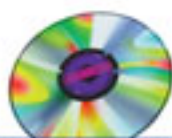


Dr Georges Pamplona-Roger



NOUVEAU  STYLE DE VIE

Santé par les Plantes Médicinales



DVD inclus

Plantes pour les yeux



Les bains d'yeux
peuvent être
réalisés à l'aide
d'une coupelle
oculaire.



En lisière
des cultures
on peut
trouver des
carottes
sauvages.
Bien que
leur racine
ne soit pas
comestible,
utilisées en
cataplasmes
elles
adoucissent
la peau.



Carotte

- Essentielle pour la vue et la peau

Préparation et emploi :

- Crue ou en jus
- Infusions
- Cataplasmes



Herbe à Robert

- Nettoie les yeux
- Décongestionne la bouche

Préparation et emploi :

- Tisanes ▪ Essences ▪ Bains d'yeux
- Bains de bouche ▪ Compresses



Les bains de vapeur aux fleurs de tilleul adoucissent et embellissent la peau. Pour obtenir un effet relaxant, on ajoute cette même infusion à l'eau d'un bain que l'on prend avant le coucher. Le bain aux fleurs de tilleul est très efficace en cas d'insomnie ou de nervosité.

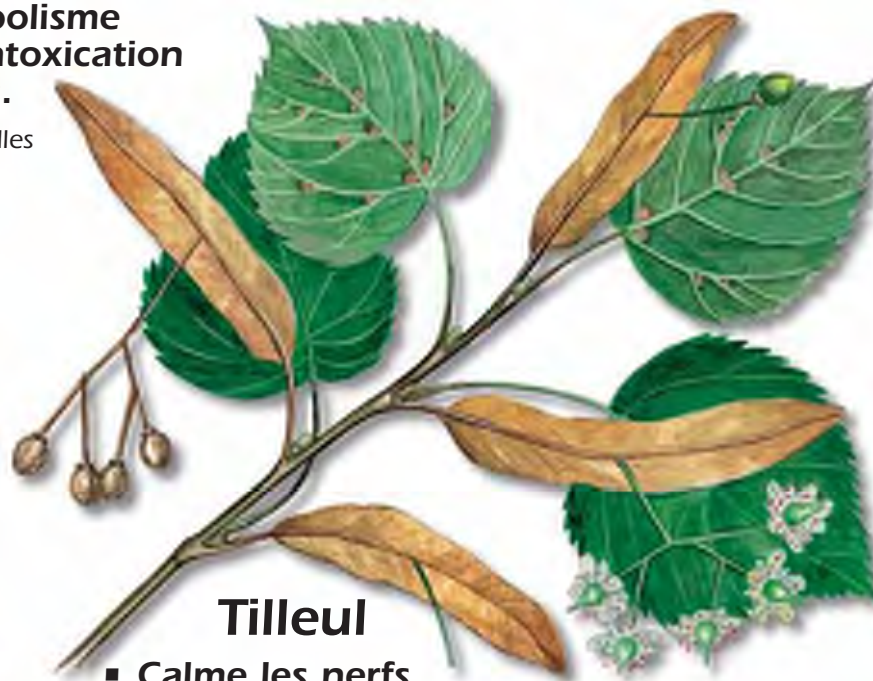


Passiflore

- Aide à contrôler et à guérir le stress, l'insomnie, la dépression, l'alcoolisme et utile dans les cures de désintoxication de l'alcool ou d'autres drogues.



Préparation et emploi : ▪ Infusions de fleurs et de feuilles



Tilleul

- Calme les nerfs
- Protège le cœur
- Embellit la peau

Préparation et emploi :

- Infusion des fleurs
- Décoction d'écorce
 - Bains de fleurs
 - Compresses



Aigremoine

- Guérit les amygdalites, les pharyngites et les laryngites

Préparation et emploi :

- Bains de bouche et gargarismes
- Infusions (fleurs, feuilles)
- Compresses



Chêne

- Anti-inflammatoire et astringent

Préparation et emploi :

- Bains de bouche, gargarismes ▪ Irrigations vaginales
- Bains de siège ▪ Compresses (affections de la peau)





Adonis

- Fortifie le cœur, puissant cardiotonique

Préparation et emploi :

- En infusions sous contrôle médical



Les fleurs et les fruits de l'aubépine constituent un des remèdes végétaux les plus efficaces pour le traitement de la tachycardie, de l'hypertension et d'autres troubles cardio-circulatoires d'origine nerveuse.

