

# LES MALADIES SOIGNEES PAR LES PLANTES

Robin ARMA  
Robin.arma@free.fr

- IL FAUT ÊTRE TRÈS PRUDENT.
- TOUJOURS S'APPUYER SUR UN DIAGNOSTIQUE MÉDICAL TRÈS PRÉCIS QUI DÉCIDERA DE LA CAUSE DES TROUBLES.
- NE JAMAIS SE SUBSTITUER AU MÉDECIN.
- SOUVENT DES ANTIBIOTIQUES SONT NÉCESSAIRES.
- LES PLANTES PEUVENT ÊTRE DANGEREUSES.
- ELLES SONT DONNÉES ICI A UN TITRE INDICATIF.
- LEUR EMPLOI EST LIÉ A UN USAGE TRÈS PRÉCIS.
- UNE SURVEILLANCE MÉDICALE SÉRIEUSE EST RECOMMANDÉE.
- POUR LES ENFANTS, SUIVRE TOUJOURS LES PROPORTIONS DONNÉES PAR LE MÉDECIN.

**Ce qui peut soigner une personne peut se révéler néfaste pour une autre. Et la vérité médicale n'appartient à personne.**

Pour chaque maladie, une courte définition, puis une ou plusieurs plantes sont répertoriées avec leur mode d'emploi pour la soigner. Ces plantes sont en français par ordre alphabétique avec à la suite leur nom latin. Ces plantes sont précédées d'un =.

Les autres plantes non spécifiées en latin sont nommées à titre indicatif, c'est à dire qu'elles sont bénéfiques, mais leur usage étant limité, peu actif ou peu connu, je n'ai pas donné leur mode d'emploi.

**A** **B** **C** **D** **E** **F** **G** **H** **I** **J** **K** **L** **M**  
**N** **O** **P** **R** **S** **T** **U** **V** **Y** **Z**

## **Bibliographie**

### **A**

**ABCÈS: voir aussi FURONCLE :** poche de pus (cavité formée par un tissu refoulé et tuméfié) pouvant toucher n'importe quelle région infectée de notre corps; des globules blancs sont dépêchés par le système de défense de l'organisme afin d'attaquer la bactérie en question, créant du même coup ce gonflement purulent ; gonflement, douleur et gêne de la région lésée ; l'abcès et les zones environnantes peuvent être brûlants au toucher; fièvre ; nausées; suées. Un abcès est toujours la conséquence d'une inflammation due à des causes multiples: microbes (staphylocoques, streptocoques, colibacilles), présence de corps étrangers (épine, fer...), problèmes osseux (ostéite) : ail des ours, ALLIUM URSINUM L., feuilles fraîches pilées s'emploient en cataplasme sur les furoncles et les abcès,

(alchémille),  
 =bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction ou infusion de racines fraîches à 40-60 g par litre d'eau; bouillir 10 mn:  
 rougeole: 1 cuillerée à café 3 fois par jour,  
 =berce, HERACLEUM SPHONDYLIUM L., décoction de 30 g de racine pour 1 litre d'eau, en compresses et lavages;  
 ATTENTION: chez certaines personnes, la sève peut sensibiliser la peau au soleil, d'où risque de cloques,  
 =betterave, BETA VULGARIS L., feuilles cuites, réduites en bouillie en cataplasme,  
 (capucine),  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de carottes ou application de carottes râpées, ou cataplasmes de  
 feuilles fraîches broyées, ou lotion de décoction de feuilles fraîches,  
 =cassis, RIBES NIGRUM L., cataplasmes de feuilles froissées -si les feuilles sont sèches, les tremper 15 à 30 mn dans  
 l'eau tiède,  
 (chêne),  
 =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., suc frais ; ou feuilles crues, lavées, écrasées au rouleau,  
 =courge, CUCURBITA PEPO L., pulpe comme cataplasme,  
 =échinacée, ECHINACEA, infusion 2-3 fois par jour pour stimuler le système immunitaire et purifier le sang,  
 (épine-vinette, eucalyptus),  
 =figuier de Barbarie, OPUNTIA VULGARIS MILLER, feuilles: topique, en cataplasmes -broyées et débarrassées de  
 leurs épines,  
 (gaillet, gui),  
 =guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L. (voir abcès dentaire),  
 =laurier, LAURUS NOBILIS L., décoction de 10 feuilles pour 1 tasse d'eau; bouillir 3 mn; en compresses chaudes,  
 (lavande),  
 =lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., en cataplasme,  
 =lis, LILIUM CANDIDUM L., faire mariner au printemps quelques pétales dans un alcool fort, eau de vie à 90° par  
 exemple, 15 à 30 jours au minimum ; couvrir la lésion de plusieurs de ces pétales pendant ¼ d'heure ; renouveler 4  
 fois dans la journée jusqu'à ce que l'abcès perce,  
 =mauve sauvage, MALVA SYLVESTRIS L., cataplasmes de feuilles avec farine de lin,  
 (menthe),  
 =morelle commune ou noire, SOLANUM NIGRUM L. , compresse : décoction: bouillir pendant 10 minutes une poignée  
 de feuilles dans un litre d'eau ; en compresse,  
 =navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG., faire cuire au four un navet avec sa pelure (il est cuit quand le doigt peut  
 s'enfoncer); laisser un peu refroidir, le couper en 2: frotter avec les moitiés en pressant un peu pour en exprimer le  
 jus,  
 (noyer),  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., oignon cuit au four, chaud, fait mûrir les abcès,  
 (orge, ortie),  
 =oxalis, OXALIS ACETOSELLA L., feuilles cuites en cataplasme,  
 =pétasite, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, feuilles fraîches concassées, entre deux toiles,  
 =peucedan impérial, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, Appliquer le rhizome broyé et réduit en bouillie,  
 (peuplier, plantain),  
 =poireau, ALLIUM PORRUM L., suc et mie de pain: pâte qui mûrit abcès et furoncles,  
 =rhubarbe officinale, RHEUM officinale H. Bn., feuilles en compresses antiseptiques et anti-inflammatoires,  
 (sarriette),  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10 mn; en bains ou compresses,  
 =thym, THYMUS VULGARIS L., infusion 3 fois par jour,  
 =trèfle incarnat, TRIFOLIUM INCARNATUM L., infusion 3 fois par jour,  
 (véronique)  
**ABCÈS CHAUD (voir dépuratifs):** *amas de pus accompagné de phénomènes inflammatoires aigus;*  
 =aubergine, SOLANUM MELONGENA L., feuilles: cataplasmes émollients,  
 (bette),  
 =bardane, ARCTIUM LAPPA L., 50 g de racines dans 1 litre d'eau; bouillir 15 mn; infuser 10 mn; filtrer; imbiber des  
 compresses et appliquer localement, assez chaud, 10 mn,  
 (bouillon blanc),  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de carottes ou application de carottes râpées, ou cataplasmes de  
 feuilles fraîches broyées, ou lotion de décoction de feuilles fraîches,  
 =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., feuilles dont on retire la nervure centrale; écraser les nervures collatérales  
 avec une bouteille; faire tiédir les feuilles sur une poêle et en appliquer 2 ou 3 sur l'abcès, tenues à l'aide d'une  
 bande,  
 (citrouille),  
 =cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., application des feuilles fraîches de cresson,  
 (fève),  
 =figue, FICUS CARICA L., chair pulpeuse réchauffée sur une bouteille d'eau bouillante, en compresse ; cataplasmes  
 maturatifs: figues cuites dans eau ou lait, coupées en 2 et appliquées,  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., feuilles cuites avec un peu d'huile d'olive,  
 =lentille, LENS CULINARIS MEDIK., cuite à l'eau et écrasée: en cataplasme,  
 (melon, navet, oignon),  
 =olive, OLEA EUROPAEA L., olive mure pilée, en cataplasme,  
 =oseille commune ou rumex, RUMEX ACETOSA L., cataplasme de feuilles cuites,  
 (plantain),  
 =poireau, ALLIUM PORRUM L., suc et mie de pain: pâte qui mûrit abcès et furoncles,  
 (pourpier, raisin),  
 =rumex, RUMEX ACETOSA L., voir oseille commune,

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10 mn; en bains ou compresses, (tussilage),

=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (MILLER) P. F., en compresses, en cataplasme ; cataplasme de rhizome frais cuit sans eau et réduit en pâte.

**cataplasmes** : bardane, feuilles de chou, d'oignon cuit sous la cendre, de farine de lin, de farine de fenugrec. bains d'eau de mauve, guimauve (en décoction pour compresses)

**antiseptiques** : eucalyptus, sarriette, thym

**de drainage** : bardane, souci des jardins (calendula)

**anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, vergerette du Canada

**traitement local** :

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., 50 g de racines dans 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; infuser 10 mn ; filtrer ; imbiber des compresses et appliquer localement, assez chaud, 10 mn,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., feuilles dont on retire la nervure centrale ; écraser les nervures collatérales avec une bouteille ; faire tiédir les feuilles sur une poêle et en appliquer 2 ou 3 sur l'abcès, tenues à l'aide d'une bande,

=lin, LINUM USITATISSIMUM L., graines broyées en farine ; placée dans un récipient creux ; y ajouter de l'eau assez chaude en remuant ; pâte obtenue placée entre 2 compresses et le tout appliqué, tiède, sur l'abcès

**ABCÈS DENTAIRE**: *douleur intense, parfois intermittente, ou continue et lancinante ; douleur aggravée en mordant ou mâchant ; tuméfaction et inflammation de la gencive ; dans les cas les plus graves, fièvre.*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., à mâcher cru.

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de feuilles de carottes en gargarismes

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., détacher les grandes feuilles d'un chou, faire réchauffer et appliquer sur l'abcès,

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., 20 g pour 1 litre d'eau ; infuser 10 mn ; filtrer : en compresses,

=figue, FICUS CARICA L., 8 figues dans 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; filtrer : bains de bouche. Ou couper une figue et la mettre à chauffer, puis placer sur l'abcès,

=girofle, EUGENIA caryophyllata, huile de clous de girofle sur l'inflammation,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., 50 g de racines pour 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; filtrer : plusieurs bains de bouche par jour,

=saugue, SALVIA OFFICINALIS L., 10 g de feuilles pour 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; filtrer ; plusieurs bains de bouche par jour. Ou mâcher crues des feuilles de sauge sclérée,

=vinaigre de cidre: se rincer la bouche afin de résorber l'inflammation et d'atténuer l'infection.

**ABCÈS FROID**: *abcès qui se forme lentement sans réaction inflammatoire (tuberculeuse, mycose);*

**dépuratifs** : chou, huile de foie de morue, houblon, oseille (cataplasme), salsepareille

**renforce les défenses de l'organisme** : cassis, éléuthérocoque

**antalgique souvent** : harpagophytum, reine des prés, saule blanc

**ABORTIF**: *substance dont l'ingestion peut interrompre une grossesse*

**ABSORBANT**: *produit qui, à l'intérieur se combine aux sécrétions gastriques ou aux gaz, et à l'extérieur absorbe les sécrétions des plaies.*

**Par voie externe**: poudre d'amidon, fécule de pomme de terre, poudre de lycopode

**par voie interne** : charbon de peuplier

**ACÉTONÉMIE**: *présence d'acétone ou autres corps cétoniques dans le sang (et par extension, des autres corps cétonique).*

**ACHOLIE** : *diminution ou absence totale de la sécrétion biliaire :*

=aneth odorant, ANETHUM GRAVEOLENS L., fruits d'automne en infusion, 50 g pour 1 litre d'eau, reposer 1 heure ; 2-3 tasses par jours,

=chicorée sauvage, CICHORIUM INTYBUS L., racine du début d'automne en décoction, 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 8 à 10 mn ; 3-4 tasses par jour,

=petite centaurée, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., sommités fleuries de juillet en infusion, 2 g par ½ litre d'eau ; 2-3 tasses par jour,

=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., rhizome d'automne en décoction, 30 g pour 1 litre d'eau, jeter la 1<sup>ère</sup> eau après 2 mn d'ébullition, laver la plante à l'eau fraîche et la faire bouillir une nouvelle fois pendant 80 mn ; en boire 500 g dans la journée en plusieurs fois,

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, racine de printemps en décoction, 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn ; 2-3 tasses par jour ; ou infusion: 1 poignée (50g) de racines de printemps et feuilles coupées pour 1l d'eau (5g par tasse d'eau), bouillir 2 mn, infuser 10mn, 3 tasses par jour avant repas

**ACIDITÉ de l'ESTOMAC** : voir pyrosis

**ACNÉ**: *(voir dépuratifs) résultat des changements hormonaux survenant à la puberté qui entraînent une augmentation de l'activité des glandes sébacées (productrices de graisse) ; celles-ci sécrètent à travers les pores et les follicules pileux un lubrifiant gras, le sébum ; l'acné survient quand les pores sont obstrués par le sébum ; boutons rouges, enflammés ; boutons pouvant s'enflammer et s'infecter, cas extrêmement douloureux. Principe du traitement; favoriser les sécrétions de la peau et évacuer les glandes sébacées par l'utilisation de substances acides (tomate, oseille...).*

=aloès, ALOES vulgaris, feuilles découpée dont on applique le suc

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., racine : antibactérien, actif contre les bactéries Gram+ ; décoction de 3 poignées de racine fraîche par litre d'eau, 20 mn ; 3 fois par jour,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., suc frais sur l'acné, (douce-amère),

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., utiliser l'huile,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., décoction de feuilles: en lotion,

=manteau de Notre-Dame, ALCHIMILLA MOLLIS, feuilles en décoction,  
 =navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG., manger chaque jour un peu de navet cru,  
 =niaouli, MELALEUCA viridiflora, huile de niaouli,  
 =oseille commune, RUMEX ACETOSA L., couper 1 tomate en fines tranches et les appliquer sur le visage sur les boutons durant 15 mn ; rincer ensuite avec un savon surgras ; le lendemain, renouveler l'opération en remplaçant la tomate par des feuilles d'oseille commune froissées ; faire alterner ces 2 traitements à raison de 2 applications journalières, 1 le matin, 1 le soir, jusqu'à la régression des boutons en quelques jours,  
 (pissenlit),  
 =pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., 2 cuillères à soupe de fleurs par ½ litre d'eau froide, bouillir 1 mn, infuser 10 mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas. Se lotionner avec cette infusion matin et soir,  
 =pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE Weber, 2 cuillerées à soupe pour ½ litre d'eau froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses avant les repas,  
 =plantain lancéolé, PLANTAGO LANCEOLATA L., faire bouillir pendant 10 mn, 30 g de plantain dans ½ l d'eau ; filtrer ; appliquer en compresses, lavages,  
 =saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., feuilles fraîches ou fleurs rapidement lavées, posées sur le linge servant au cataplasme, écraser avec 1 bouteille pour faire sortir le suc ; appliquer sur la peau  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées par litre d'eau ; bouillir 10 mn en compresse,  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICON L., couper 1 tomate en fines tranches et les appliquer sur le visage sur les boutons durant 15 mn ; rincer ensuite avec un savon surgras ; le lendemain, renouveler l'opération en remplaçant la tomate par des feuilles d'oseille commune (rumex acetosa) froissées ; faire alterner ces 2 traitements à raison de 2 applications journalières, 1 le matin, 1 le soir, jusqu'à la régression des boutons en quelques jours.  
 =violette des champs, pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., partie aérienne fleurie : dépuratif, anti-oxydant, améliore l'état des peaux séborrhéiques ; faire tremper 50 g dans 1 l d'eau froide pendant 2 heures puis mettre à chauffer sur feu doux ; éteindre aux premiers bouillons puis laisser infuser 10 mn avant de filtrer: 3-4 tasses par jour,  
 =(faire bouillir pendant 10 mn, 30 g de plantain, PLANTAGO LANCEOLATA L. dans ½ l d'eau ; filtrer ; appliquer en compresses, lavages ; même manière avec : absinthe, bruyères, clématite, géranium, ortie, pensée sauvage  
**visée de drainage** : arnica, aspérule odorante, artichaut, bardane (arctium lappa), boldo, calendula (souci des jardins), carline, fumeterre, =pensée sauvage, pissenlit, plantain, salsepareille,  
 =saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., 10 g racines de bardane et 10 g de rhizomes de saponaire à ½ litre d'eau ; bouillir 15 mn ; filtrer ; 3 tasses par jour  
**visée de désinfection** : lavande, origan, sarriette, thym  
**visée hormonale** :  
**contre l'hyper-androgénisme** (*trop d'hormones masculines chez les femmes*) : houblon  
**pallier la baisse des oestrogènes** : cyprès, sauge  
**pallier la baisse de la progestérone** : alchémille  
**visée anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, ortie dioïque (partie aérienne anti-inflammatoire), vergerette du Canada  
**visée sédative** (*dystonie neurovégétative*) : aubépine, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, tilleul, valériane  
**ACOUPHURE** : perception de sifflements, bourdonnements, bruits inexistantes : voir BOURDONNEMENTS d'OREILLE.  
**circulation** : aubépine (infusion),  
 =ginkgo biloba, GINKGO BILOBA L., infusion de 10 g de feuilles séchées par tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 3 tasses par jour,  
 =ginseng, PANAX ginseng C. A. Meyer, 10 g racines à ½ litre d'eau ; faire bouillir 15 mn ; laisser infuser 10 mn ; filtrer ; 1 tasse le matin, 1 tasse à midi,  
 (lyciet, marron d'Inde, petite pervenche)  
**sédatif** : lotier, mélisse,  
 =passiflore, PASSIFLORA EDULIS, 10-15 g à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn, filtrer ; 2 tasses par jour, (valériane)  
**athérosclérose** : ail, gingembre, harpagophytum, oignon, prêle  
**ACRE**: piquant, irritant au goût  
**ACROPHOBIE** : peur des hauteurs : voir PHOBIES  
**ADÉNITE**: inflammation aiguë ou chronique des ganglions lymphatiques (cervicaux, cruraux, inguinaux);  
**Adénite aiguë** : cataplasmes de chou (feuilles), oignon.  
**Adénite chronique** : algues, bistorte,  
 =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC.,  
 =cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.,  
 (germandrée, laminaires, noyer, renouée, sauge, varech vésiculeux)  
**ADIPOGÈNE**: qui fait grossir; fenugrec  
**ADULTÉRER**: falsifier, changer la composition dans un but malhonnête  
**ADYNAMIE**: extrême faiblesse musculaire qui accompagne certaines maladies  
**AÉGILOPS** : ulcère de l'angle externe de l'oeil :  
 =euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 50g de plante entière fleurie ; infuser 20mn ; pour applications locales,  
 =framboisier, RUBUS IDAEUS L., 100g de feuilles et fleurs pour 1 litre d'eau ; infuser 30mn ; pour applications locales,  
 =géranium, GERANIUM SANGUINEUM L., 80g de plante aérienne pour 1 litre d'eau ; infuser 18mn ; pour des bains,  
 =grande joubarbe, SEMPERVIVUM TECTORUM L., 60g de feuilles en décoction ; bouillir 10mn ; pour des bains,  
 =lycopode, LYCOPODIUM CLAVATUM, 60g de plante entière ; infusion 25mn ; pour applications locales,  
 =myosotis, MYOSOTIS palustris With., 50g de rhizome en décoction ; bouillir 3-4mn ; pour bains  
**AÉROCOLIE** : dilatation des anses intestinales par une accumulation d'air liée à des fermentations : voir BALLONNEMENTS: aubépine,

