

**GUIDE**

**DES PLANTES**

POUR SE SOIGNER

Naturellement



*Love Yourself*

Santé Corps Esprit

Sophrologie  
& Naturopathie



# GUIDE

## DES PLANTES

### POUR SE SOIGNER

**Avertissement :**

***Soyez attentifs à la qualité des plantes que vous utilisez. Pour que la phytothérapie soit efficace, il faut utiliser des plantes riches en principes actifs et prendre les bonnes doses***

# Table des matières

Aloe vera : la plante de toutes les brûlures	6
Le millepertuis contre la déprime !	7
La nigelle est un véritable antiallergique	9
Ravivez vos veines avec la vigne rouge !	11
Le fragon épineux, bon pour les veines et la rétine	12
Le marronnier d'Inde augmente le tonus veineux	13
La feuille d'hamamélis protège les parois veineuses	14
Ne vous privez plus de cacao	15
La myrtille protège aussi les vaisseaux !	16
La prêle contre l'arthrose !	17
L'ortie, l'autre anti-arthrosique	18
Le ginkgo pour stimuler le cerveau	19
La piloselle élimine l'excès d'eau	20
L'orthosiphon en cas de reins fragiles	21
Le pissenlit nettoie le foie et les reins	22
<i>Hericium erinaceum</i> , un puissant champignon neurostimulant	23
La mélisse contre l'angoisse !	24
Le fenouil accélère la digestion	25
Le griffonia agit sur le stress et la sérotonine	26
Le gingembre vous protège et lutte contre l' <i>Helicobacter pylori</i>	27

# Aloe vera : la plante de toutes les brûlures

Vous savez probablement que l'aloë vera est le produit naturel le plus efficace sur les brûlures et les **coups de soleil**.

On comprend alors pourquoi elle peut également être active en cas de **brûlures d'estomac**.

De plus, l'aloë vera est un **alcalinisant**, permettant ainsi de lutter contre le terrain acide.

Attention de n'utiliser que le gel d'aloë vera issu du cœur de la feuille et pas le suc (Aloes officinal), qui est un puissant laxatif. C'est d'ailleurs pourquoi le gel peut avoir un très léger effet sur le transit également. Au final, le gel d'aloë vera est considéré comme **anti-inflammatoire et cicatrisant**. Il est aussi antidiabétique, reminéralisant et dépuratif.

En magasin de diététique, on trouve plusieurs marques, mais ce produit-là est de bonne qualité : le Quantavera de PhytoQuant, un gel pur à 99,8 % et proposé à un prix très raisonnable. Vérifiez toujours la pureté et les excipients, ainsi que le prix, évidemment.

La posologie moyenne du Quantavera est de 20 ml (1 bouchon) matin et soir avant le repas ou bien 1 h 30 après. Mais ce sera à moduler en fonction de l'importance des symptômes et des résultats. En cas de gastrite, c'est une très bonne solution.

# Le millepertuis contre la déprime !

Le *millepertuis* agit un peu comme un antidépresseur : il a des propriétés dites « d'inhibition de recapture de la sérotonine », c'est-à-dire qu'elle va allonger la durée de vie de ce neuromédiateur pour augmenter son effet. Le millepertuis est ainsi proche du Prozac dans son action. C'est pourquoi il faut l'utiliser surtout s'il y a une véritable **déprime**.

Il est indispensable d'utiliser un extrait sec titré en hypericine, une des molécules actives du millepertuis. On donne en moyenne 300 mg d'extrait titré à 0,3 % d'hypericine une fois par jour, soit environ 1 mg d'hypericine par jour. Il est souvent préférable de le prendre en trois prises par jour.

Mais sachez qu'il existe deux risques importants avec le millepertuis, ce qui explique qu'il est souvent plus facile d'utiliser le griffonia :

- le millepertuis peut entraîner des allergies au soleil
- de nombreuses interactions avec des médicaments allopathiques, qui nécessitent de toujours vérifier si cette plante est compatible avec un traitement en cours.

En cas de stress, on pourra associer des plantes anxiolytiques, qui aideront à mieux dormir, à être plus zen et donc à moins grignoter en général :



- la *passiflore*, qui est l'anxiolytique de base du phytothérapeute ;
- l'*aubépine*, en cas de palpitations associées ;
- la *mélisse*, en cas de spasmes digestifs ou de boule dans l'estomac.