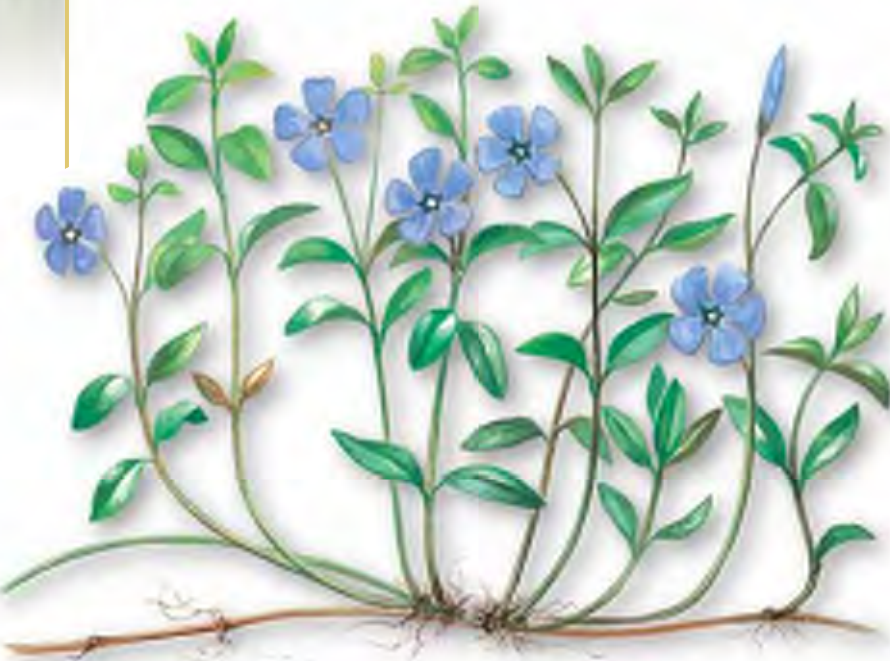


Aubépine

- Fortifie le cœur et calme les nerfs

Préparation et emploi :

- Infusion de fleurs ▪ Fruits frais ▪ Extrait sec



Pervenche

- Idéale pour combattre le vieillissement et le manque de mémoire

- Préparation et emploi :
- Tisanes (décoction de feuilles)
 - Préparations pharmaceutiques



La pervenche augmente le flux sanguin dans le cerveau, c'est pourquoi elle est idéale pour combattre les troubles de la sénilité dus à l'artériosclérose.



Tournesol

- Contre le cholestérol
- Diabète
- Maladies du foie
- Affections de la peau

- Préparation et emploi :
- Huile
 - Infusion de fleurs
 - Tiges tendres



Les bains de siège effectués avec une décoction de noix (fruits) de cyprès soulagent les troubles de la miction propres au syndrome prostatique, à la cystite ou à l'incontinence urinaire. Ils sont également indiqués en cas d'hémorroïdes.



Cyprès

- Puissant tonique circulatoire
- Idéal en cas d'hémorroïdes, problèmes de prostate et incontinence urinaire

Préparation et emploi :

