h, dans un récipient couvert 40 g de plante séchée dans 1 litre de vin blanc, avec 20 g de sucre et quelques tranches d'orange, passer, laisser reposer une nuit et filtrer le lendemain sur papier filtre; avant le repas.

ou

[Vin](#) de [benoîte](#), laisser macérer, 24 h, 40 g de rhizome coupé en morceaux dans 1 litre de bon vin rouge, puis filtrer; après le repas.

ou

[Vin](#) de grande [camomille](#) ou de [camomille](#) romaine, laisser macérer, 5 jours, 80 g de fleurs séchées dans 1 litre de vin blanc doux, filtrer; après le repas.

ou

Liqueur de [carvi](#), laisser macérer, une semaine, 25 g de graines dans 1 litre d'eau-de-vie, filtrer, ajouter 400 g de sirop de sucre; après le repas.

ou

Liqueur d'[estragon](#), laisser macérer, 2 mois, 60 g de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau-de-vie, passer, ajouter 300 g de sirop de sucre; après le repas.

ou

Ratafia de merises, laisser macérer, 2 mois, 1 kg de merises équeutées, écrasées avec leurs noyaux, dans 3 litres d'eau-de-vie, passer dans un fin tamis, ajouter 500 g de sucre par bouteille et boucher, laisser reposer; après le repas.



Préparations à conserver dans un petit flacon de verre coloré bien bouché ; prendre 20 gouttes dans 1 verre d'eau un peu sucrée.

Après les repas : [Teinture](#) de [gentiane](#) jaune, laisser macérer, 6 jours, 6 g de racine séchée et coupée dans 60 g d'alcool à 60°, filtrer.

ou

Avant le repas : [Teinture](#) de [germandrée](#) petit chêne, laisser macérer, 1 semaine, 5 g de sommités fleuries et de feuilles séchées dans 50 g d'alcool à 60°, filtrer.



Prendre 10 gouttes après le repas :

[Teinture](#) de [citron](#), laisser macérer, 1 semaine, 60 g d'écorce de fruit non traité chimiquement, dans 100 g d'alcool à 60°, filtrer.

ou

[Teinture](#) d'[hysope](#), laisser macérer, 3 semaines, 20 g de sommités fleuries et 20 g de feuilles de [menthe](#) poivrée dans 1 litre d'alcool à 60°, filtrer.



## **Pour aider l'estomac**

Décoction légère d'absinthe, chardon béni, noyer : 5g de mélange par tasse, une tasse 1/4 d'heure avant les repas.



Une cuillerée à soupe de romarin pour une tasse d'eau bouillante. Une tasse après chaque repas.



Une cuillerée à café de menthe poivrée pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. Buvez une tasse après chaque repas.



20 g de thym pour un litre d'eau bouillante, couvrez et laisser infuser dix minutes. Buvez trois ou quatre tasses par jour en sucrant avec du miel.



Une cuillerée à soupe de mélisse pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Buvez une tasse après chaque repas.



En décoction : 40 g de réglisse pour un litre d'eau, faites bouillir un quart d'heure. Buvez trois tasses par jour. Ne suivez pas le traitement de façon continue pendant plus de deux ou trois

semaines.



Pour bien digérer infusion de sauge, thym, romarin, hysope, menthe, basilic : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse après les repas.



### DIGESTION LENTE

Décoction de pissenlit, chicorée, aunée, ményanthe, lilas : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun, 1 tasse avant le repas de midi.  
Infusion de sauge, menthe, mélisse, camomille, verveine : 5 g de mélange par tasse a boire après les repas.



En cas d'estomac dilaté faire une décoction de noyer, gentiane, centaurée, absinthe : 5 g de mélange par tasse en décoction, 1 tasse avant les repas.



Pour stimuler un estomac fatigué ; aunée (racine 40 g), acore (racine 10 g), gentiane (racine 10 g) : laisser macérer 4 jours dans un litre de vin blanc, boire 1/3 de verre au debut du repas de midi.



INDIGESTION : infusion de menthe, sauge, graines de cumin, camomille : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour.

**Pour aider le foie**



Une cuillerée de feuilles [d'artichaut](#) séchées pour une tasse d'eau bouillante. 2 tasses par jour sucrées au miel car la tisane est très amère.



10 g de [boldo](#) pour un litre d'eau bouillante 2 à 3 tasses par jour après les repas.



En [décoction](#) : une cuillerée à soupe [d'aubier de tilleul](#) (partie de la tige entre le coeur et l'écorce) pour une tasse d'eau froide faire bouillir 3 minutes. 4 tasses par jour sucrées au miel.



Une cuillerée à soupe de [chardon marie](#) pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Une tasse avant chaque repas pendant 15 jours.



Radis noir et [pissenlit](#) : Le premier est un grand draineur le second accentue la production de bile et aide à l'évacuation des toxines : à consommer crus sans modération dans les salades.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# DIVERS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Les plantes qui aident pour diverses affections :



ANGINE DE POITRINE (PREVENTION) :

Infusions de gui aubépine, alchemille, valériane, verveine,  
olivier, passiflore.



DESINFECTION

Assainissement d'un local :

Brûler dans un brasero du bois d'eucalyptus, de hêtre.

Parsemer les braises de feuilles: d'eucalyptus séchée, de baies de genévrier, de laurier d'Apollon, de sauge.

Faire bouillir longuement des feuilles de sauge dans la pièce.



CROISSANCE

Pour faciliter la croissance faire une décoction de germandrée,  
ményanthe, prêle, gentiane, consoude, quinquina, noyer,  
houblon, ortie : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



## GOITRE

Hypertrophie thyroïdienne. Décoction de salsepareille, pensée, bourrache, lierre terrestre, millefeuille, piloselle : 5 g de mélange par tasse, 2 tasses par jour.

Compresse avec une décoction de chêne, romarin et lavande.



## HALEINE

Pour la mauvaise haleine infusion de romarin, menthe, basilic, mélisse, sauge, anis : 5 g du mélange par tasse, 1 tasse après les repas.



## INFECTION

Décoction de bardane, aunée, romarin : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses entre les repas pendant 3 semaines.



## LEUCORRHEE

Infusions de chêne, aigremoine, alchémille, aspérule, bistorte, centaurée, cyprés, eucalyptus, fenugrec, genévrier, grenadier, houblon, lamier blanc, millefeuille, millepertuis, noyer, plantain, renouée, romarin, ronce, salicaire, ortie, sanicle, sauge, thym ou tormentille.



## LONGEVITE

En infusion, ou vin, ou en poudre 3 g d'un mélange sauge, frêne,

graine de fenugrec, basilic, absinthe, grains d'avoine.



## MENOPAUSE

Infusions de Hamamélis, coudrier, millefeuille, vigne rouge, sauge, verveine, alchemille, valériane, aubépine, ballote, cyprès, ortie, passiflore, lamier blanc, souci, chiendent, gui, aubépine, agripaume.



## POLYPE

Décoction de prêle, sauge, centaurée : 5 g de mélange par tasse, 3 fois par jour entre les repas.



## ROUGEOLE

Décoction de bardane, bourrache, centaurée, tilleul, mauve, sureau, hysope, scabieuse : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour entre les repas.

Rincer avec une infusion de reine-des-près, saule blanc : 5 g de mélange par tasse, à employer en lotion.



## TETANIE

Infusions de nénuphar, valériane, prêle, chardon Marie, agripaume.



## ZONA

Infusions de bardane, prêle, salsepareille, pensée sauvage.



## **AVERTISSEMENT**

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# DOULEURS DIVERSES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Rhumatismes, goutte, névralgie, coliques

Infusions de origan, serpolet, verveine, reine des prés, frêne, bouleau, saule, chiendent, valériane ou genièvre.



Compresses contre les douleurs (arthrite, névrite, contusions) :  
Quantités égales de graines ou jeunes rameaux de genévrier, géranium robert, romarin, sauge, serpolet ou thym, écorce de saule, faire tremper dans le minimum d'eau pendant une demi-heure, chauffer jusqu'à ébullition et laisser infuser 20 minutes ; à appliquer, le plus chaud possible, sur les parties intéressées, plusieurs fois par jour.



Compresses contre les attaques de goutte et de rhumatismes :  
Faire bouillir dans 1/4 de litre de vinaigre de vin avec une demi-poignée de gros sel, une poignée de fleurs sèches de sureau et une poignée de fleurs de camomille; appliquée en compresses chaudes (jus et plantes), cette préparation favorise la transpiration et abrège la durée de la crise; à renouveler trois

fois par jour.



Cataplasme de feuilles d'absinthe fraîches, chauffées, écrasées entre les doigts.

ou

Cataplasme de fleurs de camomille romaine cuites à l'eau.

ou

Macération de clématite des haies, 200 g de feuilles fraîches coupées en lanières dans 1 litre d'alcool à 60°, pendant 8 jours, en remuant chaque jour, passer, conserver en flacon bouché; frictionner.

ou

Huile de jasmin blanc, laisser macérer, au moins 1 mois, 100 g de fleurs fraîches ou séchées dans 300 g d'huile d'olive, laisser les fleurs dans l'huile ; appliquer une compresse imbibée d'huile sur les endroits douloureux.

ou

Décoction de feuilles de laurier d'Apollon, 150 g pour 1 litre d'eau, bouillir 2 h, passer; frictionner avec le liquide.

ou

Fomentation de vin de saule blanc, obtenue en faisant bouillir doucement pendant 2 h, dans un récipient couvert, 50 g de feuilles.



Contre les douleurs musculaires :

Infusion de feuilles de frêne, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn, passer ; 2 tasses par jour.





Contre toutes les douleurs et les coups :

Infusion de coriandre, 30 g de fruits par litre d'eau bouillante ; 1 tasse.



Infusion reine-des-prés, écorce de saule : 5 g de mélange par tasse 3 tasses par jour.



En compresse marjolaine, chardon béni, lierre grimpant, lilas : 5 g de mélange par tasse laisser infuser 10 minutes et appliquer localement.



Compresses chaudes avec une décoction d'écorce de chêne et de bouleau, chardon béni, genièvre, reine-des-prés.



Cataplasmes d'argile.



Onction d'huile au millepertuis, lilas, camomille.



Douleurs de dos :

En cas de mal de dos décoction de feuilles de frêne et de bouleau, reine-des-prés, écorce de saule : 30 g de mélange pour un litre d'eau, à boire comme une boisson.

ou

200 g de chardon bénil en décoction à rajouter à l'eau du bain.



***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ECZEMA



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de douce-amère, véronique, orme, centaurée, saponaire, bouleau, salsepareille, pensée, fumeterre, absinthe, patience ou noyer.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 3 parts de pensée, 1 part de salsepareille, 1 part d'orme écorce, 1 part de bouleau écorce, 1 part de fumeterre.



Décoction de centaurée, salsepareille, douce-amère, pensée sauvage, fumeterre, cardère, patience, noyer, orme : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun, 1 tasse avant chaque repas.



Compresses avec une décoction de guimauve et géranium robert.



Prendre 2 tasses par jour :

Décoction de cardère, 40 g de racine séchée pour 1 litre d'eau,

bouillir 10 mn.

ou

Décoction de carline, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de carotte sauvage, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 1 mn, passer sans attendre ; boire immédiatement, ne préparer que 1 tasse à la fois.

ou

Infusion de fumeterre, 20 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, sucrer le moins possible.

ou

Décoction de pensée sauvage, 20 g de fleurs et de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 1 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction mélangée de pensée sauvage, 20 g de fleurs et de feuilles, de bugrane, 10 g de racine, et de saponaire, 10 g de racine, pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

Décoction mélangée de saponaire, 20 g de racine et de chiendent commun, 40 g de rhizome séché pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn.

ou

Décoction de solidage, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.



Lotionner 2 fois par jour les lésions avec :

Suc frais d'alliaire officinale, la plante ayant été auparavant soigneusement lavée.

ou

Décoction de myrtille, 50 g de baies et de feuilles brisées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.

ou

Décoction de salicaire, 80 g de sommités fleuries et de jeunes feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 1 mn, laisser tiédir, filtrer.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ELIXIR DU SUEDOIS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

L'élixir du suédois a été popularisé par Maria TREBEN qui le présente comme une panacée. Il peut être utilisé en usage interne (une cuillère à café diluée dans un peu d'eau tiède 3 fois par jour) ou externe (gargarisme, compresses pur ou dilué dans l'eau) pour toute sorte d'affections (digestion, ballonnement, renvois acides, mal de dent, mal de tête, mal au ventre, règles, foie pancréas, douleurs articulaires, douleurs musculaires, jambes douloureuses, corps durillons, coups de soleil, brûlures, piqûres d'insectes, boutons acné eczéma, otites, verrues, ongles incarnés, hématomes ...)

Je recopie ci-dessous la recette de Maria TREBEN :

10g d'aloès,  
5g de myrrhe,  
0,2g de safran,  
10g de feuilles de séné,  
10g de camphre, (sauf en cas de tension trop basse)  
10g de racines de rhubarbe,  
10g de racines de zédoaire,  
10g de fruit du frêne (manne),

10g de thériak venezian,  
5g de racines de carline,  
10g de racines d'[angélique](#).

Mettre à macérer les "Herbes du Suédois" dans un litre et demi d'eau-de-vie de grain dans une bouteille de deux litres et les laisser reposer 14 jours au soleil ou a proximité d'un fourneau. Remuer quotidiennement ainsi qu'avant le transvasement dans une petite bouteille et avant l'emploi. Remplir le liquide dans de petites bouteilles que l'on ferme bien et que l'on garde au frais. De cette façon il est possible de conserver cet élixir de nombreuses années. Plus il repose, et plus il fait de l'effet.

Maria TREBEN



### *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# EMBONPOINT - OBESITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



5 g d'[anis](#) + 20 g de [bourdaïne](#) + 20 g de varech une c à c par tasse, 2 tasses par jour



Faire macérer toute la nuit 2 têtes de [camomille](#) et un [citron](#) coupé en tranches buvez le matin à jeun après avoir filtré.



Décoction de [fumeterre](#), [douce-amère](#), [noyer](#), [chiendent](#), [eupatoire](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour dont 1 à jeun par cure de 3 semaines avec un intervalle de d'une semaine et recommencer.



Décoction de [vigne](#) rouge, [bourdaïne](#), [marrube](#) blanc, [eupatoire](#), [bourrache](#), [aubépine](#), [fucus vesiculosus](#) (algue) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour.



[Compresse](#)s chaudes avec une décoction concentrée de [lierre](#) grim pant, [fucus vesiculosus](#) en application locale et bains de

**pied : une fois par jour pendant plusieurs semaines.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ENGELURE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Bains de mains ou de pieds, frictions, compresses, cataplasme :

Décoction de [carotte](#) cultivée, 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer ; laver matin et soir avec le liquide .

ou

Décoction de [céleri](#), faire bouillir tout un [céleri](#) haché, frais, avec ses feuilles et sa racine, pendant 1 h dans 3 litres d'eau, passer; laver matin et soir pied ou main malade avec le liquide bien chaud, ou prendre un bain local.

ou

Décoction de [chêne](#), 50 g d'écorce séchée pulvérisée dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, laisser reposer 30 mn ; plonger l'extrémité atteinte dans la décoction chaude pendant 30 mn une fois par jour.

ou

Décoction de cognassier, faire cuire pendant 30 mn 50 g de pépins de coings dans 100 g d'eau, filtrer; laver avec le liquide.

ou

Décoction de [gui](#), si possible du [gui](#) de [chêne](#), 100 g de plante fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 1 h à petit feu, passer; chaque matin, plonger les extrémités atteintes pendant 10 mn dans un récipient plein de ce liquide chaud.

ou

Décoction de molène [bouillon-blanc](#), 60 g de fleurs et de feuilles fraîches dans 1 litre de lait, bouillir 10 mn; laver chaque soir les parties atteintes avec le lait sans essuyer.

ou

Décoction de [noyer](#), 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn ; plonger main ou pied 30 mn dans le bain, frotter avec les feuilles.

ou

Décoction de pulmonaire, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn; laver les engelures avec le liquide pour calmer les démangeaisons et la douleur.

ou

Décoction de sapin blanc, 50 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillir 10 mn filtrer.

ou

Décoction de [sureau](#) noir, 30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn ; utiliser chaud pour laver ou baigner les parties atteintes.

ou

Emplâtre de colza, éplucher une racine et la faire cuire dans très peu d'eau puis l'écraser; appliquer tiède.

ou

Emplâtre de lis blanc, faire cuire un bulbe dans du lait, l'écraser ; appliquer tiède.

ou

Emplâtre de [marron](#) d'Inde, faire cuire pendant 30 mn dans un peu d'eau une quinzaine de beaux marrons d'Inde, les éplucher, les écraser, laisser refroidir; enduire chaque soir les engelures de cette purée, recouvrir d'un pansement.

ou

Emplâtre de fleurs bouillies de [souci](#) officinal ; appliquer tiède.

ou

Appliquer aussi : du jus d'oignon cru, des feuilles de chou fraîches et contuses.

ou

Liniment préventif avec lequel on frottera les doigts et les orteils au début de l'hiver: 80 g d'huile de ricin et 5 g d'essence de bergamote.



Décoction de [prêle](#), [ményanthe](#), [ortie](#), [cyprés](#), [luzerne](#) : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun, 1 tasse avant le repas de midi.

ou

[Compresses](#) avec une décoction de [gentiane](#), [aunée](#), [chêne](#), [noyer](#), [millepertuis](#), [alchémille](#).



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ENROUEMENT VOIX



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Faire une infusion d'[aigremoine](#) ajouter le jus d'un [citron](#) et une c. à café de miel pour une tasse, se gargariser plusieurs fois par jour.



Gargarisme de [thym](#), [ronce](#), [bouillon blanc](#), [agripaume](#).



Pour soulager des cordes vocales fatiguées : 50 g de fleurs et feuilles d'[aigremoine](#) pour 1/2 l d'eau. Ébullition 5 minutes. Filtrer. Édulcorer avec du miel. En gargarismes, 3 ou 4 fois par jour.



Mélange de fleurs d'[aigremoine](#), 25 g, et de feuilles de [ronces](#), 25 g, pour 1/2 l d'eau. Ébullition 5 minutes. Filtrer. Édulcorer avec du miel. En gargarismes, 3 ou 4 fois par jour.



Se gargariser 3 fois par jour avec une préparation sucrée au miel et soigneusement filtrée :

Décoction concentrée d'[aigremoine](#), 100 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 4 mn.

ou

Décoction de grand [boucage](#), 40 g de racine fraîche ou séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [géranium Robert](#), 40 g de tiges, feuilles et fleurs fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Infusion concentrée d'[hysope](#), 80 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Décoction de molène [bouillon-blanc](#), 30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer tiède.

ou

Décoction de [pin](#) sylvestre, 40 g de bourgeons écrasés pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn ; ne pas sucrer.

ou

Décoction concentrée de [ronce](#), 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.



Teinture de [drosera](#), faire macérer 10 jours 50 g de plante fraîche écrasée dans 250 g d'alcool à 60°, passer; 10 gouttes 3 fois par jour.



[Infusion](#) de [fenouil](#) sauvage, 5 g de graines dans 1 tasse de lait bouillant, infuser 10 mn, sucrer au miel ; boire très chaud.





**Décoction de sisymbre officinal, 30 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer, sucrer au miel ; boire très chaud 3 ou 4 tasses par jour.**



**Sirop de raifort, disposer dans un récipient bien bouché quelques couches de rondelles de racine fraîche saupoudrée de sucre ; donner aux enfants 1 à 2 cuillers à soupe par jour du liquide.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# ENTORSE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Huile pour massage de pâquerette, verveine, sceau de salomon, aigremoine, ou arnica.



Cataplasme : feuilles de pâquerette et tussilage



En cas d'entorse de foulure ou de tendinite, appliquer 3 fois par jour un cataplasme de persil cuit dans du vin rouge



Faire un emplâtre avec un mélange de poudre de racine de sceau-de-salomon, racine de consoude et d'argile.



Oindre l'entorse :

Huile de millepertuis, faire cuire à feu très doux pendant 3 h 200 g de sommités fleuries dans 0,5 litre d'huile d'olive, laisser refroidir, filtrer, conserver dans un flacon bien clos à l'abri de la lumière.

ou

Teinture d'[arnica](#), faire macérer pendant 12 jours, dans 200 g d'alcool à 60°, 20 g de fleurs et de racine séchée, filtrer, conserver en flacon bien bouché ; prendre au moment de l'emploi 20 gouttes de teinture et les mélanger avec 50 g de glycérine et 60 g d'eau; faire des compresses avec ce liquide.



Mettre dans une mousseline et appliquer :

[Cataplasme](#) de feuilles d'[aigremoine](#) cuites dans du vinaigre avec un peu de son.

ou

[Cataplasme](#) de racine fraîche râpée de grande [consoude](#) imprégnée d'huile d'olive.

ou

[Cataplasme](#) de 50 g de feuilles séchées d'hièble cuites à feu doux 2 h dans 100 g d'huile d'olive.



Poser sur l'articulation des compresses trempées dans :

Teinture de [romarin](#) et de [sauge](#), laisser macérer 15 jours dans 0,5 litre d'alcool 20 g de sommités fleuries de [romarin](#) et 20 g de sommités fleuries de [sauge](#).

ou

[Infusion](#) de tanaïsie, 60 g de tiges fleuries séchées dans 1 litre d'eau bouillante, mélanger, couvrir, infuser 10 mn, filtrer; poser les compresses, bander l'articulation et renouveler les compresses toutes les 3 h.

ou

Écraser des feuilles fraîches : de [pâquerette](#), de [tussilage](#) ;

**imbiber les compresses avec le suc.**



**Entorse de la cheville :**

**Plonger le pied dans une bassine dans laquelle on a versé 3 litres d'eau chaude avec 10 g de teinture d'[arnica](#).**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# EPIDEMIES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Certaines plantes sont réputées pour leur pouvoir protecteur :



Mâcher chaque jour un petit morceau de racine d'[angélique](#).

Manger : de la betterave rouge crue, des [carottes](#) râpées, manger de l'[ail](#) cru à tous les repas

Boire : jus de [carotte](#) ; 1 verre par jour, jus de [citron](#), 200 g par jour, jus de tomate ; 3 verres par jour.



En période d'épidémie :



[Vin d'angélique](#), laisser macérer pendant 48 h dans un pot de grès, en remuant de temps à autre, 50 g de racine mélangée avec des feuilles fraîches hachées dans 1 litre de bon vin rouge, filtrer, conserver en flacon bouché ; 1 petit verre avant chaque repas.



Prendre 3 tasses par jour :

infusion de cassis, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 15 mn.

ou

décoction d'eucalyptus, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau,  
bouillir 2 mn

ou

infusion de thym, 25 g de plante fraîche ou séchée pour 1 litre  
d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Vinaigre des quatre voleurs 1 cuillère à café dans un verre d'eau  
plusieurs fois par jour.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ESCARRES



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



### Huile de troène :

Dans un bocal en verre, laisser macérer 1 mois au soleil dans 1 litre d'huile d'olive 150 g de fleurs de troène; tamponner doucement chaque jour les escarres avec un coton imbibé de cette huile.



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# ESTOMAC



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



## Les plantes alimentaires amies de l'estomac :

la [carotte](#), l'orge, les nêfles, la pomme de terre, la pomme.



## Atonie de l'estomac

1 tasses par jour :

[Infusion](#) d'[aunée](#) officinale, 15 g de racine séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; avant les repas.

ou

[Vin](#) de balsamite, faire macérer 8 jours 20 g de plante entière séchée dans 1 litre de bon vin rouge, passer ; avant ou après les repas.

ou

[Infusion](#) de [calament](#), 40 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; après les repas.

ou

[Infusion](#) de [cataire](#), 50 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; loin des repas.

ou

Infusion d'[eucalyptus](#), 15 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; entre les repas.

ou

Infusion de [lierre terrestre](#), 50 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; loin des repas.

ou

Infusion de morgeline, 25 g de plante fleurie fraîche ou séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn; avant les repas.

ou

Infusion de rhubarbe, 20 g de racine séchée coupée en petits morceaux dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn; avant les repas.

ou

Infusion de [sarriette](#) vivace, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; avant ou après les repas.

ou

Infusion : de [serpolet](#), de [thym](#), 20 g de plante séchée jetée dans l'eau bouillante, laisser bouillir quelques secondes, infuser 10 mn ; entre les repas.

ou

Poudre de benoîte, 1 g dans 1 cuiller de miel ; avant les repas.



### **En cas de crampes, gastralgies, spasmes :**

Teinture d'[anis](#) vert, laisser macérer 10 jours 20 graines dans 100 g d'alcool à 60°, passer, conserver en flacon bouché; 10 gouttes diluées dans une infusion de [tilleul](#) ou dans un petit verre d'eau sucrée.

ou

Infusion de [basilic](#), 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante,

infuser 15 mn; après le repas.

ou

Infusion de marjolaine, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; entre les repas.

ou

Vin d'origan, laisser macérer, 1 semaine, 50 g de sommités fleuries dans 1 litre de bon vin rouge; passer; 1 petit verre pendant le repas.

ou

Décoction de potentille ansérine, 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau froide, chauffer jusqu'à ébullition, 30 secondes, laisser infuser 10 mn; loin des repas.

ou

Infusion de robinier, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; avant le repas.

ou

Infusion de camomille, condurango, valériane, angélique, ansérine, sauge : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse avant les repas et 1 à 2 fois par jour entre les repas.



### **Douleurs ulcéreuses :**

Laisser macérer 1 nuit, après l'avoir portée à ébullition, 150 g de racine de grande consoude dans 1 litre d'eau, passer; quantité pour 24 h.

ou

Décoction de cumin, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 10 mn; 1 tasse après le repas.

ou

Infusion de mélisse, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau

bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse après le repas.

ou

Décoction de [réglisse](#), faire bouillir 5 mn puis macérer toute la nuit 50 g de racine dans 1 litre d'eau; quantité pour la journée.



Inflammation de l'estomac :

Décoction de [consoude](#), [guimauve](#), orge, [pariétaire](#), [acore](#), [absinthe](#), [aunée](#) : 2 g de mélange en poudre dans un peu d'eau quand les douleurs surviennent.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# FIÈVRE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusion d'anémone pulsatile, 15 g de feuilles et de fleurs séchées réduites en poudre pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, filtrer; 2 grandes tasses à 2 h d'intervalle.

ou

Infusion d'armoise, 10 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse.

ou

Infusion de bourrache, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse.

ou

décoction de buis, 25 g de feuilles sèches pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer, sucrer; boire en 2 fois.

ou

Infusion de grande camomille, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 1 tasse, puis 1 autre, plus tard.

ou

Infusion de petite centaurée, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

Infusion de chardon béni, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer; 3 tasses dans la journée.

ou

**Infusion d'eucalyptus, 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn; 4 tasses dans la journée.**

ou

**décoction de hêtre, 50 g d'écorce séchée concassée pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn à feu doux, passer; 2 tasses à 2 h d'intervalle.**

ou

**décoction de lilas, 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, passer immédiatement ; boire par verres dans la journée.**

ou

**décoction de marronnier d'Inde, 15 g d'écorce séchée de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer; 2 verres à liqueur par jour. Cette préparation conserve quelques jours toute son efficacité si elle est gardée en flacon bien bouché.**

ou

**infusion de marrube blanc, 40 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser, refroidir, passer; dose pour 1 jour.**

ou

**décoction de noisetier, 25 g d'écorce de jeunes rameaux pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn; 1 tasse.**

ou

**décoction : de peuplier noir, de tremble, 20 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer; 2 tasses par jour.**

ou

**décoction de pied-de-chat, 10 g de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn, passer immédiatement; boire en 3 fois dans la journée.**

ou

**décoction** de prunier domestique, 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn ; 2 tasses.

ou

**décoction** de quintefeuille, 30 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, 3 tasses par jour.

ou

infusion de **verveine** officinale, 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn: 3 tasses par jour.