=badiane, *ILLICIUM anisatum*, action sédative : 10 étoiles à un bol d'eau bouillante ; infuser 10-15 mn ; filtrer et boire assez chaud ou tiède après les repas,  
 (bardane),  
 =bugrane, *ONONIS VULGARIS* Rouy, racine: décoction d'1 poignée pour 1 litre d'eau; bouillir 5 mn avec menthe, sauge, petite centaurée, genièvre ou anis pour aromatiser; boire en 24 heures,  
 =petite centaurée, *CENTAURIUM UMBELLATUM* GILIB., infusion de 10-20 g de sommités fleuries ; infuser 15 mn ; 1 tasse après les repas principaux. Contre-indication en cas d'hyperchlorhydrie,  
 (coriandre),  
 =cuscute, *CUSCUTA EPITHYMIUM* L., 10g de plante entière en infusion ; infuser 20 mn ; 1-2 tasses par jour,  
 (estragon, mélilot, mélisse, menthe),  
 =nerprun, *RHAMNUS FRANGULA* L., 20 g de baies ; infuser 20 mn ; 1-2 tasses par jour ; ou vin laxatif: laisser macérer 100-120g dans 1 litre de vin blanc pendant 10 jours; 1 verre à Madère ou à Bordeaux,  
 (passiflore),  
 =thym, *THYMUS VULGARIS* L., infusion de 30 g de fleurs ; infuser 18 mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =tilleul, *TILIA CORDATA* MILL., action sédative : 15 g de fleurs et bractées dans ½ litre d'eau qui vient de bouillir ; infuser 10 mn ; filtrer ; boire 1 grande tasse après les repas

**AÉROGASTRIE** : *variété d'aérophagie* :

=anis vert, *PIMPINELLA ANISUM* L., infusion de 50 g de fruits ; infuser 50 mn ; 3 tasses par jour,  
 =bétoine, *BETONICA officinalis* L., infusion de 50 g de feuilles ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =camomille allemande ou commune, *MATRICARIA CHAMOMILLA* L., infusion de 20 g de sommités fleuries ; infuser 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =céleri de montagne, *LEVISTICUM OFFICINALE* KOCH, infusion de 30 g de racine ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =livèche, *LEVISTICUM OFFICINALE* KOCH, poudre de graine dans aliments ou infusion de 30g de racine; infuser 30mn; 2-3 tasses par jour,  
 =origan, *ORIGANUM VULGARE* L., infusion de 20 g de sommités fleuries ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour.

**AÉROPHAGIE** : *déglutition d'air plus ou moins pénible ; les névropathes en sont généralement atteints* :

=aneth, *ANETHUM GRAVEOLENS* L., graines en infusion ; 1 à 2 (4-8 g) cuillerées à café de semences pour 1 litre d'eau,  
 =angélique, *ANGELICA ARCHANGELICA* L., infusion: 1 cuillerée à café de graines par tasse,  
 (anis vert, aubépine),  
 =badiane, *ILLICIUM verum* Hooker fill., dans eau bouillante 10 étoiles ; laisser infuser 10-15mn ; filtrer et boire assez chaud ou tiède après repas ; ou poudre de semences, 2-4 grammes par jour dans l'alimentation,  
 (basilic, belladone, calament, chou),  
 =carvi, *CARUM CARVI* L., infusion de 30 g de graines ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour ; ou écraser finement 9 cuillères à café de graines dans un grand mortier à l'aide d'un pilon, mettre les graines dans une théière et verser l'eau bouillante, laisser reposer 20 mn avant de filtrer et boire 3 tasses par jour,  
 =coriandre, *CORIANDRUM SATIVUM* L., infuser 30 g pour 1 litre d'eau pendant 10 mn ; 1 tasse après chaque repas et chaque fois que l'on se sent ballonné ; ou infusion: broyer 1 cuillère à café de graines (ou prendre 1/2 cuillère à café de poudre), mettre dans une tasse et remplir d'eau bouillante, laisser reposer 5 mn, boire jusqu'à 3 tasses par jour après les repas,  
 =cumin, *CUMINUM CYMINUM* L., rajouter des graines à la nourriture,  
 =estragon, *ARTEMISIA DRACUNCULUS* L., infusion de 30 g pour 1 litre d'eau durant 10 minutes ; 1 tasse après chaque repas et chaque fois que l'on se sent ballonné,  
 =fenouil, *FOENICULUM VULGARE* (Miller) GAERTNER, infusion de 50g de graines ; infuser 20mn ; 3-4 tasses par jour; ou infusion 1-3 cuillères à café de semences pour 1 tasse, bouillir 30 secondes, infuser 10mn: 1 tasse après les repas,  
 =laurier sauce, *LAURUS NOBILIS* L., infusion de 20g de feuilles ; infuser 20mn ; 2 tasses par jour après les repas principaux ; ou 1-2 feuilles ou 1 pointe de couteau de poudre de feuilles dans la cuisson des légumes,  
 =limnanthème faux nénuphar, *NYMPHOIDES PELTATA* (S. G. Gmelin) KUNTZE, infusion de 5 feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante; 1 tasse avant ou après les repas,  
 (lotier),  
 =marjolaine, *ORIGANUM VULGARE* L., infusion d'1 cuillerée à soupe par tasse, 3 tasses par jour après les repas,  
 =marjolaine vraie, *ORIGANUM MAJORANA* L., infusion de 5-10g par litre d'eau; stimulant: infusion de 20-50g par litre d'eau,  
 =mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L.,infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles ; infuser 15mn ; 2-4 tasses par jour,  
 (menthe, origan)  
 =passiflore, *PASSIFLORA EDULIS*, à ¼ litre d'eau qui vient de bouillir ajouter 5g ou une bonne cuillère à café ; laisser infuser 10mn ; répartir en 2 prises, une après chaque repas,  
 (pavot jaune de Californie),  
 =réglisse glabre, *GLYCYRRHIZA GLABRA* L., macération de 50g de racine pour 1 litre d'eau; bouillir 5mn; macération 12 heures; à volonté,  
 (saule blanc),  
 =thym, *THYMUS VULGARIS* L., 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, filtrer. 1 tasse après chaque repas,  
 (tilleul, valériane),  
 =véronique, *VERONICA OFFICINALIS* L., infusion de 60g de sommités fleuries ; infuser 16mn ; 2-3 tasses par jour.

**AFFECTION de la GORGE** : *formation de glaires, amas visqueux lors d'une sécrétion exagérée des muqueuses* :

=ananas, *ANANAS SATIVUS*, boire 1 cuillerée à café de jus d'ananas frais, bien mûr, toutes les 2 heures

**AFFECTION FÉBRILE** : buis, drosera, gentiane, grassette, hélianthe, marrube, petite centaurée, quinquina.

**AFFECTION PULMONAIRE**: asperge, carotte, cassis, cerfeuil, cresson, figue, orge, oseille, pamplemousse, pignon doux, radis noir, radis rose, raisin

**AFFECTIONS RESPIRATOIRES** : souvent dues à la pollution (atmosphérique, chimique...) :

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., laisser macérer 25g de racine ou de feuilles dans 1/2 litre d'eau froide, toute une nuit, filtrer et boire 3 tasses par jour,  
=inule aunée, INULA HELENIUM L., macérer 15 jours 40g de racine d'aunée avec 50cl d'eau de vie dans 1 litre de vin blanc; filtrer: 3 verres à liqueur par jour,  
=marrube, MARRUBIUM VULGARE L., infusion: 1 cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 1 tasse avant les repas,  
=pin maritime, PINUS PINASTER SOLAND. ou pin sylvestre, PINUS SYLVESTRIS L., mettre 1 bonne poignée de bourgeons récoltés au printemps dans 1 litre d'eau ; macérer 1 heure ; puis porter à ébullition et laisser bouillir 2 mn ; retirer du feu et laisser reposer 10 mn puis filtrer ; 3-4 tasses par jour,  
=primevère officinale, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction d'1 cuillerée à dessert de racine par tasse d'eau (20-30g par litre d'eau), bouillir 2mn, infuser 10mn, 3 tasses par jour entre les repas; ou infusion d'1 cuillerée à dessert (5g) de plante coupée ou de fleurs par tasse d'eau bouillante, infuser 10mn, 1 tasse après les repas; ou 1 cuillerée à café de poudre de racine en additif alimentaire à chaque repas,  
=radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, creuser 1 radis noir et le remplir de sucre; récolter le sirop qui s'en écoule; 3-4 cuillerées à café par jour,  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 60g de plante fleurie pendant 20mn; 2 tasses par jour avec du miel

**AFFUSION** : verser sur une partie du corps de l'eau froide ou chaude

**AGALACTIE** : absence de sécrétion lactée après l'accouchement :

=galéga, GALEGA OFFICINALIS L., infusion de 100g de sommités fleuries ; infuser 25mn ; 2-3 tasses par jour, [ hièble, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 30g de feuilles et fleurs ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour],  
=polygala, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 150g de racine ; bouillir 8mn ; 6-10 cuillerées par jour.

**AGITATION** : état d'inquiétude qui peut se manifester à des degrés divers : état d'anxiété (léger) ; neurasthénie (moyenne gravité) ; maladies mentales (graves) :

=jusquiame noire, HYOSCYAMUS NIGER L., infusion de 2 cuillerées à café pour 1 litre d'eau; 2-3 tasses par jour,  
=orange amère, CITRUS bigaradia Loisel, poudre de feuilles: 2-4g trois ou quatre fois par jour,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 20g de feuilles et fleurs ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,  
=plantain d'eau, ALISMA PLANTAGO-AQUATICA L., décoction de 10-20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2-4 tasses par jour loin des repas,  
=valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine cueillie avant apparition des feuilles ; infuser 30mn ; sous forme de lavement.

**AGORAPHOBIE** : peur des grands espaces : voir PHOBIES

**AGRANULOCYTOSE** : disparition des globules blancs du sang

**AIGREUR D'ESTOMAC, voir ESTOMAC, GASTRALGIE** : sensation d'acidité dans l'estomac s'accompagnant dans la plupart des cas d'un vomissement sans effort (régurgitation) ou d'un renvoi de gaz ; elle se produit le plus souvent après les repas:

=bétoine, sauge, menthe, absinthe :, en mélange, 1 tasse de décoction à la fin des repas,  
=absinthe, acore, baies de genièvre, prêle : en mélange, 1 tasse de décoction à la fin des repas,  
=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., 15 g de serpolet dans 1 litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn et passer ; 1 tasse 3 fois par jour ; il est possible d'en prendre 1 tasse toutes les heures jusqu'à disparition du problème.

**ALBUMINURIE** : présence d'albumine dans les urines: ache, artichaut, bardane, biguignan, bouleau, cerises (queues), chicorée, chiendent, chou,

=fève des marais, VICIA vesca, décoction de gousses vertes: 30g par litre d'eau,

(fumeterre),

=genêt, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., suc de la plante additionné d'alcool ou l'infusion dans du vin blanc,

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 10-30g de baies ; infuser 18mn ; 2-3 tasses par jour,

(groseillier),

=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 30-40g de feuilles ; infuser 30mn ; 2 tasses par jour ; ou 30-40g de feuilles coupées dans 1 litre de vin blanc; 1 verre par jour,

=haricot, PHASEOLUS VULGARIS L., 1 poignée (50g) de cosses de haricots séchées, faire bouillir 5mn dans 1 litre d'eau ; infuser 20mn ; 1 ou 2 bols par jour ; ou poignée ou 2 de cosses fraîches pour 1 l d'eau, bouillir 2mn, laisser macérer toute la nuit; à volonté; ou 1 poignée de cosses sèches à laisser tremper 6 heures avant de faire la décoction,

(herniaire, maïs, persil, piloselle, pissenlit, prêle, renouée, romarin),

=solidago, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., voir verge d'or,

=tilleul sauvage, TILIA CORDATA MILL., décoction de 40g d'écorce pour 1 litre d'eau; bouillir à réduction d'1/4; boire les 3/4 de litre en 1 ou 2 jours, chaud ou froid, pendant ou entre les repas; cures de 10 ou 20 jours (2 à 4 par an),

=trainasse, POLYGONUM AVICULARE L., infusion d'1 cuillerée à dessert par tasse d'eau; bouillir 2mn; infuser 20mn; 2-4 tasses par jour (on peut édulcorer avec du sirop de coing),

=verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., décoction d'1 poignée de plante coupée pour 1 litre d'eau; bouillir 2mn; infuser 10mn; boire en 1 ou 2 jours -y ajouter 20g de baies de genièvre,

=verge d'or du Canada ou vergerette du Canada, ERIGERON CANADENSE L., infusion de 30-50g de sommités fleuries et de feuilles ; infuser 18-20mn ; 2-3 tasses par jour

**ALCOOLISME**: algues, chène (glands), chou, noix vomique, oignon, persil, poireau, suc de chou.

**Visée sédatif** : aubépine, ballotte, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, pavot jaune de Californie, saule blanc

**drainage hépato-rénal** : artichaut, boldo, fumeterre, pissenlit, radis noir

**renforcement des défenses** : cassis, éleuthérocoque

**ALGIES**: douleurs

**ALGOMÉNORRÉE** : menstruation douloureuse : voir dysménorrhée

**ALLAITEMENT** :

=bière sans alcool à boire pour favoriser la montée du lait du fait de la présence de bétaglucane qui simule la sécrétion des canaux galactophores

**ALLERGIE:** toute modification nocive du milieu humoral provoquée par un produit quelconque;

(ail, algues, angélique, bardane, bourrache),

=camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., essence,

(églantier),

=éphédre, EPHEDRA DISTACHYA L., Infusion, 10 à 20g par litre; boire 1 à 2 tasses par jour et ce avant les repas,