- Tisanes ▪ Essences ▪ Bains
- Inhalations ▪ Compresses



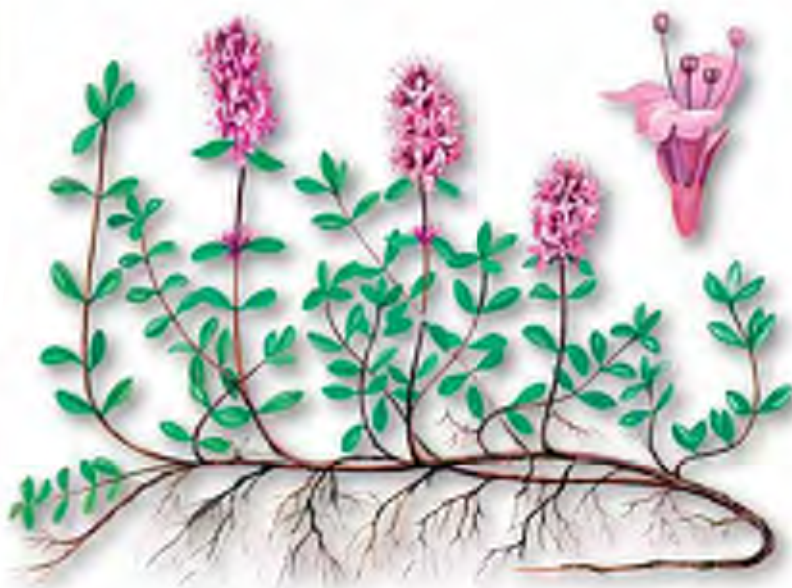
Les noisettes apportent des graisses et des protéines de grande valeur nutritive, et produisent une légère augmentation de la pression artérielle, c'est pourquoi elles conviennent particulièrement aux hypotendus.

Noisetier

- Un bon remède pour soulager les jambes lourdes, les varices et l'insuffisance veineuse

Préparation et emploi :

- Tisanes ▪ Fruits
- Compresses ▪ Bains et Frictions



Serpolet

▪ Calme la toux et les douleurs

Préparation et emploi :

- Infusions ▪ Essences ▪ Bains ▪ Lavages
- Bains de bouche ▪ Gargarismes ▪ Compresses ▪ Frictions



Un bain chaud auquel on ajoute une décoction de fleurs de serpolet donne de bons résultats en cas de dépression, asthénie et épuisement, aussi bien chez les enfants que chez les adultes.



Les infusions de tussilage constituent un excellent complément des thérapies antitabac. Elles favorisent l'élimination des mucosités bronchiques.



Tussilage

- L'antitussif par excellence
- Antiseptique et antispasmodique
- Complément pour arrêter de fumer

Préparation et emploi :

- Infusions ▪ Gargarismes
- Compresses ▪ Lotions



Camomille romaine

- Digestive, cicatrisante, antirhumatismale
- Collyre naturel

Préparation et emploi :

- Infusions ▪ Poudres ▪ Essences
- Compresses ▪ Bains d'yeux ▪ Frictions



Prendre une tasse de camomille après le repas est une bonne et saine habitude.



Quand la douleur abdominale est due à des troubles nerveux de l'estomac, excès de gaz, digestion lourde, excès alimentaires, constipation, etc., les plantes régulent et normalisent les processus digestifs, à condition que l'on s'attaque d'abord à la cause.



Son essence contient des polyphénols à l'action antivirale contre le virus de l'hépatite A.

Menthe poivrée

- Calme les douleurs musculaires et rhumatismales
- Tonifiante, digestive, aphrodisiaque

Préparation et emploi :

- Infusions ▪ Essences
- Compresses ▪ Frictions

Plantes pour l'estomac



On chauffe les feuilles de chou cru avec un fer à repasser et on les applique comme un cataplasme. On obtient une bonne amélioration en cas de blessures et ulcères cutanés difficiles à cicatriser, de même que dans les eczémas et l'acné.



Chou

- Guérit les ulcères de la peau et de l'estomac

Préparation et emploi :

- Jus frais ▪ Cataplasmes



La menthe pouliot calme les douleurs des règles, en particulier chez les jeunes filles.