Si l'on dispose de fruits non traités chimiquement :

**Infusion** d'orange, couper en morceaux dans un bol un fruit entier avec la peau, verser une cuiller a soupe de sucre et 400 g d'eau bouillante, laisser macérer en écrasant un peu ; boire froid.



Quelques vins médicinaux pour fiévreux :

**Vin** d'aulne, faire macérer 15 g d'écorce séchée et concassée dans 1 litre de vin blanc pendant 10 jours, passer; prendre 6 cuillers à soupe par jour.

ou

**Vin** de **houx**, faire macérer pendant une semaine 25 g de feuilles de **houx** fraîches hachées dans 1 demi-verre d'alcool à 60°, puis ajouter 1 tasse de vin blanc et laisser encore 1 semaine, passer: 6 cuillers a soupe par jour. en 3 fois.

ou

**Vin** de **saule** blanc, faire macérer 2 semaines 40 g d'écorce séchée et concassée dans 1 litre de vin rouge, passer, prendre 2 petits verres par jour.





## Préparations à avoir en réserve :

Teinture de tournesol, laisser macérer 10 jours 5 g de feuilles séchées dans 50 g d'alcool à 60°, puis passer, conserver dans un flacon de verre coloré : 20 gouttes dans un verre d'eau, recommencer après 3 h. si nécessaire.



Une cuiller à café de miel dans lequel on a mélangé 2 g de poudre d'absinthe ou 2 g de feuilles séchées de ményanthe.



Cataplasme de feuilles fraîches de pourpier, salées et hachées dans du vinaigre, appliquées sur la plante des pieds.



Décoction de gentiane, marrube blanc, centaurée, quinquina, chiendent 5 g de mélange, 5 tasses par jour.



Décoction de lilas, buchu, centaurée, germandrée, piloselle, quinquina, saule, chardon béni, bardane, gentiane, houx : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour.



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# FOIE



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Une cuillerée de feuilles [d'artichaut](#) séchées pour une tasse d'eau bouillante. 2 tasses par jour sucrées au miel car la tisane est très amère.



10 g de [boldo](#) pour un litre d'eau bouillante 2 à 3 tasses par jour après les repas.



En [décoction](#) : une cuillerée à soupe [d'aubier de tilleul](#) (partie de la tige entre le coeur et l'écorce) pour une tasse d'eau froide faire bouillir 3 minutes. 4 tasses par jour sucrées au miel.



Une cuillerée à soupe de [chardon marie](#) pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Une tasse avant chaque repas pendant 15 jours.



Radis noir et [pissenlit](#) : Le premier est un grand draineur le second accentue la production de bile et aide à l'évacuation des toxines : à consommer crus sans modération dans les salades.



Les plantes amies du foie que l'on mange crues ou cuites :

l'asperge, l'aubergine, la betterave rouge, la [carotte](#) potagère, le [cerfeuil](#), le [chardon Marie](#), la [chicorée](#) sauvage, le [chou](#), le [cresson](#), le haricot vert, le [pissenlit](#), le radis, le salsifis des prés (jeunes feuilles crues et racines cuites).



Utiliser dans les salades ou prendre une cuiller à soupe le matin à jeun d'huile d'[olive](#).



Parmi les fruits : le melon, l'orange, la prune, le raisin.



Prendre 3 tasses par jour, dont 1 à jeun :

[Infusion](#) d'[arbousier](#). 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

[Infusion](#) mélangée d'[artichaut](#) et de buis, 20 g de feuilles, infuser 10 mn.

ou

**Décoction** de **carline**, 30 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, sucrer ; boire immédiatement.

ou

**Décoction** mélangée de **cassis**, 30 g de feuilles, d'**artichaut**, 20 g de feuilles, de **pissenlit**, 20 g de feuilles, et de **souci** officinal, 10 g de sommités fleuries, toutes séchées, 15 g pour 1 tasse d'eau froide, bouillir 1 mn, infuser 10 mn

ou

**Décoction** d'écorce d'**épine vinette**, 30 g par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 1 mn.

ou

**Infusion** d'**eupatoire**, 25 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, bouillir 3 mn, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de liseron des haies, 5 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de **livèche**, 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** mélangée de **mélisse**, 20 g de sommités fleuries+feuilles, et de **tilleul** 10 g de fleurs, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de **noyer**, 25 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Décoction** de **patience** sauvage, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn. infuser 10 mn.

ou

**Décoction** de **polypode** commun, 40 g de rhizome pour 1 litre

d'eau, bouillir 1 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion de robinier, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de saponaire, 40 g de racine par litre d'eau, bouillir 5 mn, passer sans attendre, ne jamais préparer d'avance.

ou

Décoction de saxifrage, 20 g de plante par litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Infusion de sureau noir, jeter 50 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante, remuer, ne pas laisser infuser. filtrer.

ou

Décoction de véronique officinale, 80 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn.



Prendre 1 tasse à jeun le matin : Décoction de romarin, 40 g par litre d'eau, bouillir 5 mn.



### Cirrhose

Décoction de boldo, artichaut : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun et une avant chaque repas.

ou

Décoction de mauve, frêne, pensée sauvage, boldo : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun et une au coucher.



## Coliques hépatiques

Décoction de [boldo](#), [artichaut](#), [cassis](#), [chicorée](#) : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun et une tasse avant chaque repas.



## Jaunisse

Décoction de racine de [berberis](#), [artichaut](#), [geranium Robert](#), [boldo](#), [romarin](#), [fumeterre](#), herniaire : 5 g de mélange par tasse, 3 fois par jour.

ou

Décoction de [centaurée](#), [eucalyptus](#), quinquina, kola, [patience](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour avant les repas.



## **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# FRIGIDITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Boire 1 tasse le soir :

Infusion de berce, 50 g de racines et de feuilles coupées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de fenugrec, 40 g de graines écrasées pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de millepertuis, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de romarin, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de safran, 0,5 g de poudre pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de sarriette vivace, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de sauge, 30 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.





Vin de fenouil sauvage, laisser macérer 3 semaines 100 g de graines dans 1 litre de vin de Porto, remuer chaque jour, filtrer; 1 petit verre après le repas du soir.



### ***AVERTISSEMENT***

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# EXTREMITES FROIDES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Décoction de fumeterre, luzerne, prêle, 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



Décoction de prêle, artichaut, ortie, cyprès : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



## FRILOSITE

Décoction de piloselle, sauge, ményanthe, véronique, millefeuille, ortie, gui, romarin : 5 g de mélange par tasse plusieurs tasses par jour.

Faire macérer 40 g de mélange précédent dans un litre de vin rouge pendant 3 jours : 1/3 de verre avant les repas.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# FURONCLES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bardane, bouillon blanc, genièvre, guimauve, ményanthe, pensée, plantain, berce, sauge, sureau, patience, ortie, fumeterre, centaurée, ou bouleau.



Décoction de fumeterre, pensée sauvage, bardane, salsepareille :  
5 g de mélange par tasse 3 fois par jour.



Cataplasme de poudre de fenugrec à maintenir localement jusqu'à maturité.



Appliquez un emplâtre composé d'une feuille de laitue cuite avec un peu d'huile d'olive.



infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de fumeterre, 1 part de centaurée, 1 part de pensée, 1 part de bouleau écorce.



Compresse de pâquerettes, mauve, bouillon blanc ou lierre terrestre.



Décoction de bardane, patience, aunée, ortie, fumeterre, centaurée : 5 g du mélange par tasse, 3 tasses par jour.



Poser sur le furoncle :

Feuilles de chanvre fraîchement froissées.

ou

Cataplasme de fenugrec, 50 g de sommités fleuries cuites dans un peu d'eau.

ou

Lierre terrestre haché.

ou

Cataplasme de farine de lin sauvage.

ou

Bulbe de lis blanc cuit au four, écrasé.

ou

Racine de mauve chauffée et séchée.

ou

Cataplasme de feuilles de molène bouillon-blanc cuites dans du lait.

ou

Compresse trempée dans une décoction de pâquerette, 150 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Cataplasme de blanc de poireau cuit dans un peu d'eau sucrée.



Prendre 2 tasses par jour :

Infusion de carotte sauvage, 15 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Décoction de prunellier, 50 g de fruits pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Infusion de scrofulaire, 45 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion de souci officinal, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# GALE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



La literie doit être désinfectée, la gale est due à un parasite de l'ordre des acariens.



Frotter avec des branches de [menthe](#) fraîche.



Badigeonner avec :

Décoction d'ancolie, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Décoction](#) de [bourdaine](#), 20 g pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, passer, ajouter 1 verre de vinaigre.

ou

[Décoction](#) de fusain d'Europe, 15 g de fruits, dans 1 litre d'eau, bouillir 45 mn, ajouter 1 verre de vinaigre.

ou

[Décoction](#) de [menthe](#) poivrée, 100 g de plante séchée dans 1 litre d'eau.

ou

[Décoction](#) concentrée : de [serpolet](#), 100 g, de [thym](#), 100 g pour 1

litre d'eau, bouillir 15 mn, ajouter 1 verre de vinaigre.



### Pommades :

Achillée millefeuille, 10 g de racine râpée, mélangée à 20 g de saindoux,

ou

scrofulaire noueuse, 20 g de rhizome râpé mélangé à 20 g de beurre,

ou

surelle, 10 g de racine râpée mélangée à 10 g de saindoux.

ou

Pommade de momordique, 15 g de racine cuite et écrasée, mélangée à 30 g de saindoux.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# GENCIVES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Gencives douloureuses et gonflées des jeunes enfants, frotter doucement avec l'index plongé dans :

du safran pur

ou

une mixture de poudre de safran et de miel.



Pour raffermir les gencives et prévenir le déchaussement des dents :

Mâcher chaque jour : un morceau de rhizome d'[acore](#) odorant, ne pas l'avaler, il est très amer ou une feuille de raifort.

ou

Effectuer plusieurs fois par jour des bains de bouche avec : [Décoction](#) de rhizome d'[acore](#) odorant, 20 g pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 5 mn, passer.

ou

[Infusion](#) d'alliaire officinale, 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

[Décoction](#) de [tormentille](#), 40 g de racine pour 1 litre d'eau,

bouillir 5 mn, infuser 10 mn, passer.



Bains de bouche contre les gengivites avec :

Décoction de guimauve, 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Décoction de ronce, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 10 mn, passer.

ou

Infusion de sauge, 50 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Abcès de la gencive :

1 demi-figue fraîche cuite à l'eau tiède ; appliquer sur l'abcès.



Contre le saignement des gencives :

Vin de chêne : faire macérer pendant 4 jours 25 g d'écorce fraîche dans 1 litre de vin rouge, passer; boire 1 petit verre chaque jour et, plusieurs fois dans la journée, se rincer la bouche avec une gorgée de ce vin.



Poudre de rathania, sauge, ronce, aigremoine, noyer : faire un massage avec une pincée de mélange pour raffermir les gencives.



En cas d'inflammation des gencives faire des bains de bouche avec une décoction de [consoude](#), [guimauve](#), [noyer](#), [aigremoine](#), [bistorte](#) : 5 g de mélange par tasse.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# GERCURES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



50 g d'un mélange de [menyanthe](#), [cresson](#), [luzerne](#) en [macération](#) dans un litre de vin rouge : 1/2 verre avant chaque repas.



[Cataplasme](#) de pomme de terre rapée crue + huile d'olive.



Enduire les gerçures d'huile d'amande douce



Poser sur la gerçure une [compresse](#) trempée dans :

[Macération](#) de pépins de coings, 100 g pour 1 litre, écraser les pépins et laisser 12 h en contact, ne préparer que pour 2 jours.

ou

[Décoction](#) de cynoglosse, 10 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, passer, appliquer tiède.

ou

[Infusion](#) de [fraisier](#) sauvage, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, appliquer tiède.



**Gerçures des mains**  
**Enduire avant le coucher :**

**Mélange d'huile d'olive et de jus de [citron](#).**

**ou**

**Huile de [peuplier](#) noir, 400 g de bourgeons écrasés dans 1 litre d'huile au bain-marie, recouvrir de gants pour la nuit.**



**Déposer sur la gerçure un emplâtre composé de : une feuille contuse de joubarbe, oignon haché cru, feuilles fraîches contuses ou cuites de [violette](#).**



**Baigner les mains gercées 3 fois par jour dans :**

**[Décoction](#) de [chêne](#), 60 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn, passer; faire réchauffer au moment du bain.**

**ou**

**[Décoction](#) mélangée de 40 g d'écorce de [chêne](#), 40 g de feuilles d'[aigremoine](#) pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, passer.**

**ou**

**[Décoction](#) de pulmonaire, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 5 mn, passer.**



**Gerçures des mamelons :**

**Suc frais d'achillée [millefeuille](#).**

**ou**

Cataplasme de racine fraîche de grande consoude.

ou

Cataplasme de feuilles fraîches de lampsane.



Gerçures des lèvres :

Frotter avec une tranche de concombre frais.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# GOUTTE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



**Pour soulager la douleur placer autour de l'articulation douloureuse :**

Cataplasme de feuilles fraîches écrasées : de bardane, de bouleau, de cassis ou de la pulpe d'ail bien malaxée.



Lotionner l'articulation enflammée, ou la plonger dans un bain :

Lotion, 1 rhizome de fougère mâle pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer.

ou

Bain de fougère mâle, faire une décoction avec 3 rhizomes et 3 litres d'eau à verser ensuite dans une baignoire ; rester 15 mn dans le bain .

ou

Bain : de pin maritime, de pin sylvestre, 250 g de bourgeons pour 1 bain.



Manger:



du chou, du maïs, de la poire, du raisin, du salsifis des prés, de la tomate.



### **Pour éliminer l'acide urique :**

Infusion d'acore odorant, 10 g de rhizome séché pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 verres à liqueur par jour.

ou

Décoction d'alkékenge, 40 g de baies séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn; 3 tasses par jour.

ou

Vin de bleuet : laisser macérer 8 jours, en remuant de temps à autre, 60 g de fleurs dans 1 litre de bon vin rouge et filtrer ; 2 petits verres par jour.

ou

Infusion de bouleau, 60 g de feuilles séchées brisées dans 1 litre d'eau bouillante, remuer, infuser 15 mn.

ou

Infusion de cassis, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction mélangée de frêne, 20 g de feuilles, et de bardane, 20 g de racine, bouillir 10 mn, passer sans infuser.

ou

Décoction de raifort, 30 g par litre, bouillir 5 mn, passer; 1 tasse le matin à jeun pendant 1 semaine.

ou

Infusion de reine-des-prés, 50 g de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de salsepareille, 50 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer; on peut réchauffer l'infusion sans la faire bouillir.

ou

Décoction de sureau noir, 70 g de seconde écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, passer; seulement 2 petits verres par jour.

ou

Infusion de vergerette du Canada, 50 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



### **Plantes diurétiques ou sudorifiques :**

Décoction d'airelle, 30 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion d'aristoloche, 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction d'artichaut, 10 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.

ou

Décoction de bétoine, 15 g de racine par litre, bouillir 2 mn, infuser 10 mn ; 2 demi-tasses par jour seulement.

ou

Décoction de bourrache, 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer.

ou

Décoction d'épine vinette, 30 g d'écorce et de racine mélangées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Infusion** de **genêt** à balai, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; à prendre par cuiller à soupe, au maximum 15 cuillers à soupe par jour.

ou

**Décoction** de merisier, 40 de pédoncules de merises pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Décoction** de **pin**, 50 g d'aiguilles dans 1 litre d'eau, bouillir 25 mn, laisser refroidir, passer.

ou

**Décoction** de **pissenlit**, 100 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 5 mn.

ou

**Décoction** de **renouée** des oiseaux, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn

ou

**Infusion** de **tilleul**, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# GRIPPE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions : [aigremoine](#), [bourrache](#), [bouillon blanc](#), buis, [camomille](#), [cannelle](#), [centaurée](#), [fenouil](#), [lierre terrestre](#), [laurier](#), [orange](#), [pin](#), [sauge](#), [sureau](#), [tussilage](#), [thym](#), [violette](#), [eucalyptus](#), [marjolaine](#), [salsepareille](#), [saule](#) ou [primevère](#)



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'[aigremoine](#), 1 part de [majolaine](#), 1 part de [thym](#).



Infusion de pépins de pamplemousse



Décoction de kola, [primevère](#), [hysope](#), [marrube](#) blanc, [sauge](#), [thym](#), [aunée](#), [bourrache](#), quinquina, [cannelle](#), [romarin](#), buis, [scabieuse](#), lilas, [carline acaule](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



Prendre 3 tasses par jour:

Infusion de [bourrache](#), 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau

bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de buglosse, 30 g de tige fleurie et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de carline acaule, 10 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn, filtrer; préparer au moment de l'emploi.

ou

Infusion d'eucalyptus, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.

ou

Infusion de matricaire, 40 à 50 g de fleurs, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.

ou

Décoction de salsepareille d'Europe, 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 5 mn.

ou

Infusion de saule blanc, 40 g de feuilles et de chatons pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de thym, 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Prendre 2 fois par jour:

Poudre d'angélique, 2 g de poudre de racine dans du miel

ou

Poudre d'absinthe, 1 g de poudre de plante séchée dans du miel.



Prendre 2 tasses par jour :

Décoction d'asperge, 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Infusion mélangée de citron, 30 g de feuilles séchées et 20 g de thym séché, dans 1 litre d'eau bouillante, laisser tiédir, passer.

ou

Infusion de coriandre, 30 g de fruits secs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, sucrer ; boire très chaud.



Décoction de millet, faire bouillir 30 mn 500 g de graines de millet dans 1 litre de vin rouge, passer, sucrer ; 2 verres par jour



Décoction d'olivier, faire bouillir 10 mn 30 g de feuilles fraîches avec 20 g d'écorce de saule blanc, passer ; boire chaud.



Quand la fièvre est tombée :

Vin de cerises, faire cuire, recouvertes de vin rouge, 1 kg de cerises fraîches ou séchées, sucrer abondamment ; servir au grippé comme dessert.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données*

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# HEMORROIDES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de millefeuille, hamamélis, vigne rouge, bistorte, bouillon blanc, chardon marie, cyprès, chêne, gui, lamier blanc, marron d'Inde, pariétaire, pensée, prèle, renouée, sureau, mauve, ortie, noisetier. ou ficaire.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'hamamélis, 2 parts de vigne rouge, 1 part de millefeuille, 1 part de cyprès noix, 1 part de bistorte racines.



En compresses : bistorte, cyprès, myrtilles fruit, noyer.



Décoction de cyprès, millefeuille, ficaire, ortie, noisetier, marronnier, bistorte, chardon Marie : 30 g de mélange par litre, 4 tasses par jour.



Bain de siège avec une décoction d'écorce de chêne et d'orme : une poignée de mélange.



Cataplasme froid de racine de sceau de Salomon en poudre.



Décoction de chardon marie, 20 g de graines écrasées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour



Décoction de cyprès, 15 g de cônes écrasés pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, 2 tasses par jour.



Infusion de fragon épineux, 40 g de rhizome pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.



Infusion de lamier blanc, 50 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.



Décoction de marronnier d'Inde, 30 g d'écorce séchée de rameaux de 2 à 3 ans pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 5 mn, 2 tasses par jour.



Décoction de mauve, 30 g de fleurs et de feuilles, bouillir 3 mn et infuser 10 mn, 2 tasses par jour.



Infusion de bouillon blanc, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.



Infusion de myrte, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 20 mn, 2 tasses par jour.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# HERNIE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

## HERNIE

Décoction de millefeuille, cyprès, noyer, chêne feuilles, alchémille, herniaire : 30 g du mélange pour 1 litre d'eau, 3 tasses par jour.

Faire un emplâtre avec une décoction d'alchémille, noyer, renouée, herniaire à appliquer localement sous un bandage.



## HERNIE HIATALE

Infusions de camomille



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# HERPES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de bouleau écorce, centaurée, fumeterre, pensée, bourrache, sauge, houblon, noyer feuilles, salsepareille, cerfeuil ou saponaire.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de bouleau, 1 part de bourrache, 1 part de cerfeuil, 1 part de salsepareille, 1 part de pensées.



Décoction de houblon, pensées, sauge, noyer, salsepareille : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse le matin à jeun, 1 tasse le soir.



Rincer les parties atteintes avec une décoction de sarriette, hysope, genièvre : 30 g de mélange par litre.



Infusion de bourrache, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, 3 tasses par jour.



**Infusion de cerfeuil, 40g de plante fraîche pour 1 litre d'eau bouillante, 3 tasses par jour.**



**Infusion de douce-amère, 30 g de tiges séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 1 h, 2 tasses par jour.**



**Décoction de saponaire, 40 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, passer sans attendre, 2 tasses par jour.**



**Décoction de salsepareille, 70 g pour 1 litre d'eau, bouillir doucement 20 mn, 1 tasse 45 mn avant les repas.**



**Décoction de pensée, faire macérer 8 h dans 1 litre d'eau froide 30 g de sommités fleuries et de feuilles séchées, porter à ébullition en ajoutant 0,25 litre de lait, passer. 1 grand bol bien sucré chaque matin à jeun pendant 10 jours.**



**Lotionner les vésicules avec : Infusion de douce-amère ou décoction de saponaire.**



**AVERTISSEMENT**

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données***

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# HOQUET



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Avaler une cuillère à café de jus de [citron](#) pur.



En [infusions](#) 3 g de graines d'aneth odorant ou d'[anis](#) vert ou une pincée d'estragon pour une tasse, laisser infuser 3 mn ; boire chaud.



Mélanger une demi-cuillère à café de suc frais de feuilles de [menthe](#) poivrée avec quelques gouttes de vinaigre; avaler.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# HYPERTENSION ARTERIELLE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de fumeterre, olivier, arbousier, aubépine, gui, pervenche, noisetier, ballote, bouleau, bourrache, lierre grimpant, valériane, berce ou reine des prés.



Ail + gui + aubépine : L'ail fluidifie le sang, le gui régularise la tension et l'aubépine fortifie le coeur.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'olivier, 2 parts d'arbousier, 2 parts de reine des prés, 1 part d'aubépine, 1 part de gui, 1 part de fumeterre.



Prendre 3 fois par jour 25 gouttes de teinture d'ail dans du lait tiède pendant 3 semaines arrêter 1 semaine recommencer.



Décoction de pervenche, olivier, gui, noisetier, ballote, maïs, aubépine, fumeterre, bouleau : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses

par jour.



**Ail** sous toutes ses formes cru, cuit, en **infusion** ou en **sirop** (20 g d'ail avec 40 g d'eau, bouillir 30 mn, passer en exprimant, ajouter le même poids de sucre; 3 cuillères à soupe par jour).



**Infusion** de pelures de pomme, séchées en poudre, 50 g pour 1 litre d'eau bouillante.



**Infusion** d'**aubépine** 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, 3 tasses par jour.



En cure de 3 semaines par mois **Infusion** de **berce** 5 g de plante, feuilles et racine, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



**Infusion** de **cassis** ou d'**olivier** 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau.



**Infusion** de **pâquerette**, 25 g de fleurs et feuilles séchées.



**Décoction** de **pervenche**, 40 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 5 mn.



**Infusion** de **piloselle**, 100 g de plante fraîche pour 1 litre d'eau

bouillante.



Infusion de reine-des-prés, 30 g de poudre dans 1 litre d'eau bouillante.



Vin de gui, laisser macérer 8 jours, 40 g de plante fraîche dans 1 litre de bon vin blanc, filtrer; 1 petit verre avant chaque repas.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# IMPETIGO



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de fumeterre, pensée, noyer, souci, chêne, bardane ou salicaire.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de pensée sauvage, 2 parts de noyer feuilles, 1 part de fumeterre, 1 part de souci.



Décoction de fumeterre, pensée, noyer : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour entre les repas.



Cataplasme de bardane, faire cuire dans très peu de lait quelques feuilles fraîches ; appliquer tiède entre deux mousselines.



Compresse de chou, extraire le jus de feuilles fraîches ; tamponner matin et soir les lésions.



Dermatose eczémateuse du visage

Décoction de [bardane](#), [orme](#), [romarin](#), [pensée](#), [fumeterre](#) : 5 g de mélange par tasse ; 3 tasses par jour en cure de 3 semaines.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# STIMULANTS - APHRODISIAQUES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de berce, sarriette, romarin, menthe, gingembre, impératoire, sauge, millepertuis, ou gratiole.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de menthe, 2 parts de romarin, 2 parts de gratiole, 1 part de millepertuis 1 part de sarriette, 1 part de berce.



Gingembre, damiana, romarin, kola, impératoire, sauge, menthe : 3 g de mélange en poudre avalé dans du liquide pendant les repas.



2 g de racine de ginseng en poudre à avaler dans du liquide.



Manger :

des feuilles de roquette, du persil cru haché, du safran, de



**l'avoine** qui provoque une stimulation hormonale, du blé germé.



**Infusion** de **menthe** poivrée, 20 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse.

ou

**Infusion** de **millepertuis**, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn ; 1 tasse.

ou

**Infusion** d'orchis mâle, 4 g de poudre de tubercule pour 1 litre d'eau bouillante ; 4 tasses en 24 h.

ou

**Infusion** de **sarriette** vivace, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse.



**Vin** de **berce**, laisser macérer 24 h, dans 1 litre de vin rouge, 50 g de racines et de feuilles de **berce** coupées en petits morceaux, passer; 1 petit verre avant chacun des 2 repas.

ou

**Vin** de **fenouil** sauvage, laisser macérer 3 semaines 100 g de graines dans 1 litre de porto en remuant chaque jour, passer; 1 petit verre après le repas du soir.

ou

**Vin** de **romarin** et de **sauge**, jeter dans 1 litre de vin rouge 30 g de feuilles fraîches de **romarin** et 20 g de **sauge**, et une cuiller à soupe de miel, chauffer au bain-marie 15 mn, laisser refroidir, filtrer ; 2 cuillers à soupe avant le repas du soir.





## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# INDIGESTION



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de mélisse, menthe, tilleul, sauge, anis vert, pervenche, verveine ou coriandre.



**Pour apaiser les nausées boire très chaud, lentement :**

Infusion 1 part de menthe poivrée, 1 part de camomille, 1 part de mélisse, 1 part de tilleul une tasse après chaque repas.

ou

Infusion d'anis vert, 15 g de graines écrasées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn .

ou

Infusion de fraxinelle, 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion de mélisse, 60 g de fleurs et de tige pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer.

ou

Infusion de menthe poivrée, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion de pervenche, 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de primevère officinale, 60 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de robinier, 40 g de fleurs cueillies non épanouies et séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Décoction de tilleul, 60 g de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, passer.

ou

Infusion de verveine odorante, 15 g de feuilles et de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante.



### **Pour déclencher le vomissement :**

Décoction de pensée sauvage, 2 g de racine en poudre dans un verre d'eau sucrée.

ou

Décoction de violette, 15 g de racine dans 200 g d'eau, bouillir 10 mn ; boire très sucré en 2 fois.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# INSECTIFUGES - INSECTICIDES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Tanaisie ou citronnelle en bouquet repoussent les insectes.



Les morceaux d'oignons placés dans une soucoupe chassent les moustiques.



Les feuilles de [sureau](#) écrasées dans l'eau s'emploient comme un insecticide végétal non toxique.



Les fourmis n'aiment pas l'ail et reculent devant un cordon d'ail écrasé.

[Lavande](#), menthe ou [sarriette](#) repoussent les mites.

Un bouquet de feuilles de tomates repousse les moustiques

Un bouquet de [lavande](#) repousse les moustiques.

Garder une plante de [basilic](#) pour protéger une pièce de l'intrusion des insectes.

La tanaisie dans la niche du chien repousse les puces.  
Les feuilles de haricots repoussent les punaises.



Pour éloigner les moustiques et les mouches :

Poser un pot de basilic sur la fenêtre et l'agiter de temps en temps.

ou

Eucalyptus frais ou séché.

ou

Brûler des feuilles de laurier d'Apollon.



Pour éloigner les fourmis : Placer 1 demi-citron moisi dans l'endroit fréquenté par les fourmis.