(estragon, frêne),

=miel, de la région en cas de rhume des foins,

=ortie, URTICA DIOICA L., infusion de 50g de feuilles et racines pour 1 litre d'eau; bouillir 2-3mn; infuser 20mn;

boire à volonté,

(persil),

=plantain, PLANTAGO MAJOR L., feuille : anti-inflammatoire, antihistaminique,

=radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, cru en hors-d'œuvre

=réglisse glabre, GLYCYRRHIZA GLABRA L., macération de 50g de racine pour 1 litre d'eau; bouillir 5mn; macération

12 heures; à volonté,

(romarin),

=rudbeckie, RUDBECKIA LACINIATA L., infusion 3 fois par jour

**ALOPÉCIE:** calvitie, chute des cheveux (causes : maladies infectieuses, séborrhée, pelade, teigne, syphilis); voir aussi CHEVEUX

**traitement extérieur** : capucine, cresson, genévrier, jaborandi, ortie, persil, ricin, romarin, sauge, thym.

=(100g de racines de bardane, ARCTIUM LAPPA L. fraîche et 50 g de racines d'ortie, URTICA DIOICA L. \*VAR. DIOICA fraîche macérées

8 jour dans ½ litre de rhum ; filtrer à travers un linge ; massage quotidien avec cette lotion,

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., 50 g de feuilles fraîches de buis finement hachées, macérées 10 jours dans ½ litre

de rhum ; filtrer, ajouter au besoin pour parfumer quelques gouttes d'essence de lavande ; friction quotidienne ;

aussi bon pour les pellicules,

=capucine, TROPAEOLUM MAJUS L., lotion: feuilles et semences fraîches de capucine, feuilles fraîches d'ortie

brûlante, URTICA DIOICA L. \*VAR. DIOICA, feuilles fraîches de buis, BUXUS SEMPERVIRENS L, sommités fleuries de

serpolet: 100 g de chaque dans 500 g d'alcool à 90°; hacher les plantes, macérer 15 jours; passer, parfumer avec

quelques gouttes d'essence de géranium; frictions quotidiennes sur le cuir chevelu au moyen d'une brosse un peu

rude; ou 1 poignée de feuilles, fleurs et graines dans 1 litre d'eau; bouillir 15 mn; en lotion du cuir chevelu au moyen

d'une brosse un peu rude,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR. \*VAR. OFFICINALE, frictions avec le suc (fortifie, arrête la chute des cheveux);

=ortie, URTICA DIOICA L., 100 g de racines d'ortie dans 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; filtrer ; lotion quotidienne

**visée sédative** : aubépine, ballotte, lotier, mélisse, passiflore, saule blanc, tilleul, valériane

**visée de drainage** : bardane, calendula (souci des jardins), salsepareille, saponaire

**AMAUROSE:** perte de la vue sans altération des milieux de l'œil (albumine, diabète, anémie, hystérie, rhumatismes...)

**AMÉNORRHÉE:** absence de règles, en dehors de l'état de grossesse et chez une femme en âge d'être réglée :

=absinthe officinale, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., vin d'absinthe: 30g de sommités fleuries ou de feuilles dans 1 litre de vin blanc, macérer 4 jours, filtrer ; verre à liqueur après le repas ;

=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 8mn ; 2-3 tasses par jour,

=ammi, AMMI VISNAGA LAM., infusion de 50g de fruits ; infuser 30mn ; 1-3 tasses par jour,

=armoise, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 10 à 15g de sommités fleuries par litre d'eau; infuser 15mn; 3 tasses par jour entre les repas ;

=cataire, NEPETA CATARIA L., 1 cuillerée à soupe de feuilles et sommités fleuries par tasse; infuser 10mn; 1-3 tasses par jour

=chardon roulant, panicaut, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction d'1 poignée (30 g) de racine pour 1 litre d'eau; bouillir 5-10 mn; boire en 2 jours, 3 tasses entre les repas

=fraxinelle, dictamne, DICTAMNUS ALBUS L., écorce: 40g pour 1 litre d'eau; bouillir 2mn et infuser 10mn; 3 tasses par jour

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., décoction de 30g de racine ; bouillir 12mn ; 2-3 tasses par jour ; ou plante fraîche ou séchée en additif alimentaire; 2g de poudre de feuilles par jour,

=phillyrée intermédiaire, PHILLYREA media L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 8mn ; 2-3 tasses par jour,

=souci des champs, CALENDULA ARVENSIS L., infusion de 5-10g de feuilles et fleurs ; infuser 15mn ; 2-3 tasses par jour.

**AMÉNORRHÉE ASTÉNIQUE :**

=absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 5-10g de feuilles et sommités fleuries ; infuser 15mn ; 3-5 cuillerées par jour. Contre-indication en cas d'affections entéro-gastrique,

=cataire, NEPETA CATARIA L., infusion de 30g de sommités fleuries ; infuser 25mn ; 2-3 tasses par jour,

=fraxinelle, dictame, DICTAMNUS ALBUS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets excitables

**AMÉNORRHÉE ATONIQUE :**

=ambrosie du Mexique, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 10g de sommités fleuries ; infuser 20mn ; 1-3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammation des reins et des intestins

**AMER:** végétal tonique, apéritif, dépuratif; donne de l'énergie aux organes, active les fonctions gastriques; absinthe, acore, artichaut, benoîte, camomille, cataire, petite centaurée, chardon beni, chélideine, chicorée, épine-vinette, fumeterre, garance, gentiane, germandrée, hélianthe, houblon, laitue, lichen, lilas, limnanthème, houx, marrube blanc, ményanthe, noyer, orange amère, patience, pervenche, pissenlit, pulmonaire du chêne, rhubarbe, saule, tanaïs, véronique, verveine officinale

**AMIBIASE ou dysenterie amibienne:** maladie parasitaire due à l'entamoeba dysenteria. Gros intestin puis foie, poumons, reins, rate, cerveau :

(holarrhena floribunda, myrtille, simaruba, pollen).

**AMNÉSIE:** perte partielle ou totale de la mémoire : ail, basilic, fucus, gingembre, ginkgo biloba, oignon, petite pervenche, prêle, sauge, serpolet, thym.

**AMYOTROPHIE:** atrophie des muscles

**ANALEPTIQUE:** qui rétablit les forces et stimule le fonctionnement des différents appareils de l'organisme

**ANALGÉSIQUE:** qui diminue la sensibilité à la douleur; aconit, belladone, camomille, chanvre indien, =chélidoine, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion 15 gr de feuilles sèches pour un litre d'eau. Infusez dix minutes. 3 tasses par jour entre les repas.,

(ciguë, coco, colchique, ellébore, ergot de seigle, ficaire, gelsémium, grande ciguë, grindelia, hoang-nan, jusquiame, laitue, menthe, pavot (opiacées : codéine, papavérine), réglisse, valériane).

**ANAPHRODISIAQUE:** qui endort les désirs sexuels; anémone pulsatile, camphre, grande ciguë, houblon, laitue, nénuphar, saule blanc

**ANASARQUE:** hydropisie du tissu cellulaire produisant un gonflement général du corps et des tissus

**ANÉMIE :** diminution du nombre de globules rouges et de la quantité d'hémoglobine ; faiblesse et fatigue ; souffle court au moindre effort ; pâleur de la peau et des lèvres ; céphalées, vertiges et dans les cas les plus graves, évanouissements ; anémie pernicieuse : saignements de nez -langue douloureuse- picotements dans les mains et les pieds. Voir CONVALESCENCE et ASTHÉNIE.

=abricot, ARMENIACA VULGARIS Lam., le fruit mûr, (absinthe),

=acacia, ROBINIA PSEUDOACACIA L., vin tonique de 15-20g de fleurs macérées dans 1 litre de vin, (algues, ananas),

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., les bractées charnues du capitule ; faire bouillir l'artichaut légèrement et assaisonner,

(asperge, aubergine),

=avoine, AVENA SATIVA L., faire bouillir de la farine d'avoine dans du lait avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et forme une bouillie,

=benoîte commune, GEUM URBANUM L., 1-4g par jour de poudre de racine dans l'alimentation ;

=betterave rouge, BETA esculenta Salisb., jus frais,

(blé),

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 50-150g de jus de carotte frais avec 1 pincée de sel,

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L., cru en salade,

(centaurée, champignons, châtaigne, chêne (feuilles), chicorée sauvage),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC.,

(coca),

=cranson, cochélie, COCHLEARIA OFFICINALIS L., infusion d'1 cuillerée à dessert pour 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 1 tasse avant chaque repas (ne jamais faire bouillir le cochléaria) ;

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R., en salade,

=criste marine, SALICORNIA HERBACEA L., en salade, au préalable recouverte quelques heures par du sel marin; ou cuite, préparée comme les haricots verts,

=dattes, PHOENIX dactylifera, fruit tel quel,

=épinard, SPINACIA OLERACEA L., jus d'épinard cru,

=eupatoire, EUPATORIUM CANNABINUM L., infusion de 20g de feuilles par litre d'eau; bouillir; infuser 10mn ;

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, laisser macérer les grains dans 1 litre de vin pendant 8 jours ; 2 cuillerées avant et après les repas,

(fenugrec),

=fraisier, FRAGARIA VESCA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 7mn ; 2-3 tasses par jour. Avec aussi les fruits frais,

=framboisier, RUBUS IDAEUS L., le fruit, la framboise crue et mûre,

(genièvre (baies)),

=gentiane centaurée, CENTAURIUM erythraea Rafn., 60g de petite centaurée dans 1 litre de vin; macérer 8 jours; passer et filtrer; tenir bouché au frais; 1 verre à Bordeaux avant chaque repas,

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 30g de cônes dans 1 litre d'eau bouillante; infuser 10mn; 1 tasse avant les repas,

=jacobée, SENEPIO JACOBAEA L., décoction de 25g de séneçon + 10g de semences de persil pour 1 litre d'eau; bouillir 3mn; 2-3 tasses par jour entre les repas,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., feuilles en salade ou cuites,

(lamier blanc, levures, mâche, mélisse, millefeuilles),

=melon, CUCUMIS MELO L., le fruit mûr tel quel,

(noix),

=noyer, JUGLANS REGIA L., feuilles en décoction,

(olive, orange),

=oranger amer, CITRUS BIGARADIA Loisel, infusion de 30 g d'écorce de fruits et de feuilles ; infuser 20 mn ; 2-3 tasses par jour,

=ortie, URTICA DIOICA L. \*VAR. DIOICA, décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 12 mn ; 2-3 tasses par jour,

=pabelle, RUMEX CRISPUS L., 50 g de racine dans 1 litre de vin blanc sec macérés pendant 6 jours ; 30-60 g par jour,

=patience, RUMEX OBTUSIFOLIUS L., décoction- 30 gr de racines sèches, broyées dans un litre d'eau. Faites bouillir deux minutes, infusez dix minutes. Buvez en deux jours (attention, très amère). Egalement poudre de racines sèches 0,50 gr, deux à quatre fois par jour, aux repas.,

(persil, pervenche, petite centaurée),

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., feuilles en salade ou cuites,

(poire, poireau),  
=pomme, PIRUS MALUS L., fruit cru,  
(prêle),  
=prune, PRUNUS SATIVA Rouy et Camus, fruit mûr,  
=quinquina, CINCHONA officinalis, 60 g de quinquina gris en poudre avec 100 cc d'alcool : laisser macérer 4 jours ; verser la macération dans 1 bon litre de vin ; laisser macérer à nouveau 1 semaine ; filtrer ; sucrer pour l'usage ; 1 verre à Bordeaux avant le repas de midi,  
=raifort, RAPHANUS sativus L. \*var. niger (Mill.) Kerner, faire bouillir 10-15 g de racine de raifort coupée finement dans ½ litre d'eau pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
(raisin),  
=rapontique, RHEUM RHAPONTICUM L., infusion: 20 g pour 1 l d'eau, bouillir et infuser 10mn: 1 tasse avant les 2 repas,  
(rhubarbe, romarin, ronce, souci, tétragone, thym).

**ANGINES voir aussi pharyngite** : *inflammation des amygdales, des parties proches du voile du palais et du pharynx ; différents aspects selon la cause : angine rouge avec inflammation, sécheresse et gêne à la déglutition ; angine blanche avec exsudat blanchâtre ; angine phlegmoneuse avec douleur à la déglutition et abcès: aconit,*

aigremoine (voir eupatoire), alchémille, aubépine, belladone, berbérís, bleuet,  
=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., avec mucosité: décoction de 30g de feuilles par litre d'eau; 3 verres par jour à jeun, pendant 3-4 jours,

(bugrane),  
=capillaire, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 20 g de tiges et feuilles ; bouillir 8mn ; 3-4 tasses par jour ; ou infusion d'1 cuillerée à dessert par tasse; bouillir et infuser 30mn; 3 tasses par jour entre les repas,

=cassis, RIBES NIGRUM L., manger des fruits,  
=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 10-20 g de feuilles par litre; 3 tasses par jour ;

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., suc frais,

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., 2 c. à s. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer ; 3 tasses par jour entre les repas,

=fénugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., la farine de fénugrec peut remplacer la farine de lin dans les cataplasmes,

(figue, groseillier),

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50 g de feuilles et fleurs ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour ; ou laisser macérer 25 g de racine ou de feuilles dans 1/2 litre d'eau froide, toute une nuit, filtrer et boire 3 tasses par jour,

=hièble ou sureau hièble, SAMBUCUS EBULUS L., écorces et baies: décoction de 50g pour 1 litre d'eau; bouillir à réduction de moitié; 1 tasse au lever et au coucher,

=hysope, HYSSOPUS OFFICINALIS L., feuilles et sommités fleuries en infusion,

(lavande, lierre terrestre, mûrier noir),

=mûre sauvage (ronce), RUBUS fruticosus L., sirop: 4 cuill. à soupe par jour,

=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 10 g de feuilles; bouillir 5mn; 3 tasses par jour ;

=navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG. \*VAR rapa, sirop: creuser un navet et remplir la cavité de sucre; le sirop se forme en quelques heures; par cuillerée à café,

(noyer),

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., suc: 25 à 100 g en plusieurs fois dans la journée,

(peuplier, pimprenelle),

=pomme de terre, SOLANUM tuberosum L., faire cuire à l'eau 2 pommes de terre de taille moyenne ; lorsqu'elles sont cuites, les envelopper dans un torchon ; appliquer le tout sur la gorge toute la nuit ; l'amidon détend les tissus et atténue leur inflammation) ( autre méthode avec la

pomme de terre : épucher 1 pomme de terre crue ; en râper 60 g. ; délayer dans 60 g d'eau froide ; porter le tout à ébullition ; laisser refroidir et cataplasme sur la gorge,

=pourpier, PORTULACA OLERACEA L., à consommer en salade ;

(régliasse, romarin),

=ronce, RUBUS FRUTICOSUS L., 3 cuillères à soupe par ½ l. d'eau froide, bouillir 2 mn, infuser 10 mn, filtrer et additionner de miel et citron. 3 tasses par jour entre les repas. Gargarismes: 2 cuillères à soupe par tasse d'eau froide, bouillir 15 mn, filtrer et additionner de miel et citron.

(rose, saponaire, sauge),

=sureau hièble, SAMBUCUS EBULUS L., écorces et baies: décoction de 50g pour 1 litre d'eau; bouillir à réduction de moitié; 1 tasse au lever et au coucher,

(thym, tussilage, véronique),

=violette odorante, VIOLA ODORATA L., infusion de 60 g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou décoction de 2-3 cuillerées à café de racine par tasse; bouillir 5mn.