Menthe pouliot

- Facilite la digestion
- Combat la mauvaise haleine

Préparation et emploi :

- Infusions
- Bains de bouche
- Lavages



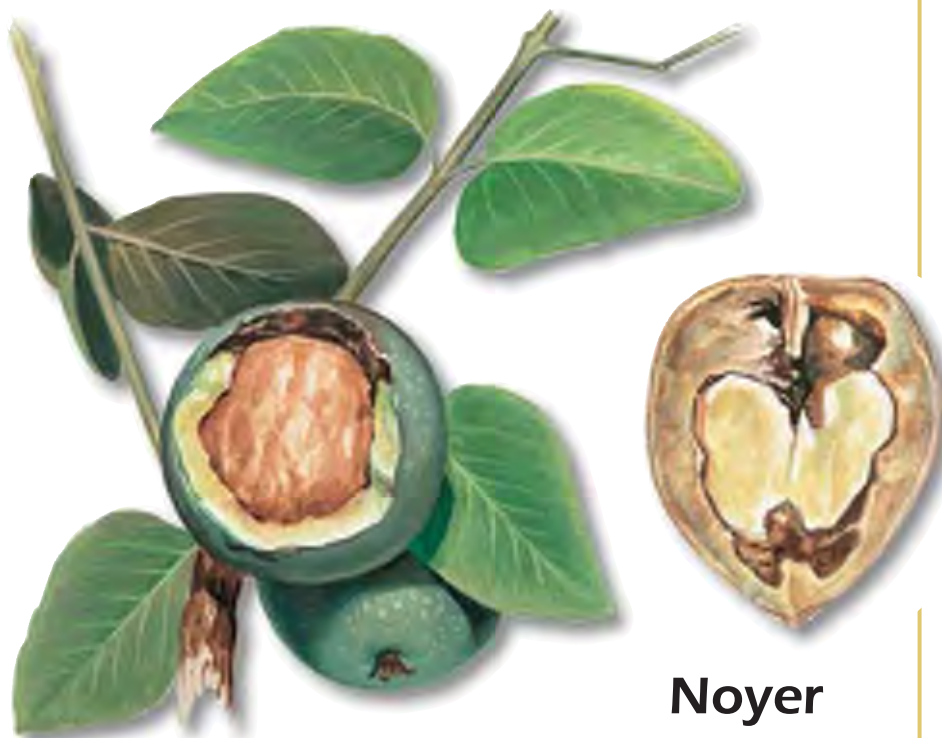
Séné

- Le laxatif par excellence efficace et sûr
- Stimule la motilité du gros intestin
- Diminue la perméabilité de la muqueuse intestinale

Préparation et emploi :

- Infusions ▪ Extraits ▪ Lavements

L'efficacité des irrigations vaginales avec une décoction de feuilles de noyer a été prouvée dans le traitement des vaginites et autres infections de l'appareil génital féminin.