# La nigelle est un véritable antiallergique

La nigelle est une plante aromatique qui vient de l'Égypte ancienne et donne des petites graines noires, d'où son autre nom, « cumin noir ».

Ces graines sont utilisées traditionnellement pour **déboucher le nez** en cas de rhume ou d'allergie (on dépose 1 cuillerée à café de graines dans une gaze, on frotte et on respire. C'est étonnamment efficace !).

En Europe, on utilise les graines en extrait sec ou sous forme d'huile de cumin noir. Toutes les propriétés de cette plante ne sont pas bien cernées, mais on sait qu'elle :

- stimule **l'immunité** de façon modérée ;
- est **antiallergique**. C'est d'ailleurs son indication principale ;
- est **anti-inflammatoire**, ce qui lui confère un intérêt dans toutes les inflammations ORL, qu'elles soient infectieuses ou allergiques ;
- possède des propriétés **anti-infectieuses** qui la font prescrire dans les infections urinaires, respiratoires et ORL.

C'est pourquoi on aime bien utiliser la nigelle chez les personnes présentant à la fois un terrain allergique et une fragilité ORL.

Plusieurs laboratoires proposent des gélules ou des capsules de nigelle ou cumin noir (La Maison de Joseph

s'en est fait une spécialité). On utilise aussi les capsules du laboratoire Sofinnov dosées à 500 mg d'huile, ou l'huile en flacon pour une consommation quotidienne dans l'alimentation.

Dans des **infections ORL aiguës** (surtout rhume et rhinopharyngites), mais aussi respiratoires chez un patient allergique, un produit particulier du laboratoire Le Stum associe dans la même capsule la propolis et la nigelle – Philotia NIGELLE-PROPOLIS – qui se prend à raison de 3 à 6 capsules par jour (en fonction du poids et des symptômes) pendant 5 à 7 jours en moyenne.

# Ravivez vos veines avec la vigne rouge !

On utilise les feuilles de vigne à raisin noir quand elles rougissent à l'automne : c'est pour cela qu'on l'appelle la « vigne rouge ».

C'est une excellente plante veinotonique : elle augmente la résistance des parois des veines et des capillaires tout en diminuant leur perméabilité. Elle a donc une action **anti-œdémateuse** et prévient l'altération du réseau veineux.

Les feuilles de vigne sont riches en vitamine P, un flavonoïde, puissant **antioxydant** qui explique son action de protection des parois veineuses. Comme beaucoup de plantes à visée circulatoire, la vigne rouge est également utile pour la santé de la rétine.

Il faut prendre chaque jour au minimum 500 mg d'extraits secs de vigne rouge titrés à 10 % de polyphénols, mais cette dose pourra être facilement doublée en fonction des besoins de chacun.

**Contre-indication** : dernier trimestre de la grossesse.

# Le fragon épineux, bon pour les veines et la rétine

Le fragon épineux est un **vasoconstricteur veineux** puissant qui s'oppose à la distension de la paroi veineuse. Il est aussi diurétique, anti-inflammatoire et anti-œdémateux.

C'est une des plantes intéressante à utiliser en cas de :

- varices ;
- insuffisance veino-lymphatique ;
- jambes lourdes ;
- crampes.

Le fragon peut également améliorer la **circulation rétinienne**. Il faut utiliser des extraits secs de fragon titrés en moyenne à 10 % de ruscogénine. La dose minimale efficace est d'environ 10 mg de ruscogénine par jour.

***Contre-indication** : dernier trimestre de la grossesse car cela augmente le risque de saignement lors de l'accouchement. Tout le monde n'est d'ailleurs pas d'accord sur cette contre-indication, mais le manque d'études nous oblige à rester prudents.*

# Le marronnier d'Inde augmente le tonus veineux

On utilise le marron (graine) de cet arbre d'ornement originaire d'Asie et introduit en Europe au XVIIème siècle.

C'est un vasoconstricteur qui augmente le **tonus veineux**.

Il a également des propriétés **anti-inflammatoires** et **anti-œdémateuses** car il diminue la perméabilité capillaire et renforce leur résistance.