#### **Gargarismes :**

=aigremoine, eupatoire, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 10 g de feuilles et sommités fleuries ; infuser 18mn ; gargarismes,

=alaterne, RHAMNUS ALATERNUS L., feuilles en gargarisme ;

=artichaut sauvage, SEMPERVIVUM TECTORUM L., 5 g de suc, 50 g d'eau, 5 g de miel: en gargarismes,

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 10g de feuilles ; infuser 30mn ; gargarismes avec du miel,

=aulne, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., décoction d'écorce (30 g) en gargarismes,

(bardane),

=brunelle, BRUNELLA VULGARIS L., décoction: 40 g par litre d'eau, en gargarismes, lavages de bouche;

=bugrane, ononis, ONONIS VULGARIS Rouy, infusion de feuilles et fleurs en gargarismes ;

=capillaire, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 20 g de feuilles et tiges ; bouillir 8mn ; gargarismes,

=cassis, RIBES NIGRUM L., gargarismes avec décoction des fruits : 50 g par litre d'eau, 2-3 tasses par jour

=céleri, céleri sauvage, APIUM GRAVEOLENS L., APIUM GRAVEOLENS L., jus : gargarismes et lavages de bouche,  
 =chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 100 g d'écorce ; bouillir 10mn,  
 =coing, CYDONIA vulgaris Pers., infusion 150 g de coings ; infuser 3 heures ; avec un jus de citron,  
 =datte, PHOENIX dactylifera, faire bouillir 5-6 fruits pendant 10mn dans 300g d'eau,  
 =fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., infusion de 80g de fruit réduit en poudre ; infuser 90mn,  
 =figue, FICUS CARICA L., découper 4-5 fruits en fines lamelles et les faire bouillir 10mn dans 400g d'eau ; ajouter du miel ; ou décoction de 40 à 120 g de figues par litre d'eau en gargarismes,  
 =fraisier, FRAGARIA VESCA L., décoction de feuilles en gargarisme;  
 =framboisier, RUBUS IDAEUS L., décoction d' 1 poignée de feuilles par litre; bouillir 10mn; en gargarisme  
 =géranium herbe à Robert, GERANIUM ROBERTIANUM L., plante fraîche en gargarisme ;  
 =guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs ; infuser 30mn ; gargarismes matin et soir,  
 =hièble ou sureau hièble, SAMBUCUS EBULUS L., décoction 150g de feuilles ; bouillir 6mn ; gargarismes avec du miel,  
 =hysop, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 20g de feuilles et de sommités fleuries pendant 18mn . Contre-  
 indications : en cas de  
 =grossesse, d'inflammations, chez les sujets nerveux et particulièrement sensibles,  
 =jacobée, séneçon, SENECIO JACOBAEA L., 25 g de plante pour 1 litre d'eau; bouillir 3mn; infuser 15mn; en gargarisme,  
 =laurier, LAURUS NOBILIS L., décoction avec 5 feuilles pour 1 tasse d'eau; bouillir 5mn : en gargarisme et lavage de bouche,  
 (mauve),  
 =mûrier noir, MORUS NIGRA L., infusion de feuilles en gargarisme ;  
 =mûrier (ronce), RUBUS fruticosus L., Gargarisme : décoction de 80g de feuilles ; bouillir 8mn. OU 30g de feuilles de ronce et 20g de guimauve pour 1 litre d'eau ; bouillir à réduction de moitié ; filtrer et ajouter 2 cuillerées à soupe de miel,  
 =noyer, JUGLANS REGIA L., décoction concentrée de 2 poignées de feuilles ou de brou de noix pour 2 litres d'eau; bouillir 15mn : en gargarisme ;  
 =ononis : voir bugrane  
 =ortie, URTICA DIOICA, gargarismes répétés avec infusion  
 =pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., en gargarisme : infusion de 60g de plante entière pendant 18mn,  
 =perce-neige, VINCA MINOR L., décoction des feuilles en gargarismes  
 =potentille, potentille rampante, POTENTILLA ANSERINA L., POTENTILLA REPTANS L., sommités florales en gargarisme ;  
 =pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 100g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; avec un jus de citron,  
 =renouée, POLYGONUM BISTORTA L., 2 poignées de feuilles par litre d'eau; bouillir 15mn ;  
 =rose de Provins, ROSA GALLICA L., 2 ou 3 pincées de pétales pour 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10mn en bains de bouche,  
 =sauge, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 50g de feuilles ou sommités fleuries ; bouillir 8mn,  
 =séneçon : voir jacobée ;  
 =souci des jardins, CALENDULA OFFICINALIS L., en gargarisme ;  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 80g de fleurs pendant 25mn ; avec du miel,  
 =vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., 1 cuillerée de vinaigre pour 10 cuillerées d'eau ; ou infusion de 15-20 g de feuilles pour 1 litre d'eau, en gargarisme,  
 =Chlorate de potasse.

**visée antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du

Canada

**visée antiseptique** : cannelle, citron, genévrier, niaouli, noyer, ronce, sarriette, thym

**renforcer les défenses** : cassis, éleuthérocoque

**drainage hépato-rénal** : artichaut, fumeterre, pissenlit

=80g d'écorce de chêne rouvre, QUERCUS robur L. coupée en morceaux dans 1 litre d'eau ; bouillir 10-15mn ; filtrer; plusieurs gargarismes assez chauds par jour

=feuilles de ronce, RUBUS fruticosus L. et feuilles de noyer, JUGLANS REGIA L.: 25g de chaque pour ½ litre d'eau ; bouillir 3mn ; infuser 20mn ; filtrer ; plusieurs gargarismes chauds

=feuilles de chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC. dont on retire la nervure centrale ; bouillir et réduire en purée ; mettre entre 2 compresses ; appliquer sur le cou

**ANGINE HERPÉTIQUE** : *angine caractérisée par la présence de vésicules ;*

=prunellier, PRUNUS SPINOSA L., infusion de 60 g de fleurs pendant 20mn ; en gargarismes

**ANGINE MUCO-MEMBRANEUSE** :

=mouron des oiseaux, STELLARIA MEDIA (L.) VILL., infusion de 100 g de plante entière pendant 30mn ; gargarismes,  
 =quintefeuille, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 100 g de racine ; bouillir 10mn ; gargarismes.

**ANGINE DE POITRINE** : *crises de douleurs constrictives violentes siégeant dans la région précordiale, irradiant dans le bras gauche, l'abdomen ou épaules et s'accompagnant d'une angoisse; due à l'artériosclérose des artères coronaires ; douleur intense dans la poitrine, irradiant souvent jusqu'au cou et dans le bras gauche ; sensation d'étouffement dans la poitrine ; parfois, douleur entre les omoplates.*

=ammi, AMMI MAJUS L., infusion de 50 g de fruits pendant 30mn ; 1-3 tasses par jour,

=arnica, ARNICA MONTANA L., 10 à 20 g de racine ou de feuilles en décoction par litre d'eau; bouillir 15mn; 2 tasses par jour

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 30 g de fleurs pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour,

=cardiaque, LEONURUS CARDIACA L., décoction 3 fois par jour,

=chélidoine, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 30 g de tige pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour. Des doses trop fortes peuvent provoquer des intoxications ; ou infusion de 15 g de feuilles sèches pour 1 litre d'eau; infuser 10mn; 3 tasses par jour entre les repas,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 150g de jus de chou bu en 3 fois dans la journée,

=citron, CITRUS limonium Risso, essence: 5 à 10 gouttes dans du miel ou en potion,

(khella, muguet, parreira brava, passiflore),

=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., infusion de 30g par litre d'eau; faire donner un bouillon, infuser 10mn: 3 tasses par jour entre les repas.

**circulation** ; aigremoine,

=arnica, ARNICA MONTANA L., 5 gouttes de teinture d'arnica dans infusion de sauge,

(aubépine, capucine, petite pervenche)

**sédatif** : lotier, mélisse,

=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, 15 g de fleurs et feuilles pour ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,

(pavot jaune de Californie, saule blanc)

**anti-athérosclérose** : ail, gingembre, harpagophytum, oignon

**ANGINE ULCÉRO-MEMBRANEUSE** :

=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 200g d'écorce intérieure des rameaux, celle qui se trouve entre la 1<sup>e</sup> écorce et le liber ; bouillir 10mn ; gargarismes,

=pimprenelle, SANGUISORBA MINOR L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; gargarismes,

=scabieuse des champs, KNAUTIA ARVENSIS (L.) COULTER, décoction de 150g de plante entière ; bouillir 5mn ; gargarismes,

=tamaris, TAMARIX GALLICA L., décoction de 60 g d'écorce ; bouillir 10mn ; gargarismes.

**ANGIOCHOLITE** : inflammation des voies biliaires; artichaut, curcuma, erysimum, garance, pissenlit, radis noir

**ANGIOME** (naevus): petite tumeur érectile produite par la dilatation des vaisseaux capillaires

**ANGOISSE** : effet affectif résultant d'un ensemble de douleurs et de tensions internes: anémone, aubépine,

=basilic, OCYMUM basilicum L., porter à ébullition 25 g de feuilles fraîche dans ½ litre d'eau ; couvrir et faire frémir 10 mn ; filtrer et laisser refroidir ; boire en plusieurs fois dans la journée,

=calament, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 20g de plante entière pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

(lotier corniculé, lupulin),

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20g de sommités fleuries pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

=mélitte des bois, MELITTIS sylvestris Lam., infusion de 50g pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

=moscatelline, ADOXA MOSCHATELLINA (TOURN.) L., infusion de 20g de plante fleurie pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

(oranger),

=parnassie des marais, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 30g de plante entière ; bouillir 6mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, 15 g de fleurs et feuilles pour ½ litre d'eau bouillante; infuser 10mn; filtrer; 2-3 tasses par jour,

(pavot),

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., 1 tasse d'infusion au coucher,

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

=scabieuse des bois, SUCCISA pratensis Moench., racine de scabieuse mise dans du genièvre ou de l'eau de vie: liqueur apéritive et digestive,

(stramoine, valériane),

=verveine citronnelle, LIPPIA citriodora Lmk., infusion de 15g par litre d'eau (3-4g par tasse d'eau), infuser 10mn,

=verveine odorante, LIPPIA citriodora Lmk., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas.

**ANKYLOSTOME**: petit ver cylindrique de 6-18mm vivant dans l'argile, la boue et la terre humide, se fixant en grand nombre à la muqueuse de l'intestin grêle :

=absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., faire bouillir 1 cuillerée de miel dans ¼ de litre d'eau ; boire le mélange en plusieurs fois, puis avaler d'un trait une infusion de 10g de feuilles et de sommités fleuries d'absinthe infusée pendant 15mn ; ou vin d'absinthe: 30g de sommités fleuries ou de feuilles dans 1 litre de vin blanc, macérer 4 jours, filtrer: 1 verre à liqueur après le repas,

(chénopode, fougère mâle),

=oignon, ALLIUM CEPA L., découper le bulbe en fines lamelles et les faire macérer dans 300g d'eau pendant 8 heures; écraser ensuite l'oignon et boire l'eau, à jeun, 3-4 matins de suite,

(semen contra, thym).

**ANNEXITE** : inflammation des annexes de l'utérus (trompes de Fallope et ovaires) :

=alchémille, alchémille à 5 folioles, ALCHIMILLA VULGARIS L., ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., infusion de 50g de feuilles et de sommités fleuries pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour, ou 2-3 cuillerées par jour,

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 30-50 g de feuilles et fleurs ; bouillir 5mn; 2-3 tasses par jour,

=mauve sylvestre, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour.

**ANOREXIE**: perte ou diminution de l'appétit : (absinthe),

=acore odorant, ACORUS CALAMUS L., macérer 25 g de rhizome en poudre pendant 6 jours dans 100g d'alcool à 65° ; verser 50g de cette teinture dans 950g de vin rouge ; 1 verre 10mn avant les repas ; ou décoction du mélange de 1/4 de cuillère à café d'acore en poudre à 1/2 cuillère à café de miel, matin et soir,

(angélique, anis, aunée),

=bétoine, *BETONICA officinalis* L., infusion de 50 g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour ; ou 5 à 15g de feuilles pour 1/2 litre d'eau, en infusion; 1-2 tasses par jour, (bouleau, camomille),  
 =centaurée, *CENTAURIUM erythraea* Rafn., infusion de 30 g de racine pendant 16 mn; 3 tasses par jour, (chardon beni, chardon Marie),  
 =chicorée sauvage, *CICHORIUM INTYBUS* L., décoction de 50 g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour, (condurango),  
 =coriandre, *CORIANDRUM SATIVUM* L., poudre des graines comme additif aromatique dans les aliments; ou infusion: broyer 1 cuillère à café de graines (ou prendre 1/2 cuillère à café de poudre), mettre dans une tasse et remplir d'eau bouillante, laisser reposer 5 mn, boire jusqu'à 3 tasses par jour après les repas,  
 =fenouil, *FOENICULUM VULGARE* (Miller) GAERTNER, décoction de 25g de racines pour 1l d'eau, faire bouillir 5mn puis infuser 10mn; 1 tasse avant chaque repas: apéritif, (fenugrec, fumeterre),  
 =gentiane amère, *GENTIANA AMARELLA* L., infusion de 30g de plante entière pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour, (germandrée, houblon, hysope, iboga, lavande, limnanthème, marrube),  
 =maté, *ILEX paraguariensis*, infusion 1/2 heure avant les repas.  
 =mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion d'1 cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 3 tasses par jour; 20g pour 1 litre de vin blanc; bouillir 2-3mn; 1/2 verre 2 fois par jour, (menthe, ményanthe),  
 =millepertuis, *HYPERICUM PERFORATUM* L., 125 g de fleurs de millepertuis pour 1 litre d'eau de vie ; laisser infuser 15 jours au soleil ; la liqueur devient rouge ; ajouter 60 g de sucre ; 1 cuillerée à soupe avant le coucher, (noix vomique),  
 =origan ou marjolaine bâtarde, *ORIGANUM VULGARE* L., infusion de 30 g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (pervenche, petite centaurée, quassia, rhubarbe, roseau aromatique),  
 =sarriette, *SATUREIA HORTENSIS* L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou plante fraîche, sèche mondée, pulvérisée dans les aliments, (saule, serpolet),  
 =thym, *THYMUS VULGARIS* L., infusion de 30g de fleurs; infuser 18mn; 2-3 tasses par jour; (véronique).  
 (ail, artichaut, betterave, carotte, chou, échalote, estragon, laitue, oignon, oseille, persil, pissenlit, radis, rhubarbe, amande, groseille, noix, orange).

#### **ANOREXIE NERVEUSE :**

=bétoine, *BETONICA officinalis* L., infusion de 50 g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour ; ou 5 à 15g de feuilles pour 1/2 litre d'eau, en infusion; 1-2 tasses par jour,  
 =coriandre, *CORIANDRUM SATIVUM* L., infusion de 30g de fruits pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion d'1 cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 3 tasses par jour; 20g pour 1 litre de vin blanc; bouillir 2-3mn; 1/2 verre 2 fois par jour,  
 =thym, *THYMUS VULGARIS* L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour.

#### **ANOREXIE PERSISTANTE :**

=centaurée, *CENTAURIUM erythraea* Rafn., infusion de 30g de racine pendant 16mn ; 3 tasses par jour,  
 =grenadier, *PUNICA GRANATUM* L., fruit à consommer en grande quantité,  
 =mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion de 30g des sommités fleuries et feuilles pendant 16mn ; 4 tasses par jour.