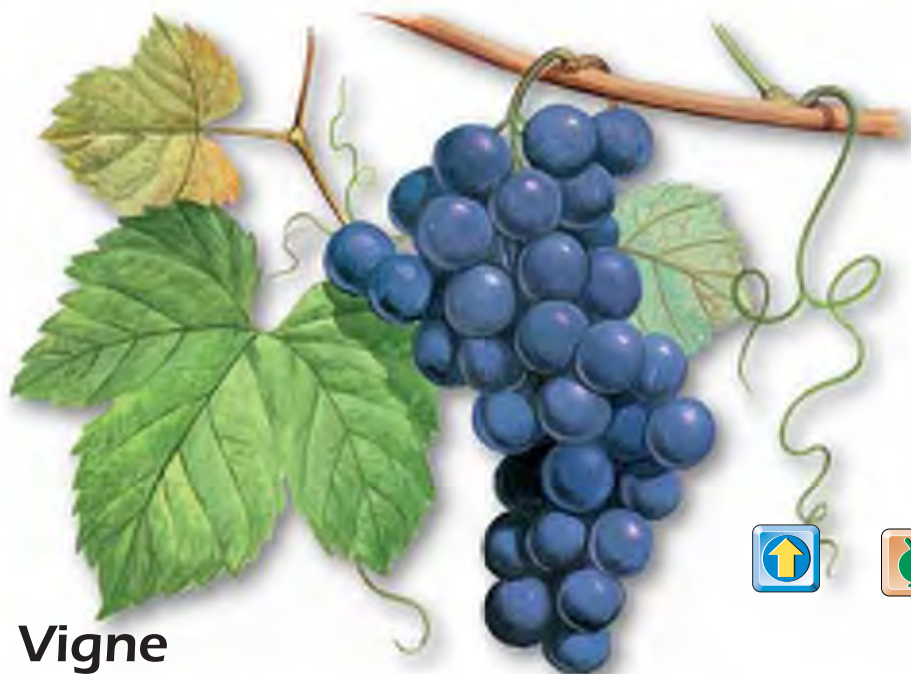


Noyer

- Décongestionnant de la peau et des muqueuses
- Guérit les troubles digestifs, diarrhées, gastro-entérites, colites
- Efficace contre le cholestérol, le diabète et l'urétrite

Préparation et emploi :

- Tisanes ▪ Irrigations vaginales et lavages urétraux
- Bains de siège ▪ Compresses ▪ Gargarismes



Vigne

- Combat les varices, les hémorroïdes et les troubles de la ménopause
- Purifie le sang
- Idéale contre l'épuisement et le stress

Préparation et emploi :

- Décoction de feuilles
- Fruits
- Huile de pépins
- Bains



Les feuilles et les pousses de ronce noire, de même que les feuilles de vigne, sous forme de décoction, sont un remède efficace contre les hémorroïdes.

Ronce noire

- Soulage les hémorroïdes et coupe les diarrhées
- Guérit les aphtes buccaux

Préparation et emploi :

- Tisanes (pousses)
- Jus
- Sirop
- Cataplasmes





Il y a déjà longtemps, certains scientifiques ont observé que les habitants de Transylvanie ne souffraient pas d'hypertrophie de la prostate, du fait qu'ils consommaient de grandes quantités de graines de courge. Cela serait dû à leur richesse en zinc et en acides linoléique et oléique.

Courge

- Désenflamme la prostate, prévient et soulage l'hypertrophie de cette glande

Préparation et emploi :

- Graines



Ginseng

- Augmente la capacité sexuelle
- Tonifiant général de l'organisme

Préparation et emploi :

- Préparations pharmaceutiques
- Extraits ▪ Capsules ▪ Ampoules buvables



Le varech vésiculeux diminue l'appétit, a une action laxative et accélère le métabolisme. C'est pourquoi il a une action amincissante efficace et exempte d'effets secondaires.



Les feuilles de l'orthosiphon favorisent l'élimination des déchets organiques. On les recommande en cas d'insuffisance rénale et de rétention d'eau. Son application principale, cependant, est surtout celle de complément dans les régimes amaigrissants.



Orthosiphon

- Très utile dans les régimes amaigrissants du fait de son action diurétique, dépurative et réductrice du cholestérol

Préparation et emploi :

- Infusions de fleurs et de feuilles

Varech vésiculeux

- Combat l'obésité et la cellulite

Préparation et emploi :

- Algue fraîche ▪ Infusions
- Poudres ▪ Compresses ▪ Cataplasmes

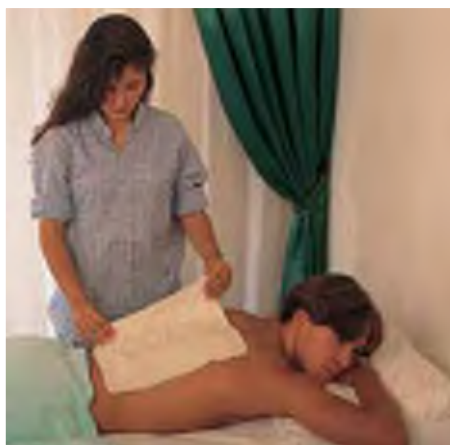


Populage

- Soulage les douleurs rhumatismales

Préparation et emploi :

- Cataplasmes



Les frictions à l'alcool de romarin et les fomentations et les compresses chaudes sont idéales en cas d'entorse et douleurs rhumatismales et musculaires.