Pour éloigner les punaises : Mettre des feuilles de haricot parmi la laine des matelas ou sous les matelas synthétiques.



Pour éloigner les puces :

Glisser dans la plume des oreillers des tiges d'absinthe, des feuilles de grande camomille, de menthe Pouliot, des sommités fleuries de tanaisie

ou

Faire brûler dans les pièces des fleurs de menthe poivrée.



Pour éloigner les mites et les moustiques utiliser :

De l'[absinthe](#), de l'aspérule odorante, des écorces de [citron](#), de la [lavande](#), de la [sarriette](#) vivace.

ou

Décoction de coloquinte, graine et pulpe séchée, 100 g par litre, bouillir 10 mn; laver le sol, les plinthes, les rebords des fenêtres.

ou

Poudre de pyrèthre, qui n'est pas toxique, ni pour les chiens ni pour les chats ; elle détruit les animaux à sang froid ; pulvériser le bas des murs.



Pour éloigner les souris utiliser de la [menthe](#) Pouliot.



Pour protéger les vêtements : Poudre de rhizome d'[acore](#) odorant, protecteur des fourrures.

ou

Suspendre de la santoline en bouquet dans les armoires à vêtements.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# INSOMNIE SOMMEIL



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusion de camomille, aspérule, aubépine, ballote, basilic, boldo, bouillon blanc, fumeterre, lotier cornicule, mélilot, mélisse, nénuphar, orange, saule, thym, tilleul, valériane, ou marrube blanc.



Remplir l'oreiller avec des cônes de houblon pour favoriser le sommeil.



Le tilleul est un tranquillisant il induit le sommeil sans effet secondaire. 20 à 80 gouttes de teinture par jour ou en Infusions avant de se coucher.



La passiflore aide à retrouver le sommeil 40 gouttes de teinture dans un verre d'eau le soir ou en Infusion



Infusion de passiflore, aubépine, coquelicot, tilleul, saule, oranger, ballote, pivoine, laitue, cynoglosse : 5 g de mélange par tasse, 1 ou 2 tasses au coucher.



Décoction de [tilleul](#), [oranger](#), [saule](#) à rajouter à l'eau du bain.



Prendre 1 tasse au coucher :

Décoction de coques d'amandes, 40 g pour 1 litre d'eau, bouillir  
10 mn, filtrer.

ou

[Infusion](#) d'[aspérule](#) odorante, 30 g de sommités fleuries pour 1  
litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) d'[aubépine](#), 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 10 mn.

ou

Décoction de paille d'[avoine](#), 30 g par litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

[Infusion](#) de [ballote](#), 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [basilic](#), 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de grande [camomille](#), 20 g pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 5 mn.

ou

[Infusion](#) de [cataire](#), 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

[Infusion](#) de chanvre, 20 g de feuilles séchées et de graines pour 1  
litre d'eau bouillante.

ou

**Infusion** de **coquelicot**, 15 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Décoction de **houblon**, 30 g de cônes pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, laisser tiédir, passer.

ou

**Infusion** de jasmin blanc, 25 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de laitue sauvage, 30 g de feuilles et de tige pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, passer.

ou

**Infusion** de **laurier** d'Apollon, 15 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de lotier corniculé, 80 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de **majolaine**, 50 g de feuilles et de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de **marrube** blanc, 20 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de **mélilot**, 20 g de tiges fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion** de **mélisse**, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion de molène bouillon-blanc, 25 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion d'oranger doux, 20 g de fleurs ou de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion de romarin, 20 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion de saule blanc, 40 g de feuilles ou de chatons pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Infusion de tilleul, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.**



**Faire bouillir une laitue cultivée dans de l'eau ; prendre 2 feuilles au coucher avec 2 cuillerées de miel.**



**Avaler un petit verre le soir au coucher :**

**Sirop de guimauve, faire macérer 24 h dans 1 litre d'eau froide 100 g de racines coupées, puis passer et faire bouillir doucement avec 1 kg de sucre, ajouter un parfum (fleur d'orange), mettre en bouteille.**

**ou**

**Sirop de néphar blanc, faire infuser 6 h dans 1 litre d'eau bouillante 80 g de fleurs puis passer, ajouter 1 kg 5 de sucre, faire bouillir et mettre en bouteille une fois refroidi.**

**ou**

**Sirop de pêcher, ajouter au suc de 500 g de fleurs écrasées 1 kg**

de sucre, faire cuire au bain-marie couvert, mettre en bouteille.

ou

Prendre 20 gouttes au coucher : Teinture de [passiflore](#), laisser macérer 8 jours 10 g de sommités fleuries dans 50 g d'alcool à 60°, passer.

ou

Teinture de [valériane](#), laisser macérer 8 jours 10 g de racines séchées dans 50 g d'alcool à 60°, passer.



Bain chaud, à prendre avant le coucher, dans lequel on aura versé une infusion concentrée d'une des plantes suivantes :

[Aspérule](#) odorante, [aubépine](#), [ballote](#), [coquelicot](#), [houblon](#), jasmin blanc, laitue vireuse, [lotier corniculé](#), [mélilot](#), [nénuphar](#), [oranger doux](#), [passiflore](#), [saule blanc](#), [tilleul](#), [valériane](#).



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# INTESTIN



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Pour purger exceptionnellement :

Décoction de carthame, 10 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn ; 1 verre à jeun.

ou

Infusion de [gratiolle](#), 15 g de plantes séchées dans 1 litre d'eau bouillante ; prendre 1 tasse.

ou

Décoction de mercuriale, 20 g de feuilles dans 1 litre d'eau, bouillir 5 mn ; prendre 3 bols.

ou

Macération de moutarde blanche, 5 g pendant 1 nuit dans 1 petit verre d'eau ; boire le matin à jeun.

ou

Suc de nerprun, laver, écraser 20 baies ; prendre 1 cuiller à café dans 1 tasse de guimauve.

ou

Vin de rhubarbe, laisser macérer 12 jours, 50 g de racine dans 1 litre de vin doux, passer ; dose purgative, 1 cuiller à soupe.



Pour enrober un objet et aider son évacuation (Vis, épingle de

sûreté fermée, trombone) :

Faire bien cuire des asperges ; en manger une bonne quantité, surtout la partie filandreuse, ces fibres enveloppent l'objet et facilitent son évacuation.



Inflammation intestinale :

Décoction de graines de [fenugrec](#), [mauve](#), [consoude](#) : 5 g de mélange par tasse à boire entre les repas.



Apendicite chronique :

[Décoction](#) de feuilles de mûrier 5 g par tasses plusieurs fois par jour.



Colite (inflammation du côlon)

Infusions de [salicaire](#), [consoude](#), [millepertuis](#), [saule](#), [guimauve](#), [camomille](#), [mauve](#) ou feuilles de [myrtille](#).

ou

Décoction de [consoude](#), [millepertuis](#), verge d'or, [mauve](#), rose trémière, [saule](#) blanc, [guimauve](#) : 5 g de mélange par tasse, à boire par petites quantités pendant la journée.





# LARYNGITE - TRACHEITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions : Bouillon blanc, lierre terrestre, pin, tussilage, eucalyptus, aigremoine, ronce, mauve ou plantain.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de ronce, 1 part d'aigremoine, 1 part d'eucalyptus, 1 part de bouillon blanc, 1 part d'hysope.



Décoction de bourgeon de sapin, eucalyptus, hysope, aigremoine, ronce : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour.



Garagarisme avec un mélange de : ronce, racine de guimauve ou fleurs de mauve



Pharyngite

Se gargariser quatre fois par jour avec une des préparations soigneusement filtrées ; la quantité de plante est donnée pour 1 litre d'eau bouillante, dose pour la journée :

Infusion de châtaignier, 40 g de feuilles séchées, infuser 15 mn.

ou

Décoction d' euphrase, 40 g de plante, bouillir 10 mn.

ou

Infusion de mauve, 40 g de fleurs, infuser 10 mn ; à employer très chaud.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# LITHIASE BILIAIRE

## CALCULS



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de chiendent, eucalyptus, chardon marie, menthe, pariétaire, piloselle, bruyère fleur, bouleau, bourrache, centaurée, ortie, pin genêt à balais, pissenlit, prêle, sureau, tilleul ou alkékenge



Pour les lithiases biliaires 1 part de bourrache, 1 part de chiendent, 1 part de pariétaire, 1 part de prêle en infusion 2 à 3 tasses par jour.



Jus de radis noir en cure de 6 semaines, boire 100 g le matin à jeun, augmenter la dose pour arriver à 400 g au bout de 3 semaines puis revenir progressivement à 100 g .



Infusion de reine-des-prés, ache, coquelicot, centaurée, laitue, graines de chardon marie, racine de chardon roland, aubier de tilleul, millefeuille : 5 g par tasse, plusieurs fois par jour entre les

repas.



En cas d'inflammation des voies biliaires : décoction d'écorce de saule, romarin, eucalyptus : 5 g de mélange par tasse, 3 fois par jour.



Décoction de fumeterre, aunée, bourdaine, centaurée, curcuma : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse le matin à jeun, 1 tasse le soir.



Boire 1 cuiller d'huile d'olive chaque matin, à jeun.



Boire 2 tasses par jour :

Infusion d'anémone hépatique, 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, infuser 10 mn.

ou

Infusion de balsamite, 30 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Décoction de bourrache, 40 g de tiges, fleurs et feuilles mélangées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# LITHIASE RENALE

## CALCULS



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Pour les lithiases urinaires 1 part de [genêt à balais](#), 1 part de [pariétaire](#), 1 part de [frêne](#), 1 part de reine des prés, 1 part de [bouleau](#), 1 part d'[alkékenge](#) en [infusion](#) 2 à 3 tasses par jour.



Décoction de [chiendent](#), arrête-boeuf (ou [bugrane](#)), [pariétaire](#), [arenaria rubra](#) (ou sabline rouge), [piloselle](#), bruyère, raisin d'ours, aubier de [tilleul](#) : 40 g de mélange par litre à boire à volonté.



4 g de poudre d'herniaire à absorder avec du vin blanc, 2 fois par jour.



[Infusion](#) de pomme, 50 g de pelure séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn ; dose pour 1 jour.



Sève de [bouleau](#); 1 demi-verre à jeun, 15 jours par mois pendant 2 mois .



[Infusion](#) de [genêt à balais](#), 25 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; boire 1 tasse par jour en 2 fois, puis 2 tasses.



Décoction de [maïs](#), 40 g de stigmates par litre d'eau, bouillir 10 mn ; dose pour 48 h.



[Infusion](#) de persicaire acre, 30 g de plante entière fragmentée pour 2 litres d'eau bouillante, infuser 10 mn; prendre par cuiller à soupe jusqu'à la valeur de 1 tasse.



Boire chaque jour :

Décoction d'[ail](#), faire bouillir 3 gousses écrasées dans 150 g de lait, passer.

ou

Décoction de [fragon petit houx](#) (fragon épineux), 40 g de rhizome pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [frêne](#), 40 g d'écorce par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn, passer.



Boire 2 tasses par jour :

Décoction d'[aubépine](#), 15 g de baies séchées dans 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [prêle des champs](#), 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn, passer.



Boire 3 tasses par jour :

[Infusion](#) d'[aspérule](#) odorante, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [bardane](#), 30 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn. •

ou

[Infusion](#) de [bugrane](#), 30 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction d'[églantier](#), 40 baies pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, passer.

ou

Décoction de fève, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de poirier, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 25 mn.

ou

[Infusion](#) de [reine-des-prés](#), 40 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.





Préparer pour 48 h :

Décoction de [pariétaire](#), 20 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante, bouillir 3 mn, infuser 10 mn.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# LUMBAGO - TOUR DE REIN



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Cataplasme de feuilles de chou ébouillantées et écrasées.

ou

Cataplasme de thym chauffé à la poêle.

ou

Cataplasme de feuilles de verveine officinale, ébouillantées et écrasées, mélangées à un blanc d'oeuf, ou cuites dans un verre de vinaigre ; placer entre 2 mousselines et supporter le plus chaud possible.



Décoction de tilleul, 30 g de bois (aubier) pour 1 litre d'eau, bouillir à petit feu 15 mn, filtrer; boire la préparation en 2 jours.



Décoction de reine-des-prés, pariétaire, chiendent, maïs, cassis, frêne, bouleau, saule : 30 g par litre à boire comme une boisson.





## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# MAIGREUR



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Décoction maté, fenugrec, gentiane, germandrée, centaurée : 5 g de mélange par tasse de préférence avant les repas.



Germe de blé au repas de midi



Graines de fenugrec : 1 cuillère par jour à faire tremper la veille et à manger avec 4 haricots secs.



Décoction de romarin, germandrée, sauge, condurango : 5 g de mélange, 4 tasses par jour.



Décoction de ballote, agripaume : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse le soir.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données*

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# TISANES MEDICINALES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



## MELANGES POUR INFUSIONS

Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas.



### **Tisanes astringentes (diarrhée, hémorragies, hémoptysie, pertes blanches) :**

Quantités égales de : [aspérule odorante](#), [ortie](#), [ortie blanche](#), [potentille ansérine](#), [serpolet](#), feuilles de [chêne](#), [eucalyptus](#), une poignée pour 1 un litre, faire bouillir 10 mn puis laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour avant les repas.

ou

Quantités égales de : [bistorte](#), [bourse à pasteur](#), [ortie](#), [renouée des oiseaux](#), [tormentille](#), [sanicle](#), 50 g pour 1 litre; faire bouillir 5 minutes, puis laisser infuser 10 mn ; 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

## **Tisanes pour la circulation (troubles circulatoires en général, varices, artériosclérose, règles) :**

Contre l'artériosclérose mélange de : [ail](#) 10 g, [aubépine](#) 20 g, [cassis](#) 20 g, [gui](#) 10 g, [prêle](#) 20 g, [valériane](#) 20 g, une cuillerée à café du mélange pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser dix minutes ; 3 tasses par jour une le matin à jeun les autres entre les repas.

ou

Quantités égales de : [aspérule odorante](#), [ortie](#), [ortie blanche](#), [potentille ansérine](#), [serpolet](#), feuilles de [chêne](#), [eucalyptus](#), une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn puis laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour avant les repas.

ou

Quantités égales de : [bistorte](#), [bourse à pasteur](#), [ortie](#), [renouée des oiseaux](#), [tormentille](#), [sanicle](#), 50 g pour 1 litre, faire bouillir 5 minutes puis laisser infuser 10 mn ; 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

## **Tisanes diurétiques (rétention d'urine, rhumatismes, goutte, oedème hydropisie, obésité, gravelle) :**

Fleurs de [souci](#) 5 g, fleurs de [bruyère](#) 10 g, feuilles de [raisin d'ours](#) 15 g, feuilles [d'ortie](#) 10 g, [prêle](#) 10 g, [cynorrhodons](#) coupés menu 10 g, baies de [genièvre](#) écrasées 20 g, racines de [chiendent](#) 10 g, racines de [bugrane](#) 10 g, en décoction, une demi-tasse quatre ou cinq fois par jour. Eviter alcool et tabac.

ou

Quantités égales : [cassis](#), [frêne](#) (feuilles), barbe de [maïs](#), [pariétaire](#), [reine des prés](#), verge d'or, une poignée pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes ; à boire à volonté.

ou



Mélange de : cosses de haricots 20 g, barbe de [maïs](#) 20 g, [pariétaire](#) 20 g, [prêle](#) 20 g, [valériane](#) 10 g, une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante; laisser infuser 10 minutes; trois fois par jour (à jeun ou entre les repas).

**Tisanes pectorales (affections des voies respiratoires, toux, bronchite, pleurésie, pneumonie) :**

Fleurs de [tussilage](#) 15 g, fleurs de [tilleul](#) 15 g, feuilles de [mauve](#) 10 g, feuilles de [houx](#) 10 g, [serpolet](#) 25 g, racines de [guimauve](#) 15 g, racines de [réglisse](#) 10 g, en décoction, sucrer au miel, éventuellement ajouter quelques gouttes d'eau de [mélisse](#) ou d'anis.

ou

Mélange de : [coquelicot](#) (fleurs) 25 g, [eucalyptus](#) 25 g, [genêt](#) (fleurs) 25 g, [guimauve](#) (fleurs) 25 g, [hysope](#) 50 g, [lierre terrestre](#) 25 g, [mélisse](#) 25 g, sapin (bourgeons) 25 g, scolopendre (feuilles) 50 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 25 g, une cuillère à soupe pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 ou 4 tasses par jour.

ou

Mélange de : [bouillon-blanc](#) 20 g, [coquelicot](#) (fleurs) 10 g, [lierre terrestre](#) 20 g, pulmonaire 20 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 10 g, [sureau](#) (fleurs) 20 g, une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 ou 4 tasses par jour, sucrer de préférence avec du miel.

**Tisane analgésique (maux de tête) :**

Fleurs de [primevère](#) 25 g, fleurs de [camomille](#) 10 g, fleurs d'[arnica](#) 5 g, fleurs de [souci](#) 5 g, fleurs de [lavande](#) 5 g, feuilles de [mélisse](#) 15 g, feuilles de [menthe](#) 5 g, feuilles de benoîte des montagnes 25 g, en infusion contre les migraines, une demi-

tasse toutes les deux heures. Réduire la dose des cachets éventuellement utilisés. Appliquer des compresses froides d'eau de [lavande](#) sur le front.

**Tisane antisudorifique (sueurs nocturnes) :**

Feuilles de [saug](#) 40 g, feuilles de [romarin](#) 10 g, feuilles de [mélisse](#) 10 g, [houblon](#) 20 g, [hysope](#) 10 g, [millepertuis](#) 10 g, en infusion.

**Tisanes sédatives (nerfs, insomnies, spasmes, palpitations) :**

Fleurs de [lavande](#) 10 g, fleurs [d'oranger](#) 15 g, fleurs de [tilleul](#) 10 g, feuilles de [romarin](#) 10 g, feuilles de [mélisse](#) 10 g, [houblon](#) 20 g, [aspérule odorante](#) 10 g, racines de [valériane](#) 10 g, en infusion, une à deux tasses le soir une heure avant le coucher et, en cas de nervosité extrême, également entre les repas pendant la journée.

ou

Quantités égales : [aubépine](#), [houblon](#), [mélilot](#), [mélisse](#), [oranger](#) (fleurs), [tilleul](#), [valériane](#), [violette](#), une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour, dont une au coucher.

ou

Quantités égales : [aubépine](#), benoîte, [genêt](#), [passiflore](#), [romarin](#), une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser dix minutes ; 3 tasses par jour, dont une au coucher.

ou

Contre l'insomnie : Mélange de [mélisse](#) 20 g, [menthe](#) 10 g, [oranger](#) (feuilles) 20 g, [thym](#) ou [serpolet](#) 10 g, [valériane](#) 20 g, une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; le soir au coucher.

**Tisane anti-inflammatoire (inflammation de la peau) :**

Fleurs de [camomille](#) 5 g, fleurs de [souci](#) 5 g, [millepertuis](#) 15 g, feuilles de [mauve](#) 10 g, [géranium Robert](#) 25 g, [prêle](#) 20 g, feuilles de [sanicle](#) 20 g, en décoction pour compresses ou en bains.

### **Tisanes hépatiques (foie et vésicule biliaire,**

**insuffisance hépatique, calculs, coliques hépatiques):**

Fleurs de [souci](#) 5 g, [petite centaurée](#) 10 g, [Epervières piloselle](#) 10 g, [ményanthe](#) (trèfle des marais) 10 g, fleurs de [millefeuille](#) 10 g, feuilles de [boldo](#) 20 g, [millepertuis](#) 10 g, [absinthe](#) 5 g, racines de [dent-de-lion](#) 10 g, feuilles de [menthe](#) 10 g, en décoction, une tasse le matin à jeun et entre les repas. Eviter alcool et tabac.

ou

Quantités égales : [bourdaine](#), [genêt](#), [pissenlit](#) (racine), [piloselle](#), [verveine](#), 2 cuillerées à soupe pour un 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid pendant deux heures, porter à ébullition puis laisser infuser 15 minutes ; une tasse après les repas.

ou

Quantités égales : [absinthe](#), [bourdaine](#), [chicorée](#) (racine), [millepertuis](#), [myrtille](#) (feuilles), [noyer](#) (feuilles), [pissenlit](#) (racine), [verveine](#), 2 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid trois à quatre heures, porter à ébullition et laisser infuser 15 minutes ; 4 ou 5 demi-tasses par jour.

### **Tisanes sudorifiques (refroidissements et grippe) :**

Fleurs de [lavande](#) 5 g, fleurs de [sureau](#) 20 g, fleurs de [reine-des-prés](#) 25 g, feuilles de [houx](#) 15 g, paille d'[avoine](#) 15 g, feuilles de [thym](#) 20 g, en infusion, une à deux tasses de tisane chaude, ajouter deux tranches de [citron](#) et éventuellement une cuillerée à café de rhum.

ou

Quantités égales : [bourrache](#), pulmonaire, [reine des prés](#), [sureau](#)

(fleurs), [tilleul](#), une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; à boire au coucher en ajoutant éventuellement du rhum ou du cognac.

ou

Mélange de : [bouillon blanc](#) 30 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 20 g, [sureau](#) (fleurs) 30 g, [tussilage](#) 20 g, une cuillère à soupe pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; à boire au coucher, avec ou sans alcool.

ou

Mélange de : [bardane](#) (racine) 200 g, [bourrache](#) 100 g, [coquelicot](#) (fleurs) 50 g, [réglisse](#) 50 g, [sureau](#) (fleurs) 200 g, une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir dix minutes, puis infuser 10 minutes; à boire à volonté.

**Tisanes digestives (spasmes digestifs, gastro-entérite, lourdeurs d'estomac, repas trop copieux) :**

[Petite centaurée](#) 10 g, Feuilles d'[ortie](#) 10 g, [absinthe](#) 5 g, feuilles de [ményanthe \(trèfle des marais\)](#) 5 g, [camomille](#) 20 g, feuilles de [mélisse](#) 10 g, feuilles de [mauve](#) 10 g, [fenouil](#) 10 g, racines d'[aunée](#) 10 g, racines de [gentiane](#) 10 g, en infusion: en cas de digestion pénible, boire doucement un tiers de tasse toutes les heures.

ou

Mélange de : [laurier](#) 20 g, [mélisse](#) 20 g, [menthe](#) 20 g, [millepertuis](#) 10 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 10 g, [tilleul](#) 20 g, [sauge](#) 20 g, une cuillerée à café du mélange pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; une tasse après le repas.

ou

Quantités égales : [absinthe](#), [angélique](#), [petite centaurée](#), [fenouil](#), [mélisse](#), [menthe](#), une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser 10 minutes; une demi-heure après le repas.

### **Tisane antidiarrhéique (diarrhée):**

Ansérine 15 g, [millepertuis](#) 15 g, [bourse-à-pasteur](#) 15 g, [hysope](#) 10 g, [myrtilles](#) baies séchées 20 g, racines de [tormentille](#) 20 g, [cumin](#) 10 g, en décoction, une tasse toutes les deux heures. Se mettre à la diète: pomme râpée, riz.

### **Tisane antirhumatismale (rhumatismes et goutte):**

Baies de [genièvre](#) écrasées 10 g, fleurs de [sureau](#) 10 g, fleurs de [reine-des-prés](#) 10 g, écorce de [saule](#) 20 g, feuilles de [bouleau](#) 20 g, racines de [bugrane](#) 15 g, en décoction, trois à quatre tasses par jour. Eviter alcool et tabac.

### **Tisane cardiotonique (coeur circulation sanguine) :**

Fleurs de [lavande](#) 5 g, fleurs de [primevère](#) 15 g, [menthe](#) 5 g, feuilles de [romarin](#) 5 g, feuilles d'[olivier](#) 20 g, fleurs et feuilles d'[aubépine](#) 20 g, feuilles de [prêle](#) 10 g, feuilles de [gui](#) 20 g, en décoction, trois à quatre tasses par jour pendant plusieurs semaines.

### **Tisanes purgatives (constipation) :**

Fleurs de prunellier 15 g, fleurs de [sureau](#) 15 g, graines de [fenouil](#) 10 g, graines de [lin](#) 10 g, écorce de [bourdaine](#) 20 g, racines de [dent-de-lion](#) 10 g, racines de rhubarbe 10 g, fruits de séné 10 g, en infusion, une tasse le soir avant le coucher. En cas de constipation aiguë, suivre un régime à base de figues, de fruits et de pruneaux secs.

ou

Tisane contre une forte constipation : [bourdaine](#) 20 g, [bryone](#) (racine) 10 g, [fenouil](#) (semences) 10 g, graines de [lin](#) 20 g, [pensée sauvage](#) 20 g, [réglisse](#) 20 g, 2 cuillerées à soupe pour un 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid pendant une heure, porter à

ébullition et laisser infuser 15 minutes ; 3 ou 4 demi-tasses dans la journée.

**Tisane antispasmodique (troubles menstruels) :**

[Alchémille vulgaire](#) 10 g, Alchémille argentée 10 g, [millepertuis](#) 15 g, Anserine 15 g, feuilles de [romarin](#) 5 g, feuilles de [mélisse](#) 10 g, fleurs de [camomille](#) 10 g, [millefeuille](#) 10 g, racines de [tormentille](#) 10 g, en décoction.

**Tisanes dépuratives (maladies de la peau, furonculose, teint brouillé) :**

Quantités égales : [bardane](#) (racine), [bouleau](#) (écorce), [bourdaine](#), [ortie](#), [pensée](#) sauvage, 2 ou 3 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid pendant deux heures, porter à ébullition, faire bouillir quelques secondes et laisser infuser quinze minutes; 3 ou 4 tasses par jour.

ou

Quantités égales : [bardane](#) (racine), [chiendent](#) (racine), [fumeterre](#), [noyer](#) (feuilles), [pensée](#) sauvage, [saponaire](#) (racine), 2 cuillerées à soupe pour un 1/2 litre d'eau; laisser tremper à froid une heure, chauffer doucement, laisser bouillir 2 minutes puis infuser 15 minutes ; 3 ou 4 petites tasses par jour.

**Tisane laxative :**

Quantités égales : [bourdaine](#), [chiendent](#) (racine), [douce-amère](#), [guimauve](#) (racine), [réglisse](#), une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 15 minutes puis infuser 10 minutes ; 2 ou 3 tasses par jour, avant les repas.

**Thé des familles (à boire comme du thé ou du café; digestif et calmant) :**

Quantités égales : [aspérule odorante](#), feuilles de [fraisier](#), feuilles



de [framboisier](#), [mélisse](#), feuilles de [ronce](#), [tilleul](#), une cuillère à café du mélange pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 5 à 10 minutes, sucrer au miel de préférence.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



# MEMOIRE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



??



Infusion de sarriette, absinthe, pervenche, basilic, primevère, sauge, graines de coriandre : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



2 g de poudre de fenugrec au repas de midi.



Une cuillerée à soupe de pollen pendant un repas.



Prendre 3 tasses par jour, 10 jours par mois pendant 3 mois :

Infusion de mélisse, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer.

ou

Infusion de romarin, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer.



## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# METRITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de millefeuille, alchémille, tormentille, saule, noyer, souci, ou myrte.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 3 part de myrte, 1 part de millefeuille, 1 part d'alchémille, 1 part de noyer, 1 part de souci.



Décoction de millefeuille, alchémille, tormentille, saule, noyer, souci, fenouil : 5 de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# MIGRAINE - CEPHALEES

## - MAL DE TETE



Infusions de camomille , lavande , orange , serpolet , thym , véronique , marjolaine , primevère , tilleul , mélisse , cyprès angélique aspérule odorante centaurée ou reine des prés .



Décoction de saule blanc , cannelle , véronique, marrube blanc, sauge , centaurée , romarin , alchémille , valériane , camomille :  
5 g de mélange par tasse à boire en dehors des repas.



Mélange de : lierre terrestre 20 g, mélisse 10 g, menthe 10 g, millefeuille 20 g, souci (fleurs) 20 g, valériane 20 g, une cuillère à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour (à jeun et loin des repas).