Comme beaucoup de plantes, c'est également un bon **antioxydant** reconnu pour son action sur les hémorroïdes.

Il faut absolument utiliser un extrait sec de marron d'Inde titré en moyenne à 10 % d'aescine (on peut trouver des spécialités allant jusqu'à 20 %). La dose efficace se situe entre 80 à 150 mg d'aescine par jour.

**Contre-indications** : *dernier trimestre de la grossesse et prise d'anticoagulants.*

# La feuille d'hamamélis protège les parois veineuses

L'hamamélis a longtemps été employé dans les lotions de rasage au Québec, en raison de ses propriétés hémostatiques, astringentes et anti-inflammatoires !

La feuille d'hamamélis est aussi un très bon vasoconstricteur.

On la prescrit surtout pour les **varicosités** et la protection des parois veineuses en général.

On peut aussi l'utiliser pour les **érythèmes** suite aux expositions prolongées au soleil. D'autant plus que cette plante est **antioxydante** et même antimutagène. Elle est donc utile pour limiter les effets néfastes du soleil sur la peau.

On utilise des extraits secs d'hamamélis, d'origine biologique de préférence. La dose efficace dépend de chaque individu. En infusion, on utilise 2 à 3 gr de feuilles 3 fois par jour, soit au minimum 500 mg d'extraits secs 3 fois par jour.

Cette plante est également souvent utilisée en dilution homéopathique.

# Ne vous privez plus de cacao (une seule condition : 75% minimum)

Le cacao, très connu pour protéger le **cœur** et les **artères**, améliore aussi les fonctions **cognitives**, indépendamment de son action sur le stress.

Une étude de l'Université Columbia, à New York, montre que les flavanols du cacao peuvent inverser le déclin normal de la **mémoire** chez les personnes âgées de 50 à 70 ans. Cet effet est, comme pour le thé vert, tout aussi visible sur les tests que sur les examens d'IRM fonctionnelle.

Attention à la qualité du chocolat consommé, car s'il est trop riche en sucre, on obtiendra l'effet inverse de celui recherché. Ne choisir que des vrais chocolats noirs supérieurs à 75 % de cacao. Il en existe même enrichis en oméga 3.



# La myrtille protège aussi les vaisseaux !

En phytothérapie, on utilise les feuilles de myrtille, mais les fruits sont encore plus riches en principes actifs. On prendra donc des tisanes ou des gélules de feuilles de myrtilles, mais on n'hésitera pas à les compléter par une consommation de myrtilles ou encore mieux, du jus de myrtille bio.

Les feuilles sont **hypoglycémiantes** (grâce à leur teneur élevée en chrome) et elles protègent les vaisseaux grâce à la présence d'anthocyanidines, des flavonoïdes aux effets **antioxydants** puissants très présents dans les fruits.

Ces antioxydants ont un effet marqué sur la résistance des petits vaisseaux sanguins de l'épiderme. Les extraits de feuilles de myrtille devront être titrés en anthocyanidines (au moins 25 % en général).

Au-delà de leur effet sur la microcirculation, les myrtilles, qui contiennent aussi d'autres antioxydants comme les caroténoïdes et la quercétine, font partie des fruits les plus utiles dans la **prévention du cancer**, mais aussi de la dégénérescence de la **rétine**.

Concernant l'insuffisance veineuse, on les prescrit surtout en cas de varicosités ou toute autre lésion des capillaires de la peau, comme la couperose, du fait de cette richesse en flavonoïdes (vitamine P).

# La prèle contre l'arthrose !

C'est la plante la plus riche en **silice** après le bambou qui est surtout utilisé pour l'ostéoporose.

Pour bénéficier de l'apport en **minéraux, oligoéléments** et donc en **silice**, il faut absolument utiliser la prèle en poudre et éviter les formes « liquides » qui ont en général perdu une grande partie de ces minéraux.

De même, la tisane n'a que peu d'intérêt ici.

Il faudra prendre 1 à 2 grammes par jour d'extrait sec. On trouve difficilement des extraits titrés en silice malheureusement.