Romarin

- Revitalise, tonifie, rajeunit... et décongestionne

Préparation et emploi :

- Tisanes ▪ Essences ▪ Bains ▪ Gargarismes
- Frictions ▪ Fomentations ▪ Compresses



Aloès

- Guérit une multitude d'affections dermatologiques : blessures, brûlures, psoriasis, herpès, irritations
- Aide à guérir l'ulcère gastro-duodéal

Préparation et emploi :

- Jus ou gel
- Lotions et crèmes
- Compresses
- Application directe



Le millepertuis est très apprécié pour ses vertus vulnérinaires dans le traitement des brûlures. De plus, du fait de ses propriétés tonifiantes et calmantes, il est très utile dans le traitement de la dépression et d'autres troubles nerveux.



Le jus d'aloès a des effets bénéfiques en application de compresses sur les brûlures ou des blessures propres ou infectées. Il facilite le nettoyage de la blessure, accélère la cicatrisation et réduit au maximum le risque de traces.

Millepertuis

- Excellent remède pour les brûlures
- Tonifiant du système nerveux, efficace contre les dépressions

Préparation et emploi :

- Infusions ou huile de millepertuis (préparations pharmaceutiques)





Le thym est
une plante aux
nombreuses
vertus
médicinales
reconnues.
Sous forme de
cataplasmes
chauds, il
soulage les
douleurs de la
cystite et des
coliques
néphrétiques.



Capucine

- Antibiotique naturel
contre les infections

Préparation et emploi :

- Salade de fleurs et de feuilles
- Infusions de fleurs
- Bains de siège
- Lotions