Infusion avec un mélange de sauge , camomille , valériane , romarin .



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de mélisse , 2 parts de reine des prés , 1 part de centaurée , 1 part d'aspérule odorante .



Infusion de tilleul + mélisse + menthe + lavande + primevère .



Migraine Fébrile : Infusion de centaurée

Migraine Nerveuse : Tilleul + oranger

Migraine Circulatoire : Mélisse + cyprès + persicaire

Migraine Gastrique : Graines d'angélique + basilic

Migraine Hépatique : Artichaut + romarin



Prendre une des infusions suivantes et s'allonger aussitôt au calme et à l'ombre :

Infusion de benoîte, 50 g de rhizome frais pour 1 litre d'eau bouillante, bouillir 5 mn

ou

Infusion de camomille romaine, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn

ou

Infusion de jasmin blanc, 15 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Infusion de marjolaine, 40 g de sommités fleuries et feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Infusion de matricaire, 5 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn

ou

Infusion de menthe poivrée, 25 g de sommités fleuries et

feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Infusion d'oranger amer, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Infusion de primevère officinale, 40 g de fleurs séchées et fragmentées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Infusion de robinier, 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn

ou

Infusion de tilleul, 30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; boire immédiatement

ou

Infusion de verveine odorante, 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Les poudres à eternuer ont souvent un effet spectaculaire :

Réduire en poudre et priser :

des feuilles sèches d'asaret,  
des feuilles sèches de basilic,  
des fleurs de muguet,  
du rhizome séché d'iris de Florence



Introduire dans les narines un peu de suc frais d'iris des marais obtenu en écrasant le rhizome.



Poser sur le front ou, lorsque les maux de tête sont d'origine hépatique, sur le foie : Cataplasme d'aspérule odorante fraîche, écrasée.



Envelopper les poignets avec :

Cataplasme d'aigremoine, feuilles cuites dans un peu d'eau ; appliquées entre 2 mousselines.

ou

Cataplasme d'anémone pulsatile, feuilles fraîches autour des poignets.

ou

Compresse imbibées de quelques gouttes d'alcoolature faite avec 20 g d'anémone pulsatile laissée 10 jours dans 20 g d'alcool à 90°.





# NEPHRITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Ajouter à l'alimentation de la pulpe de citrouille cuite (purée ou potage).



Boire durant la journée :

Décoction de bruyère, 30 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn; 4 tasses par jour.

ou

Infusion de buglosse, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

ou

Infusion de géranium Robert, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par jour.

ou

Décoction de maïs, 30 g de stigmates pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn, passer tiède.

ou

Décoction de salsepareille, 50 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 10 mn; boire 1 litre par jour, par petites tasses, loin des repas.

ou

Décoction de solidage, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre

d'eau, donner un bouillon, laisser infuser 10 mn; dose pour 48 h.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# NERVOSISME

# NERVOSITE



Sirop de camomille romaine, faire macérer pendant 6 jours dans 0,5 litre d'alcool à 60 degrés 200 g de sommités fleuries en ajoutant un petit zeste d'orange amère, remuer deux fois par jour avec une cuiller en bois, filtrer, ajouter 1 litre de sirop de sucre de canne, agiter, laisser reposer 4 jours ; 2 cuillers à soupe ramènent le calme.



Boire 2 tasses par jour :

Infusion de ballote, 40 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn .

ou

Infusion de houblon, 30 g de cônes pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de nénuphars : 30 g de fleurs de nénuphar blanc, 30 g de racine de nénuphar jaune pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de passiflore, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Infusion de saule blanc, 40 g de feuilles et de chatons dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion mélangée de tilleul, 30 g de fleurs, de valériane, 30 g de racine et d'oranger doux, 40 g de fleurs, bien mélanger ces plantes et en prendre 30 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn, passer; boire immédiatement.**



**En cas de crise de nerfs :**

**Infusion de camomille romaine, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, boire 1 tasse très chaude.**

ou

**Infusion de gui, 15 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau bouillante; boire 1 tasse, puis le reste dans le courant de la journée.**

ou

**Infusion de menthe sauvage, 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 1 tasse.**

ou

**Infusion de tilleul, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn ; boire très chaud.**

ou

**A conserver en réserve : Teinture de valériane, 100 g de racine fraîche, coupée en petits fragments, mise à macérer 2 semaines dans 0,5 litre de bonne eau-de-vie, filtrer; donner 40 gouttes de cette teinture.**



# NEURALGIE



Frotter les régions douloureuses avec une des préparations :

Alcoolature de clématite des haies, laisser macérer 2 jours 10 g de feuilles fraîches dans 100 g d'alcool à 60°, passer.

ou

Huile de matricaire, faire macérer 3 h dans 1 litre d'huile d'olive, maintenue chaude au bain-marie, 80 g de fleurs, puis écraser, filtrer.



# OBESITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bourdaine, aigremoine, busserole, eupatoire, eupatoire, marrube blanc, vigne rouge, varech, prèle, aubépine, fenouil, frêne, fumeterre, queues de cerises, olivier, reine des prés, pissenlit, arbousier, ou racines de sureau.



1 part de busserole, 1 part d'alchémille, 1 part d'arbousier, 1 part de sureau, 1/2 part de bourdaine, 1/2 part de vigne rouge en infusion 2 à 4 tasses par jour



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# OEDEME



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de genêt à balais, anis vert, gratiolle, chiendent, queues de cerise, aubépine, eupatoire, sureau, alchemille, piloselle, bourrache ou reine des prés.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de genêt à balais, 1 part de gratiolle, 1 part de sureau, 1 part d'eupatoire.



Laisser macérer une cuillère à café d'écorce de sureau dans une tasse d'eau froide une nuit. Boire une demi tasse après chaque repas.



Décoction de chiendent, maïs, queues de cerises, aubépine, eupatoire, petit houx : 50 g de mélange par litre à boire pendant la journée.



Cataplasme de poudre de sceau-de-salomon à maintenir en place quelques heures.





Oedème de jambes et des pieds :

Décoction de [genêt à balais](#), asperge, globulaire, [eupatoire](#), [sureau](#), [alchémille](#), [piloselle](#), [aubépine](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour.

ou

Bains de pieds avec une décoction de [menthe](#), [sureau](#) et [bourrache](#).



Oedème de jambes et des pieds :

Boire 3 tasses par jour :

Décoction de [maïs](#), 40 g de stigmates par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de persil, 20 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Oedème de jambes et des pieds :

Boire 2 tasses par jour :

Décoction de [gratteron](#), 30 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn.



Oedème de jambes et des pieds :

Boire 1 seule tasse, à prendre dans la journée par petites gorgées :

Infusion de gratiolle, 10 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion de persicaire acre, 5 g pour 1 tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Oedème de jambes et des pieds :

Boire par cuiller à soupe jusqu'à 20 par jour (ne pas dépasser) :

Infusion de genêt à balais, 25 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante.



Oedème de jambes et des pieds :

Vins, à prendre à raison de 1 petit verre chaque matin :

Vin d'alkékenge, faire macérer 10 jours 30 g de tiges, feuilles et baies dans 1 litre de vin blanc, passer.

ou

Vin de bouleau, faire macérer 8 jours 50 g d'écorce dans 1 litre de vin rouge, passer.

ou

Vin de genévrier, jeter dans 1 litre de vin rouge 50 g de baies écrasées: faire bouillir 1 mn et laisser macérer 48 h, passer.

ou

Vin de gui, laisser macérer 8 jours 30 g de feuilles dans 1 litre de

vin blanc, passer

ou

Vin d'oignon, mettre 500 g d'oignons crus parfaitement écrasés, centrifugés si possible, dans 1 litre de vin blanc, ajouter 100 g de sirop de sucre ; 2 cuillers à soupe avant chaque repas.

ou

Vin de poireau, jeter dans la valeur d'un verre de vin blanc bouillant 3 g de graines, infuser 10 mn et boire immédiatement.



Pour les jambes enflées :

Bains tièdes de 10 mn, suivis d'un rinçage à l'eau froide, puis s'allonger, les jambes un peu surélevées :

Bain de noyer, décoction de 500 g de feuilles dans 4 litres d'eau froide, bouillir 10 mn et passer.

ou

Bain de sauge 300 g de feuilles dans 4 litres d'eau bouillante, infuser 10 mn et passer.

ou

Bain de romarin, décoction de 60 g de feuilles pour 3 litres d'eau avec 20 g de gros sel, bouillir 10 mn et passer.



Pour les chevilles enflées :

Compresses d'hièble : infusion de 50 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn et passer.

ou

Compresses de lierre grimpant : décoction de 100 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn et passer.



## Enflure des chevilles

Décoction de [fragon petit houx](#) (racine), [alchémille](#), asperge, [sureau](#), [eupatoire](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour.



Pour les paupières boursouflées :

[Compresses](#) de [noisetier](#) : infusion de 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 heures, passer.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ONGLES FRAGILES ou CASSANTS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Enduire les ongles d'un mélange d'huile d'olive tiède et de jus de [citron](#) avant le coucher, mettre des gants ;



Enduire les ongles de jus de [citron](#) pur.



Prendre 10 jours par mois pendant 3 mois :

2 petites cuillères à café par jour de jus frais de [prêle](#) des champs.

ou

1 g de poudre de [prêle](#) des champs séchée dans un peu de miel, 2 fois par jour.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ORGELET



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de guimauve, bardane, centaurée, ményanthe ou noyer.



Pour les orgelets : laisser infuser 60g de bleuet pendant 1/2 heure dans un litre d'eau bouillante, laisser refroidir, appliquer en bain d'oeil.



Egalement compresses de guimauve, bardane, centaurée, noyer feuilles.



Compresses de souci ou sureau 2 à 3 fois par jour.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# PALPITATIONS - ARYTHMIE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de ballote, Aspérule odorante, aubépine, passiflore, marube blanc, gui, valériane ou lotier



Infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'aubépine, 1 part de gui, 1 part de marrube blanc, 1 part de ballote.



Infusion de passiflore, aubépine, valériane, mélisse, marjolaine : 4 g de mélange par tasse à boire entre les repas.



Boire 1 tasse :

Infusion d'agripaume, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion d 'aspérule odorante, 40 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou



**Infusion d'aubépine, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.**

ou

**Infusion de grand boucage, 30 g de plante entière séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion mélangée de lotier corniculé, 30 g de fleurs, et d'oranger doux, 10 g de fleurs, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion de menthe poivrée, 40 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion de pivoine, 40 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion de tilleul, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

ou

**Infusion mélangée de valériane, 1 g de poudre de racine et de verveine odorante, 3 g de plante pour 1 tasse d'eau bouillante; à boire vite, très chaud et sucré.**



**Un vieux remède : Froisser en tampon un paquet de feuilles fraîches de pulmonaire et l'appliquer sur la région du coeur.**



**AVERTISSEMENT**

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données***

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# PALUDISME - MALARIA



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



En cas de crise [Absinthe chinoise](#) pendant 4 ou 5 jours :

en

[teinture](#)

ou

En [infusions](#) 5 g de feuilles sèches par jour dans un litre d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée, recommencer pendant 5 jours.

ou

Prendre directement en [poudre](#) 3 grammes de feuilles sèches par jour pendant 5 jours.



Egalement en utilisation préventive [Absinthe chinoise](#) à doses plus faible.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# PANARIS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Plusieurs fois par jour :



Cataplasmes chauds :

de sommités fleuries de fenugrec cuites dans un fond d'eau et mises dans une gaze repliée.

ou

bulbe cuit de lis blanc, ou d'oignon, de blanc de poireau cuit pilé avec du saindoux

ou

de rhizome cuit et écrasé en purée de sceau-de-Salomon.



Cataplasme froid de racine de quintefeuille séchée, pulvérisée et mélangée à de l'oeuf cru.



Compresse trempée dans une décoction de prêle des champs, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, laisser tiédir et passer.



Décoction de [bardane](#), [pensée](#), [fumeterre](#), [noyer](#), [aunée](#) (racine)  
: 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



[Cataplasme](#) avec un mélange de graines de [fenugrec](#) en poudre  
et oignons : cuits, à maintenir localement.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# PEAU



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Pour nettoyer :

Mélange égal de jus frais de [carotte](#) cultivée et de jus frais de concombre

ou

Jus frais de [cresson](#) officinal

ou

Décoction d'orme champêtre, 20 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



Pour démaquiller :

Lait d'amande douce, écraser dans un peu d'eau de rose 50 g d'amandes douces, puis compléter par 200 g d'eau de rosé en mélangeant bien, ajouter 1 g de benjoin

ou

Lait de concombre, décoction de 400 g de concombre coupé non épluché dans un litre d'eau, bouillir 15 mn, réduire en purée ou passer au mixer, ajouter 30 g d'huile d'amande douce.

ou

Macération de grande [consoude](#), laisser 150 g de racine une nuit

dans 1 litre d'eau.

ou

Décoction de laminaires, 100 g de plante pour 1 litre d'eau, laisser macérer 2 h, puis bouillir 15 mn.

ou

Eau de rose pâle, infusion de 150 g de pétales sèches dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 45 mn, passer.

ou

Infusion de souci officinal, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.



Pour adoucir :

Lotion au cerfeuil, faire infuser 10 mn 50 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante.

ou

Lotion à l'hysope, faire infuser 10 mn 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Lotion aux nénuphars 25 g de fleurs pour 100 g d'eau, bouillir 20 mn, passer, ajouter 20 g d'alcool camphré.

ou

Lotion de sureau noir, faire infuser 10 mn 100 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante.



Pour tonifier :

Lotion à la camomille romaine, laisser infuser 10 mn 50 g de fleurs par litre d'eau bouillante.

ou



**Lotion au houblon, 15 g de cônes en infusion de 10 mn dans 1 litre d'eau bouillante.**

**ou**

**Lotion à l'oranger doux, infusion de 30 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.**

**ou**

**Lotion à l'ortie, infusion de feuilles, 50 g par litre d'eau, infuser 10 mn.**

**ou**

**Lotion au pissenlit, décoction de racines, à raison de 60 g par litre, bouillir 30 mn, infuser 2 h .**

**ou**

**Jus de pomme frais**

**ou**

**Lotion au tilleul, faire bouillir 5 mn 60 g de fleurs dans 1 litre d'eau.**



**Pour décongestionner :**

**Jus de concombre frais, mélangé avec un blanc d'oeuf battu.**

**ou**

**Fumigation de feuilles de noisetier, tapisser le fond d'une passoire de plusieurs couches de feuilles fraîches, poser sur une casserole d'eau bouillante à maintenir très chaude ; offrir le visage aux vapeurs.**



**Pour désinfecter:**

**Lotion à l'alliaire officinale fraîche, faire bouillir 10 mn 100 g de plante dans 1 litre d'eau.**



Pour les peaux à tendance grasse :

Infusion d'achillée millefeuille, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Eau de cuisson de chou ou de poireau.

ou

Jus de citron pur.

ou

Décoction de concombre, une plante de 200 g non épluchée, coupée en rondelles, pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, passer en exprimant.

ou

Lotion de framboisier sauvage, faire bouillir 10 mn 20 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante.

ou

Lotion de menthe, faire infuser 10 mn 50 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de menthe poivrée, 50 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Lotion au romarin, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Lotion au saule blanc, laisser bouillir 10 mn 50 g d'écorce dans 1 litre d'eau.

ou

Infusion de tussilage, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante,

infuser 10 mn.



Pour les peaux à tendance sèche :

Décoction de [guimauve](#), 50 g de plante entière pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn.

ou

Jus de melon, 200 g mélangé à de l'eau de pluie, 200 g, et du lait cru, 200 g, bien agiter avant de s'en servir

ou

Huile d'olive et huile d'amande douce.

ou

Décoction de [tilleul](#), 60 g de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



Pour les peaux acnéiques :

Décoction de [pensée](#) sauvage, 50 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.



Pour les peaux grises et ternes :

Décoction de [pissenlit](#), 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 15 mn.



Masques qui donnent de l'éclat.

A garder 20 mn :

Faire une pâte en mélangeant du miel et du jus de [citron](#).

ou

Faire une pâte en mélangeant du jus de [citron](#) et du jaune d'oeuf.

ou

Faire cuire une pomme dans du lait, l'écraser, l'appliquer tiède en étalant.



### Masques rajeunissant :

Couper un [citron](#) en rondelles fines; appliquer sur le visage, protéger les yeux au moyen de coton trempé dans une infusion de [bleuet](#) .



### Masques astringents :

Appliquer une couche de feuilles fraîches de néflier pilées.

ou

Appliquer : de la [carotte](#) fraîche, du concombre, de la tomate fraîche, coupés en rondelles, en pulpe, en jus

ou

Masque au miel Masque au suc de laitue sauvage ou cultivée montée.



### Masques antirougeurs :

Appliquer des feuilles fraîches froissées de [pétasite](#) officinal.

ou

Faire cuire, sans eau, au four ou sous la cendre un rhizome de

[sceau-de-Salomon](#), ensuite recueillir l'intérieur à la cuiller, puis l'écraser; l'appliquer en couche d'égale épaisseur.



### Masques adoucissants et antirides :

A la bette, hacher des feuilles fraîches avec un peu d'huile d'amande douce.

ou

Aux pépins de coings, écraser dans un fond d'eau 25 ou 30 g de pépins et les étaler sur le visage.

ou

A la farine : d'[avoine](#), de [lin](#), de maïs, faire une bouillie, l'appliquer à peine tiède.



### Masques reposants et revitalisants :

Masque à la pulpe de [carotte](#) et à la crème fraîche.

ou

Masque aux fruits, préparé soit avec du miel, soit avec de la crème fraîche : à l'abricot, à la fraise, à l'orange Masque aux noix pilées dans du lait.



### Un masque miracle pour les peaux grasses :

Hacher des feuilles de [chou](#) crues dans de l'huile d'olive.



Pour laver les mains très grasses :

Décoction d'[absinthe](#), 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



Pour protéger les mains, passer sur les mains :

du jus de [citron](#) pur, des rondelles de tomate fraîche.

Baigner les mains dans de l'eau salée chaude à raison de 80 g de sel pour 1 litre d'eau puis les enduire d'huile d'amande douce.



Pour les mains très abîmées :

Gants d'[avoine](#), enduire soigneusement les mains d'une bouillie d'[avoine](#) tiède.



Pour les mains enflées :

Enduire d'une pâte à l'eau faite de farine de [maïs](#) et de son. après 15 mn, les passer pendant 10 mn alternativement sous l'eau chaude et froide, terminer par l'eau froide.



Pour rendre les mains fines et douces :

[Lotion](#) à la [matricaire](#), décoction de 50 g de fleurs dans 1 litre de lait.



Pour les doigts tachés de nicotine :

Nettoyer avec un jus de [citron](#) pur.



### Soins du corps :

**Avant le bain :** Enduire tout le corps d'huile d'amande douce, 45 mn avant.

**Après le bain :** Frotter énergiquement avec une lotion tonique amincissante au [bouleau](#), décoction de 150 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

**Vinaigre :** faire macérer 12 jours au soleil en remuant chaque jour 100 g de pétales de rose rouge sèches dans 1 litre de vinaigre puis filtrer ; additionner à l'eau de rinçage de la toilette à raison de 100 g pour 2 litres d'eau. d'orme : 10 g de mélange par tasse.



### Diverses dermatoses

Décoction de [saponaire](#), [noyer](#), [fumeterre](#), [orme](#), sassafras, [salsepareille](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.

ou

[Compresses](#) avec une décoction d'écorce d' [orme](#).



### Inflammation de la peau :

Décoction de [noyer](#), [artichaut](#), [fumeterre](#), écorce d' [orme](#) : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse à jeun et 1 tasse avant les repas.







## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



### Pieds fatigués et enflés :

Bain d'[armoïse](#), faire bouillir 100 g de plante dans 3 litres d'eau pendant 15 mn, verser dans un bassin, laisser tiédir, ne pas passer; plonger les pieds dans l'eau 5 mn en foulant les plantes.

ou

[Compresse](#) de [fougère](#) mâle, décoction de rhizome frais coupé en morceaux, bouillir 15 mn dans 1 litre de vinaigre, passer; tremper les compresses dans la décoction froide.

ou

Bain de [menthe](#) poivrée, infusion de 100 g de plante fraîche dans un bassin d'eau chaude, ne pas passer ; plonger les pieds.



### Pieds froids :

Saupoudrer l'intérieur des chaussettes de farine de moutarde.

ou

Bain de pied, 100 g de farine de moutarde dans un sachet de toile, plongé dans le bassin d'eau chaude.



### Pieds humides et malodorants :

Saupoudrer l'intérieur des chaussures de poudre : de [prêle](#) des champs, de [sauge](#).

ou

Badigeonner chaque jour avant de se chausser la plante du pied et les orteils avec de la teinture de [prêle](#) des champs: faire macérer durant 3 semaines 100 g de plante dans 100 g d'alcool à 95°, conserver en flacon bien bouché.

ou

Bain : de pins, de sapin blanc, 1 kg d'aiguilles dans 2 litres d'eau, bouillir 15 mn ; bain de 15 mn.

ou

Bain de [tussilage](#), 100 g de feuilles séchées par litre d'eau, bouillies 10 mn, passer.



**Pieds douloureux :**

Bain de [saule](#) blanc, 60 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn, ajouter 2 litres d'eau très chaude; laisser les pieds dans le bain 10 mn.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# PIQÛRES D'INSECTES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Frotter avec de l'[ail](#), [absinthe](#), [bardane](#), [lavande](#), persil, [plantain](#), [mélisse](#), [menthe](#), [romarin](#), [thym](#), impéatoire, sarriette, [souci](#), [basilic](#) ou [sureau](#).



Avec précaution approcher immédiatement le bout d'une cigarette allumée sur la piqûre, c'est radical le poison est détruit par la température il ne reste ni douleur ni enflure.



Frictionner avec des feuilles fraîches de [plantain](#), la douleur disparaît presque instantanément.



Poser une tranche d'oignon cru sur la piqûre pour faire passer la douleur.



Frotter avec une tranche de [citron](#) ou de l'eau vinaigrée pour faire passer la démangeaison



Frotter avec : [ail](#), [absinthe](#), [bardane](#), [lavande](#), persil, [plantain](#), [mélisse](#), [menthe](#), [romarin](#), [thym](#), [sarriette](#), [souci](#) ou [basilic](#).



Frictionner avec des feuilles fraîches de [lavande](#).



Appliquer le jus des feuilles d'une de ces plantes : [basilic](#), [sauge](#),  
[thym](#).



Frotter la piqûre avec :

Contre les piqûres de moustique : persil, poireau.

ou

Contre les piqûres d'araignée : acanthe, bulbe d'[ail](#), ciboule,  
ciboulette, poireau.

ou

Contre les piqûres d'abeille et de guêpe Frotter avec bulbes :  
d'[ail](#), de ciboule, d'oignon

ou

Feuilles froissées : de [basilic](#), d'ortie, d'oseille, de [sureau](#) noir.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# PLAIES BLESSURES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions pour lavage, bains, compresses de géranium, aigremoine, agripaume, millepertuis, millefeuille, gentiane prèle, bardane, buis, cyprès, mélilot, romarin souci, thym, tussilage, lavande ou ortie.



Le souci en compresse ou crème est antiseptique et améliore la cicatrisation de façon remarquable.



La feuille de plantain broyée et déposée sur une plaie arrête le saignement et facilite la cicatrisation.



Teinture d'ail : Prendre une tête d'ail fraîche éplucher et couper en deux les gousses dans 1 l d'eau de vie. Laisser macérer et dynamiser 15 jours au soleil. Filtrer conserver dans des flacons teintés et garder au frais. En usage externe : antiseptique et désinfectant des plaies en compresse.



Faire bouillir 5 minutes 200 g d'aigremoine dans un litre de vin rouge puis laisser infuser 1 heure, appliquer en compresse sur la plaie nettoyée.



Bains, lavages et compresses : géranium, aigremoine, millefeuille, gentiane, prêle, bardane, buis, cyprès, romarin, souci, thym, tussilage, lavande ou ortie.



Compresses avec une décoction de consoude, aigremoine, millepertuis, gentiane, géranium Robert, primevère, alchémille :  
5 g de mélange par tasse.



Laver la plaie avec :  
Décoction faite dans 1 litre d'eau, laisser bouillir 10 mn :

agripaume, 50 g de sommités fleuries.

ou

aigremoine, 80 g de feuilles et sommités fleuries.

ou

angélique, 10 g de racine.

ou

aristoloche, 80 g de racine.

ou

armoise, 20 g de sommités fleuries.

ou

aulne, 30 g d'écorce.

ou

aurone, 20 g de feuilles et sommités fleuries, saler l'eau.

ou

bistorte, 30 g de rhizome.

ou

bouleau, 60 g de feuilles.

ou



chardon béni, 50 g de feuilles.

ou

épilobe à feuilles étroites, 30 g de racine.

ou

fougère mâle, 10 g de rhizome.

ou

genévrier, 50 g de baies.

ou

néflier, 80 g de nèfles dénoyautées et équeutées.

ou

potentille ansérine, 30 g de rhizome.

ou

quintefeuille, 30 g de rhizome.

ou

sanicle d'Europe, 30 g de feuilles et de racines.

ou

tormentille, 30 g de rhizome.



Laver la plaie avec :

Infusion faite dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn

:

absinthe, 10 g de feuilles et sommités fleuries.

ou

cataire, 10 g de sommités fleuries.

ou

cuscute, 30 g de plante.

ou

églantier, 50 g de feuilles.

ou

eucalyptus, 100 g de feuilles.

ou

lavande, 60 g de sommités fleuries.

ou

noisetier, 25 g de feuilles.

ou

pied-de-chat, 20 g de fleurs,

ou

sarriette 50 g de feuilles.



Appliquer contre la blessure :

Feuilles crues froissées de : millefeuille, alchémille, alliaire officinale, benoîte, brunelle, bugle rampante, bourse-à-pasteur, céleri, petite centaurée, chou, eupatoire, fraisier sauvage, géranium Robert, groseillier à maquereau, joubarbe, noyer, persicaire acre, pétasite officinal, pimprenelle sanguisorbe, plantains, reine-des-prés, renouée des oiseaux, sanguisorbe officinale, tussilage

ou

Feuilles crues de pensée sauvage, écrasées dans du lait.

ou

Feuilles cuites dans de l'eau : bardane, bétoine, poireau.

ou

Feuilles d'anémone hépatique, cuites dans du vin.

ou

Fleurs crues hachées : matricaire, souci officinal

ou

Fleurs de pâquerette cuites dans de l'eau.

ou

Ecorce fraîche de tremble.

ou

Tégument d'ail et d'oignon ; poser la face interne contre la plaie.

ou

Pulpe de [carotte](#) cultivée.



Appliquer sur la plaie :

Jus pur de [citron](#)

ou

Jus coupé d'eau bouillie: [ail](#), oignon.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# POUMONS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



En cas de gêne respiratoire.  
Boire 2 tasses par jour :

Décoction d'[ail](#), faire cuire et bouillir 15 mn 1 demi-gousse, coupée en petits fragments dans 0,25 litre de lait, passer, sucrer.

ou

[Infusion](#) d'[potentille ansérine](#), 20 g de plante et de [menthe](#) poivrée, 10 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction d'asperge, 40 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [drosera](#), 15 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [hêtre](#), 20 g d'écorce séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn.

ou

[Infusion](#) de [lavande](#), 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de lichen d'Islande, faire bouillir 3 mn 20 g de plante

dans 1 litre d'eau, jeter l'eau, laver la plante à l'eau courante, faire bouillir 30 mn dans 1 litre d'eau, passer, puis sucrer fortement.

ou

Décoction de [marrube blanc](#), 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [mélisse](#), 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [millepertuis](#), 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de molène [bouillon-blanc](#), 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.

ou

Décoction d'oignon, faire cuire et bouillir un oignon coupé en rondelles dans 0,25 litre de lait, passer, sucrer.

ou

[Infusion](#) de [pin](#) sylvestre, 30 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser jusqu'à ce que le liquide soit refroidi, puis passer.

ou

Décoction de polygala, 60 g de racine fragmentée pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 15 mn, puis passer.

ou

[Infusion](#) de [potentille ansérine](#), 30 g de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



[Cataplasme](#) de farine de moutarde noire, à appliquer sur la

poitrine et le dos.

ou

Frotter le thorax avec une petite quantité de lotion obtenue en laissant macérer 48 h 10 g de piment des jardins dans 60 g d'alcool à 33°, filtrer.