**ANTALGIQUE :** ail, camomille, genévrier, géranium, girofle, lavande, marjolaine, menthe poivrée, niaouli, noix de muscade, oignon, origans, romarin, saffras, sauge, térébenthine

**ANTHELMINTIQUE:** *VERMIFUGE: qui provoque l'expulsion des vers parasites intestinaux*

**ANTHRAX :** *en fait plusieurs furoncles: consommer carotte, cresson, navet, olive, oseille, raisin.*

**ANTI-ABORTIF:** viburnum

**ANTI-ALLERGIQUE:** *qui aide à supprimer les allergies*

**ANTI-ANÉMIQUE:** *qui combat l'anémie, appauvrissement du sang; ail, algues, camomille, carotte, citron, patience, rhubarbe, thym. VOIR ANÉMIE*

**ANTIBIOTIQUE:** *qui détruit certains microbes pathogènes*

**ANTICOAGULANT:** *qui empêche le sang de se coaguler*

**ANTICYSTALGIQUE:** *qui diminue ou supprime les douleurs vésicales; biguignan, bruyère, buchu, busserole, cerisier, fève des marais, kawa-kawa, maïs, mauve pourprée, orthosiphon stamineus, poirier, roseau à balais, sabline, solidago, térébenthine, thuya*

**ANTIDIARRHÉIQUE:** *qui arrête la diarrhée; abricot, carotte, cassis, châtaigne, chou, coing, figue de Barbarie, grenade, mûrier noir, mûre sauvage, myrtille, néflier, noix, orge, poire, pomme, riz ;*

**en période aiguë:** bouillon blanc, grande consoude, guimauve, mauve (entérites irritatives), les astringents: chêne, myrtille, opium, orge, ratanhia, rose rouge, salicaire;

**anti-infectieux:** levure de bière

**antiamibiens:** holarrhena, simaruba

**diarrhées sanglantes:** chêne, gui, ipéca, myrte, prêle, ratanhia

**dans l'état de chronicité:** benoîte, bistorte, citronnier, cognassier, épine-vinette, fraisier, lichen d'Islande, marrube, oranger, quintefeuille, renouée, ronce, saule blanc, sureau, tussilage

**ANTIDOTE:** *contrepoison*

**ANTIECCHYMOTIQUE:** *qui aide à résorber les ecchymoses, après un coup ou un épanchement sanguin*

**ANTI-ÉPILEPTIQUE:** *calme les crises d'épilepsie*

**ANTIGALACTOGENE:** *qui diminue ou arrête la sécrétion du lait*

**ANTIGÉNÉTIQUE:** antiseptique

**ANTIHELMINTHIQUE:** vermifuge

**ANTI-INFECTIEUX:** qui combat l'infection

**ANTI-LAITEUX:** qui diminue ou empêche la formation du lait; cerfeuil, fraisier, laurier, menthe, mercuriale, millepertuis, nerprun, noyer, persil, pervenche et purgatifs divers

**ANTI-LITHIASIQUE:** qui aide à dissoudre les calculs, concrétions pierreuses biliaire: arbousier, bugrane, maïs, prêle, radis noir, tilleul sauvage du Roussillon

**urinaire:** alkékenge, bardane, bleuet, bouleau, bourrache, bruyère, bugrane, chicorée, fève, genièvre, herniaire, maïs, pois, sabline, solidago, tilleul sauvage du Roussillon

**ANTINÉVRALGIQUE:** ciguë, gelsémium, jusquiame, mandragore, pavot, térébenthine, verveine

**antinévralgique dentaire:** essences de girofle, menthe, origan, thym

**ANTIPLHLOGISTIQUE:** qui réduit l'inflammation; bains, cataplasmes, émoullients, boissons mucilagineuses

**ANTIPUTRIDE:** qui empêche la putréfaction, la décomposition

**ANTISCORBUTIQUE:** qui guérit le scorbut dû au manque de vitamine C; ache, ail, angélique, barbarée, benoîte, bourse à pasteur, capucine, carragaheen, centaurée, cerfeuil, chélidoine, chou, citron, cochléaria, cresson, fumeterre, genévrier, houblon, joubarbe, lierre terrestre, marrube, ményanthe, moutarde noire, oseille, patience, persil, pissenlit, radis, raifort sauvage, roquette, sapin, sauge

**ANTISEPTIQUE:** qui arrête ou ralentit la pullulation des microbes pathogènes, prévenant ou arrêtant la putréfaction: ail, basilic, bergamotier, bornéol, cajepout, camomille, cannelle de Ceylan, citron, estragon, eucalyptus, genévrier, géranium, gingembre, girofle, lavande, menthe poivrée, niaouli, oignon, pin, romarin, sarriette, sauge, térébenthine, thym, verveine des Indes, ylang-ylang.

**pour éviter la contagion:** ail, airelle, benjoin, eucalyptus, genièvre, germandrée, laurier, lavande, marjolaine, menthe, niaouli, pin, romarin, salicaire, santal, sauge, serpolet, tanaïse, thym, uva ursi

**pour panser les plaies:** aigremoine, airelle, argentine, arnica, benoîte, bouleau, carotte, chêne, consoude, joubarbe, lierre grim pant,

=lis, LILIAM CANDIDUM L., pétales de 6 fleurs fraîches de lis blanc, et ¼ litre d'alcool à 70°; on conserve les pétales macérés dans l'alcool qui peuvent être posés à même la plaie ou la coupure dont ils rapprochent les lèvres, (marrube),

=ortie blanche, LAMIUM ALBUM L., infusion 1 cuillerée à dessert de feuilles coupées et de fleurs pour une tasse d'eau. Faites bouillir et infusez 10 minutes. 3 tasses par jour entre les repas., (plantain, ronce, sauge)

**des voies respiratoires:** aunée, eucalyptus, goudron végétal, myrte, origan, pin térébenthine

**ANTISPASMODIQUE:** qui calme les spasmes et les crampes: il faut les utiliser longtemps et parfois en changer; achillée, aconit, acore, ail, anémone pulsatille, aneth, angélique, anis vert, ambrisie, anis, armoise, aspérule, assa fetida (0,5 à 1g), aubépine, ballote fétide, balsamite, basilic, belladone, bergamotier, caille-lait, cajepout, camomille, camphre, cannelle de Ceylan, carvi, cataire, chélidoine, chèvrefeuille, cimicifuga, citron, crataegus, cyprès, cyclamen, drosera, ellébore blanc, erysimum, estragon, euphorbia pilulifera, fenouil, gentiane, géranium Robert, girofle, grande ciguë, grindelia, gui, hysope, jusquiame, khella, laitue, laurier cerise, lavande, lierre terrestre, lobélie, lotier corniculé, lyciet, mandragore, marjolaine, mélilot, mélisse, menthe, menthe poivrée, millefeuille, monotrope, morelle, muguet, narcissus, nénuphar, noix de muscade, oeillet, oignon, olivier, onagre bisannuelle, opium, orange, origan, parreira brava, passiflore, pavot, pêcher, pivoine, primevère, rauwolfia; romarin, safran, sarriette, sauge, saule blanc, serpolet, souci, stachys, stramoine, tanaïse, térébenthine, thym, tilleul, valériane, verveine odorante, viburnum

**ANTISUDORAL:** qui diminue la transpiration; agaric blanc, belladone, camphre, ergot de seigle, hydrastis, jusquiame, sauge, stramoine

**ANTITUSSIF: BÉCHIQUE:** qui calme la toux

**ANTIVENIMEUX:** qui combat les effets des venins de serpents ou d'insectes

**ANTIVITAMINE:** substance empêchant une vitamine déterminée de jouer son rôle dans l'organisme

**ANURIE:** absence d'urine

**ANXIÉTÉ:** (voir aussi angoisse) se traduit par de la peur ou de l'appréhension face à une menace ou une danger; bouche sèche; paumes moites; pouls rapide et palpitations; en cas de névrose d'angoisse: souffle court, céphalées, faiblesse, fatigue, sensation d'oppression au niveau de la poitrine, hypertension, douleur abdominale et diarrhée, insomnie, perte d'appétit;

=ballote fétide, BALLOTA foetida Lam., infusion de 30g par litre d'eau; 2-3 tasses par jour,

=camomille commune, MATRICARIA CHAMOMILLA L., tisane de 2 cuillères à café de fleurs infusée dans un récipient fermé de façon à retenir la vapeur,

=marjolaine bâtarde ou origan, ORIGANUM VULGARE L., 2-4g de poudre de fleurs desséchées par jour;

=saule, SALIX ALBA L., infusion d'1 cuillerée à dessert de chatons ou feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 3 tasses par jour avant ou entre les repas,

=scutellaire à feuilles hastées, SCUTELLARIA HASTIFOLIA L., tisane des parties aériennes 3 fois par jour,

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., fleurs: infusion sédative 15g de fleurs et bractées dans ½ litre d'eau qui vient de bouillir; infuser 10mn; filtrer; boire 1 grande tasse après les repas,

=valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., utiliser 8 à 10 jours avec des intervalles de 15 jours à 3 semaines: décoction froide: laisser macérer toute une nuit 1 cuillère à café de racine non pelée dans une tasse d'eau froide; dosage 1/2 à 1 tasse. Augmenter la dose jusqu'à 3 tasses par jour.

**AOÛTATS:** larves parasites d'acariens qui se glissent sous la peau:

=poireau, ALLIUM PORRUM L., couper 1 tête de poireau en 2 et frotter la partie touchée avec vigueur pendant quelques minutes; renouveler toutes les ½ heures jusqu'à disparition des démangeaisons

**APÉRITIF:** qui ouvre l'appétit et tonifie l'estomac; absinthe, ache, ail, angélique, asperge, barbarée, benoîte, bouleau, camomille, carotte, carvi, cassia, centaurée petite, cerfeuil, chardon beni, chardon Marie, chicorée sauvage, cochléaria, condurango, coriandre, cresson, douce-amère, épine-vinette, estragon, fenouil, fenugrec, fragon, fumeterre, gentiane, germandrée, gingembre, hêtre, houblon, marrube, ményanthe, moutarde, noix vomique, origan, persil, pervenche, pissenlit, poireau, quassia, quinquina, rhubarbe, sanicle, saponaire, sauge, thym, véronique.

**APHASIE**: perte partielle ou définitive de la parole ou des signes par lesquels l'homme échange ses idées

**APHONIE**: extinction de voix causée par des altérations du larynx;

=Ache des marais, céleri, *APIUM GRAVEOLENS* L., faire un bouillon avec les tiges de la 1<sup>o</sup> année ; froid en gargarismes,

(carotte, céleri),

=petite centaurée, *CENTAURIUM ERYTHRAEA* Rafn., infusion de 10-20 g de sommités fleuries pendant 16mn ; 1 tasse après les principaux repas. Contre-indication en cas d'hyperchlorhydrie,

(cerfeuil),

=chou, *BRASSICA OLERACEA* (L.) DC., mélanger le suc avec du miel ; pour gargarismes,

(erysimum, figue),

=grassette vulgaire, *PINGUICULA VULGARIS* L., infusion de 10-20 g de feuilles pendant 25mn ; gargarismes,

=oignon, *ALLIUM CEPA* L., couper de fines lamelles et les faire bouillir dans du lait ; gargarismes,

(persil).

**APHRODISIAQUE**: qui excite les désirs sexuels; ail, anis vert, berce, cannelle, cannelle de Ceylan, chanvre, céleri, coriandre, genévrier, gingembre, girofle, hoang-nan, kola, menthe, menthe poivrée, oignon, ortie, pin, romarin, ronce, safran, santal, sarriette, thym, vanille, verveine des Indes, ylang-ylang, yohimbe.

**APHTE** : petite ulcération superficielle (arrondie blanche, grise ou jaunâtre cernée d'un liseré rouge enflammé) siégeant au niveau de la muqueuse de la bouche ou du pharynx:

=aigremoine, *AGRIMONIA EUPATORIA* L., 100 g feuilles pour 1 litre d'eau ; bouillir jusqu'à réduction d'1/3, filtrer : bains de bouche tièdes ou froids plusieurs fois par jour,

=artichaut des murs, *SEMPERVIVUM TECTORUM* L. , suc étendu d'eau en gargarismes,

(aulne, bardane),

=basilic, *OCIMUM BASILICUM* L., mâcher les feuilles crues de basilic frais ou décoction de 100g par litre en gargarismes,

=bistorte, *POLYGONUM BISTORTA* L., 50 g racine pour 1 litre d'eau ; porter à ébullition ; bouillir 5 mn ; infuser 15mn, filtrer : bains de bouche tièdes ou froids plusieurs fois par jour,

=carotte, *DAUCUS CAROTA* (L.) PAOL., décoction de feuilles de carottes en gargarismes,

(cassis),

=chêne sessile, *QUERCUS SESSILIFLORA* SALISB., 100g écorce dans 1 litre d'eau ; bouillir 10mn, filtrer : bains de bouche tièdes ou froids plusieurs fois par jour,

=citron, *CITRUS limonium* Risso, jus d'1 citron dans un verre d'eau tiède dans lequel on délaye 1 cuillère à café de miel : bains de bouche tièdes plusieurs fois par jour: autre méthode : badigeonner les aphtes au jus pur de citron,

(coing (pépins)),

=cresson, *NASTURTIUM OFFICINALE* R. BR., mâcher du cresson frais très bien lavé et passer le jus sur les aphtes avec la langue,

(éleuthérocoque, fenouil, géranium),

=guimauve, *ALTHAEA OFFICINALIS* L., sucer des carrés de guimauve et une fois mous et juteux, imprégner les aphtes de ce jus ; plusieurs fois par jour,

=mûrier noir, *MORUS NIGRA* L., infusion de feuilles, bains de bouche,

=myrtille, *VACCINIUM MYRTILLUS* L., 60g de baies pour 1 litre d'eau tiède ; laisser macérer 1 heure ; chauffer doucement jusqu'à ébullition ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; bains de bouche tièdes ou froids plusieurs fois par jour,

(néflier),

=ortie, *URTICA DIOICA* L., 1 poignée de plante entière pour 1/2 litre d'eau; bouillir 30mn; en gargarismes, lavages de bouche,

(pissenlit, prêle),

=ronce, *RUBUS fruticosus* L., 40-50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau ; bouillir 5mn ; infuser 10mn, filtrer : 3-4 tasses par jour ou bains de bouche tièdes ou froids plusieurs fois par jour,

=rose de Provins, *ROSA GALLICA* L., en gargarismes: 1-2 cuillerées à soupe de pétales par verre d'eau chaude,

(sarriette),

=sauge, *SALVIA OFFICINALIS* L., décoction de 20 g pour 1 litre d'eau : bains de bouche,

=scabieuse des bois, *SUCCISA pratensis* Moench., 1 poignée de racine pour 1 litre d'eau; bouillir 10mn; en gargarismes,

(serpolet),

=troène, *LIGUSTRUM VULGARE* L., décoction de fleurs et feuilles ; en gargarismes.

=Borate de soude, 10g pour 100g d'eau tiède: lavage de bouche

=chlorate de potasse, sucre, recouvrir les aphtes plusieurs fois par jour de sucre en poudre

**APOPLEXIE**: perte subite de la connaissance et des mouvements, pouvant être suivie de paralysies plus ou moins durables :

=mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion de 20g de sommités fleuries et de feuilles pendant 15mn ; 2-4 tasses par jour.

**AROMATIQUE**: à l'odeur agréable et prononcée

**ARTÉRIOSCLÉROSE**: épaissement et durcissement des parois artérielles caractérisé par des troubles circulatoires et organiques accompagnés d'un affaiblissement des artères cérébrales et des fonctions psychiques. Autres troubles : vertiges, fourmillements, crampes, bourdonnements d'oreilles, anxiété et angoisse;

=ail, *ALLIUM SATIVUM* L., faire macérer 25 g de gousse hachée dans 100g d'alcool à 70° pendant 15 jours ; prendre 20 gouttes par jour dans de l'eau ou dans toute autre boisson ou nourriture ; consommer aussi de l'ail en salade après l'avoir fait tremper quelques instants dans de l'eau bouillante,

(alchémille, algues, ananas),

=artichaut, *CYNARA SCOLYMUS* L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 12mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas, (asperge),

=aubépine monogyne, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 30 g de fleurs pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour,  
 (blé, bouleau (feuilles)),  
 =bourdaine, RHAMNUS FRANGULA L., infusion de 30 g d'écorce de la tige et des rameaux de 2 ou 3 ans ; infuser 15mn ; 1-2 tasses par jour ; ou vin laxatif: laisser macérer 100-120 g dans 1 litre de vin blanc pendant 10 jours; 1 verre à Madère ou à Bordeaux,  
 (chardon beni, carotte, cassis, cerise, chélide, chou),  
 =citron, CITRUS limonium Risso, 100-200 g de jus de citron pendant et en dehors des repas, par petites doses dans un peu d'eau ; boire aussi le jus de 2-3 citrons pendant 12 jours consécutifs,  
 =civette, ALLIUM SCHOENOPRASUM L., saupoudrer les aliments de plante fraîche ou séchée,  
 (curcuma, drosera, églantier),  
 =fraise, FRAGARIA VESCA L., décoction de 30 g de racine par litre d'eau ou 1 poignée de feuilles + racines coupées par litre d'eau; bouillir et infuser 10mn; à volonté,  
 (frêne),  
 =fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 30-50 g de plante entière sans racine pendant 16mn ; 2 tasses par jour loin des repas,  
 (genévrier),  
 =gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 30g de feuilles pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour,  
 = laitue, LACTUCA SATIVA L., en salade ou bouillies, assaisonnées avec de l'huile de maïs, une pincée de sel et du citron,  
 (laminaires, levures, mâche),  
 =maïs, ZEA MAYS L., 20-30 g d'huile font baisser le taux de cholestérol du sang,  
 (maté, muguet, myrtille),  
 =noyer, JUGLANS REGIA L. 1 bonne poignée de feuilles par litre d'eau bouillante, infuser 15 mn, filtrer. 1 tasse avant chaque repas,  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 500 g d'oignon haché dans 1 litre de vin blanc sec pendant 8 jours ; filtrer à travers un linge en serrant très fort ; ajouter 100 g de miel ; 2-3 verres par jour,  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., infusion de 50 g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
 (ortie, passiflore, pissenlit (racine), poireau),  
 =pomme, MALUS COMMUNIS Poir., passer au mixer 2 pommes lavées et les manger en fin d'après-midi, pendant 15 jours,  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 30-50 g de caules stériles pendant 20mn ; 3-5 tasses par jour,  
 (prune),  
 =reine des prés, FILIPENDULA ULMARIA L., 2 cuillère à soupe par ½ litre d'eau à peine bouillante, infuser 10 mn, filtrer. 1 tasse après chaque repas,  
 (romarin, ronce, sauge, seigle, soja, sureau, thym),  
 =tilleul, TILIA PLATYPHYLLOS Scop., aubier du tilleul : 40g par litre d'eau froide, bouillir 15 mn, filtrer. Boire dans la journée,  
 (tomate),  
 =tournesol, HELIANTHUS ANNUUS L., huile pressée à froid comme prévention,  
 (ulmaire, pollen)  
 =régime hypo-azoté, hypochlorité, hypotonique : peu de viande, beaucoup de fruits et légumes verts, ail, oignon, cresson, artichaut, cerise, fraise, prune.