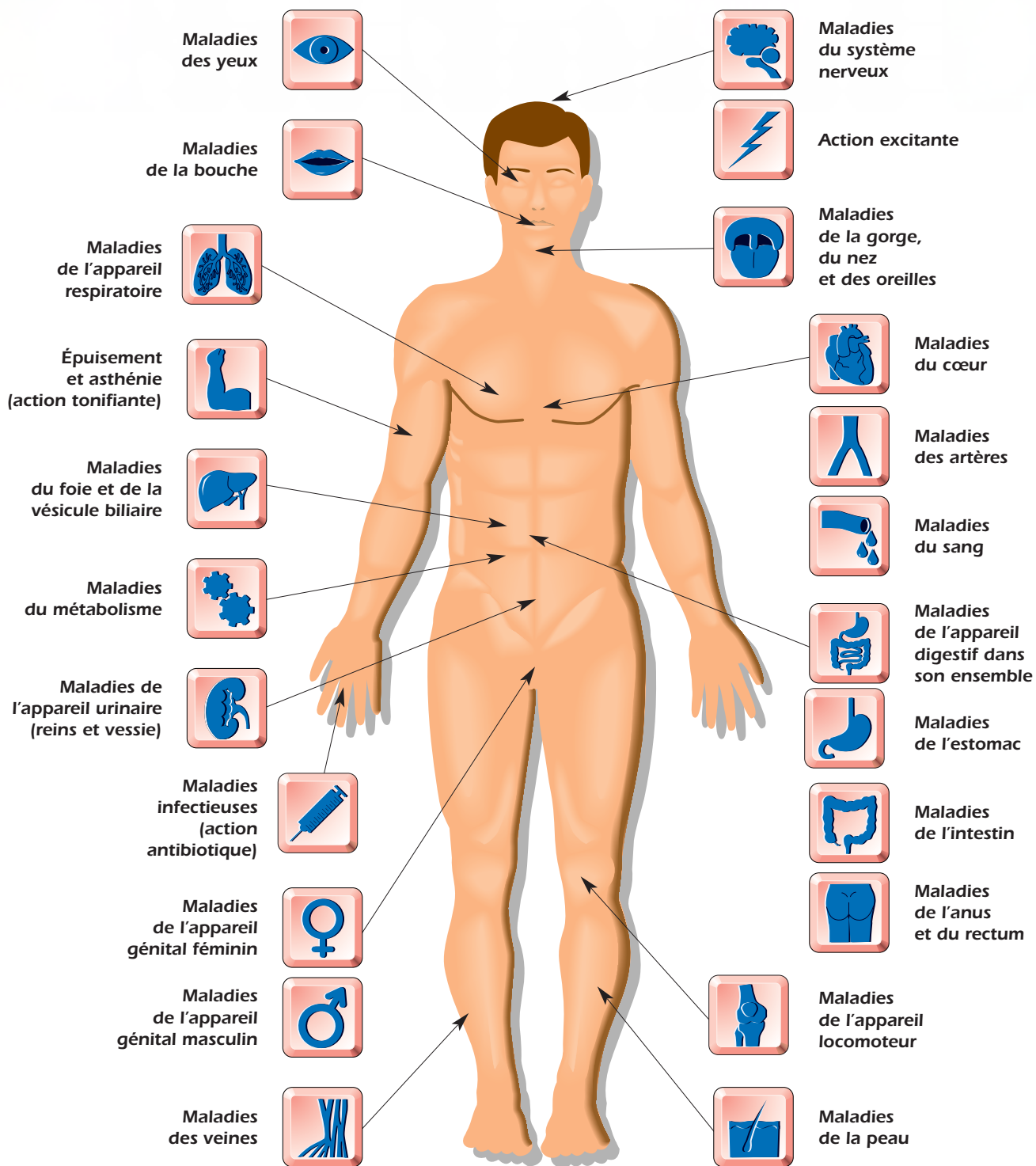
Thym

- Puissant antiseptique et stimulant naturel

Préparation et emploi :

- Tisanes ▪ Essences ▪ Bains de bouche ▪ Inhalations ▪ Lavages
- Compresses ▪ Frictions, lotions ▪ Bains ▪ Cataplasmes

Icônes des indications médicales



Explication des pages descriptives des plantes

Icône d'utilisation de la plante :



Utilisation libre : La plante est dépourvue d'effets secondaires ou de contre-indications.



Utilisation avec précautions : Il s'agit d'une plante potentiellement toxique (voir p. 107). On peut l'utiliser sans risques, à condition de tenir compte des précautions indiquées.



Utilisation dangereuse : S'il s'agit d'une plante toxique (voir p. 106), à l'action puissante sur l'organisme, mais qui produit aussi des effets indésirables. Dans certains cas on ne recommande pas son usage, et dans d'autres on utilise ses extraits dosés, sous contrôle médical.

Icône de la partie botanique utilisée
(voir p. 124)

Titre du chapitre

Icône de l'indication médicale la plus importante de la plante
(voir p. 125)

Icônes d'autres indications médicales de la plante
(voir p. 125)

Nom scientifique de la plante

À l'intérieur de chaque chapitre, les plantes sont rangées par ordre alphabétique d'après leur nom scientifique.

Nom courant de la plante

Sous-titre

Indique les caractéristiques les plus importantes de la plante

Texte principal

Numéro de référence du mode de préparation et d'emploi

Encadré de préparation et emploi

Numéro de référence

Un numéro de référence est attribué à chacune des différentes formes de préparation et d'emploi. Dans le texte principal, on fait allusion aux différentes formes de préparation et d'emploi au moyen de ce numéro

Dessin de la plante

Encadré de précautions pour l'usage de la plante
(quand il y en a)

Synonymes et description botanique de la plante

Lavandula angustifolia
Millepertuis

Plantes pour le système nerveux

Lavande
D'un parfum exquis, tonifiante et très médicinale

DEPUIS fort longtemps, la lavande est utilisée comme produit de beauté et d'hygiène. Dans l'Empire romain, les patriciens et les citoyens distingués ajoutaient de la lavande à l'eau de leur bain. Son nom vient du latin *lavare* (laver).

Les abeilles apprécient beaucoup l'arôme exquis de la lavande et, avec le nectar de ses fleurs, elles fabriquent un miel délicieux.

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS : les sommités fleuries et les feuilles de lavande sont très riches (de 1 à 5 %) en huile essentielle volatile, de composition très complexe, formée de divers alcools terpéniques et de leurs esters. Le plus important d'entre eux est le **linalol**. Cette essence est à la base de ses propriétés variées :

- **Sédatif et équilibrant** du système nerveux central et neurovégétatif (100-01) : A recommander en cas de nervosité, neurasthénie, vertiges, tendance à la lipothymie (évanouissements), palpitations et, en règle générale, dans tous les cas de maladies psychosomatiques.