## EMPHYSEME PULMONAIRE

Infusions de [bourrache](#), [capucine](#), [lierre terrestre](#), sapin, [saug](#),  
[verveine](#), [eucalyptus](#), [melisse](#), [tussilage](#), [serpolet](#), [hysope](#),  
[eucalyptus](#), ou de [valériane](#).

ou

Décoction de [verveine](#), [hysope](#), [lavande](#), [eucalyptus](#), [tussilage](#) : 5  
g par tasse, 5 tasses par jour entre les repas.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# POUX



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Après avoir rasé les poils, coupé les cheveux, badigeonner la région infestée :

Décoction d'arnica, à n'employer que s'il n'y a aucune écorchure due au grattage : 10 g de fleurs dans 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn, passer ; utiliser aussi chaud que possible.

ou

[Lotion](#) de vinaigre de [lavande](#) : laisser macérer deux semaines en remuant de temps en temps 100 g de sommités fleuries fraîches dans 0,5 litre de vinaigre, passer .

ou

Décoction d'[origan](#), 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



Faire un shampoing :

Décoction de fusain d'Europe, 50 g de fruits séchés pour 1 litre d'eau auquel on ajoute 1 verre de vinaigre, bouillir 10 mn.

et

Décoction de [thym](#), 100 g de plante fraîche ou séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn; à utiliser comme lotion après le



shampooing.



Saupoudrer les régions envahies avec :

Poudre de dauphinelle pied-d'alouette, écraser les graines séchées.

ou

Poudre de pyrèthre, écraser les fleurs séchées.

ou

Poudre de fruits sec de fusain et feuilles de séné, poudrage répétée du cuir chevelu à protéger sous un bonnet.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# PROSTATE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Un remède traditionnel : manger des graines de courge (environ une cuillère à soupe par jour).



Décoction de [piloselle](#), [parietaire](#), arénaria, [cyprés](#), [bruyère](#), [raisin d'ours](#), buchu, herniaire : 40 g de mélange en décoction à boire comme une boisson dans la journée.



L'emploi d'épilobe lors de troubles de la prostate a été rendu populaire par Maria Treben, une herboriste autrichienne. Dans son livre intitulé *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*, elle raconte que, depuis plus de trente ans, elle conseille avec succès l'utilisation d'infusions d'épilobe en cas de troubles de la miction liés à l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Infusion (partie aérienne) : 30 g pour 1 litre d'eau, laisser infuser 10 minutes, prendre 4 tasses par jour en cure de 20 jours en faisant des fenêtres thérapeutiques de 4 jours (prostatite chronique).

Infusion (racine) : 40 à 50 g pour 1 litre d'eau, laisser infuser 20

minutes, prendre 4 tasses par jour en cure de 20 jours en faisant des fenêtres thérapeutiques de 4 jours (prostatite chronique).



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# PRURIT DEMANGEAISON



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Appliquer sur la peau :

Huile d'amande douce, pulpe de [carotte](#) cultivée crue, jus de cerfeuil cru, feuilles de cynoglosse froissées, jus de concombre frais.



Laver plusieurs fois par jour avec :

Décoction d'[aristoloche](#), 100 g de plante entière fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [bardane](#), 100 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [carotte](#), 40 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [molène bouillon-blanc](#), 60 g de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [scabieuse](#), 40 g de plante entière pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction d'[alchémille](#), 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [camomille](#) romaine, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer, ajouter 2 cuillers à café de vinaigre.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# PSORIASIS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Appliquer sur les régions atteintes des feuilles contuses fraîches de tomate.



Appliquer une compresse imbibée de :

Macération de grande [consoude](#), 200 g de racine jetée dans 1 litre d'eau bouillante, laisser macérer 12 h.

ou

[Infusion](#) de [myrte](#), 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction d'[ortie](#), 80 g de tige et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 15 mn.

ou

Décoction de [saponaire](#), 80 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, passer immédiatement.



Pendant 3 semaines au moins, prendre 3 tasses par jour:

[Infusion](#) de [pensée](#) sauvage, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau,

**infuser 10 mn.**

**ou**

**Décoction de [saule](#) blanc, 40 g d'écorce séchée pour 1 litre d'eau,  
bouillir 5 mn, infuser 10 mn.**

**ou**

**Décoction de varech vésiculeux, 15 g pour 1 litre d'eau, bouillir 5  
mn, infuser 5 mn.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



# REGLES MENSTRUATIONS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



## REGLES ABONDANTES

Infusions de prêle, ortie, millefeuille, alchemille, salicaire, cyprès, lamier blanc, consoude, chardon marie, argentine, ou verveine.

En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'alchémille, 1 part de millefeuille, 1 part de cyprès ou 1 part de prêle.

ou

bourse à pasteur 20 g, fraisier (racine) 20 g, menthe 10 g, ortie blanche 20 g, séneçon 20 g, tormentille 10 g. Une cuillère à café pour une tasse; faire bouillir 3 minutes; laisser infuser 5 minutes; trois fois par jour (matin à jeun et loin des repas).



## REGLES DOULOUREUSES

Infusions : Armoise, sauge, souci, camomille, millefeuille, serpolet ou origan.

ou

Règles douloureuses ou insuffisantes : [armoise](#) 30 g, [millefeuille](#) 15 g, [saugé](#) 10 g, [sénéçon](#) 30 g, [souci](#) (fleurs) 20 g, 1 cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 fois par jour (matin à jeun et loin des repas) pendant les 8 jours qui précèdent les règles.



## **REGLES INSUFFISANTES IRREGULIERES**

[Infusions](#) de [thym](#), [armoise](#), [souci](#), [vigne rouge](#), [millefeuille](#), [absinthe](#), [saugé](#), [houblon](#), persil, [marrube blanc](#), [camomille ményanthe](#), ou [serpolet](#).

En [infusion](#) 2 à 3 tasses par jour : 3 parts d'[armoise](#), 1 part d'[absinthe](#), 1 part de [camomille](#), 1 part de [ményanthe](#), 1 part de [souci](#), 1 part de [thym](#).

ou

Pour faciliter les règles au moment de la puberté : quantités égales d'[armoise](#), [marrube mélilot](#), [mélisse](#), [millefeuille](#), [potentille ansérine](#), [sénéçon](#), 40 à 50 g pour 1 litre, faire bouillir 3 minutes; laisser infuser 15 mn ; 4 ou 5 demi-tasses dans la journée, en dehors des repas.



## **REGLES ABSENTES**

En [décoction](#) [armoise](#), [houblon](#), [sénéçon](#), [millefeuille](#), graines de persil, [marrube blanc](#), [camomille](#), safran : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour pendant une semaine avant la date prévue des règles, ou pendant la semaine du dernier quartier de lune.

Farine de moutarde en bain de pieds.



Ménopause : [Absinthe](#) 10 g, [armoise](#) 20 g, [bourse à pasteur](#) 10 g, [millefeuille](#) 20 g, [sénéçon](#) 20 g, [souci](#) (fleurs) 20 g. Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante; laisser infuser cinq à dix minutes; 3 tasses par jour (matin à jeun et entre les repas).



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# RHUMATISMES

## ARTHRITE ARTHROSE



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bardane, alkékenge, bleuet, bouleau, bourrache, bruyere, cassis, genêt, genièvre, houx, marjolaine, mauve, mélilot, ményanthe, origan, orme, ortie, pensée, peuplier, pin, pissenlit, prêle, cassis, reine des prés, frêne, romarin, salsepareille, saponaire, sauge, saule, séneçon, sureau, ou thym.



Infusion de prêle 1 tasse le matin 1 tasse le soir et infusion d'ortie 4 tasses par jour.



En usage externe écraser une feuille de chou au rouleau à pâtisserie poser le cataplasme directement sur l'articulation douloureuse faire un bandage laisser au minimum 30 minutes jusqu'à 2 heures.



Décoction de cassis, frêne, bouleau, reine-des-prés, alkékenge, saule, aubier de tilleul, chicorée, bardane, chardon marie : 40 g de mélange par litre à boire comme une boisson.



Décoction de pelures de pommes non traitées séchées : 50 g par litre à boire comme une boisson.



Prêle en décoction 2 c. à soupe par litre d'eau à raison de 3 à 6 tasses par jour.



Boire tous les matins un jus de citron pressé.



Bains de thym.



En cas de gêne articulaire décoction de frêne, bouleau, chicorée, vigne rouge : 5 g de mélange, 4 tasses par jour.



Décoction de bouleau, frêne, reine-des-prés, douce-amère, queue de cerises, cassis, alkékenge, poirier, pelures de pommes, écorce de saule : 50 g de mélange par litre à boire comme une boisson.



Décoction de bardane, frêne, cassis, maïs, reine-des-prés, écorce de saule, bouleau : 40 g de mélange par litre à boire à volonté en cures de 3 semaines séparées par des arrêts.



Sérosités dans les articulations : [Décoction](#) de [fumeterre](#), [salsepareille](#) : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour.

Feuille de [chou](#) cru découpé, écrasé, mélangée avec de l'argile pour faire une pâte à appliquer sur les articulations touchées.



Manger des radis en hors-d'oeuvre, avec leurs feuilles.



[Infusion](#) d'[ache](#), 70 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



[Infusion](#) d'[aristoloche](#), 15 g de racine séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



[Décoction](#) de merisier, 60 g de queues de merises pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



[Décoction](#) de [morelle douce-amère](#), 10 g d'écorce de jeunes rameaux pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, filtrer; les jours suivants augmenter la dose, ceci jusqu'à 20 g par litre d'eau au bout d'une semaine, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



[Décoction](#) de [salsepareille](#) d'Europe, 40 g de racine séchée par litre d'eau, bouillir 20 mn, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



Décoction mélangée de salsepareille, 30 g de racine, et de saponaire, 10 g de racine, laisser bouillir 10 mn, passer immédiatement, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



Cataplasme de feuilles fraîches et écrasées de ricin



Poser sur l'articulation douloureuse des compresses trempées dans une infusion de serpolet, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante.



Manger :

de l'ail cru ou cuit, du jus de citron frais dans les crudités, de la pulpe de citrouille cuite.



Cure de 3 semaines :

jus de céleri en branches, 50 g par jour, ou de cosse verte de haricot, 50 g par jour, ou de poire, 200 g par jour, ou de tomate, 300 g par jour.



Cure de 8 jours de jus :

de cerise, 100 g par jour, de groseille sauvage, 150 g par jour.





## Crise douloureuse :

Prendre 1 petit verre après les repas Vin de tanaïsie, 60 g de sommités fleuries macérées 8 jours dans 1 litre de vin doux naturel.



Boire les infusions faites dans 1 litre d'eau bouillante, à infuser 10 mn, 3 tasses par jour pendant 3 semaines :

Alkékenge 50 g de baies.

ou

Bouleau, 30 g de feuilles.

ou

bourrache, 30 g de feuilles.

ou

cassis, 50 g de feuilles

ou

pensée sauvage, 10 g de plante séchée sans la racine.

ou

peuplier noir, 20 g de bourgeons.

ou

pomme, 50 g de pelure séchée et pulvérisée.

ou

primevère officinale, 25 g de fleurs.

ou

reine-des-prés, 50 g de fleurs.

ou

tilleul, 20 g de fleurs.



Boire les décoctions faites dans 1 litre d'eau bouillante, bouillir 10 mn, infuser 5 mn, 2 tasses par jour pendant 10 jours :

airelle 30 g de plante entière - [aristoloche](#) 8 g de racine - [bleuet](#) des moissons 20 g de plante entière sans la racine - [frêne](#) 30 g de feuille - [houx](#) 30 g de feuilles - [maïs](#) 30 g de stigmates - [orme](#) champêtre 70 g d'écorce - [ortie](#) 40 g de feuilles - persil 40 g de racine - [pissenlit](#) 40 g de racine - sabline rouge 80 g de plante entière - salsifis des prés 50 g de racine bouillir 20 mn - [saule](#) blanc 20 g d'écorce -



Appliquer sur l'articulation douloureuse :  
[Cataplasme](#) très épais de :

feuilles de [bardane](#) cuites à l'eau, feuilles de [chou](#) crues, rondelles d'oignon cru, populage séché chauffé, [serpolet](#) frais chauffé à la poêle, [thym](#), [verveine](#) officinale fraîche cuite dans du vinaigre.

ou

[Cataplasme](#) révulsif de : farine de moutarde noire, persicaire fraîche contuse, pulpe fraîche de raifort.

ou

Maintenir un membre dans un coussin de feuilles de [bouleau](#) fraîches.



Plonger l'articulation douloureuse dans :

Bain de [bruyère](#), 150 g de plante par litre

ou

Bain mélangé de 30 g de [romarin](#) et de 20 g de sureau noir, bouillis avec une poignée de gros sel.



Prendre un grand bain :

de [bruyère](#), [chiendent](#) commun, genêt à balai et [lavande](#) mélangés, 30 g de chaque, infuser pendant plusieurs heures, verser dans le bain.

ou

de rhizome de [fougère](#) mâle, d'aiguilles et de bourgeons de pins.



Poser des compresses :

Décoction de [lierre grimpant](#), 60 g de feuilles par litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [sceau-de-Salomon](#), 60 g de rhizome, bouillir 5 mn dans 1 litre d'eau.



Frotter l'articulation douloureuse avec une préparation faite d'avance :

Pommade d'achillée [millefeuille](#), mélanger 15 g de suc frais avec 15 g de saindoux.

ou

Huile de [bruyère](#), laisser macérer 8 jours 100 g de sommités fleuries hachées dans 0,5 litre d'huile d'olive en remuant chaque jour, puis filtrer.

ou

Huile de [lavande](#), laisser macérer 3 jours, en plein soleil, 40 g de fleurs dans 1 litre d'huile d'olive, puis passer.

ou

Huile de [laurier](#) d'Apollon, laisser macérer 24 h 50 g de feuilles séchées avec 50 g d'alcool à 70°, dans un pot fermé, puis ajouter 0,5 litre d'huile d'olive et faire chauffer au bain-marie, sans bouillir pendant 5 à 6 h, filtrer, mettre en bouteille.

ou

Huile : de lilas de troène, 300 g de fleurs et de feuilles mélangées, macérées pendant un mois au soleil, dans de l'huile d'olive.

ou

[Lotion](#) alcoolisée obtenue par macération dans 100 g d'alcool à 60° : de [genévrier](#), 10 g de baies écrasées pendant 10 jours ; de piment des jardins, 20 g de piment rouge haché pendant 48 h

ou

Préparer un mélange d'[ail](#) pilé avec de l'huile d'olive.



Dormir sur un matelas : d'osmonde royale fraîche, de [fougère](#) mâle séchée, de feuilles de [sureau](#) noir.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# RHUME - CORYZA



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de citron, alchemille, basilic, euphrase, marjolaine, menthe, plantain, primevère, sureau, thym, aigremoine, fumeterre, genièvre, sapin ou eucalyptus.



Inhalation en cas d'affections des voies respiratoires (rhumes, catarrhes, bronchites) : Quantités égales de feuilles d'eucalyptus, de thym, d'hysope, de sauge et de bourgeons de sapin, une poignée du mélange pour 1/2 l d'eau bouillante, plusieurs fois par jour, la tête sous une serviette.



Mélanger 20 ml de jus de citron 50 ml d'eau chaude une gousse d'ail écrasée et une pincée de cannelle en poudre. trois tasses par jour.



1 part de lierre terrestre, 1 part d'euphrase, 1 part d'eucalyptus, 1 part de thym, 1 part d'aigremoine en infusion 2 à 3 tasses par jour.



En inhalation [eucalyptus](#), [lavande](#), [thym](#), [menthe](#).



Se rincer le nez avec une pincée de sel de cuisine dans un verre d'eau tiède pour stopper l'écoulement.



[Inhalation](#) en cas de rhume, sinusite, grippe : mettre dans une cuvette une poignée de feuilles d'[eucalyptus](#), une giclée de vinaigre, remplir d'eau bouillante. Respirer fortement pendant 15 à 20 minutes la tête recouverte d'un linge.



Décoction de [fumeterre](#), [euphrase](#), [aigremoine](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



Décoction de [lierre terrestre](#), [hysope](#), [genévrier](#), bourgeons de sapin, [eucalyptus](#), [thym](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses entre les repas.



Pour déboucher le nez :

Priser une poudre sternutatoire, fabriquée à partir de feuilles séchées :

de [basilic](#), de [bétoine](#).



Aspirer par les narines :

une décoction d'euphrase, 25 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer, laisser tiédir et saler; ne pas avaler.

ou

Faire une inhalation de [lierre terrestre](#), infusion de 100 g de plante entière pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Prendre un grand bol très sucré :

Infusion d'euphrase, 25 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de [lierre terrestre](#), 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion mélangée de [primevère](#) officinale, 15 g de feuilles et de fleurs séchées et de [plantains](#), 15 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.



Sirop de [myrte](#), laisser infuser 8 h, dans un récipient couvert, 75 g de feuilles séchées ébouillantées d'un litre d'eau, passer, ajouter 1 kg 500 de sucre, cuire pour obtenir le sirop; prendre 3 cuillers à soupe par jour.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# RHUME DES FOINS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de salsepareille, pensée, orme, hysope, prêle, pissenlit, marrube blanc, romarin, chardon marie thym, lavande, euphraise



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'euphraise, 2 parts de thym, 2 parts de chardon marie , 1 part de salsepareille, 1 part d'orme.



Préparer une infusion d'ortie. Boire 3 à 4 tasses par jours en cure pendant 3 mois.



Décoction de salsepareille, pensée, orme, prêle, hysope, pissenlit, marrube blanc, romarin : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# RIDES CERNES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

**Huile de lys : hacher 400 g de lys blanc dans 1/2 l d'huile d'olive, dynamiser au soleil pendant 3 semaines filtrer et garder au frais utiliser en massage.**



**Lotionner le visage avec du jus de [citron](#) dilué dans l'eau, laisser sécher puis frictionner avec un peu d'huile d'olive.**



**Pour les cernes : Appliquer de fines tranches de pomme de terre sur les paupières et le pourtour laisser 20 à 30 minutes, rincer le visage masser légèrement avec de l'huile de lys ou d'olive.**



**Placer chaque soir sur le visage et le cou des compresses trempées dans :**

**Jus frais de [cerfeuil](#).**

**ou**

Macération alcoolique de pelure de coing ou de coing entier séché, 100 g de plante dans 500 g d'alcool à 45°, laisser 10 jours en contact et filtrer.

ou

Infusion de coquelicot, 60 g de pétales sèches pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de romarin, 50 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de tilleul, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de tussilage, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# SAIGNEMENT DE NEZ



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Introduire dans la narine qui saigne un coton imbibé :

Suc : de [bourse-à-pasteur](#), de [citron](#), de feuilles fraîches d'[ortie](#), de [plantain](#), de [renouée des oiseaux](#), de [salicaire](#), de [millefeuille](#).

ou

Décoction de [serpolet](#), 30 g par litre, bouillir 3 mn.

ou

décoction de [prêle](#) des champs, 30 g pour 1 litre d'eau, bouillir 8 mn.



Mettre dans la narine :

1 pincée de poudre d'écorce de [chêne](#).

ou

1 pincée de poudre de feuille séchée de [piloselle](#).

ou

1 pincée de poudre de feuille séchée de [sureau](#) noir.



Décoction de [millefeuille](#), [prêle](#), [ortie](#), [bourse-à-pasteur](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois entre les repas.



## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# SCIATIQUE



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Cataplasme de chou, tremper des feuilles crues dans du saindoux fondu au bain-marie, les appliquer et les recouvrir d'un tissu de laine.



Friction à l'huile de lilas, laisser macérer 4 semaines au soleil 300 g de fleurs et de feuilles mélangées dans 1 litre d'huile d'olive, filtrer.



Fouetter la région douloureuse avec des orties fraîches puis lotionner avec un peu de vinaigre.



Cataplasme de verveine officinale, une poignée de feuilles et de fleurs fraîches cuites dans du vinaigre et appliquée entre deux mousselines.



## *AVERTISSEMENT*

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



# SINUSITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions : Eucalyptus, myrte, thym, lavande, pin bourgeons, noyer feuilles ou genièvre.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'eucalyptus, 2 parts de thym, 2 parts de bourgeons de pin, 1 part de genièvre, 1 part de myrte, 1 part de feuilles de noyer.



Inhalation en cas de rhume, sinusite, grippe : mettre dans une cuvette une poignée de feuilles d'eucalyptus, une giclée de vinaigre, remplir d'eau bouillante. Respirer fortement pendant 15 à 20 minutes la tête recouverte d'un linge.



Décoction de noyer et cassis : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour.



Inhalation 3 fois par jour :

Eucalyptus, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Myrte, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Thym, 50 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# STOMATITE - INFECTION DE LA BOUCHE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de ronce, myrtille feuilles, fraisier, mauve, sauge, aigremoine, guimauve ou noyer feuilles.



En infusion 2 à 3 tasses par jour ou en bain de bouche : 2 parts de bistorte, 1 part de ronce, 1 part de mauve, 1 part d'aigremoine, 1 part de sauge.



Bains de bouche tièdes ; 4 fois par jour, ne jamais avaler avec :  
ou

Décoction d'ancolie, 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, laisser reposer 10 mn, filtrer.

ou

**Décoction** d'aulne, 40 g d'écorce séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Infusion** de **grand boucage**, 50 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

**Infusion** de brunelle, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, laisser reposer 5 mn, filtrer.

ou

**Sirop** de coing, cuire quelques coings non épluchés dans un peu d'eau avec la moitié de leur poids de sucre, écraser, tamiser, recueillir le jus, 1 cuillère à soupe de ce sirop dans une tasse d'eau chaude.

ou

**Décoction** d'**eucalyptus**, 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, laisser refroidir, puis filtrer.

ou

**Décoction** d'**euphrase**, 30 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Décoction** de framboisier sauvage, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Décoction** de géranium Robert, 40 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Décoction** de **hêtre**, 30 g d'écorce fraîche essuyée et non lavée, pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn.

ou

**Infusion** de **matricaire**, 60 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

**Décoction** de **mauve**, 20 g de racine par litre, laisser bouillir et réduire d'un tiers.

ou

**Décoction** de **myrtille**, 2 cuillers à soupe de baies pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn laisser reposer 5 mn.

ou

**Décoction** de néflier, 60 g d'écorce séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

**Décoction** de **réglisse**, 200 g de rhizome pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Macération de rose rouge, 30 g de pétales de rose sèches dans 1 litre d'eau froide, laisser 30 heures.

ou

**Infusion** de scolopendre, 30 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau.

ou

**Décoction** de solidage, 50 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, laisser reposer 1 nuit.

ou

**Décoction** de troène, 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, ajouter au moment de l'utilisation 2 cuillers par tasse de suc frais de fruits de mûrier noir.

ou

Mâcher, puis recracher : Feuilles fraîches d'alliaire officinale.

ou

Mâcher quelques feuilles fraîches de cranson, de **cresson** officinal, de menthe, de surelle.



## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# STRESS ANXIETE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de passiflore, Anémone, aubépine, lotier corniculé, saule blanc, ballote, églantier, marjolaine, tilleul ou valériane.



1 part de lotier corniculé, 1 part de passiflore, 1 part saule blanc écorce, 1 part d'aubépine en infusion 2 tasses par jours dont une avant le coucher



Le millepertuis est un antidépresseur, il agit contre l'anxiété, la nervosité.



## NERVOSITE :

Infusion de camomille, lavande, marjolaine, aubépine : 5 g de mélange par tasse plusieurs fois par jour.

ou

Décoction de valériane, pivoine, ballote, agripaume, lotier, verveine, angélique, saule, aubépine : 5 g de mélange par tasse à boire à volonté par cure de 3 semaines et arrêter 1 semaine.

ou

Infusion d'aubépine, aspérule, lotier, agripaume, valériane,  
basilic,  
passiflore : 5 g de mélange par tasse, 2tasses par jour entre les  
repas.



### SURMENAGE :

Infusion de quinquina, centaurée, sarriette, angélique, menthe :  
5 g de mélange par tasse à boire avant les repas.

ou

Faire macérer 70 g de sauge pendant quelques jours dans un  
litre de vin rouge : 1 verre avant le repas de midi.



Ajouter à l'alimentation du soja sous toutes ses formes : farines,  
graines, germes, huile et « lait de soja », que l'on prépare en  
faisant tremper 150 g de graines dans 1 litre d'eau pendant 36 h,  
passer, écraser les graines, mélanger la purée au liquide, laisser  
reposer 1 h et filtrer; dose pour 24 h, ne se conserve pas au-delà.



Pour stimuler les fonctions endocriniennes et notamment la  
thyroïde manger de l'avoine, en farine ou en flocons, des  
pommes et du raisin.



Pour faciliter le sommeil des surmenés :

Vin d'angélique, obtenu en faisant macérer pendant 3 jours dans  
un bocal fermé contenant 1 litre de vin blanc de qualité, 50 g de



plante; 1 petit verre avant les repas.

ou

Infusion de passiflore, 30 g de fleurs en boutons pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; le soir au coucher.

ou

Infusion de romarin, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante ; le matin.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# TABAGISME



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Bain de bouche au troène, décoction concentrée de feuilles, 50 g par litre, bouillir 5 mn ; ne pas avaler.



On peut fumer des feuilles saines et séchées :

d'[arnica](#), d'[aspérule](#) odorante, de [bétoine](#), de populage, de [sauge](#), de [sureau](#) noir, de [tussilage](#), d'un mélange d'[aspérule](#) odorante et de [tussilage](#), d'un mélange de [bétoine](#) et de [tussilage](#), ajouter à chacune de ces plantes ou aux mélanges quelques feuilles de menthe poivrée.



Mélanger une égale quantité de feuilles bien séchées de [tussilage](#), d'[aspérule](#) odorante et de [menthe](#) poivrée, laisser une nuit dans l'eau sucrée au miel, sécher assez rapidement au grand air, comprimer et découper.



Décoction de [chiendent](#), [artichaut](#), [sauge](#), [sarriette](#), [aubépine](#),

asperge, graines d'[anis](#), graines de [chardon Marie](#), [aspérule](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs tasses par jour entre les repas.



Pour arrêter de fumer voir aussi : [stop-tabac.ch](#) [doctissimo.fr](#)



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TENDINITE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusion de prêle 1 tasse le matin 1 tasse le soir et infusion d'ortie 4 tasses par jour pendant un mois.



Décoction de prêle : 2 cuillère à soupe pour 1 litre d'eau à raison de 3 tasses par jour pendant un mois.



En cas d'entorse de foulure ou de tendinite, appliquer 3 fois par jour un cataplasme de persil cuit dans du vin rouge.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# TISANES DEPURATIVES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

### **Tisanes dépuratives (maladies de la peau, furonculose, teint brouillé) :**

Quantités égales : [bardane](#) (racine), [bouleau](#) (écorce), [bourdaine](#), [ortie](#), [pensée](#) sauvage, 2 ou 3 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid pendant deux heures, porter à ébullition, faire bouillir quelques secondes et laisser infuser quinze minutes; 3 ou 4 tasses par jour.

ou

Quantités égales : [bardane](#) (racine), [chiendent](#) (racine), [fumeterre](#), [noyer](#) (feuilles), [pensée](#) sauvage, [saponaire](#) (racine), 2 cuillerées à soupe pour un 1/2 litre d'eau; laisser tremper à froid une heure, chauffer doucement, laisser bouillir 2 minutes puis infuser 15 minutes ; 3 ou 4 petites tasses par jour.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS** : Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après

les repas. 