# L'ortie, l'autre anti-arthrosique

Attention il existe à la fois plusieurs orties et plusieurs parties utilisées dans l'ortie. Ici il s'agit de l'ortie dioïque ou grande ortie qui est la plus commune. Son nom latin pour éviter les erreurs est « *urtica dioica* ou *urtica urens* ». À ne pas confondre avec l'ortie blanche ou lamier blanc (*lamium album*)

On utilise 2 parties dans la grande ortie : la racine surtout utilisée pour les adénomes de la prostate et les feuilles qui sont « antirhumatismales ». C'est donc bien les feuilles d'ortie qu'il faudra utiliser pour l'arthrose. Attention de ne pas vous tromper si vous achetez des gélules de plantes.

Les feuilles d'ortie sont **reminéralisantes**, mais également **dépuratives** et **anti-goutteuses**. Elles ont aussi des propriétés **anti-inflammatoires**. C'est pourquoi nos grands-mères proposaient souvent des tisanes ou des soupes de feuilles d'orties pour les rhumatisants.

L'avantage de cette plante est qu'elle apporte de nombreux oligoéléments et pas seulement de la silice, ce qui n'est pas négligeable.

# Le ginkgo pour stimuler le cerveau

Cette plante est reconnue pour sa puissance antioxydante, mais aussi pour son action sur la circulation cérébrale.

Elle fait bien plus pour la **santé du cerveau** que pour la circulation des membres inférieurs.

Il faut toujours utiliser un extrait sec titré à 24 % de ginkgoflavonoïdes et 6 % de terpènes lactones.

**Contre-indications** : *dernier trimestre de la grossesse, allaitement et prise d'anticoagulants.*

# La piloselle élimine l'excès d'eau

Il faut parfois utiliser des plantes drainantes et diurétiques pour lutter contre les **œdèmes** et la **rétenction d'eau**.

Il existe beaucoup de plantes drainantes, mais la piloselle est celle que l'on privilégie si le but est uniquement l'élimination de l'eau.

La piloselle est avant tout un diurétique naturel. Elle favorise l'élimination de l'eau et des excès de chlore (excès de sel) et d'urée.

On l'utilise dans tous les cas d'œdèmes des membres inférieurs, quelle qu'en soit la cause (origine circulatoire, mais aussi cardiaque ou rénale par exemple).

On utilise des extraits secs de piloselle d'origine biologique non titrés en principes actifs.

*Aucune **contre-indication**, mais comme toutes les plantes diurétiques elle peut entraîner une baisse de la tension chez les personnes sensibles ou qui ont déjà une tension basse, avec tous les risques de vertiges ou de malaise que cela comporte.*

# L'orthosiphon en cas de reins fragiles

C'est l'autre plante utilisée en cas d'oedèmes et de rétention d'eau. Elle a une action plus « thérapeutique », en favorisant l'élimination de l'acide urique et en améliorant la fonction rénale.

Elle s'utilise donc préférentiellement chez les personnes ayant des **reins fragiles** ou des tendances aux lithiases rénales.

Elle est aussi indiquée en cas de **surpoids** et de cellulite, mais pour cette indication spécifique on commence par la piloselle.

Ou bien on peut associer les 2 plantes, si nécessaire.

En utilisant toujours des extraits secs d'origine biologique sans titrage en principes actifs.

# Le pissenlit nettoie le foie et les reins

Le pissenlit est une grande plante **drainante** à action mixte : elle agit sur le foie et les reins.

Elle est donc aussi bien utilisée pour les troubles de la sécrétion biliaire que pour mieux éliminer l'eau en cas d'oedèmes et de cellulite. En favorisant la « détox », elle va aussi améliorer la **circulation sanguine**.

Elle est parfaitement bien tolérée et n'a aucune contre-indication. Cette plante n'a pas besoin d'être titrée en principes actifs, mais choisissez de préférence des extraits secs d'origine biologique.

Et, de temps en temps, faites-vous une bonne salade de « dents-de-lion », comme on l'appelle en Suisse (salade de feuilles de pissenlit)...

# *Hericum erinaceum*, un puissant champignon neurostimulant

L'*Hericum erinaceum* est à la fois **neurostimulant** et **neuroprotecteur**. À ce titre, il est utilisé aussi bien pour le système nerveux central que pour le système nerveux périphérique. Il aurait même une petite action sur certains acouphènes.