**ARTÉRITE**: lésion artérielle inflammatoire ou dégénérative aboutissant à l'épaississement de ses parois, parfois à l'oblitération du vaisseau dans les membres inférieurs.

**visée anti-athérosclérose** : ail, gingembre, harpagophytum, oignon

**antispasmodique et circulatoire** : arnica, aubépine, hêtre, lotier, peuplier noir, saule blanc

**fluidité sanguine** : amandier, citronnier, cornouiller

**ARTHRITE**: inflammation aiguë ou chronique des articulations (obésité, diabète, asthme, gravelle, migraines, dermatoses...); voir aussi DOULEURS ARTHRIQUES; aigremoine, ail, alkékege, ananas, armoise, artichaut, asperge, banane,

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 20-50 g de racine de 2<sup>e</sup> année ; bouillir 14mn ; 2-3 tasses par jour à jeun,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., huile essentielle: dans les huiles de massage,

=bouleau, BETULA alba L., infusion de 50 g de feuilles pendant 25mn ; ajouter 1g de bicarbonate de soude et le jus d'un demi citron ; 2-3 tasses par jour, même aux repas,

(bruyère),

=bugle, consoude, AJUGA REPTANS L., infusion de 20-30 g pour 1 litre d'eau; 2-3 tasses par jour,

=camphre, CINNAMOMUM camphora (L.) J. Presl., huile de camphre: frictions ; n'utiliser le camphre qu'à petite dose, (cassis),

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 30 g de racines par litre d'eau, 3 tasses par jour;;

(cerise, chélide, chicorée sauvage, chou, citron, colchique, concombre),

=consoude (voir bugle),

(estragon),

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60 g pour 1 litre d'eau; bouillir 10 mn; infuser 20 mn; 2-3 tasses par jour en dehors des repas,

(fraise),

=frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 40-50 g de feuilles pendant 30mn ; ajouter le jus d'1/2 citron ; 2-3 tasses par jour ; ou 4-15 g de poudre de semences dans du vin ou comme additif alimentaire,

(genévrier, gentiane),

=gingembre, ZINGIBER officinale, huile essentielle,

=globulaire, GLOBULARIA ALYPUM L., infusion de 30 g de feuilles et sommités fleuries pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour ; ou décoction de 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau; bouillir et infuser 10 mn; 1 tasse 2 fois par jour (préparation amère),  
 (groseille, laitue, mâche, marjolaine),  
 =matricaire officinale, CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM (L.) BERNH., boire 1 cuillère à café chaque matin de teinture,  
 =morelle, SOLANUM DULCAMARA L., décoction de 10 g (la 1<sup>o</sup> semaine), puis de 20 g puis de 30 g de tiges séchées pour 1 litre d'eau; bouillir 2 mn; infuser 10 mn (ou bouillir jusqu'à réduction d' 1/3); 2 tasses par jour entre les repas (pas au-delà),  
 =morelle noire, SOLANUM NIGRUM L., décoction d' 1 poignée de feuilles pour 1 litre d'eau; bouillir 10 mn; en lavages, bains, compresses,  
 =moutarde noire, BRASSICA NIGRA L., 1 dose huile de moutarde pour 40 doses d'alcool: lotion externe,  
 =olive, OLEA EUROPAEA L., faire tiédir de l'huile d'olive parfumée d'un jus de citron ; masser délicatement 10-15 mn les articulations ; mettre une bande sur la partie douloureuse et la garder toute la nuit ; le matin, boire un mélange de vinaigre de cidre et de miel dans un grand verre d'eau tiède,  
 (orthosiphon),  
 =ortie, URTICA DIOICA L., en salade ou en infusion : l'histamine étant anti-inflammatoire ; ou décoction d' 1 poignée (50 g) de racine coupée ou de plante entière pour 1 litre d'eau; bouillir 10 mn; à prendre en 48 heures, entre les repas ; ou infusion de 50 g de feuilles et racines pour 1 litre d'eau; bouillir 2-3 mn; infuser 20 mn; boire à volonté, (pamplemousse, panais, persil, petit houx, peuplier, pissenlit, poire, poireau),  
 =poivre doux, CAPSICUM ANNUUM L., en friction, mélanger 1/2 cuillère à café de piment en poudre, ou de Cayenne frais écrasé, à 1 tasse d'huile végétale chaude,  
 (polygonatum multiflore (voir sceau de Salomon), polypode),  
 =pomme, crue,  
 (pomme de terre, radis noir, radis rose, raisin, reine des prés),  
 =renouée du Japon, REYNOUTRIA JAPONICA Hoult., racines en lotion,  
 (roseau à balais),  
 =saule blanc, SALIX ALBA L., décoction de 20-35 g d'écorce sèche et concassée pour 1 litre d'eau; bouillir 5 mn; infuser 10 mn; 2-3 tasses par jour,  
 =sceau de Salomon multiflore, Polygonatum multiflore, POLYGONATUM MULTIFLORUM (L.) ALL., Appliquer directement sur la peau un peu de rhizome frais, concassé, et garder le plus longtemps possible,  
 (solidago),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 2 poignées de seconde écorce par litre d'eau; réduire de moitié; à boire dans la journée,  
 (tilleul),  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200 g par jour de jus de tomate frais,  
 =ulmaire filipendule, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion sans faire bouillir de 50 g de feuilles, sommités fleuries et fleurs en bouton pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
 (vergerette du Canada).

#### **Consommer :**

=ail, artichaut, banane, carotte, cassis, céleri, cerises, chicorée, citron, fraises, poireau, poire, pommes, pommes de terre, raisin, tomate, topinambour.

#### **ARTHRITE DÉFORMANTE :**

=saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., décoction de 10-20 g de rhizome ; bouillir 7 mn et passer aussitôt ; 2-3 tasses par jour. Ne pas dépasser la dose ; ou décoction de 15 g de rhizome pour 1 litre d'eau; bouillir 2 mn et passer aussitôt (la macération pourrait être toxique); 1 tasse 1/2 heure avant les 2 grands repas.

#### **ARTHRITE GOUTTEUSE :**

=bugle rampante, AJUGA REPTANS L., infusion de 50 g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =laurier-cerise, PRUNUS LAUROCERASUS L., décoction de 50 g de pédoncules ; bouillir 14 mn ; 3 tasses par jour,  
 =salsepareille d'Europe, SMILAX ASPERA L., décoction de 30 g de racine ; bouillir 10-12 mn ; 1 tasse à jeun, tiède et à boire par petites gorgées.

**ARTHROSE :** *inflammation chronique de certaines articulations ; cette affection dégénérative est définie par un vieillissement pathologique du cartilage entraînant des douleurs, des déformations et une impotence fonctionnelle:*

bouleau, camomille,  
 =cassis, RIBES NIGRUM L., 3 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, filtrer ; 2 à 4 tasses par jour entre les repas.,  
 =céleri, APIUM GRAVEOLENS L., jus de céleri en branches: 1/2 verre par jour pendant 15 à 20 jours pour cures intensives,  
 =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., faire dessécher une grosse feuilles de chou au four ; la garder appliquée sous un pansement toute la nuit sur l'endroit douloureux ; intercaler une feuille de papier souple entre le chou et le bandage ; le papier absorbera l'humidité qui serait néfaste à l'inflammation ; ceci toutes les nuits,  
 (fraisier),  
 =frêne, FRAXINUS ORNUS L., 1 poignée par litre d'eau froide, bouillir 1 mn, infuser 10 mn, filtrer. Boire à volonté,  
 (genévrier),  
 =harpagophytum, HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS, 10 g de racines secondaires à 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; retirer du feu et faire macérer toute la nuit ; filtrer au matin ; répartir le tout dans la journée,  
 (prêle),  
 =reine des prés, FILIPENDULA ULMARIA L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau à peine bouillante, infuser 10 mn, filtrer. 3 à 5 tasses par jour,  
 =saule blanc, SALIX ALBA L., 20 g d'écorces à ½ litre d'eau ; bouillir 15 mn ; infuser 10 mn ; filtrer ; répartir le tout dans la journée,  
 (ulmaire (reine des prés), vergerette du Canada)

**ARYTHMIE:** *anomalie du rythme cardiaque* : adonis, aubépine, ballote, digitale, liseron des haies, marrube, muguet, ulmaire, valériane.

**ASCARIDIOSE, ASCARIS** : *dans l'intestin, vers parasites de 15-25cm de longs, ronds* : absinthe, =ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 100 g de gousses écrasées dans 1 litre de vin blanc sec pendant 10 jours ; 2 verres par jour ; ou 3 à 4 gousses râpées dans tasse d'eau bouillante ou lait, macération toute la nuit, boire à jeun durant 3 semaines,

(ansérine),

=aurone mâle, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion de 20 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse ; ou 1 tasse 15 mn avant le petit déjeuner, 3 matins de suite; à renouveler,

(chénopode),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 100-150 g de jus, le matin à jeun,

(courge, églantier),

=gentiane amère, GENTIANA AMARELLA L., infusion de 40 g de plante entière pendant 18mn ; 3 tasses par jour,

(gratiolle, grenadier, matricaire, discoïde),

=mousse de Corse, ALSIDIUM helminthocorton, décoction de 30 g pour 1 litre d'eau bouillante; faire macérer au moins 3 heures; 3 tasses par jour,

(pyrèthre, santoline),

=semen contra, absinthe maritime, ARTEMISIA MARITIMA L., infusion: 1 cuillère à dessert de semences et sommités dans 1 tasse d'eau; bouillir quelques secondes, infuser 10 mn; 1 tasse 3 matins de suite, chaque mois, en commençant à la lune descendante,

(tanaisie).

**ASCITE:** *accumulation du liquide dans la cavité péritonéale* : voir *hydropisie intestinale*; chou

**ASTHÉNIE:** *dépression de l'état général, entraînant des insuffisances fonctionnelles multiples* : voir *CONVALESCENCE, DÉPRESSION et ANÉMIE*;

=abricot, ARMENIACA VULGARIS Lam., fruit tel quel,

=absinthe, ABSINTHIUM vulgare Gaertn., vin d'absinthe: 30 g de sommités fleuries ou de feuilles dans 1 litre de vin blanc, macérer 4 jours, filtrer: 1 verre à liqueur avant le repas,

(algues),

=amande, AMYGDALUS communis L., fruits,

=asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., asperge crue, râpée dans hors-d'œuvre ou sous forme de jus,

=avoine, AVENA SATIVA L., asthénies dues au zona : plante mûre en décoction,

=banane, MUSA paradisiaca, fruit mûr,

=betterave rouge, BETA esculenta Salisb., cuite; ajoutée crue, finement râpée aux plats de crudités,

(blé),

=cacahouète, ARACHIS HYPOGAEA L., graines,

=café, COFFEA arabica, comme boisson,

(cannelle, carotte, céleri, châtaigne),

=chicorée sauvage, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de racine du début d'automne: 15 à 30 g pour 1 litre d'eau; bouillir 5 minutes; infuser 15 minutes: 1 tasse avant les repas,

(chou),

=chrisme marine, CRITHMUM MARITIMUM L., infusion ou décoction de 20-40 g de plante fraîche ou non dans 1 litre d'eau; ou en additif alimentaire,

=citron, CITRUS limonium Risso, infusion de 20 g d'écorce du fruit pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

(citrouille, cresson),

=datte, PHOENIX dactylifera, fruit,

=dictame, DICTAMNUS ALBA L., infusion de 30 g de feuilles et sommités fleuries pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour.

Contre-indication chez les sujets excitables et en cas de grossesse,

=épinard, SPINACIA OLERACEA L., 1 verre de suc (1 poignée d'épinards et 1 poignée de cresson) chaque matin),

(fenouil, fenugrec, fève de Saint-Ignace, figue, fraise),

=framboise, RUBUS IDAEUS L., fruit tel quel mûr,

=génépi, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 30-50 g par litre d'eau; 2-4 tasses par jour,

(grenade, haricot, iboga, kola, laminaires),

=laurier, LAURUS NOBILIS L., infusion de 20 g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100 g de feuilles pendant 30 mn : utiliser 1 litre d'infusion dans l'eau du bain ; l'effet de ce bain est stimulant et énergétique ; ou 1-2 feuilles ou 1 pointe de couteau de poudre de feuilles dans la cuisson des légumes; ou infusion de 20 g de feuilles; infuser 20 mn; 2 tasses par jour après les repas principaux,

(lentille, levures),

=lotier corniculé, LOTUS CORNICULATUS L., infusion de 50 g de fleurs pendant 18 mn ; 2-3 tasses par jour,

(maïs, maté, millet, mûrier noir, noix vomique, orange, persil, pissenlit, poire),

=pois chiche, CICER ARIETINUM L., graines cuites,

(pomme),

=prune, PRUNUS DOMESTICA L., le fruit mûr,

(quinquina),

=raisin, VITIS VINIFERA L., fruit mûr,

(rhubarbe, riz, romarin),

=roquette sauvage, NASTURTIUM SYLVESTRE R. Br., infusion de 50 g de plante entière fleurie pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

(salsifis),

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30 g de feuilles pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets à tempérament sanguin et chez ceux qui souffrent d'inflammations internes, et à éviter absolument durant la grossesse,

(serpolet, soja, tétragone, thym),  
=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200 g de jus de tomate mûre, si possible le matin,  
=topinambour, HELIANTHUS TUBEROSUS L., topinambour "fuseau": cuit 30 mn à l'eau salée, puis au beurre, en salade, sautés ou en friture,  
(varech vésiculaire, pollen)

#### **ASTHÉNIE des DIABÉTIQUES :**

=haricot, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 60 g de gousse ; bouillir 12mn ; 2-3 tasses par jour.

#### **ASTHÉNIE due à un manque de vitamine C :**

=hibiscus, HIBISCUS sabdariffa L., préparer les feuilles comme du thé ; 2-3 tasses par jour,  
=véronique beccabonga, VERONICA BECCABUNGA L., 50-100 g de concentré de la plante entière fraîche sans rhizome, ou en bouillon végétal.

#### **ASTHÉNIE PSYCHIQUE :**

=angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 30 g de racine pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour,  
=chanvre, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10 g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec des acides et des alcalins,  
=oeillet, DIANTHUS CARYOPHYLLUS L., infusion de 30 g de pétales pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40 g de fleurs et feuilles pendant 18 mn ; 3 tasses par jour,  
=orge, HORDEUM sativum Pers., HORDEUM, faire bouillir 100 g de grains d'orge bien lavés dans 1.5 litre d'eau jusqu'à ce que les grains gonflent ; ajouter 2 cuillerées de miel pur et faire rebouillir le tout encore pendant 5mn ; faire décanter et boire la préparation tiède en ajoutant du jus de pamplemousse ou de citron,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 20 g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou 15 g de fleurs et feuilles pour ½ litre d'eau bouillante; infuser 10 mn; filtrer; 2-3 tasses par jour,  
=petite pervenche, VINCA MINOR L., infusion de 10 g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=poire, PIRUS COMMUNIS L., infusion de 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau; bouillir 2mn; infuser 20mn; 2-4 tasses par jour,  
=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30 g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=saugue des prés, SALVIA PRATENSIS L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 6mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'états inflammatoires, chez les sujets pléthoriques et en cas de grossesse,  
=saugue scolarée ou splendide, SALVIA SCLAREA L., décoction de 30 g de feuilles et sommités fleuries ; bouillir 6mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication comme pour la saugue des prés,  
=tournesol, HELIANTHUS ANNUUS L., infusion de 30 g de grains torréfiés pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour pendant les repas.