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TISANES DIGESTIVES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

**Tisanes digestives (spasmes digestifs, gastro-entérite, lourdeurs d'estomac, repas trop copieux) :**

[Petite centaurée](#) 10 g, Feuilles d'[ortie](#) 10 g, [absinthe](#) 5 g, feuilles de [ményanthe \(trèfle des marais\)](#) 5 g, [camomille](#) 20 g, feuilles de [mélisse](#) 10 g, feuilles de [mauve](#) 10 g, [fenouil](#) 10 g, racines d'[aunée](#) 10 g, racines de [gentiane](#) 10 g, en infusion: en cas de digestion pénible, boire doucement un tiers de tasse toutes les heures.

ou

Mélange de : [laurier](#) 20 g, [mélisse](#) 20 g, [menthe](#) 20 g, [millepertuis](#) 10 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 10 g, [tilleul](#) 20 g, [sauge](#) 20 g, une cuillerée à café du mélange pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; une tasse après le repas.

ou

Quantités égales : [absinthe](#), [angélique](#), [petite centaurée](#), [fenouil](#), [mélisse](#), [menthe](#), une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser 10 minutes; une demi-heure après le repas.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS :** Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent

avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



# TISANES DIURETIQUES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

**Tisanes diurétiques (rétention d'urine, rhumatismes, goutte, oedème hydropisie, obésité, gravelle) :**

Fleurs de [souci](#) 5 g, fleurs de [bruyère](#) 10 g, feuilles de [raisin d'ours](#) 15 g, feuilles [d'ortie](#) 10 g, [prêle](#) 10 g, [cynorrhodons](#) coupés menu 10 g, baies de [genièvre](#) écrasées 20 g, racines de [chiendent](#) 10 g, racines de [bugrane](#) 10 g, en décoction, une demi-tasse quatre ou cinq fois par jour. Eviter alcool et tabac.

ou

Quantités égales : [cassis](#), [frêne](#) (feuilles), barbe de [maïs](#), [pariétaire](#), [reine des prés](#), verge d'or, une poignée pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes ; à boire à volonté.

ou

Mélange de : cosses de haricots 20 g, barbe de [maïs](#) 20 g, [pariétaire](#) 20 g, [prêle](#) 20 g, [valériane](#) 10 g, une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante; laisser infuser 10 minutes; trois fois par jour (à jeun ou entre les repas).



**LES MELANGES POUR INFUSIONS :** Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de

plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TISANES HEPATIQUES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

**Tisanes hépatiques (foie et vésicule biliaire, insuffisance hépatique, calculs, coliques hépatiques):**  
Fleurs de [souci](#) 5 g, [petite centaurée](#) 10 g, [Epervières piloselle](#) 10 g, [ményanthe](#) (trèfle des marais) 10 g, fleurs de [millefeuille](#) 10 g, feuilles de [boldo](#) 20 g, [millepertuis](#) 10 g, [absinthe](#) 5 g, racines de [dent-de-lion](#) 10 g, feuilles de [menthe](#) 10 g, en décoction, une tasse le matin à jeun et entre les repas. Eviter alcool et tabac.

ou


Quantités égales : [bourdaine](#), [genêt](#), [pissenlit](#) (racine), [piloselle](#), [verveine](#), 2 cuillerées à soupe pour un 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid pendant deux heures, porter à ébullition puis laisser infuser 15 minutes ; une tasse après les repas.

ou

Quantités égales : [absinthe](#), [bourdaine](#), [chicorée](#) (racine), [millepertuis](#), [myrtille](#) (feuilles), [noyer](#) (feuilles), [pissenlit](#) (racine), [verveine](#), 2 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid trois à quatre heures, porter à ébullition et laisser infuser 15 minutes ; 4 ou 5 demi-tasses par jour.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS :** Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes

médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas. 



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TISANES LAXATIVES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

### **Tisanes purgatives (constipation) :**

Fleurs de prunellier 15 g, fleurs de [sureau](#) 15 g, graines de [fenouil](#) 10 g, graines de [lin](#) 10 g, écorce de [bourdaine](#) 20 g, racines de [dent-de-lion](#) 10 g, racines de rhubarbe 10 g, fruits de séné 10 g, en infusion, une tasse le soir avant le coucher. En cas de constipation aiguë, suivre un régime à base de figes, de fruits et de pruneaux secs.

ou

Tisane contre une forte constipation : [bourdaine](#) 20 g, [bryone](#) (racine) 10 g, [fenouil](#) (semences) 10 g, graines de [lin](#) 20 g, [pensée sauvage](#) 20 g, [réglisse](#) 20 g, 2 cuillerées à soupe pour un 1/2 litre d'eau, faire tremper à froid pendant une heure, porter à ébullition et laisser infuser 15 minutes ; 3 ou 4 demi-tasses dans la journée.

ou

Quantités égales : [bourdaine](#), [chiendent](#) (racine), [douce-amère](#), [guimauve](#) (racine), [réglisse](#), une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 15 minutes puis infuser 10 minutes ; 2 ou 3 tasses par jour, avant les repas.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS :** Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la

formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TISANES PECTORALES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

### **Tisanes pectorales (affections des voies respiratoires, toux, bronchite, pleurésie, pneumonie) :**

Fleurs de [tussilage](#) 15 g, fleurs de [tilleul](#) 15 g, feuilles de [mauve](#) 10 g, feuilles de [houx](#) 10 g, [serpolet](#) 25 g, racines de [guimauve](#) 15 g, racines de [réglisse](#) 10 g, en décoction, sucrer au miel, éventuellement ajouter quelques gouttes d'eau de [mélisse](#) ou d'anis.

ou

Mélange de : [coquelicot](#) (fleurs) 25 g, [eucalyptus](#) 25 g, [genêt](#) (fleurs) 25 g, [guimauve](#) (fleurs) 25 g, [hysope](#) 50 g, [lierre terrestre](#) 25 g, [mélisse](#) 25 g, sapin (bourgeons) 25 g, scolopendre (feuilles) 50 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 25 g, une cuillère à soupe pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 ou 4 tasses par jour.

ou

Mélange de : [bouillon-blanc](#) 20 g, [coquelicot](#) (fleurs) 10 g, [lierre terrestre](#) 20 g, pulmonaire 20 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 10 g, [sureau](#) (fleurs) 20 g, une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 ou 4 tasses par jour, sucrer de préférence avec du miel.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS :** Au moyen de tisanes,

**l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



# TISANES SEDATIVES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

### **Tisanes sédatives (nerfs, insomnies, spasmes, palpitations) :**

Fleurs de [lavande](#) 10 g, fleurs [d'oranger](#) 15 g, fleurs de [tilleul](#) 10 g, feuilles de [romarin](#) 10 g, feuilles de [mélisse](#) 10 g, [houblon](#) 20 g, [aspérule odorante](#) 10 g, racines de [valériane](#) 10 g, en infusion, une à deux tasses le soir une heure avant le coucher et, en cas de nervosité extrême, également entre les repas pendant la journée.

ou

Quantités égales : [aubépine](#), [houblon](#), [mélilot](#), [mélisse](#), [oranger](#) (fleurs), [tilleul](#), [valériane](#), [violette](#), une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour, dont une au coucher.

ou

Quantités égales : [aubépine](#), benoîte, [genêt](#), [passiflore](#), [romarin](#), une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser dix minutes ; 3 tasses par jour, dont une au coucher.

ou

Contre l'insomnie : Mélange de [mélisse](#) 20 g, [menthe](#) 10 g, [oranger](#) (feuilles) 20 g, [thym](#) ou [serpolet](#) 10 g, [valériane](#) 20 g, une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; le soir au coucher.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS :** Au moyen de tisanes,

**l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TISANES

## SUDORIFIQUES



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

#### **Tisanes sudorifiques (refroidissements et grippe) :**

Fleurs de [lavande](#) 5 g, fleurs de [sureau](#) 20 g, fleurs de [reine-des-prés](#) 25 g, feuilles de [houx](#) 15 g, paille d'[avoine](#) 15 g, feuilles de [thym](#) 20 g, en infusion, une à deux tasses de tisane chaude, ajouter deux tranches de [citron](#) et éventuellement une cuillerée à café de rhum.

ou


Quantités égales : [bourrache](#), pulmonaire, [reine des prés](#), [sureau](#) (fleurs), [tilleul](#), une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; à boire au coucher en ajoutant éventuellement du rhum ou du cognac.


ou

Mélange de : [bouillon blanc](#) 30 g, [serpolet](#) ou [thym](#) 20 g, [sureau](#) (fleurs) 30 g, [tussilage](#) 20 g, une cuillère à soupe pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; à boire au coucher, avec ou sans alcool.

ou

Mélange de : [bardane](#) (racine) 200 g, [bourrache](#) 100 g, [coquelicot](#) (fleurs) 50 g, [régliasse](#) 50 g, [sureau](#) (fleurs) 200 g, une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir dix minutes, puis infuser 10 minutes; à boire à volonté.



**LES MELANGES POUR INFUSIONS** : Au moyen de tisanes, l'herboriste essaie de combiner, de renforcer ou d'atténuer l'action de différentes plantes médicinales ou d'éviter la formation d'effets secondaires désagréables. Composés d'herbes médicinales coupées menu ou écrasées, les mélanges agissent avec plus d'efficacité. Sauf indication contraire, une cure de plantes doit être suivie durant trois à quatre semaines. La tisane se boit chaude, non sucrée ou édulcorée au miel ou au jus de fruits et se prend lentement par petites gorgées avant ou après les repas. 



### *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# TORTICOLIS



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Appliquer 2 fois par jour :

Cataplasme de feuilles d'origan cuites dans un peu de vin.

ou

Compresses trempées dans une décoction chaude de romarin, 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, passer; recouvrir d'une écharpe de laine.



## *AVERTISSEMENT*

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# TOUX



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bouillon blanc, tussilage, lierre terrestre, mauve, guimauve, hysope, aigremoine, lavande, serpolet, coquelicot, drosera, eucalyptus, fenugrec, mélilot, sapin, véronique, cataire, nénuphar, serpolet ou thym.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de lierre terrestre, 1 part de lavande, 1 part de serpolet, 1 part de coquelicot, 1 part de bouillon blanc, 1 part de guimauve.



Cataplasme : mélanger 2 à 3 poignées de moutarde avec de l'eau et cuire à feu doux pour obtenir une pâte molle, poser le cataplasme sur une gaze, la replier, appliquer sur la poitrine.



Gargarisme : dans une infusion de sauge ajouter 1 c. de miel et 1 c. de vinaigre se garagariser plusieurs fois par jour.



Décoction de bouillon-blanc, tussilage, lierre terrestre, mauve, guimauve, hysope, aigremoine, aunée, laitue : 5 g de mélange

par tasse, plusieurs tasses par jour, sucrer avec du miel.



Toux spasmodique :  
Prendre 3 tasses par jour, loin des repas :

Infusion d'amandier, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion d'anis vert , 15 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de basilic, 20 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de grand boucage, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de cataire, 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de châtaignier, 40 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de chèvrefeuille des bois, 5 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion de drosera, 15 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de fenouil sauvage, 15 g de graines pour 1 litre d'eau

bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de [gui](#), 25 g de feuilles coupées menu pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de jasmin blanc, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) mélangée de [lavande](#), 20 g de fleurs, et de [menthe](#) sauvage, 20 g de sommités fleuries et de feuilles, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn .

ou

[Infusion](#) de [néphar blanc](#) blanc, 25 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) d'oignon, 250 g de bulbe pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, sucrer fortement.

ou

[Infusion](#) d'[origan](#), 10 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de pivoine, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Macération de [réglisse](#), 40 g de racine dans 1 litre d'eau froide 1 nuit.

ou

Décoction de [serpolet](#) ou de [thym](#), 250 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, ajouter 250 g de miel et prendre par cuiller à soupe.





## Préparations expectorantes

Prendre 3 tasses par jour :

Décoction d'[ache](#), 25 g de racine par litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [carotte](#) cultivée, 100 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [cerfeuil](#), 40 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Décoction de figuier, 100 g de figue séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.

ou

Décoction de lichen d'Islande, faire macérer 3 h 20 g de plante dans 1 litre d'eau froide en changeant l'eau 3 fois, puis faire bouillir 5 mn et jeter l'eau, remplacer l'eau, faire bouillir 15 mn, passer.

ou

[Infusion](#) de [marrube](#) blanc, 20 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [mauve](#), 15 g de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [bouillon-blanc](#), 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion de [pétasite](#) officinal, 20 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [primevère](#) officinale, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de sisymbre officinal, 30 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.

ou

[Infusion](#) de [tussilage](#), 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [violette](#), 10 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, passer.



Prendre 2 à 4 cuillers à soupe par jour :

Sirop de [coquelicot](#), faire infuser 12 h dans 1 récipient couvert 400 g de fleurs fraîchement cueillies dans 1 litre d'eau versée bouillante, puis passer, ajouter 1,4 kg de sucre et faire cuire jusqu'à épaissement.

ou

Sirop de [guimauve](#), faire bouillir dans 1 litre d'eau 40 g de racine pendant 15 mn, puis passer et ajouter 1,5 kg de sucre, porter de nouveau à ébullition et mettre en bouteille.

ou

Sirop d'[hysope](#), laisser infuser 10 mn 100 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante, passer, ajouter 1,5 kg de sucre, mélanger, fondre et cuire le tout jusqu'à obtention d'un sirop, mettre en bouteille.

ou

Sirop de [myrte](#), laisser infuser 6 h dans 1 litre d'eau versée bouillante 75 g de feuilles puis passer, ajouter 1,75 kg de sucre, fondre et cuire.

ou

**Sirop de fleurs de pêcher, centrifuger 1 kg de fleurs et mélanger le suc avec 2 kg de sucre, faire cuire le tout jusqu'à épaissement et mettre en bouteille.**

ou

**Sirop de poireau, 150 g de plante par litre d'eau, bouillir 30 mn, ajouter le même poids de miel.**

ou

**Sirop de radis noir, couper 1 radis en rondelles dans une passoire et le recouvrir de sucre en poudre, recueillir le liquide sous la passoire.**

ou

**Sirop de raifort, laisser macérer 3 h une racine coupée en tranches, disposée par couches superposées dans une passoire et largement recouvertes de sucre en poudre, recueillir le liquide sous la passoire.**

ou

**Sirop de safran, faire bouillir pendant 30 mn dans 1 litre d'eau 15 g de poudre de stigmates, puis filtrer, ajouter 0,5 kg de sucre, faire recuire le tout, mettre en bouteille.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# TRANSPIRATION SUEURS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

L'[infusion](#) de [sauge](#) est connue depuis toujours pour régulariser la transpiration excessive.



En [infusion](#) racines d'[aunée](#) + [sauge](#) 5 g de mélange 3 fois par jour.



Transpiration exagérée : [décoction](#) de [sauge](#), [ballote](#), [noyer](#), [cyprès](#), [fragon petit houx](#) : 5 g de mélange, 3 tasses par jour entre les repas.



Macération de [sauge](#), [germandrée](#), [artichaut](#) : 40 g de mélange dans un litre de vin blanc, 1/2 vera avant les repas, ou 5 g de mélange en décoction, une tasse avant les repas.



TRANSPIRATION DES PIEDS : Faire bouillir 5 minutes une poignée d'un mélange de [chêne](#), [prêle](#), [sauge](#), [cyprès](#), aiguilles de

pin dans 4 litres d'eau pour un bain de pieds d'un quart d'heure.



TRANSPIRATION FETIDE : Décoction de sauge, raisin d'ours, bouleau, genièvre, prêle, thym : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour.



POUR TRANSPIRER (Après un coup de froid) : Décoction de sureau, bourrache, bardane : 5 g de mélange pour un bol avec une pincée de cannelle à boire très chaud.



Pour provoquer la sudation  
Prendre 3 tasses par jour :

Décoction de bardane, 50 g de racine fraîche coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion de bourrache, 30 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de sureau noir, 40 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Pour diminuer la production de sueur :

Prendre 2 tasses par jour, dont 1 au coucher:

Infusion mélangée de bouleau, 20 g de feuilles, et de chênes, 20 g de feuilles, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Prendre 2 tasses par jour, dont 1 au coucher:

Décoction de [prêle](#) des champs, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn.

ou

[Vin de sauge](#), laisser macérer durant 1 semaine 80 g de feuilles séchées dans 1 litre de vin doux naturel, filtrer; 1 cuiller à soupe après les repas.

ou

Bain : de pin maritime, de sapin blanc, 5 g d'aiguilles par litre d'eau du bain, préparer dans 5 litres de décoction qui sera versée ensuite dans l'eau de la baignoire.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ULCERE CUTANE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



### Lotions pour lavage :

Vinaigre d'ail, verser 1 litre d'eau bouillante sur 25 gousses écrasées, couvrir, laisser infuser 30 mn.

ou

[Infusion](#) d'[armoise](#), 20 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction d'aulne, 30 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

[Infusion](#) de barbarée, 30 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de clématite des haies, 30 g de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

Vinaigre de fusain d'Europe, faire bouillir 5 mn 80 g de feuilles dans 1 litre de vinaigre, infuser 5 mn, passer.

ou

[Infusion](#) de germandrée d'eau, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Huile de [millepertuis](#) : mêler 1 litre d'huile d'olive, 0,5 litre de vin blanc et 500 g de fleurs fraîches de [millepertuis](#) hachées, mettre au bain-marie et bouillir jusqu'à l'évaporation du vin blanc, laisser tiédir et passer en exprimant.

ou

Vinaigre d'oignon préparé avec 1 litre d'eau bouillante et 50 g de bulbe écrasé, infuser 30 mn.

ou

Décoction de [ronce](#), 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [salicaire](#), 60 g de sommités fleuries par litre d'eau, bouillir 5 mn.

ou

[Infusion](#) de sapin blanc, 30 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [sauge](#) sclarée, 50 g de planté pour 1 litre de vin, bouillir 10 mn, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [souci](#) officinal, 100 g de pétales pour 1 litre d'eau, bouillir 30 mn.

ou

Décoction de [véronique](#) officinale, 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.



Faire des cataplasmes avec :

Feuilles écrasées : d'ancolie, d'angélique, de [bétoine](#), de [carotte](#),



de [chou](#), de grassette, de gratiole.

ou

Feuilles de [bardane](#) macérées dans l'huile.

ou

Racine de câprier cuite dans un peu d'eau.

ou

Racine fraîche, de [consoude](#), de patience sauvage

ou

Feuilles de [noyer](#) cuites dans un peu d'eau



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# ULCERE GASTRO-DUODENAL



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de violette, origan, reine des prés, anis vert, marjolaine, aspérule, mélisse, consoude, millepertuis, absinthe, aigremoine, prêle, camomille, souci, thym ou chiendent.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'absinthe, 1 part de souci, 1 part de chiendent, 1 part d'aigremoine, 1 part de millepertuis, 1 part d'aspérule odorante.



Décoction de condurango, consoude, millepertuis, absinthe, aigremoine, prêle, camomille, aunée : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse 10 minutes avant les repas.



ULCERATION INSTESTINALE : Poudre de matricaire, condurango, consoude, millepertuis, tormentille, guimauve : 3 g de mélange à absorber dans un aliment liquide 10 minutes avant les repas.



## ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# UREE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Manger de preference :

Jus de [myrtille](#), oignon, persil, [pissenlit](#), poireau, tomate, riz.



Boire 3 tasses par jour:

Décoction d'[alkékenge](#), 20 g de fruits sèches pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn.

ou

[Infusion](#) d'[artichaut](#), 10 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction d'aunée officinale, 10 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [bouleau](#), 30 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de [busserole](#), 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion de cassis, 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de frêne, 40 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de haricot, 60 g de cosses fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 1 mn, laisser infuser et macérer 12 h.

ou

Décoction de panicaut, 30 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

ou

Infusion de piloselle, 80 g de plante fraîche par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de pissenlit, 60 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 2 h.

ou

Macération de poireau, 30 g de racines dans 1 litre de vin blanc pendant 8 jours, passer ; 1 petit verre chaque jour.

ou

Infusion de reine-des-prés, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de solidage, 40 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 5 mn.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# URETRITE CYSTITE

# INFECTIONS URINAIRES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de bruyère, busserole, cerisier, chiendent, eucalyptus, fenouil, myrtille, peuplier, fraisier ou pin.



Décoction de baies de myrtille 3 à 4 tasses par jour.



Prendre de l' ail qui renforce la résistance de l'organisme aux infections.

Prendre de la guimauve qui calme l'inflammation des muqueuses.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts de bruyère, 1 part de busserolle, 1 part d'eucalyptus, 1 part de bourgeons de pin, 1 part de peuplier, 1 part de cerisier, 1 part de queues de cerise, 1 part de chiendent.



Décoction de persil, bruyère, pyrole, busserole, maïs, chiendent,

cerise, myrtille : 50 g de mélange pour un litre d'eau, à boire à volonté.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# URINE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



### **Énurésie, incontinence urinaire :**

Les préparations liquides ne doivent pas être prises après 18 h :

Décoction de [bistorte](#), 30 g de rhizome séché pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn ; 2 tasses par jour.

ou

Décoction de [bruyère](#), 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, bouillir jusqu'à réduire à 0,75 litre; dose pour 2 jours.

ou

Décoction de [busserole](#), 25 g de jeunes feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir jusqu'à réduire à 0,5 litre ; dose pour 2 jours.

ou

Teinture de [cyprès](#), faire macérer 24 h 15 g de fruits dans 150 g d'alcool à 60°, filtrer, conserver dans un flacon opaque et bouché; 10 à 15 gouttes au repas du soir diluées dans un peu d'eau.

ou

[Infusion](#) de [millepertuis](#) et de [piloselle](#), 20 g de chaque pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

Au repas du soir, en guise de pain : Galette d'[ortie](#), pétrir de la



farine de seigle ou de blé avec une décoction d'[ortie](#) à la place d'eau, 10 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, saler, faire cuire les galettes au four.



### Incontinence

Décoction de [pensée](#), feuilles de [myrtille](#), [valériane](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



### **Plantes DIURETIQUES pour augmenter la quantité d'urine :**

Décoction d'asperge, 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer; boire en 2 jours.

ou

Décoction de [buglosse](#), 30 g de sommités fleuries et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau froide, bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour, loin des repas.

ou

Décoction de queues de [cerises](#), 45 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn ; 2 grands bols par jour.

ou

[Infusion](#) de [gaillet](#), 20 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour.

ou

[Infusion](#) de giroflée, 25 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour entre les repas.

ou

Décoction d'[olivier](#), 30 g de feuilles fraîches ou séchées dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn, passer; boire le plus chaud possible 1 tasse avant chacun des 2 repas.

ou

Décoction de panicaut, 40 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn ; 4 tasses par jour, loin des repas.

ou

Décoction de poirier, 45 g de feuilles dans 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 15 mn, passer; 2 tasses par jour.

ou

Infusion mélangée de pelures de pommes séchées, 40 g, et de feuilles séchées de poirier, 40 g pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Décoction de renouée des oiseaux, 40 g de plante entière séchée pour 1 litre d'eau, bouillir pour réduire à 0.5 litre: passer immédiatement ; 2 petits verres par jour.

ou

Décoction de saxifrage, 30 g de plante fraîche pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, passer; dose pour 2 jours.

ou

Vin de poireau, faire macérer une matinée 5 g de graines de poireau dans 1 litre de vin blanc, passer ; 3 verres à liqueur par jour.

ou

Vin de reine-des-prés, 50 g de fleurs fraîches dans 1 litre de vin blanc bouillant, infuser 10 mn ; 2 petits verres par jour.

ou

Potage aux poireaux.



## Divers



Urine trop acide : décoction de 40 g de baies d'alkékenge dans

un litre d'eau à boire comme une boisson.



Excès d'urée : [artichaut](#), [aunée](#), [cassis](#), [garance](#), [piloselle](#), [salsepareille](#), [reine-des-prés](#), [fraisier](#) racines, [bruyère](#), [frêne](#) : 5 g de mélange pour un litre d'eau en décoction 5 tasses par jour.



HEMATURIE : En cas de sang dans les urines décoction de [prêle](#), [millefeuille](#), [pimprenelle](#), [ortie](#), [plantain](#), [fraisier](#) : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



URINE EXCESSIVE : En poudre, [tormentille](#), [sauge](#), [plantain](#) : 2 g de mélange à consommer dans un aliment une fois à jeun et une fois à midi.



URINE Chargée : Décoction de [romarin](#), [artichaut](#), [raisin d'ours](#), feuilles de [bouleau](#), verge d'or, [chiendent](#) : 40 g de mélange pour un litre d'eau à boire comme une boisson.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# URTICAIRE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de : Genêt à balais, chiendent, saponaire racines, chêne écorce, bourrache, menthe, marjolaine, verveine, alchemille, fumeterre, centaurée, chardon marie, pensée, bouleau, bardane, guimauve, ou ortie.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 2 parts d'ortie, 2 parts de pensée sauvage, 1 part de chardon Marie, 1 part de fumeterre.



Décoction de genêt à balais, chiendent, saponaire, écorce de chêne, bourrache, menthe, majolaine, verveine, alchémille, fumeterre : 5 g de mélange par tasse à boire comme une boisson.



Décoction d'ortie, 50 g de plante dans 1 litre d'eau, bouillir 15 mn; 3 tasses par jour.

ou

Infusion de pensée sauvage, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 3 tasses par jour.



Lotionner ou baigner les parties atteintes avec une infusion de fumeterre, plante entière, 60 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn ;



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# VARICES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions de cyprès, aubépine, vigne rouge, millefeuille, chardon Marie, persicaire, prêle, hamamélis, marron d'Inde, genêt à balais, menthe, fumeterre, gui, lamier blanc, pensée, plantain ou renouée des oiseaux.



Garder la nuit des feuilles fraîches de plantain sur les varices.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part d'aubépine, 1 part de persicaire, 1 part de cyprès, 1 part de vigne rouge, 1 part de marron d'Inde, 1 part de chardon Marie en infusion 2 à 3 tasses par jour.



Décoction de persicaire, prêle, luzerne, hamamélis, cyprès, écorce de marronnier, genêt à balais, menthe, bourse à pasteur, millefeuille, graines de chardon Marie : 5 g de mélange par tasse, 4 tasses par jour.



Décoction en compresses : Millefeuille, cyprès.



**ULCERATION VARIQUEUSE** : Décoction de feuilles de noisetier, hamamélis, cyprès, millefeuille, feuilles de noyer, écorce de marronnier, pensée, ortie : 5 g de mélange par tasse, plusieurs fois par jour.



Prendre 2 tasses par jour :

Infusion d'achillée millefeuille, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion d'épine vinette, 40 g d'écorce de racine dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Décoction de marronnier d'Inde, 40 g d'écorce séchée de jeunes rameaux pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn;



Bain de jambes :

Décoction de noix de cyprès écrasées, 50 g pour 1 litre d'eau, laisser refroidir.

ou

Décoction de pissenlit, 40 g de plante pour 1 litre d'eau, laisser refroidir, passer.



Lotion à passer largement chaque soir sur les jambes :

Décoction d'aiguilles de sapin blanc, 1 kg d'aiguilles dans 1 litre

d'eau, bouillir 10 mn, passer en exprimant, mettre en flacon



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***



# TROUBLES DE LA CIRCULATION VEINEUSE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusions de chardon marie, aubépine, noisetier (feuilles), vigne rouge, cyprès, prêle, millefeuille, anis vert, cassis, gratteron, hamamélis, sauge, gui, noisetier, berbérís, ou myrtille.



En infusion : vigne rouge (2 parts) + aubépine (1 part) + noisetier feuilles (1 part) + gratteron (1 part) ; une cuillère à soupe du mélange pour 1/4 de litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour.



En usage externe décoction de 500g de lierre, vigne rouge ou millefeuille à rajouter dans l'eau du bain.



Huile de massage au cyprès ou géranium.



Décoction de [gui](#), [vigne rouge](#) , [prêle](#), [noisetier](#), [marronnier](#),  
[cyprès](#) : 6 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour.