Précautions

L'essence de lavande en usage interne doit être employée avec prudence car, à fortes doses, elle peut provoquer de la nervosité et même des convulsions.

Préparation et emploi

USO INTERNO
Infusion avec 30 à 40 g de sommités fleuries et de feuilles par litre d'eau. En prendre 3 tasses par jour, sucrées au miel, après les repas.
Extrait fluide : prendre 30 gouttes, 2 ou 3 fois par jour.
Essence : la dose habituelle est de 3 à 5 gouttes, 2 ou 3 fois par jour.

USAGE EXTERNE
Essence de lavande : quelques gouttes respirées ou frottées sur la peau sont suffisantes.
Lavages et compresses : on emploie la même infusion que celle destinée à l'usage interne, mais plus concentrée. Laver soigneusement avec cette dernière les ulcères et les plaies, et tremper ensuite une compresse que l'on placera sur la zone affectée pendant 15 à 30 minutes.
Fomentations chaudes, préparées avec une infusion de lavande, ou en ajoutant à l'eau quelques gouttes d'essence de lavande. On les applique sur le cou, le dos et les genoux.
Lotions et frictions : on peut les effectuer avec quelques gouttes d'essence, de l'huile ou de l'eau de lavande (voir le mode de préparation à la page suivante).

Synonymes scientifiques : *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula vera* D.C.
Synonyme anglais : lavender.
Espagnol : lavandula hembra.

Habitat : terrains calcaires, secs et ensoleillés du Sud de l'Europe. La lavande est cultivée en Europe et en Amérique pour son essence.

Description : sous-arbrisseau à tige ligneuse, de la famille des Labiées, atteignant 15 à 60 cm de hauteur. Ses feuilles sont de couleur vert gris, minces et allongées. Ses fleurs sont bleues, petites et disposées en un épi terminal.

Parties utilisées : surtout les sommités fleuries et aussi les feuilles.

161

PLAN GÉNÉRAL DE L'OUVRAGE

Préface	5
Plan général de l'ouvrage	6
Index des maladies	8
Index des plantes	12
Explication des icônes des parties botaniques	16
Explication des icônes des indications médicales	16
Explication des pages descriptives de plantes	18
Explication des encadrés et des tables	19



1 Le monde végétal 21

Modes de préparation et emploi des plantes 35



3 Plantes pour les yeux 57

Plantes pour le système nerveux 65



5 Plantes pour la bouche, le nez et la gorge 87

Plantes pour le cœur 105



7 Plantes pour les artères 115

Plantes pour les veines 127



9 Plantes pour le sang 135

Plantes pour l'appareil respiratoire 145





11

Plantes pour l'appareil digestif 171

Plantes pour le foie 191

12



13

Plantes pour l'estomac 205

Plantes pour l'intestin 237

14



15

Plantes pour l'appareil urinaire 267

Plantes pour
l'appareil reproducteur 289

16



17

Plantes pour le métabolisme 309

Plantes pour
l'appareil locomoteur 317

18



19

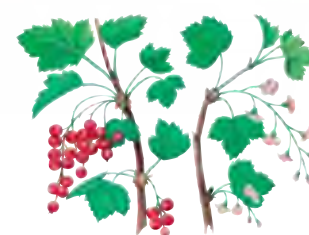
Plantes pour la peau 335

Plantes pour les infections 357

20



Index des noms scientifiques 380
Unités de mesure 383



Le pouvoir médicinal des plantes

- Près de 200 plantes médicinales décrites botaniquement, et classées suivant l'organe sur lequel elles agissent.
- Propriétés, indications, préparation et emploi de chaque plante décrite.
- Illustrations botaniques détaillées de chaque plante.
- Étude botanique des feuilles, des racines, des tiges et des fleurs.
- Comment préparer des tisanes, des compresses, des bains, des cataplasmes et d'autres modes d'emploi des plantes médicinales.
- Plantes recommandées pour près de cent troubles et maladies.