C'est une très bonne piste pour lutter contre la dégénérescence du système nerveux. Il est proposé dans les démences mixtes et la maladie d'Alzheimer, même si les travaux sur cette dernière ne sont pas nombreux.

Deux spécialités se démarquent :

- *Hericimax*, qu'on trouve en pharmacie, mais qui n'est pas très dosé. Il faut probablement prendre 4 gélules par jour minimum, 5 jours sur 7, pendant au moins 6 mois pour pouvoir juger des résultats.

- *Mico-Leo* de Micosalud est une spécialité à base d'un extrait concentré d'*Hericum* (ce champignon est aussi appelé « crinière de lion »). On prendra 2 gélules par jour au minimum et on pourra monter jusqu'à 4.

Il est difficile de comparer les deux produits, car leur mode de production est différent. Le *Mico-Leo* paraît plus puissant, mais il est aussi plus cher.



# La mélisse contre l'angoisse !

La mélisse est avant tout une plante **antispasmodique**, particulièrement efficace chez les personnes spasmophiles.

Elle est classée dans les plantes **antiulcéreuses**, surtout chez les personnes qui font des ulcères de stress.

C'est aussi une plante très efficace dans les colites spasmodiques chez l'**anxieux**. On l'utilise donc chez les patients anxieux, spasmodiques et, comme pour la guimauve, lorsqu'il existe une colopathie associée.

On privilégie une association mélisse /guimauve comme on la trouve dans la gamme Phytomance (2 gélules matin et soir avant le repas.)

On peut prendre également des tisanes de mélisse, en particulier le soir.

# Le fenouil accélère la digestion

Le fenouil (extrait sec issu de la graine) est avant tout un remède qui agit sur la **digestion** et les flatulences.

Mais il va aussi stimuler les fonctions de l'estomac et lutter contre la **digestion** lente et les augmentations de pression abdominale.

Il peut donc avoir sa place dans la prise en charge des reflux et dans ce qu'on appelle les **dyspepsies**, ces digestions lentes qui donnent des douleurs et lourdeurs d'estomac.

# Le griffonia agit sur le stress et la sérotonine

Le *griffonia* est particulièrement fidèle et efficace pour réguler les **fringales** d'origine nerveuse en agissant sur la **sérotonine**.

L'idéal est d'utiliser un extrait sec titré en 5-HTP, indispensable pour savoir ce que l'on fait. Le 5-HTP est le précurseur de la sérotonine. On donne en moyenne 150 mg de 5-HTP entre 17 heures et 19 heures.

On utilise surtout le Griffonia Phytomance, qui est titré à 30 % soit 50 mg par gélule de 5-HTP. Il existe bien d'autres marques en parapharmacie ou sur Internet comme le griffonia de Copmed.

Dans tous les cas, vérifiez le titrage en 5-HTP et le prix en fonction de ce titrage. La prise de 150 mg de 5-HTP d'origine naturelle autour de 17 heures permet souvent de réduire les compulsions de sucre quand elles sont liées à une sérotonine basse.

# Le gingembre vous protège et lutte contre *l'Helicobacter pylori*

Le gingembre est la plante de l'estomac, que ce soit pour les **nausées**, **l'appétit**, la **digestion** et donc les brûlures.

Il est prouvé que le gingembre est un protecteur gastrique et qu'il permet, en même temps, de lutter contre *l'Helicobacter pylori*. C'est aussi une plante **anti-inflammatoire** et **antimutagène**, ce qui est bien utile quand on sait que *l'Helicobacter* peut favoriser le cancer de l'estomac. On peut consommer du gingembre frais, râpé. La quantité optimale est située entre 5 et 10 g par jour.

Bien entendu, ne choisissez pas de gingembre confit (trop riche en sucre et donc acidifiant) ni le gingembre des restaurants chinois, lui aussi trop acide. Sinon, on trouve les extraits secs de gingembre en gélule ou en extrait glycéринé.

Par exemple :

- Gélule de poudre de gingembre La Royale : 2 gélules avant les 3 repas.
- Quantaginger (PhytoQuant) : 30 gouttes 3 fois par jour correspondent à 10 g de gingembre frais. C'est sans aucun doute le produit le plus concentré.
- Association Gingembre-réglisse Phytomance : 2 gélules matin et soir avant le repas.