CAPILLAIRES (rupture des petits vaisseaux) : Décoction de [prêle](#), [ortie](#), [luzerne](#) : 5 g de mélange par tasse, 3 tasses par jour  
ou 3 g en poudre à mélanger dans les aliments.



Inflammation des veines : Macération de 20 g d'écorce de [chêne](#)  
dans un litre de vin rouge, un verre avant le repas de midi.



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# VERGETURES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Appliquer 2 fois par jour sur les régions atteintes :

Compresses trempées dans une décoction d'alchémille, 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn, passer.

ou

Cataplasme de lierre grimpant, cuire quelques feuilles dans un fond d'eau, écraser et appliquer entre deux mousselines.

ou

Compresses imprégnées d'une décoction de prêle des champs, 40 g de plante séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, laisser tiédir et passer.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# VERRUES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Usage externe : suc frais de [chélidoine](#) ou de [souci](#)

Casser une tige pour faire sortir quelques gouttes de suc à appliquer sur la verrue..



Appliquer plusieurs fois par jour du vinaigre anti-verrue :  
Mélanger 10 g de [chélidoine](#) fraîche broyée dans 250 ml de vinaigre de cidre laisser reposer 1 mois à l'abri de la lumière, filtrer.



En [infusion](#) 2 à 3 tasses par jour : 1 part de [prêle](#), 1 part de [souci](#).



Écraser sur la verrue jusqu'à sa disparition, en protégeant les régions voisines :  
des feuilles fraîches de campanule raiponce, de [souci](#) officinal.



Appliquer sur la verrue :

Jus de racine fraîche de chélidoine mélangé à parties égales avec  
de la glycérine

ou

Suc frais : de [drosera](#), de figuier, d'oignon, de [pissenlit](#), de  
salsifis des prés

ou

Macération de pétales de lis blanc pendant 7 jours dans du  
vinaigre.

ou

Teinture de thuya du Canada, laisser macérer 15 jours 20 g de  
bourgeons ou de jeunes rameaux dans 100 g d'alcool à 60°,  
filtrer sur un petit coton.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# VERS

# PARASITOSE INTESTINALE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Pour combattre toutes les espèces de vers :

[Ail](#), [ansérine](#), [armoise](#), [chou](#), [estragon](#), [fenouil](#) marin, fraxinelle, [millepertuis](#), [noyer](#), oignon, oranger doux, pêcher, [polypode](#) commun, pourpier, rhubarbe, tanaïsie, [thym](#).



Contre les ascaris :

[absinthe](#), aurone, balsamite, [églantier](#), [lin](#) sauvage, [menthe](#) poivrée, mousse de Corse, santoline,



Contre les oxyures :

[Citron](#), [gentiane](#), [menthes](#), mousse sémentine.



Contre le ténia :

[Carotte](#), citrouille, [fougère](#) mâle, grenadier.



Infusion de tanaïsie, absinthe, serpolet, millepertuis, écorce de bouleau blanc, kousso : 5 g de mélange par tasse, 1 tasse le matin à jeun chaque jour pendant le dernier quartier de lune.



Manger de l'ail.



Teinture d'ail : Prendre une tête d'ail fraîche éplucher et couper en deux les gousses dans 1 l d'eau de vie. Laisser macérer et dynamiser au soleil. Filtrer conserver dans des flacons teintés et garder au frais. En usage interne : antigrippal antiseptique intestinal hypotenseur vermifuge 25 gouttes 3 fois par jour dans un verre de lait tiède.



Mâcher 10 à 15 graines de potiron pour les enfants 20 à 30 graines pour les adultes. Après une heure prendre une cuillerée à café d'huile de ricin.



Doses pour adultes, 3 jours par mois pendant 3 mois, prendre le matin à jeun 1 tasse :

Infusion d'aurone, 50 g de plante pour 1 litre d'eau, infuser 10 mn.

ou

Infusion mélangée d'armoïse, 25 g de plante, et d'aurone, 25 g de graines, infuser 10 mn.

ou

Infusion de balsamite, 50 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Cure de 21 jours, doses pour adultes :

Faire macérer pendant 12 h 3 gousses d'ail fraîches râpées dans 1 tasse

de lait ; chaque matin à jeun

ou

60 g de jus de [carotte](#) cuite; dose pour la journée dont la moitié à jeun.

ou

[Infusion](#) d'[estragon](#), 25 g dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ;  
matin et soir.

ou

[Infusion](#) de fraxinelle, 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 10 mn ; 2 tasses par jour.

ou

Décoction de [gentiane](#) jaune, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir  
3 mn, infuser 10 h.

ou

[Infusion](#) de [thym](#), 1 branche pour 1 tasse d'eau bouillante, infuser 10  
mn.



A prendre le matin à jeun, doses pour adultes:

Décoction de [bourdaie](#), 5 g d'écorce séchée pulvérisée bouillie dans  
un peu d'eau pendant 10 mn, macérer 5 h et passer ; ne jamais  
administrer aux enfants.

ou

50 g de graines de citrouille pilées écrasées dans 2 cuillers à soupe de  
miel, dans une infusion aromatique avec de l'écorce d'orange ; 2 h  
après, prendre une purge à base d'huile de ricin (30 g).

ou

Décoction de [millepertuis](#), 3 g de sommités fleuries, bouillir 2 mn dans  
1 tasse d'eau.

ou

Macération d'oignon, 1 oignon émincé dans 250 g d'eau bouillante;  
laisser 12 h puis écraser l'oignon, mélanger et passer.

ou

Décoction de [polypode](#) commun, 20 g de rhizome dans 1 tasse d'eau,  
bouillir 2 mn et laisser macérer 1 nuit.





Prendre jusqu'à disparition des vers :

3 tasses par jour :

Décoction de brou de noix, 20 g dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn,  
passer.

ou

Infusion de pourpier, 20 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



Pour se protéger de tous les parasites intestinaux :

Infusion d'ansérine, 5 g de feuilles séchées par tasse, en guise de thé.

ou

Infusion de thym, 1 branche par tasse ; au petit déjeuner.



Poser sur le ventre : Cataplasme d'absinthe, 50 g de plante cuite dans  
un peu d'eau.

ou

Cataplasme de fleurs et de feuilles fraîches écrasées de pêcher.

ou

Compresses chaudes trempées dans une décoction de tanaïsie, 50 g de  
sommités fleuries par litre d'eau salée, bouillir, infuser 10 mn.



Lavement : avec 50 g d'huile de lin dans 300 g d'eau tiède.



**AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour*

***information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# VERS SOLITAIRE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Graines de courge décortiquées, pilées avec du miel : Faire une diète la veille, le matin boire 1/2 verre de lait légèrement sucré pour amorcer l'appétit du parasite puis absorber 50 g de graines en une fois.



Mâcher 100 graines de potiron (enlever la pellicules blanches des graines) en 4 portions réparties dans la journée suivies par une cuillère à café d'huile de ricin une heure après.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# VERTIGES



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Poudre de fraxinelle, 2 g de poudre d'écorce de racine dans 1 cuiller de miel.

ou

Infusion de lavande, 15 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Poudre de marjolaine, 2 g de poudre de plante séchée dans 1 cuiller de miel ou de confiture.

ou

Eau de mélisse, faire macérer pendant 2 semaines dans 1 litre d'eau-de-vie en remuant souvent, 50 g de mélisse fleurie avec 20 clous de girofle, 10 g de noix de muscade râpée, 10 g de coriandre et 10 g de zeste de citron non traité (sinon s'abstenir), presser, passer, conserver en flacon bouché; à prendre par cuiller à café.

ou

Infusion de menthe poivrée, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Vin de pervenche, laisser macérer 12 jours 100 g de feuilles dans 1 litre de vin doux naturel, passer; prendre un petit verre.

ou

**Infusion de verveine odorante, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; boire le plus chaud possible.**



**Infusions de mélisse, camomille, alchemille, gui, arbousier, verveine, pervenche, aubépine, basilic, lavande, prêle, primevère, majolaine.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# VESICULE BILIAIRE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Infusion d'armoïse, 20 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 2 tasses par jour.

ou

Décoction d'artichaut, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour.

ou

Infusion d'aspérule odorante, 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn ; 3 tasses par jour.

ou

Poudre de bourdaine, 1 à 2 g d'écorce desséchée concassée dans 1 cuiller de miel.

ou

Infusion d'eupatoire, 30 g de racine pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses avant chaque repas.

ou

Infusion de fumeterre, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour pendant 8 jours.

ou

Suc frais de radis, 100 g par jour obtenus en centrifugeant les

racines.



***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# PLANTES MEDICINALES

## USAGE VETERINAIRE



### AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



## ENTRETIEN DU LOGEMENT DES ANIMAUX

### **Pour désinfecter éloigner les bêtes :**

Une fois les locaux nettoyés et vidés, fermer portes et fenêtres et faire brûler des tiges d'ail desséchées et du poivre de Cayenne.

### **Pour éloigner les mouches :**

Suspendre au plafond un bouquet d'[armoïse](#) où les mouches s'agglutineront ; faire tomber le bouquet dans un sac, le brûler.

ou

Placer une branche d'aulne munie de ses feuilles dans les poulaillers, lorsqu'elle se couvre de parasites, la brûler.

### **Pour éloigner puces et punaises :**

Mêler à la litière des feuilles de [noyer](#), de tanaïsie.





# ENTRETIEN DES ANIMAUX

## **Contre les mouches et les taons :**

Laver la toison avec une décoction d'aulne, 80 g de feuilles pour 1 litre d'eau.

ou

Laver la toison avec une décoction de fusain d'Europe, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau.

## **Contre les poux :**

Laver l'animal avec une infusion forte de feuilles de [noyer](#) puis saupoudrer d'[absinthe](#) ou d'aurone séchées et pulvérisées.

ou

Laver le pelage avec de l'eau et du savon (ne pas employer de lessive), puis frotter avec une décoction concentrée de quassia.

## **Contre tous les parasites externes :**

***La poudre de pyrèthre est un poison violent pour les animaux à sang froid. Attention à vos tortues ou lézards.***

Saupoudrer de poudre de pyrèthre, inoffensive pour les animaux à sang chaud, qui peuvent se lécher sans risque ; pour les oiseaux, insuffler la poudre sous les plumes avec un petit soufflet ;

ou

ajouter cette poudre à tous les shampooings des animaux de compagnie.

***La poudre de pyrèthre est un poison violent pour les***

***animaux à sang froid. Attention à vos tortues ou lézards.***

**Contre les piqûres d'insectes et d'araignées :**

Frotter les piqûres avec : un bulbe d'ail ou un bulbe d'oignon écrasé cru dans du vinaigre, du jus de [citron](#), du jus de tomate verte.

ou

Préparer d'avance dans un flacon: assez de romarin, [absinthe](#) et aurone hachés en même quantité dans 2 cuillers à soupe de vinaigre pour remplir le tiers du flacon, compléter avec de l'huile d'olive ; boucher, laisser macérer 3 semaines au soleil.

**Contre la gale**

Baigner l'animal, le brosser avec une eau très savonneuse, le rincer, puis :

Laver avec de l'alcool camphré préparé avec 100 g d'alcool à 90° et 10 g de camphre ; laisser macérer 8 jours.

ou

Laver avec une macération de 10 g de fleurs d'arnica laissées 8 jours dans 1 litre d'eau-de-vie.

ou

Laver avec une décoction concentrée de 1 poignée de feuilles de [sureau](#) noir, 1 poignée de plante entière d'ail et 1 poignée de géranium Robert pour 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn

ou

Frotter avec une infusion concentrée de [romarin](#), puis avec de l'huile de ricin.

**Contre la teigne**

Frotter la toison d'huile de genévrier ou d'huile de cade, dont il

faut se méfier, car le produit tache les poils.

**Contre les parasites dans les oreilles**  
Verser quelques gouttes d'huile de lin tiède.

**Pour désinfecter et accélérer la cicatrisation des plaies**

Teinture d'aloès, préparée en laissant macérer 10 g de feuilles séchées dans 50 g d'alcool ou de vinaigre.

ou

Décoction d'[absinthe](#), 50 g de sommités fleuris et de feuilles pour 1 litre d'eau.

ou

[Infusion](#) d'aigremoine, 100 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Pommade formée de feuilles de grassette pilées dans du saindoux ; appliquer sur la plaie.

ou

Mélanger la même quantité de charbon végétal et de poudre de quinquina, poudrer la plaie.

**Contre l'eczéma**

Pulvériser des galls du chêne et en saupoudrer les lésions.

**Pour arrêter une hémorragie**

Baigner la plaie avec une infusion de cupules de glands, puis la saupoudrer de poivre noir ou de [romarin](#) en poudre.

ou

Laver la plaie avec une infusion de grande [consoude](#), ou de [romarin](#), ou de [sureau](#) noir, 1 poignée de plante fraîche pour 1 litre d'eau bouillante, à laquelle on ajoute 25 g de pâquerette.

**Contre les douleurs rhumatismales ou les affections**

## **pulmonaires**

Frictionner la cage thoracique ou la partie douloureuse avec des feuilles fraîches d'aulne



## **POUR LE CHAT**

### **Affections hépato-rénales :**

Infusion de thé de Java, 0,50 g de feuilles pour 1 tasse d'eau.

### **Bronchite et rhume :**

Infusion d'eucalyptus, 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante très sucrée ; 2 tasses par jour.

ou

Inhalation d'eucalyptus, 50 g pour 1 litre d'eau ; le chat est placé dans son panier sur une chaise au-dessus de la casserole, le tout recouvert d'une couverture.

### **Constipation :**

Décoction de bourdaine, 0,50 g d'écorce d'au moins 2 ans pour 1 tasse d'eau, bouillir 30 mn, laisser macérer 4 h, filtrer.

### **Diarrhée :**

Infusion de salicaire, 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau; 1 tasse par jour.

### **Indigestion :**

Infusion de feuilles d'artichaut, 3 g pour 1 tasse d'eau bouillante.

### **Purge :**

Infusion sucrée de séné, 2 g de follicules ; 1 tasse d'eau bouillante.

### **Sédatifs nerveux :**

Infusion de nénuphars. 0,30 g de fleurs pour 1 tasse d'eau.

ou

Infusion de passiflore, 0,20 g de fleurs pour 1 tasse.

ou

Macération de valériane, laisser macérer 8 h 1 g de racine dans 100 g d'eau froide.

### **Vermifuge :**

Le jus d'ail frais fait sortir les vers. Il faut mélanger une demi cuillère à café de jus d'ail avec une cuillère d'huile d'olive et donner cette mixture le matin, à jeun, pendant 4 jours.

Recommencez trois semaines plus tard pour éliminer les vers des oeufs qui ont éclos entre temps.

### **Tenia :**

Pour traiter le ténia, moule une cuillère de graines de potiron dans un moulin à café, puis bien mélanger cette poudre avec le contenu d'une boîte de sardines à l'huile d'olive. Servez cela sans rien d'autre durant 36 heures.

**Voir aussi :** [Jardins Félines](#)



**POUR LE CHEVAL et L'ANE**

### **Bronchite et toux :**

Bien mouiller le foin pour éviter la poussière.

et

Donner 2 ou 3 [carottes](#) crues coupées en morceaux par jour, de l'ail cru.

et

[Infusion](#) de fleurs de [sureau](#) noir ou de feuilles de cassis ou de [sauge](#), sucrée au miel.

ou

[Infusion](#) de feuilles d'eucalyptus [Infusion](#) de [tussilage](#), 2 poignées par litre d'eau.

### **Colique accompagnée de météorisme :**

Donner du [fenouil](#) sauvage, des feuilles de [pissenlit](#)

ou

Décoction de graines d'aneth odorant, 50 g pour 1 litre d'eau.

### **Constipation :**

Décoction d'écorce de [bourdaine](#) vieille de 2 ans, 100 g pour 1 litre d'eau ou de vin, bouillir 30 mn.

### **Diarrhée :**

Donner une pâte composée de : [bistorte](#) pulvérisée, 15 g, écorce de chênes séchée pulvérisée, 15g, miel, 50g; pour 1 jour; recommencer le lendemain si nécessaire.

### **Gastrite :**

Décoction de [mauve](#), 500 g de feuilles dans 10 litres d'eau; faire boire tiède.

### **Ictère jaunisse :**

3 poignées par jour de [houblon](#) ou de véronique officinale.

## **Indigestion accompagnée de coliques :**

Donner à manger du foin très sec.

et

Supprimer les nourritures qui fermentent, pois, fèves, pommes de terre Supprimer les racines, sauf les [carottes](#)

et

Saupoudrer le fourrage, l'[avoine](#) et le son d'une poignée de marrons d'Inde épluchés, sèches et pulvérisés.

ou

[Infusion](#) de [menthe](#) poivrée, 30 g pour 1 litre d'eau.

## **Purge :**

20 follicules de séné dans 0,25 litre d'eau, puis donner de l'ail, 2 bulbes entiers écrasés et infusés dans 0,5 litre d'eau ; en 2 fois.

## **Vermifuge :**

Après 1 jour de jeûne, donner 2 bulbes d'ail râpés dans du son, du miel ou de la mélasse, puis : des [carottes](#) crues, du [chiendent](#) commun, des feuilles de [ronce](#).

## **Pour prévenir les vers :**

Semer dans les pâtures : [chiendent](#) commun, [fougère](#) mâle, frêne, genêt à balai, moutarde noire, [ronce](#), [sureau](#) noir.

## **Accouchement pour aider la parturition :**

15 g de clous de girofle.

## **Asthénie :**

0,50 g de poudre de racine séchée d'aunée officinale dans du miel ; dose pour 1 jour.

## **Convalescence :**

Noix de kola, 10 g dans du miel.

ou

Ration d'[avoine](#), un peu mouillée d'eau tiède pour la rendre plus digestible à laquelle on ajoute une cuiller à soupe de grains de [carvi](#) ou une poignée de farine de gland.

### **Fièvre :**

Donner du thé froid dans lequel on a ajouté un peu de persil haché

ou

Infusion d'oseille [Infusion](#) de feuilles de [cassis](#) Fruits de [cassis](#) écrasés dans du miel.

### **Foulure :**

Baigner la jambe dans de l'eau salée chaude, puis frotter l'articulation avec : de l'huile d'olive, une infusion forte de grande consoude; bander avec un linge trempé dans cette même infusion.

### **Morsure de vipère :**

Préparer d'avance l'onguent suivant : 120 g d'huile d'olive, 60 g de racine pilée de campanule raiponce, 60 g de feuilles pilées de lierre grimpant, 60 g d'essence de térébenthine ; une fois le venin exprimé, frotter le remède dans la blessure ; et en même temps : administrer de l'ail, donner de la [buglosse](#) fraîche.

### **Reins et voies urinaires :**

Donner de la chicorée sauvage, des queues de cerises, des rameaux de cerisier, du persil.

ou

Appliquer des compresses chaudes d'une infusion de [thym](#) ou de moutarde noire ou de véronique officinale



## **Rhumatisme :**

Administer une décoction d'ortie, 2 poignées dans 1 litre d'eau,  
bouillir 5 mn.

et

Donner de l'[avoine](#), du foin, du son Mêler à la nourriture :  
[bardane](#), céleri haché, tiges et feuilles, grande [consoude](#), [cresson](#)  
officinal, écorces de genévrier ou de [saule](#) blanc, [patience](#)  
sauvage, persil, primevère officinale, [romarin](#).



## **POUR LE CHIEN**

### **Bronchite et toux :**

[Infusion](#) de [drosera](#), 5 g de plante pour 0,5 litre d'eau bouillante  
; pour 1 jour

ou

[Infusion](#) de polygala amer, 5 g de rhizome infusé 15 mn dans 0,5  
litre d'eau : pour 1 jour.

### **Essoufflement et fatigue cardiaque :**

Décoction de feuilles de maté, 5 g pour 100 g d'eau.

ou

[Infusion](#) de valériane 10 g de racine dans 30 g d'eau bouillante ;  
1 cuiller à café toutes les heures pendant la crise.

### **Pour augmenter l'appétit :**

[Infusion](#) de [camomille](#) romaine, 1 pincée de fleurs pour 1 bol  
d'eau bouillante [Infusion](#) de cannelle, 2 g de poudre par bol  
d'eau bouillante.

### **Constipation :**

Boire 1 cuiller à café d'huile d'amande douce.

ou

Infusion de bourdaine, 10 g d'écorce vieille d'au moins 2 ans dans 150 g d'eau, bouillir 30 mn, laisser macérer 4 h, filtrer.

### **Convalescence :**

Kola, 1 g de poudre dans du miel ou du lait sucré.

ou

Muscade, 1 g de noix dans du lait sucré ou du miel.

ou

Décoction de quinquina, 2 g de poudre par jour.

ou

Mettre dans 0,25 litre de vin rouge naturel 5 g de quinquina, 5 g de baies de genièvre, 5 g de gentiane jaune, 5 g de cannelle ; 3 cuillers à soupe par jour.

### **Diarrhée :**

Infusion de pulpe de caroube en poudre, 50 g pour 1 litre d'eau bouillante.

ou

Infusion de ratanhia, 5 g pour 0,5 litre d'eau bouillante ; pour 1 jour en 3 fois.

ou

Infusion de salicaire, 0,50 g pour 1 litre d'eau.

### **Digestion pour prévenir les dérangements :**

Nourrir cet animal carnivore principalement de viande crue.

Saupoudrer la viande, dès le jeune âge, chaque jour, d'une cuiller à soupe à parts égales de feuilles hachées de persil, de

cresson officinal, de pissenlit, de céleri.

**Pour améliorer la digestion :**

Infusion de condurango, 4 g d'écorce de racine.

ou

Infusion de quassia, 0,50 g de copeaux

ou

Décoction de quinquina, 2 g de poudre.

**Dépuratif :**

Infusion de bardane, de feuilles de noyer ; une demi-cuiller par jour.

**Contre la mauvaise haleine :**

Hacher de l'ortie dans la pâtée.

**Obésité :**

Ajouter à la nourriture de la farine de caroube obtenue à partir de l'enveloppe de graines.

**Purge :**

Décoction de nerprun, 30 g de baies pour 0,5 litre d'eau; 1 cuiller à soupe diluée dans un verre d'eau.

ou

Suc de feuilles d'aloès, 10 g + 3 follicules de séné macérés 4 h dans l'eau froide.

**Vermifuge :**

Administrer 4 bulbes d'ail écrasés dans du lait sucré, 30 mn plus tard, donner 1 cuiller à café d'huile de ricin.

ou

Eglantier, 2 baies coupées en morceaux mêlés au repas.

ou

Rhizome frais de [fougère](#) mâle, environ 30 g, prendre le cœur de 2 rhizomes et un fragment d'écorce, faire une décoction dans 0,5 litre d'eau.

ou

Décoction de racine d'oranger doux, 1 g dans 1 bol d'eau.

### **Hémorragie génitale :**

Décoction sucrée et filtrée d'hamamélis, 5 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau ; à faire boire dans la journée.

### **Pour exciter les chiennes :**

Absinthe, 2 g de poudre de sommités fleuries séchées par jour.

ou

Fenouil sauvage, 4 g de poudre de graines.

### **Pour calmer les chiennes :**

[Infusion](#) de [passiflore](#), 0,30 g de fleurs pour 1 bol d'eau bouillante.

ou

[Infusion](#) de nénuphar, mêmes doses.

### **Stimulant utérin lors de l'accouchement :**

[Infusion](#) de [laurier](#) d'Apollon, 10 g de feuilles par litre ; 0,5 litre par jour.

ou

[Infusion](#) de [gingembre](#), 0,10 g de poudre pour 1 bol d'eau bouillante.

ou

[Infusion](#) de girofle, 0,20 g à 0,50 g de poudre de clou de girofle pour 1 bol d'eau.

### **Pour faire passer le lait :**

Frotter les mamelles avec une décoction de feuilles

d'hamamélis, 10 g pour 100 g d'eau.

ou

Appliquer sur les mamelles un cataplasme de feuilles de persil fraîches.

ou

Infusion de persil, 10 g de graines pour 1 bol d'eau bouillante ; 1 bol par jour.

ou

Purger avec du nerprun ou du séné ; 4 jours de suite.

### **Pour favoriser la lactation :**

Mélanger 10 g de sucre en poudre, 10 g de graines d'anis vert, et 10 g de graines de fenouil sauvage écrasées ; 2 g 3 fois par jour.

ou

Infusion de galéga, 8 g de plante séchée en poudre pour 1 litre d'eau bouillante, filtrer; 1 bol par jour.

### **Insuffisance hépatique :**

Décoction de feuilles d'artichaut, 0,50 g pour 1 litre d'eau ; 1 tasse le matin, 1 le soir.

### **Ictère jaunisse :**

Donner 2 bulbes d'ail écrasé dans du lait, puis infusion : de pissenlit, de houblon, de véronique officinale à raison de 0,30 g pour 0,25 litre d'eau ; deux cuillers à la fois.

ou

Décoction de boldo, 15 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn ; 1 cuiller à café pour 1 bol.

### **Hémorragie urinaire (hématurie) :**

Infusion de busserole, 1 pincée de feuilles séchées écrasées pour 1 bol d'eau bouillante, filtrer, bien sucrer.

### **Dermatoses :**

Décoction de [salsepareille](#), 50 g pour 1 litre d'eau ; 2 bols par jour.

ou

Salsepareille d'Europe, 25 g de poudre par jour incorporé à du miel.

### **Eczéma :**

Donner une infusion de reine-des-prés ou d'ortie, 50 g de feuilles pour 1 litre ; 2 cuillers à soupe, 2 fois par jour.

ou

Frotter l'épiderme avec une infusion de feuilles de ronce ou du jus de concombre cru.



## **POUR LE LAPIN**

Pour fortifier les lapins, donner comme nourriture, outre l'herbe des champs, très fraîche et n'ayant pas reçu de traitement chimique : de l'[avoine](#), de la [berce](#), du céleri, des feuilles de maïs, de l'orge, de la pimprenelle sanguisorbe. L'hiver : betterave, chou, [carotte](#), marrons d'Inde cuits et épluchés, pomme de terre cuite, salsifis des prés. Il faut toujours ajouter au fourrage un peu de persil. Les lapins adorent : la chicorée sauvage, le liseron des haies.

### **Allaitement :**

Donner de l'[avoine](#).

### **Coccidiose (le gros ventre) :**

Ajouter au fourrage du [thym](#) ou une poignée de fleurs de genêt à balai.

### **Infection oculaire :**

Laver les yeux avec une infusion légère de [camomille](#) romaine.

### **Vermifuge :**

Ajouter au fourrage de l'[absinthe](#), de l'[armoise](#), de la tanaïs.



## **LES OISEAUX DE VOLIERE**

Donner les baies dont ils sont particulièrement friands et qui entretiennent leur bonne santé : aubépine, genévrier, gui, houx, prunellier, [sureau](#) noir, troène.

ou

Les graines : d'[avoine](#), de blé, de cardère, de carthame, excellentes pour les perroquets,

ou

de chanvre, excitantes, font pondre et couvrir,

ou

de [coquelicot](#), font chanter,

ou

de [coriandre](#), digestives,

de [fenouil](#) sauvage, de lin sauvage, émollientes,

ou

de maïs, nourrissantes,

ou

de millet, de morgeline, d'orge, rafraîchissantes, engraisantes,  
ou  
de [pissenlit](#), de grand [plantain](#), de psyllium, émollientes,  
ou  
de renouée des oiseaux, de riz, de sarrasin, échauffantes,  
ou  
de tournesol, font couvrir.

***Les petits oiseaux n'aiment pas le seigle. Ne pas donner de [carvi](#), de persil, qui empoisonnent les petits volatiles.***



## **LA POULE ET LE COQ**

Donner toutes les graines que l'on donne aux oiseaux de volière ; donner aussi : des fruits, des betteraves crues coupées en dés, des pommes de terre cuites, des salades. L'hiver, donner les baies : des aubépines, les glands du chêne, des châtaignes, des faines, du rosier sauvage.