#### **ASTHÉNIE SEXUELLE**

**état général** : cassis, éléuthérocoque, gingembre, ginseng, romarin

**sur sexualité** : berce, céleri, cresson, echinacea

**circulation** : ginkgo biloba, petite pervenche

**anxiété** : coriandre, lavande

**ASTHME**: *difficultés à respirer ; accélération du pouls ; sifflement, surtout à l'expiration ; toux sèche rebelle ; sensation d'étau autour de la poitrine.*

=aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., 1 cuillère à café de feuilles séchées dans 1 tasse et couvrir d'eau bouillante ; infuser 10mn et filtrer ; 3-4 tasses par jour entre les repas ; à déconseiller en cas de constipation,

(ail, angélique, anis vert, argentine, asaret),

=asplénium, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 50 g de frondes pendant 20mn et sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour, tiède, loin des repas,

(aubépine),

=aunée, INULA HELENIUM L., infusion : 30g de racine séchée et concassée dans 1l d'eau froide ; laisser macérer 1 heure avant de porter sur le feu ; laisser bouillir 1mn avant de retirer du feu et laisser infuser 10mn ; 1 tasse avant chaque repas,

(belladone),

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., 5 g de fleurs séchées par litre d'eau, infuser 15 minutes ; ou 1 cuillère à café infusée 10 mn dans 1 tasse d'eau bouillante ; 3-4 tasses par jour ; ou infusion de 1 poignée de fleurs par litre d'eau; infuser 10 mn; passer à travers du coton hydrophile pour retenir les poils des pétales: 3 tasses par jour à jeun, (camomille, camphre),

=capillaire de Montpellier, ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS, infusion d'1 cuillerée à dessert de frondes par tasse; bouillir et infuser 30mn; 3 tasses par jour entre les repas,

=cardiaire, LEONURUS CARDIACA L., 1 tasse d'eau bouillante sur 1-2 cuillères à café rases de plantes sèches (cardiaire et mélisse), laisser infuser 15mn, boire 3 fois par jour,

(carotte),

=centaurée, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., infusion de 20-30 g de racine pendant 15mn ; sucrer avec du miel ; 3 tasses par jour, tiède, loin des repas,

(cerfeuil, chanvre indien, chélideine),

=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 30 g de fleurs pendant 20mn ; sucrer avec du miel ; 2-4 tasses par jour loin des repas,

(chou, grande ciguë, cimicifuga, cochléaria, coquelicot),

=éphédre, raisin de mer, EPHEDRA DISTACHYA L., par cures brèves et intermittentes: infusion de 10-20 g de feuilles par litre d'eau; 1 tasse avant les repas,

=erysimum, ERYSIMUM officinale, infusion de 50 g de graines pendant 15mn ; sucrer avec du miel ; 2-4 tasses par jour loin des repas,

(euphorbia pilulifera),

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion 1-3 cuillères à café de semences pour 1 tasse, bouillir 30 secondes, infuser 10 mn: 1 tasse après les repas,

=fraisier, FRAGARIA VESCA L., décoction de racine et réglisse,

(gelsémium),  
 =germandrée, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., infusion de 50 g de sommités fleuries pendant 20mn ; sucrer avec du miel ; 3-4 tasses par jour loin des repas ; ou infusion d' 1 cuillerée à dessert de sommités par tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 3 tasses par jour,  
 =grindelia, GRINDELIA robusta Nutt., infusion,  
 (gui),  
 =hysope, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion d'1 cuillerée à café de feuilles par tasse d'eau ; 3 tasses par jour entre les repas,  
 =iris de Florence, IRIS FLORENTINA, infusion d'1/2 cuillerée à café pour 1 tasse d'eau; infuser 15 mn; 2-3 tasses par jour,  
 (jusquiame, khella),  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., 1 cuiller à café de semences par tasse, 2 à 3 tasses par jour,  
 (laminaires, lavande, lichen d'Islande),  
 =lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion 10 g de feuilles pour ½ litre d'eau, 3 tasses par jour ; ou suc de la plante fraîche:  
 40-50 g par jour,  
 (lobélie, mandragore),  
 =marjolaine vraie, ORIGANUM MAJORANA L., MAJORANAN HORTENSIS Moench, 1 cuillère à café de fleurs séchées infusée 10 mn dans 1 tasse d'eau bouillante ; 2-3 tasses par jours à la fin des repas,  
 =marrube blanc, MARRUBIUM VULGARE L., 30 g de plante dans 1l d'eau froide et laisser macérer ¼ d'heure avant de porter sur le feu ; laisser chauffer jusqu'au frémissment et éteindre le feu ; attendre ¼ heure puis filtrer ; 4-5 tasses tièdes par jour ; ou 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 1 tasse avant les repas, (mélisse),  
 =menthe, MENTHA PULEGIUM L., 20 g pour 1 litre d'eau en infusion ; ou inhalation de feuilles de menthe, 1 poignée dans 1l d'eau bouillante et respirer les vapeurs qui s'en dégagent ; ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un bol et recouvrir d'eau bouillante,  
 (millepertuis, narcisse des prés),  
 =navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG., creuser le navet et remplir de sucre ; récolter le sirop qui s'en écoule ; 3-4 cuillères à café par jour,  
 (opium (papavérine), oranger, origan, ortie, parreira brava, persil, pin),  
 =pétasite, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, infusion de 20 g de fleurs pendant 20 mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour loin des repas,  
 (plantain),  
 =polygala, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100 g pour 1 litre d'eau; bouillir 2 mn; infuser 10 mn; 3-4 tasses par jour,  
 =primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 30 g de racine ; bouillir 8 mn ; 2-4 tasses par jour, tiède, loin des repas,  
 =radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, creuser le radis et remplir de sucre ; récolter le sirop qui s'en écoule ; 3-4 cuillères à café par jour,  
 (radis rose, raifort),  
 =raisin de mer (voir ephèdre),  
 =romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., 15 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau,  
 =safran, CROCUS SATIVUS L., 4 g pour 1 litre d'eau bouillante ; macérer 10 mn et filtrer,  
 (sauge),  
 =sisymbre, SISYMBRIUM OFFICINALE (L.) SCOP., infusion: 1 cuillerée à dessert de plante par tasse d'eau bouillante; infuser 20 mn; 3-4 tasses par jour entre les repas,  
 (stramoine),  
 =thym, THYMUS VULGARIS L., 10 g de sommités pour ½ litre d'eau, en infusion 20 mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses tièdes par jour, loin des repas,  
 =tilleul, TILIA CORDATA MILL., infusion de 30 g de fleurs pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour, tiède, loin des repas,  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200 g par jour de jus de tomate frais,  
 =tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., feuilles fumées en cigarettes,  
 =usnée barbue, USNEA BARBATA, décoction de 30 g de thalle mondé ; bouillir 6-8 mn ; sucrer avec du miel ; 2-4 tasses par jour, tiède, loin des repas,  
 (varech vésiculeux, valériane).  
 =consommer ail, carotte, cerfeuil, oignon, persil, thym, fraise  
**à visée sédative** : aubépine, ballote, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, pavot jaune de Californie, saule blanc, tilleul, valériane  
 =(aubépine + mélisse + oranger + tilleul : 5 g de chaque plante à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour)  
**à visée anti-allergique** : bouleau, cassis, églantier, réglisse  
**facilite l'expectoration** : arnica, capucine, noisetier, sassafras  
 =drosera, DROSEROTA ROTUNDIFOLIA L., en cas de toux : infusion de 15 g pour 1 litre d'eau; 3-4 tasses par jour,  
**ASTHME CATARRHAL** :  
 =anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 50 g de fruits pendant 60 mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour loin des repas,  
 =aulnée, INULA HELENIUM L., décoction de 20 g de rhizome de 2-3 ans ; bouillir 10 mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour, tiède, loin des repas,  
 =lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 30 g de plante fleurie pendant 25mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour, tiède, loin des repas,  
 =marjolaine vraie, ORIGANUM MAJORANA L., infusion de 20 g de plante fleurie pendant 20 mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour, tiède, loin des repas,

=marrube, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 30 g de feuilles pendant 20 mn ; sucrer avec du miel ; 2-3 tasses par jour, tiède, loin des repas ; ou vin: macération de 60 g de plante sèche dans 1 litre de vin blanc; laisser macérer 15 jours; filtrer; 1/2 verre avant les repas,

=polygala, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 150 g de racine ; bouillir 10 mn ; sucrer avec du miel ; 5-6 cuillerées par jour, tiède, loin des repas,

=violette des bois, VIOLA SYLVESTRIS (LAM.) RCHB., décoction de 40 g de racine ; bouillir 15 mn ; sucrer avec du miel ; 4-5 cuillerées par jour, tiède, loin des repas.

**ASTHME NERVEUX** : angélique, anis sarriette, valériane.

**ASTRINGENT**: *qui resserre les tissus et les muqueuses, modère les sécrétions, cicatrise les plaies en prévenant l'inflammation*; achillée,

=aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA, Vin d'aigremoine: 200 gr de plantes sèches, bouillies 5 minutes et infusées une heure dans un litre de vin rouge. En lavages et pansements,

(alchémille, arbousier, argentine, aubépine, aulne, benoîte, bistorte, bleuet, bourse à pasteur, brunelle, bruyère, busserole, caille-lait, caroube, cassis, chêne, coing, consoude, cyprès, églantier, eucalyptus, euphrase, fraisier, garance, ficaire, géranium Robert, grenadier, hêtre, joubarbe, lamier, lysimaque, marronnier d'Inde, millefeuille, mûrier noir, myrtille, néflier, noisetier, noyer, olivier, ortie, patience, pervenche, peuplier, pimprenelle, plantain, poivre d'eau, quintefeuille, renouée, rhubarbe, robinier, ronce, rosier, salicaire, sanicle, sauge, saule, scolopendre, solidago, sorbier, thé, thym, tormentille, troène, vergerette du Canada, viburnum, vigne rouge)

**ASYSTOLIE**: *ensemble des troubles du cœur* : adonis vernalis, digitale, genêt, laurier-rose, muguet, strophantus, thévétia neriifolia.

**ATAXIE**: *incoordination des mouvements volontaires*

**ATHÉROME**: *tumeur enkystée, vulgairement loupe* : artichaut, aubépine, chélideine, curcuma, fumeterre, gui, tilleul.

**ATHÉROSCLÉROSE**: *nom donné à l'artériosclérose quand elle se situe au niveau des grosses artères. Dépôts sur la paroi interne des artères.*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., traitement : huile essentielle. Aussi consommer cru dans la cuisine, (artichaut),

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., traitement: 10 g fleurs et sommités fleuries à ½ litre d'eau qui vient de bouillir ; infuser 10 mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,

(gingembre),

=harpagophytum, HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS, prévention : cure de 20 jours par mois : 10 g de racine secondaire dans 1 litre d'eau ; faire bouillir 15-20 mn ; laisser macérer à froid toute la nuit ; filtrer dès le matin et boire sur la journée. Traitement : dose plus importante de racine,

=oignon, ALLIUM CEPA L., traitement : huile essentielle. Aussi consommer cru dans la cuisine,

=olivier, OLEA EUROPAEA L., huile dans la cuisine,

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., rétention : 10 g dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 15 mn ; filtrer ; boire en 2-3 fois dans la journée. Traitement : dose plus importante,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., feuilles crues ou en infusion.

**ATONIE**: *diminution de la tonicité normale d'un organe contractile (estomac...)*

**Atonie biliaire**: persil, pissenlit, radis noir

**Atonie des buveurs** :

=chardon béni, Silybum marianum (L.) Gaertn., infusion de 20 g de feuilles et fleurs pendant 12 mn ; 2-3 tasses par jour.

**Atonie gastrique** :

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 30 g de racine ; bouillir 8 mn ; 2-3 tasses par jour,

=aurone mâle, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion de 20 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 2-3 tasses par jour,

=café, COFFEA arabica, en boisson,

=carline acaule, CARLINA ACAULIS L., décoction de 20 g pour 1 litre d'eau; 3 tasses par jour,

=chardon béni, Cnicus benedictus L., infusion de 5g (1 cuillerée à café) pour 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 1 tasse avant les 2 grands repas,

=cumin, CUMINUM CYMINUM L., infusion de 20 g de fruits pendant 25 mn ; 2-3 tasses par jour ; ou rajouter des graines à la nourriture,

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) Gaertner, infusion de 30-40 g de fruits pendant 25 mn ; 3 tasses par jour. Ou décoction de 40 g de racine ; bouillir 8 mn ; 3 tasses par jour,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 30 g de feuilles et fleurs pendant 18 mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer pendant 6 jours dans 1 litre de vin blanc sec des rameaux de romarin ; 2 verres par jour,

=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50 g de sommités fleuries pendant 15 mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas.

**Atonie intestinale** :

=aspénie, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 30 g de frondes pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 30 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

=bourdaine, RHAMNUS FRANGULA L., infusion de 30-40 g d'écorce de la tige et des rameaux, séchée pendant au moins 2 ans ; infuser 15 mn ; 2-3 tasses par jour,

=câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40 g d'écorce de racine pendant 8-10 mn ; 3 tasses par jour. Faire fondre l'écorce râpée du câprier dans 350 g de vin rouge bouillant ; laisser refroidir et ajouter encore 650 g de vin ; filtrer ; 2 verres par jour,

=patience sauvage, RUMEX CRISPUS L., infusion de 50 g de racine pendant 20 mn ; 3 tasses par jour.

**Atonie musculaire** :

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20-30 g de sommités fleuries et feuilles pendant 15 mn ; 3-4 tasses par jour,

=thym, THYMUS VULGARIS L., huile essentielle pour frictionner les parties atteintes.

**Atonie nerveuse** :

=armoise, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 10-20 g de feuilles et sommités fleuries pendant 10 mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse.

**Atonie vésicale :**

=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 30 g de plante fleurie pendant 25 mn ; 2-3 tasses par jour,  
=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 40-50 g de feuilles et fleurs ; bouillir 8-10 mn ; 3 tasses par jour.

**ATROPHIE:** *diminution de volume et de poids d'une partie du corps (membre, organe...)*

**Atrophie hépatique :** *arrêt du développement du foie et diminution de son volume causés par une altération des processus nutritifs :*

=luzerne, MEDICAGO SATIVA L., 20-50 g de jus des feuilles fraîches

**Atrophie musculaire :**

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 40-50 g de feuilles pendant 25 mn ; 4 tasses par jour,  
=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., mélanger 5 g de plante entière avec 5 g d'alchémille hachée et de l'eau de vie dans un récipient bien fermé ; exposer cette préparation au soleil pendant 10 jours ; filtrer et utiliser en frictions.

**AZOTÉMIE:** *urée et autres produits d'excrétion azotée se trouvent en excès dans le sang; Voir HYPERAZOTÉMIE;* artichaut, framboise, myrtille, pissenlit, poireau, raisin, riz, tomate;

## **B**

**BACTÉRICIDE:** *qui tue les bactéries :* ail, camomille.

**BALLONNEMENTS :** *distension de l'abdomen due au développement des gaz dans l'estomac ou l'intestin (fermentation anormale des substances alimentaires absorbées) voir AEROCOLIE :*

=cumin, CUMINUM CYMINUM L., saupoudrer les aliments de graines ou poudre de graines,  
=laurier, LAURUS NOBILIS L., 5 à 10 baies par litre d'eau; bouillir 1 mn et infuser 10 mn; 2-3 tasses par jour,  
=peuplier, POPULUS NIGRA L., CHARBON VEGETAL,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., bouillir 1 litre d'eau ; éteindre ; y jeter 50 g de romarin fleuri séché –ou frais- ; infuser 10 mn ; 1 tasse après chaque repas

**BALSAMIQUE:** *qui possède une odeur aromatique rappelant le baume, substance résineuse provenant de certains arbres, douée de propriétés expectorantes (adouçissant des muqueuses respiratoires);* eucalyptus, genévrier, goudron végétal, grindelia, hysope, lierre terrestre, millepertuis, myrte, niaouli, peuplier, pin, romarin, sapin, sauge, térébenthine, thym.

**BÉCHIQUE: ANTITUSSIF:** *qui calme la toux;* amande, angélique, aunée, bouillon blanc, bourrache, capillaire, carragaheen, grande consoude, coquelicot, chou, diplotaxe, drosera, erysimum, eucalyptus, grande ciguë, grassette, grindelia, guimauve, hysope, laitue, lichen d'Islande),  
=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEA: 1 cuillère à dessert par tasse d'eau. Infusez 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour. Suc de la plante fraîche 40 à 50 gr par jour,  
(mauve, monotrope, mouron rouge, myrte, origan, pâquerette, pavot, pied de chat, bourgeons de pin, polygala, pouliot, primevère, pulmonaire, réglisse, romarin, safran, sapin, scabieuse, scolopendre, serpolet, tussilage, véronique, violette).