### **Constipation :**

Augmenter la ration quotidienne de verdure : chou, [cresson](#), épinard, ricin.

### **Diarrhée :**

[Infusion](#) de [camomille](#) romaine, 15 g de sommités fleuries dans 1 litre d'eau bouillante ; donner 2 à 3 cuillers à soupe par jour dans un peu de vin.



## **Maladies infectieuses :**

Donner de l'oignon.

### **Ponte :**

Graines de chanvre.

ou

Graines et feuilles d'ortie fraîche ou séchée.

ou

l'hiver, des algues sèches.

### **Vermifuge :**

Donner de l'ail, qui est un excellent vermifuge.



## **L'OIE ET LE DINDON**

Pour entretenir la bonne santé de ces animaux, donner : de l'ail, de l'[avoine](#), du blé, des graines de chardon Marie, des châtaignes des glands de chêne, de l'oignon, de l'orge ; donner des baies : d'aubépines, qui sont très appréciées, de genièvre ; donner des graines : de tournesol.

### **Fortifiant :**

Faire une pâtée avec de la farine de sarrasin à laquelle on ajoute une pincée de poudre de [gentiane](#) jaune et que l'on mouille de lait caillé.

***Les oies recherchent la ciguë, qui les empoisonne, de même que la digitale et la jusquiame, dangereuses.***



## LE CANARD

Le canard s'accommode : de toutes les graines, des farines, de la betterave crue coupée en dés, des citrouilles, de la pomme de terre cuite.

### **Fortifiant pour les canetons :**

Hacher menu des [orties](#) fraîches, les mêler à du son, mouiller avec du lait caillé. Donner de plus un peu de salade.



## LE CYGNE

Il apprécie toutes les graines, sa préférence va à l'[avoine](#), aux herbes hachées, mais aussi au pain. Il mange aussi volontiers du poisson, de la viande, des insectes ainsi que des grenouilles.



## LE PIGEON

aime : toutes les graines (le [carvi](#) est bon pour lui), les lentilles, les pommes de terre cuites écrasées, les pépins de raisin.

***Il ne faut pas donner d'[avoine](#) aux jeunes, le grain***

*pouvant leur perforer le jabot.*



## **SOINS COMMUNS AUX MOUTONS ET AUX CHÈVRES**

**Pour entretenir une bonne santé donner :**

Feuilles de : chêne, frêne, hêtre, [houblon](#), [orme](#) champêtre, robinier Persil Pimprenelle sanguisorbe Racine de quintefeuille.  
En hiver, leur donner de préférence : paille d'[avoine](#), betteraves coupées en dés, chou.

**Asthénie et convalescence :**

Poudre de racine d'aunée officinale, 10 g dans du miel.

ou

Poudre de noix de muscade, 3 g, mélangée à du miel ou dans de l'eau sucrée.

ou

Décoction de maté, 15 g dans 0,5 litre d'eau.

**Indigestion, colique, météorisme, diarrhée :**

1 tête d'ail crue écrasée dans 1 litre de lait froid; à administrer par verres.

ou

Décoction d'aneth odorant, 130 g de graines pour 1 litre d'eau, avec 10 g de réglisse, bouillir 5 mn, infuser 2 h.

ou

Lait sucré dans lequel on a jeté 20 g de charbon végétal.

ou

[Infusion](#) de quassia, 5 à 8 g de copeaux.

### **Mastite :**

Appliquer sur les mamelles :

Cataplasme de feuilles contuses de chou cru.

ou

Cataplasme de feuilles et de fleurs de guimauve hachées crues.

ou

Compresses trempées dans une infusion de patience sauvage.

### **Purge :**

6 follicules de séné pour 1 bol d'eau.

### **Vermifuge :**

Décoction de fougère mâle, 50 g de rhizome dans 0,5 litre d'eau.



## **LE MOUTON**

Donner du varech qui est riche en iode, de la moutarde.

### **Pour faciliter l'agnelage :**

cresson officinal, églantier, framboisier sauvage, lierre terrestre, graines de lin sauvage, menthe Pouliot, ronce.

### **Piétin (maladie contagieuse):**

Amener les animaux dans un pâturage sec Donner avoine, blé, carotte crue, chou vert, le tout haché et mélangé avec de la mélasse. Soigner les pieds avec du goudron de pin.

### **Rhumatisme :**

Ajouter à la nourriture : [bardane](#), céleri, grande [consoude](#), frêne, morgeline, persil.

ou

[Infusion](#) salée de [romarin](#), 80 g de plante pour 0,5 litre d'eau, pour 1 jour en 2 fois.

ou

Frotter les articulations avec une infusion salée de [romarin](#).

ou

Agir de même avec une infusion de sureau noir, 40 g de fleurs pour 0,5 litre d'eau.

### **Vermifuge :**

Ail, plante entière hachée, mélangée à du son ou à de la mélasse.



## **LA CHEVRE**

### **Avortement :**

pulpe de [carotte](#), trognons de chou hachés, grains de lin sauvage, graines de tournesol, tous les légumes verts et les baies sauvages, fruits, — feuilles de framboisier sauvage, de [ronce](#), de tanaïs.

Éviter de donner des céréales, sauf l'orge.

### **Colique :**

Donner de la [menthe](#) et du [thym](#).

ou

Faire un gruau d'orge avec du lait et du miel, auquel on ajoute 20 g d'écorce d'orme champêtre. en poudre.

### **Constipation :**

Donner toutes les baies, **sauf** la [myrtille](#).

ou

Donner des figues, racines de rhubarbe, ou réglisse en poudre.

### **Pneumonie :**

Donner des rameaux de pin, du [romarin](#) frais.

ou

Décoction de [sauge](#), 50 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, passer ; administrer par petites quantités, sucrées au miel à raison d'un demi-litre par jour.

et

En même temps: cataplasme de farine de moutarde noire.

### **Stérilité :**

Donner : [ail](#), graines de blé, fruits de l'églantier, framboisier sauvage, [houblon](#), graines de lin sauvage, [menthe](#), racine de pivoine, poivre de Cayenne, réglisse, graines de tournesol, varech vésiculeux.

### **Troubles rénaux :**

Ajouter à la nourriture : asperge, capselle bourse-à-pasteur, pulpe de carotte cultivée, queues de cerises, rameaux de cerisier, chicorée sauvage, [chiendent](#) commun, grande [consoude](#), prêle des champs. Donner des graines de lin sauvage ou de l'orge, qui ont une action laxative.



## **LES BOVINS**

### **Bronchite et toux :**

Dissoudre de la poudre de réglisse dans l'eau de boisson.

### **Colique :**

Supprimer toutes les céréales, sauf l'orge ; donner du lait sucré, 1 litre, dans lequel on a ajouté 50 g de graines d'aneth odorant, 20 g de farine d'orge, 50 g de poudre d'écorce d'orme champêtre.

### **Diarrhée des veaux :**

Décoction de chatons de châtaignier mélangée à du riz.

ou

Décoction de racine de ratanhia, 15g, et de galle du chêne, 15 g, 15 mn dans 1 litre d'eau; donner en 4 fois.

### **Diarrhée du boeuf :**

Donner une pâte composée de [bistorte](#) pulvérisée, 15 g, écorce de chênes pulvérisée, 15 g, miel, 50 g ; pour 1 jour.

### **Indigestion, météorisme :**

1 tête d'ail cru pilée dans 1 litre de lait froid, conserver en flacon bouché; donner 0,5 litre à la fois.

ou

Donner des [carottes](#) râpées, des graines de tournesol.

ou

[Infusion](#) d'ortie, 5 poignées pour 1 litre d'eau.

ou

[Vin](#) chaud avec [cannelle](#), girofle, [thym](#).

ou

Faire brouter des rameaux d'aubépines, d'églantier.

ou

Faire brouter des pousses de [houblon](#), de frêne, de [saule](#) blanc,

de [sureau](#) noir.

ou

Saupoudrer le fourrage de grains de [coriandre](#), de cumin.

**Purge :**

100 g de suc de feuilles d'aloès du Cap dans du miel.

**Vermifuge :**

Décoction de [fougère](#) mâle, 130 g de rhizome.

**Néphrite :**

Décoction de pariétaire, 100 g de feuilles séchées dans 2 litres d'eau.

**Anémie du boeuf :**

Donner de l'[avoine](#), de la [bardane](#), de la [bugrane](#), de la chicorée sauvage, du [cresson](#) officinal, de la morgeline, des mûres, des feuilles de [ronce](#).

ou

Ajouter [carotte](#), chou, lichen d'Islande, varech vésiculeux en poudre.

**Asthénie, convalescence :**

Racine d'aunée officinale, de 0,50 g de poudre, mélangée à du miel ; dose pour 1 jour.

ou

Vin: 15 g d'écorce de quinquina, 15 g de baies de genièvre, 5 g de [cannelle](#) dans 1 litre de vin pour 1 jour.

ou

Mélanger 40 g de poudre d'[acore](#) aromatique, de racine de [gentiane](#) jaune, de feuilles de [menthe](#) hachée et de fleurs d'arnica hachées; sur le fourrage, une poignée par jour.



## **Menace d'avortement**

Donner des feuilles fraîches :  
d'aubépines, de [cassis](#), d'églantier, de [fraisier](#) sauvage.

## **Pour accélérer la délivrance**

[Infusion](#) d'[armoise](#), 100 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante.

ou

[Infusion](#) forte de mélange de feuilles de [matricaire](#), 25 g, et de framboisier sauvage, 75 g, pour 1 litre d'eau bouillante sucrée ;

## **Pour augmenter la production de lait**

La [lavande](#), l'[origan](#), le [romarin](#), la [sauge](#), le [thym](#) peuvent parfumer le lait agréablement.

et

Les feuilles de frêne donnent un goût amer au lait.

Jeter chaque jour dans l'eau de boisson, pendant 1 semaine, 1 fraction du mélange suivant : poudre de graines d'anis vert, 100 g, poudre de graines de [fenouil](#) sauvage, 100 g, poudre de baies de genièvre séchées, 100 g.

ou

[Infusion](#) de galéga, 30 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, filtrer.

ou

Donner en plante fraîche : [anis](#) vert, [bourrache](#), [cresson](#) officinal, églantier, [fenouil](#) sauvage, mélisse, [ortie](#), trèfle

ou

Donner : fèves, lentilles, rameaux de [saule](#) blanc, têtes de tournesol, varech vésiculeux, graines d'aneth odorant, fruits de [coriandre](#)

ou

Ajouter l'hiver au fourrage de l'ortie séchée. Pour améliorer la qualité du beurre

ou

Ajouter des graines : de lin sauvage, de sarrasin, de tournesol.

ou

Donner : de l'[avoine](#), des [carottes](#), des feuilles de maïs, du souci officinal.

### **Pour faire passer le lait**

Supprimer de l'alimentation les graisses et les graines.

et

Donner: des asperges, des [carottes](#), de la mélasse, des végétaux frais.

ou

Purger avec 15 follicules de séné dans 0,25 litre d'eau et une pincée de [gingembre](#) en poudre.

ou

Ajouter à la nourriture 2 poignées un jour de [menthe](#) et un jour de [pervenche](#), pendant 15 jours.



## **LE PORC**

### **Engraissement :**

Ajouter à la nourriture une poignée de semences de [fenugrec](#).

### **Fortifiant :**

Ajouter à la nourriture à chaque repas, 2 poignées de farine : d'[avoine](#), de châtaignes, d'orge, de sarrasin, de seigle, de pulpe

de gland de chêne sans l'écorce.

et

Donner aussi à manger crus : de la chicorée sauvage, du chou,  
des salades Donner à manger des pommes de terre cuites.

**Purge :**

Administrer 10 g de suc de feuilles d'aloès du Cap; il ne faut  
jamais dépasser la dose prescrite



***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# VINAIGRE DES QUATRE VOLEURS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

En 1630 une épidémie de peste décima Toulouse, tout le monde mourait sauf 4 voleurs pris sur le fait en train de détrousser des cadavres. Ils racontèrent qu'ils s'enduisaient le corps d'un vinaigre de leur composition pour se protéger et en buvaient quotidiennement.

Utilisé en cas de grippe 1 cuillère à café dans un verre d'eau plusieurs fois par jour. Pour désinfecter les plaies et en friction contre les courbatures. C'est un antiseptique en cas d'épidémie de maladies contagieuses. On peut en frictionner sur tout le corps.

Préparation : 1 litre de vinaigre de pommes, 20 g de chaque plante séchée suivante : [absinthe](#), [lavande](#), [menthe](#), [romarin](#), rue, [sauge](#) et 3 g de [cannelle](#) en poudre, 3 g de poudre de clous de girofle, 3 g de muscade râpée, 3 gousses d'[ail](#), 20 g d'acide citrique, 5 g de camphre ; mélanger tous les ingrédients, laisser macérer 2 semaines, filtrer et mettre en bouteille.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données*

*pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# SOINS DU VISAGE



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

### **Pour nettoyer :**

Jus frais de [cresson](#) lotion en usage externe.

Lait de concombre : 300 g de concombre non épluché pour un litre d'eau, laisser bouillir 15 minutes, réduire en purée, mixer avec 40 g d'huile d'amande douce.

Décoction de [consoude](#), rose, [souci](#), anémone.

### **Pour adoucir :**

[Lotion](#) de [cerfeuil](#), [hysope](#), [nénuphar](#), [sureau](#), [houblon](#), [camomille](#), [oranger](#), [pissenlit](#), [tilleul](#).

### **Pour décongestionner :**

[Lotion](#) de [fumeterre](#), feuilles de [noisetier](#).

### **Pour les rides :**

[Coquelicot](#), [romarin](#), [tilleul](#), [tussilage](#) en usage externe.

### **Peau grasse :**

Frictionner avec du jus de [citron](#) dilué.

[Lotion](#) de [millefeuille](#), [framboisier](#), [menthe](#), [romarin](#), [saule blanc](#), [tussilage](#), [cerfeuil](#), [souci](#).

### **Peau sèche :**

Décoction de [guimauve](#), [tilleul](#).

Eau distillée + [hamamélis](#) + [bleuet](#).

### **Peau normale :**

Décoction de [camomille](#).  
Masque aux concombres.

### **Teint brouillé:**

Prendre 3 tasses par jour pendant 10 jours :

Décoction d'[ache](#), 30 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Décoction de [bardane](#), 60 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

ou

Infusion de [bourrache](#), 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de [buglosse](#), 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de [chicorée](#) sauvage, 10 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de fumeterre, 30 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de tomate, 25 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer; boire froid.

### **Teint brouillé:**

Appliquer sur le visage :

Décoction de [bouleau](#), 60 g d'écorce pour 1 litre d'eau, bouillir 10

mn, infuser 10 mn.

ou

Lait de fraise, écraser 50 g de fraises dans un peu de lait frais:  
badigeonner le visage avec la pâte.

ou

Lotion de persil, laisser infuser 10 mn 30 g de persil dans 1 demi-  
litre d'eau bouillante, passer.

ou

Décoction de pissenlit, 60 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau,  
bouillir 30 mn, laisser refroidir.

ou

Eau de sauge, laisser macérer 6 semaines 60 g de plante dans 1  
litre d'eau de cologne, filtrer.



### **AVERTISSEMENT**

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données  
pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



# NAUSEES - VOMISSEMENTS



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

Infusions : Angélique, menthe, basilic, orange, sauge, verveine, majolaine, mélisse, valériane ou millepertuis.



En infusion 2 à 3 tasses par jour : 1 part de menthe, 1 part de marjolaine, 1 part de chardon béni avant les repas.



Boire le jus d'un citron dans de l'eau très chaude. La nausée passe dans les 5 minutes qui suivent.



Infusion de menthe, majolaine, absinthe, angélique, chardon béni : 5 g de mélange par tasse.



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*

# LES YEUX



## AVERTISSEMENT

*Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.*



Pour entretenir la fraîcheur des yeux  
Se laver les yeux 2 fois par jour :

Décoction de [guimauve](#), 30 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir  
10 mn.

ou

Décoction de [mauve](#), 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir  
15 mn.



Lotions pour yeux irrités et fatigués :

Laver les yeux puis garder une compresse imprégnée pendant 15  
mn :

[Infusion](#) de [bleuet](#) des moissons, 40 g de fleurs pour 1 litre d'eau  
bouillante, infuser 10 mn.

ou

[Infusion](#) de [grand boucage](#), 50 g de plante fraîche pour 1 litre  
d'eau bouillante, infuser 15 mn.

ou

Décoction d'[euphrase](#), 20 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir  
10 mn.

ou

Infusion de fenouil sauvage, 10 g de graines dans 1 bol d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de framboisier sauvage, 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de géranium Robert, 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.

ou

Infusion de mélilot, 40 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de myosotis, 15 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de rose rouge, 20 g de pétales pour 1 litre d'eau, infuser 30 mn.

ou

Infusion de sureau noir, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 15 mn et filtrer.



Pour chasser les poussières et les corps étrangers.  
Mettre dans l'angle interne de l'oeil 1 graine : de greuil, de sauge sclarée; la poussière va se coller à elle.



Pour la beauté et l'éclat du regard :  
Mettre 1 goutte de citron dans chaque oeil.



Pour les paupières enflammées :  
Laver les paupières avec :

Infusion de cassis, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 10 mn.

ou

Décoction de tilleul, 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 10  
mn.

ou

Infusion de violette, 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante,  
infuser 10 mn.



Pour les yeux cernés :

Conserver durant 20 mn des compresses imbibées de :

Infusion de camomille romaine, 20 g de fleurs pour 1 litre d'eau  
bouillante, infuser 5 mn.

ou

Infusion d'hysope, 50 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1  
litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Infusion de noisetier, 20 g de feuilles ou d'écorce pour 1 litre  
d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ou

Empiler sur les yeux fermés des rondelles fines et un peu  
contuses de pomme de terre crue.



Pour améliorer la vision diurne :

**Décoction de carotte, 50 g de racine séchée et fragmentée dans 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 30 mn, 2 tasses par jour.**



**Pour améliorer la vision crépusculaire et moins souffrir de l'éblouissement :**

**Décoction de [myrtille](#), 50 g de baies pour 1 litre d'eau bouillante, bouillir 5 mn, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.**

**ou**

**Jus de [myrtille](#), 200 g par jour.**



### ***AVERTISSEMENT***

***Les préparations de plantes médicinales de ce site sont données pour information, en cas de doute consultez votre médecin.***

# PREPARATIONS GALENIQUES



**Infusion** : Environ 1 cuillerées de plantes par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Consommer de 1 à 3 tasses par jour.

**Décoction** : Placer la plante dans l'eau froide portée à ébullition de 10 à 30 minutes

**Macération** : Mettre la plante à froid dans un liquide (vin, eau, alcool, huile). Le temps de macération dépend de la plante rarement plus de 10 heures en général.

**Cataplasme** : Préparation de la plante assez pâteuse pour être appliquée sur la peau dans un but thérapeutique. La plante peut être broyée hachée à chaud ou à froid ou mélangée à de la farine de lin pour obtenir la bonne consistance. Le classique cataplasme à la farine de lin se prépare avec de l'eau dans laquelle on délaye à froid de la farine de lin. On fait cuire doucement en remuant constamment pour obtenir la consistance voulue. Il doit servir de support aux substances qui seront déposées à la surface au moment de l'application. (Farine de moutarde, poudre de guimauve ...)

**Compresse** : Application durable d'une gaze ou d'un linge sur la partie du corps à soigner. La gaze a préalablement été imbibée de la préparation qu'on veut employer.

**Teinture alcoolique** : On la prépare en faisant dissoudre dans de l'alcool des substances médicamenteuses. On peut aussi faire macérer des plantes dans de l'alcool. Les teintures végétales sont dosées à raison d'une partie de substance végétale pour cinq

parties d'alcool.

**Crème** : Mélange onctueux, semi-liquide, produit naturellement par certaines plantes sous forme de latex, mais plus souvent préparé en diluant des principes actifs dans un substrat de glycérides. On étale les crèmes sur la peau et, par friction, elles pénètrent dans l'épiderme.

**Emplâtre** : Plus adhérente que la crème, cette présentation semi-solide se façonne selon les contours de la partie du corps où elle est appliquée. L'emplâtre contient des graisses, de la résine, parfois de la cire.

**Enveloppement** : Compresse qui entoure tout un membre ou une partie du corps. On le fait avec une bande de gaze imprégnée de solution médicamenteuse.

**Fomentation** : Variété de compresse ou de cataplasme maintenue quelques minutes seulement sur la peau.

**Fumigation** : Utilisation de vapeurs chargées des principes actifs de la plante. On peut ainsi faire bouillir des feuilles d'eucalyptus dans une pièce qu'on veut désinfecter. La fumée de certains végétaux qu'on brûle lentement comme de l'encens peut aussi servir aux fumigations : c'est le cas de la fumée de baies de genévrier.

**Gargarisme** : Préparation liquide dont on se rince la bouche, la gorge, le pharynx, les amygdales et les muqueuses. Il sert à désinfecter ou à calmer. Le gargarisme ne doit jamais être avalé.

**Huile médicinale** : Les fruits et les graines de nombreuses plantes donnent, lorsqu'on les presse, de l'huile végétale, à ne pas confondre avec l'huile essentielle, qui n'est pas un corps gras. On peut y faire macérer des racines et des drogues séchées pour réaliser des huiles médicinales. Certaines sont utilisées en friction, d'autres sont absorbées par voie orale.

**Inhalation** : Variété de fumigation dans laquelle le malade hume directement les vapeurs thérapeutiques en plaçant sa tête



au-dessus du récipient où l'extrait de plante aromatique se dissout dans de l'eau presque bouillante. On fait des inhalations pour dégager les sinus et les voies respiratoires supérieures.

**Injection** : Introduction d'un liquide dans les cavités naturelles (oreilles, nez, vagin, etc.) soit directement, soit au moyen d'une seringue ou d'une canule. Le liquide injecté est généralement une infusion ou une décoction préalablement tiédie.

**Lait** : Liquide obtenu lorsqu'on pile des graines oléagineuses dans de l'eau. On fait ainsi du lait d'amandes.

**Lavement** : Introduction d'un liquide dans l'intestin au moyen d'une canule rectale reliée à une poire à lavement. Il a le plus souvent un effet purgatif, parfois émollient ou astringent.

**Liniment** : Mélange hétérogène, de consistance molle, contenant souvent de l'huile et de l'alcool. Pour soulager les rhumatismes, les douleurs musculaires et les traumatismes, on en frictionne localement la peau.

**Lotion** : Préparation liquide dont on lave rapidement l'épiderme aux endroits irrités. On l'applique avec de l'ouate. Il existe des lotions spéciales pour le cuir chevelu.

**Onguent** : Préparation crémeuse qu'on étale par friction. C'est un mélange où les principes actifs sont dissous dans des corps gras.

**Parfum** : On utilise les essences végétales de certaines plantes aromatiques pour préparer des parfums. Certains ont des propriétés antiseptiques.

**Potion** : Liquide destiné à être bu où l'on a fait entrer les principes actifs de la plante, par extrait, infusion ou macération.

**Poudre** : On la fabrique en broyant les plantes desséchées, ou leurs parties actives, à l'aide d'un moulin ou d'un mortier. Les poudres peuvent servir à faire des extraits, être délayées dans de l'eau ou être mélangées à la nourriture.

**Shampooing** : Préparation qu'on mélange à de l'eau pour laver



les cheveux et le cuir chevelu. Certains shampooings sont antiseptiques et antiséborrhéiques.

**Sirop** : Préparation destinée à être bue. On l'obtient en faisant cuire une infusion ou une macération à laquelle on a rajouté du sucre et parfois un aromatisant.

**Solution** : Mélange liquide où les principes actifs de la plante sont dissous dans un solvant approprié (eau, alcool, huile, éther, etc.).

**Suc** : Liquide qu'on obtient par simple écoulement de la sève à l'extérieur du tronc, ou lorsqu'on presse les fruits, les feuilles ou la tige.

**Vin toniques**: On prépare des vins médicinaux en faisant macérer des écorces, des racines ou des feuilles de certaines espèces dans du vin. On fait ainsi du vin de cannelle, de quinquina, de gentiane, et d'autres.

**Alcoolat** : Liquide incolore qu'on obtient en faisant macérer des plantes fraîches dans de l'alcool.

**Alcoolature** : Liquide coloré obtenu par macération de plantes fraîches dans l'alcool. L'alcoolature faite à partir de feuilles prend une couleur verte, celle qui provient des racines est brune. Les enzymes qu'elles contiennent étant toujours actifs, les alcoolatures se conservent mal et doivent être utilisées rapidement. On les préfère aux alcoolats lorsque les principes actifs de la plante ne supportent pas la chaleur de la distillation.

**Élixir** : On l'obtient en faisant macérer des plantes, ou des extraits de plantes, dans une solution contenant principalement de l'alcool et du sucre. Certains élixirs sont préparés à partir d'alcoolats, d'autres contiennent des vins médicinaux.

**Extrait** : Solution qui recueille une partie des principes actifs de la plante soumise à traitement. D'abord la plante est séchée ou réduite en poudre. On lave la drogue, ou sa poudre, avec un solvant (eau, alcool, éther) qui en retire les principes solubles. Ce

procédé, qui s'appelle la lixiviation, est classiquement utilisé pour faire du café : on fait passer de la vapeur d'eau ou de l'eau bouillante au travers des graines moulues. Ensuite, on fait évaporer la solution obtenue jusqu'à la concentration désirée.

**Extrait fluide** : C'est un extrait où l'évaporation de la solution est arrêtée à un faible degré de concentration.

**Extrait mou** : L'évaporation de la solution, plus forte ici que dans l'extrait fluide, laisse comme résidu une sorte de pâte molle. Le café se sert parfois ainsi en Amérique du Sud.

**Hydrolat** : Liquide qu'on obtient en faisant macérer des plantes fraîches ou sèches dans de l'eau, puis en distillant la solution.

L'eau de rosé, ainsi préparée par distillation, est un hydrolat.

**Hydrolé** : Liquide qu'on obtient en faisant dissoudre dans de l'eau une substance médicamenteuse. C'est une solution. L'eau de fleurs d'oranger, préparée par dissolution dans de l'eau d'une essence tirée de ces fleurs, est un hydrolé et non un hydrolat.

**Intrait** : C'est une variété d'extrait physiologique végétal. Pour le faire, on doit utiliser des plantes fraîches qu'on stabilise à la vapeur d'eau ou d'alcool et qu'on fait ensuite sécher sous vide. Ces plantes stabilisées conservent ainsi toutes leurs qualités. On leur fait ensuite subir le même traitement qu'aux drogues ordinaires : on les lave à l'eau ou à l'alcool et on soumet à évaporation la solution obtenue. L'extrait qui en résulte est appelé intrait ; il possède les qualités de la plante fraîche. C'est une préparation couramment utilisée pour la valériane, le marron d'Inde.

**Mellite** : Substance onctueuse qu'on prépare en faisant macérer des plantes dans du miel ou en faisant cuire un mélange de miel et d'hydrolé. Le miel rosat est une mellite : on ajoute à du miel une infusion astringente de pétales de rosés rouges ; il est employé comme gargarisme.

**Mixture** : Mélange de liquides médicamenteux qui agissent en

synergie, chacun renforçant l'action des autres. On mélange ainsi les plantes douées des mêmes propriétés pour en faire des « espèces » : les espèces antispasmodiques, par exemple, peuvent regrouper dans une même mixture de la valériane, de la fleur d'oranger, de l'achillée millefeuille.

**Pâte** : C'est un mélange de consistance molle, préparé avec du sucre et de la gomme arabique. On y ajoute des principes actifs selon le but thérapeutique recherché.

**Pommade** : Crème épaisse où les principes actifs sont dissous dans des corps gras pour faciliter la répartition sur l'épiderme.

**Teinture alcoolique** : On la prépare en faisant dissoudre dans de l'alcool des substances médicamenteuses. On peut aussi faire macérer des plantes dans de l'alcool. Les teintures végétales sont dosées à raison d'une partie de substance végétale pour cinq parties d'alcool.