**BILIEUX et SANGUINS (TEMPÉRAMENT) :** carotte, cerise, concombre, fraise, framboise, laitue, tomate, melon, raisin.

**BLEU :** voir HÉMATOME

**BLENNORRAGIE :** ail, boldo, bourse-à-pasteur, bruyère, busserole,  
=cubèbe, 8 à 10 g par jour,  
=copahu, 5 à 20 g par jour,  
(cyprès, eucalyptus, fraisier, genièvre, lavande, persicaire, pin (bourgeons), santal).

**BLÉPHARITE:** *inflammation des paupières :*

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 100 g de fleurs pendant 15 mn ; en bains,  
(camomille, cerfeuil, chélideine),  
=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, décoction d'1 poignée par litre d'eau; bouillir 10 mn; en lavages oculaires,  
=framboisier, RUBUS IDAEUS L., infusion de 100 g de feuilles pendant 20 mn ; en bains,  
=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 40-80 g de feuilles, racines et fleurs fraîches pendant 20 mn ; en bains,  
=mélilot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion à 20 g pour 100 g d'eau: en collyre, lavages et bains d'yeux, (noyer, plantain),  
=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion de 5 g pour 100 g d'eau; en compresses et bains oculaires, (rose),  
=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion 80 g de fleurs pendant 20 mn ; en bains.

**BLESSURES LÉGÈRES ;** voir COUPURES :

=oignon, ALLIUM CEPA L., nettoyer avec 1 cuillère à café de sel dans un verre d'eau ; souffler pour éviter que cela pique ; éplucher un oignon pour recueillir la très mince pellicule se trouvant entre 2 couches ; l'appliquer à même la plaie et bander avec un linge léger ; renouveler matin et soir jusqu'à la guérison en quelques jours

**BORBORYGME:** *gargouillement abdominal*

**BOSSÉS :** voir HÉMATOME

**BOTHRIOCÉPHALES** : vers plats, semblables au ténia, se développant dans l'intestin :

=centaurée, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., infusion de 30 g de racine pendant 15 mn ; 3 tasses par jour, (citrouille),

=concombre, CUCUMIS SATIVUS L., consommer en grande quantité les fruits sans les peler et sans les saler,

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., grains en poudre : 4 g de poudre par jour, en 3 fois,

(fougère mâle, gratiole),

=grenadier, PUNICA GRANATUM L., décoction de 50 g d'écorce de racine ; laisser macérer à froid 8 heures, puis réchauffer au bain-marie pour réduire la préparation des 2/3 ; 100 g en 3 fois toutes les 30 mn ; 2 heures après, prendre un purgatif,

(mousse de Corse),

=noyer, JUGLANS REGIA L., 1 cuillerée d'huile des fruits par jour dans la matinée ; puis prendre un purgatif.

**BOUCHE**, voir **INFLAMMATION de la BOUCHE** :

**irritation** : cognassier, mûrier, rose rouge

**ulcération** : menthe, ronce, sauge

**BOUFFÉES de CHALEUR dues à la ménopause** :

=achillée millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., laisser macérer 2 cuillères à café d'herbe déshydratée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 mn, ajouter miel pour le goût et boire chaud,

(aubépine),

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 40 g de partie aérienne de la plante ; bouillir 7 mn ; 4 tasses par jour loin des repas,

(cyprès, hamamélis),

=immortelle, HELICHRYSUM angustifolium DC., infusion de 30 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

(marron d'Inde, sauge).

**BOULIMIE** : *faim excessive*

**BOURDONNEMENTS d'OREILLE** : sensation sonore qui n'est pas due à un bruit extérieur : voir **ACOUPHENE** :

aubépine,

=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 50 g de plante fleurie pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=ballote, BALLOTA NIGRA L., infusion de 50 g de sommités fleuries pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron ; ou infusion de 30 g par litre d'eau ; 2-3 tasses par jour,

=calament, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion d'1 cuillerée à dessert par tasse ; infuser 10 mn ; 1 tasse après chaque repas,

(cimicifuga),

=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de partie aérienne de la plante pendant 20 mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

=ginseng, PANAX ginseng C. A. Meyer, 100 mg de racine en poudre ou 300 mg de racine coupée pour une décoction ;

10 g racines à ½ litre d'eau ; faire bouillir 15 mn ; laisser infuser 10 mn ; filtrer ; 1 tasse le matin, 1 tasse à midi,

=Matricaire officinale, CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM (L.) BERNH., fleurs en infusion,

(mélisse, prêle, oignon, abricot, pêche, pomme),

=Renouée du Japon, POLYGONUM CUSPIDATUM SIEB. & Zucc., racines en décoction

**BRADYCARDIE** : *ralentissement des battements du coeur (moins de 60 par minute)* :

=calament, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 20-30 g de plante entière pendant 15 mn ; 2 tasses par jour ; ou infusion d'1 cuillerée à dessert par tasse ; infuser 10 mn ; 1 tasse après chaque repas,

=chardon béni, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., décoction de 40 g de racine ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour.

**BRADYPEPSIE** : *ralentissement anormal du rythme digestif* :

=ageratum, ACHILLEA AGERATUM L., infusion de 40 g de sommités fleuries pendant 10 mn ; 2-3 tasses par jour,

=anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., décoction de 50 g de fruits ; bouillir 5 mn ; 2 tasses par jour,

=chardon béni, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., infusion de 20 g de feuilles et fleurs pendant 10 mn ; 3 tasses par jour,

=griottier, PRUNUS CERASUS L., infusion d'1 poignée de queues par litre d'eau ; bouillir 10 mn ; 1/2 litre par jour ;

(lorsque les pédoncules sont secs, les faire macérer au préalable, pendant 12 heures, dans de l'eau froide),

=merisier, PRUNUS AVIUM L., décoction de 40 g d'écorce ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=pimprenelle des prés, PIMPINELLA MAJOR (L.) HUDS., infusion de 50 g de racine pendant 40 mn ; 3 tasses par jour.

**BRONCHECTASIE** : *dilatation des bronches, soit par malformation congénitale, soit en cas d'inflammation chronique des bronches* :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., laisser macérer pendant 3-4 semaines une partie de gousse d'ail sec dans 4 parties d'alcool à 95° : 20-30 gouttes dans du lait ou dans de l'eau ou sur un morceau de sucre,

(aunée),

=hysope, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 20 g de feuilles et de fleurs pendant 15 mn ; 3 tasses par jour.

Contre-indication en cas de grossesse, d'états inflammatoires, et également chez les sujets nerveux,

(lierre terrestre, myrte),

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de plante entière pendant 20 mn ; 4 tasses par jour,

=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 60 g de feuilles et fleurs ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour,

=tournesol, HELIANTHUS ANNUUS L., infusion de 40 g de tiges fleuries pendant 20 mn ; 3 tasses par jour.

**BRONCHES FRAGILES** ; *inflammation des bronches* :

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., piler des feuilles de chou et en extraire le jus ; ajouter au jus obtenu la moitié de son poids en miel ; faire cuire à feu doux en écumant régulièrement ; arrêter lorsque l'on obtient la consistance d'un sirop ; 1 cuillerée à soupe le matin à jeun dès les premiers jours de l'hiver évitera les bronchites chez les personnes fragiles

**BRONCHITE** : toux, d'abord sèche, puis progressivement grasse ; parfois, douleurs au niveau de la poitrine ; fièvre ; respiration courte et sifflante ; bronchite chronique : les symptômes peuvent se déclarer l'hiver et persister tout au long de l'année.

=ail, ALLIUM SATIVUM L., frictionner la poitrine d'huile d'ail, (angélique, anis vert),  
=aunée, INULA HELENIUM L., 1 cuillerée à dessert de millepertuis, de lierre terrestre et de racine d'aunée en parties égales pour 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 3 tasses par jour avant ou entre les repas,  
=banane, MUSA PARADISIACA, Brésil : passer au tamis des bananes bien mûres, 2 ou 3 par tasse, et les jeter dans de l'eau très chaude et sucrée, pour obtenir une boisson épaisse,  
=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., 5 g de fleurs séchées par litre d'eau, infuser 15 minutes ; ou 1 cuillère à café infusée 10 mn dans 1 tasse d'eau bouillante ; 3-4 tasses par jour,  
=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., 3 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas, (cannelle, capillaire, capucine),  
=chénopode, CHENOPODIUM BOTRYS L., infusion de 40 g de plante entière fleurie pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
=consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60 g de feuilles et racines pendant 3 heures ; 3 tasses par jour,  
=erysimum, SISYMBRIUM OFFICINALE (L.) SCOP., infusion de 60 g de plante entière pendant 30 mn ; 3 tasses par jour, (eucalyptus),  
=figue, FICUS CARICA L., faire bouillir dans du lait pendant 10 mn, 5 figues sèches hachées très finement ; boire le soir avant le coucher, (fumeterre, genêt),  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50 g de feuilles et fleurs; infuser 30 mn; 2-3 tasses par jour,  
=hièble, SAMBUCUS EBULUS L., décoction de 40 g de feuilles ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour, sucrer avec du miel, (hysope, iris, lierre terrestre),  
=lin cultivé, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 30 g de grains pendant 6 heures ; 3 tasses par jour, (marrube),  
=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., 1 poignée de fleurs et feuilles par litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. Boire à volonté,  
=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion,  
=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., lierre terrestre, racine d'aunée à parties égales: 1 cuillerée à dessert dans 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 3 tasses par jour avant ou entre les repas,  
=moutarde, SINAPIS ALBA L., cataplasme de poudre de moutarde mélangée à de l'eau, afin de décongestionner la poitrine,  
=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 10 g de feuilles ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour,  
=navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG.; voir radis noir,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., potage,  
=olivier, OLEA EUROPAEA L., infusion de 60 g de feuilles pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas, (orge, pâquerette),  
=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de plante entière pendant 25 mn ; 4 tasses par jour. Faire macérer 35 g de la plante en poudre dans 1 litre de vin rouge pendant 10 jours ; 2 verres par jour, (pin, plantain),  
=pourpier, PORTULACA OLERACEA L., à consommer en salade, (primevère),  
=radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, découper des tranches fines de radis noir et de navet ; les recouvrir de sucre candi, laisser macérer au moins 1 jour ; 1 cuillerée à soupe de jus toutes les heures, (romarin, rose, sauge, sureau, thym, tussilage),  
=vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., décoction de 100 g de fruit séché au soleil ou au four ; bouillir 15 mn ; 3-4 tasses par jour, (violette)

**BRONCHITE AIGUË** : ache, ail, artichaut (drainage hépato-rénal), aunée, bardane (drainage hépato-rénal),  
=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., expectoration : 30 g de fleurs séchées à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 5 mn ; filtrer à travers un linge très fin ou un coton ; 3 tasses par jour,  
=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., 10 g de fleurs pour ½ litre d'eau, (buglosse, capucine (antitussive), carotte, cerfeuil, chardon beni, chou, coquelicot, cyprès (antiseptique), drosera),  
=eucalyptus globulus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., expectoration, antiseptique : fumigation : ajouter des feuilles des rameaux âgés à 1 grand bol d'eau bouillante ; respirer les vapeurs pendant quelques minutes. Ou 100g de feuilles dans 1 litre ½ d'eau bouillante, en laissant infuser pendant 12 heures ; filtrer et faire un sirop à raison de 180g de sucre pour 100g de sirop ; 3 à 4 cuillerées à soupe de ce sirop antiseptique par jour, (genévrier (antiseptique), guimauve (expectoration), hysope, laitue, lavande (antiseptique), lichen),  
=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEA L., antitussive : 10 g de fleurs ou de feuilles pour ½ litre d'eau, (lysimaque, marrube blanc),  
=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., expectoration ; 7 à 8 g de fleurs pour ½ litre d'eau, (millepertuis, mûrier noir, mûre sauvage, pin (antiseptique), pissenlit (drainage hépato-rénal), polygala, plantain, primevère, pulmonaire, renouée),  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., 15 g de sommités fleuries pour ½ litre d'eau, (sapin (bourgeons), sarriette (antiseptique)),  
=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., 6 à 7 g de sommités fleuries pour ½ litre d'eau, (sauge, sureau),  
=thym, THYMUS SERPYLLUM L., antiseptique : 6 à 7 g de sommités fleuries pour ½ litre d'eau, (tussilage (antitussive), véronique, violette, chou, cresson, figues, fraises, laitue, navet, pommes, raisin, radis noir).

**BRONCHITE CATARRHALE** :

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60 g de fleurs pendant 25 mn ; 3 tasses par jour sucrées avec du miel,  
=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R., 80-160 g par jour de jus frais de la plante entière sans la racine, sucré avec du miel,  
=orge, HORDEUM VULGARE L., faire bouillir pendant 2-3 heures une poignée de grains mondés dans 1 litre d'eau, ajouter le jus de 4 citrons et 400 g de sucre ; 1 verre chaud matin et soir,  
=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40 g de fleurs pendant 10 mn ; 2-3 tasses par jour sucrées avec du miel.

**BRONCHITE CHRONIQUE** : *toux permanente ou intermittente liée à une augmentation de la sécrétion bronchique (mais pas obligatoirement de l'expectoration) survenant au moins 3 mois dans l'année, consécutifs ou non, et pendant au moins 2 années consécutives*: (aconit, ail, angélique,

=asaret, asperge, aunée, baume du Pérou et de Tolu, benjoin, bouillon-blanc, busserole, capillaire, capucine, carotte, cerfeuil, chardon Marie),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., hacher un oignon cru en petits morceaux puis y ajouter 1 ou 2 feuilles de chou cru, également haché ; mélanger, saupoudrer de sucre roux et laisser macérer 48 heures ; boire le sirop plusieurs fois par jour,

(cochléaria, coing, coquelicot),

=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R., 80-160 g par jour de jus frais de la plante entière fraîche sans la racine, sucré avec du miel,

(ergot de seigle, erysimum, eucalyptus),

=figue, FICUS CARICA L., décoction 40 à 120 g de figues par litre d'eau,

(germandrée, goudron végétal, grande ciguë, grindelia),

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de feuilles et de fleurs pendant 30 mn ; 3 tasses par jour sucrées avec du miel,

(houblon, hydrastis, hysope, ipécacuana, iris, jaborandi, laitue),

=laurier, LAURUS NOBILIS L., infuser 40 g de feuilles pendant 10 mn ; 3 tasses par jour sucrées avec du miel,

(lavande, lichen d'Islande, lierre terrestre, mâche, marrube, mauve, mélilot, millepertuis, mouron rouge, moutarde, myrte, niaouli),

=oignon, ALLIUM CEPA L. ; voir chou,

(orge, origan, peuplier, pin, polygala, pomme, pouliot, primevère, pulmonaire),

=radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, creuser le radis et le remplir de sucre ; récolter le sirop qui s'en écoule ; 3-4 cuillères à café par jour,

(radis rose, raifort, réglisse, romarin, scabieuse, scolopendre),

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 60 g de plante fleurie pendant 20 mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

(sureau, térébenthine, tussilage),

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30 g de plante fleurie pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(vergerette du Canada, véronique, violette).

#### **BRONCHITE HUMIDE** :

=cynoglosse officinale, CYNOGLOSSUM OFFICINALE L., décoction de 30 g de racine de la 2<sup>e</sup> année ou l'écorce des tiges ; bouillir 15 mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=erysimum, ERYSIMUM officinale, infusion de 40 g de plante entière pendant 30 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=origan, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., infusion de 30 g de sommités fleuries pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=phellandrie aquatique, OENANTHE PHELLANDRIUM (L.) LAM., infusion de 60 g de fruits pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ou quelques cuillerées avec du miel.

#### **BRONCHITE SÈCHE** :

=iris de Florence, IRIS FLORENTINA, décoction de 40 g de rhizome de la seconde année de végétation ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=lis blanc, LILIUM CANDIDUM L., décoction de 50 g de bulbe ; bouillir 15 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., décoction de 20 g de fleurs ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=sanicle, SANICULA EUROPAEA L., infusion de 40 g de feuilles et racine pendant 30 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=violette odorante, VIOLA ODORATA L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

Décoction de 50 g de racine ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Respecter les doses

**BRONCHOLITHE** : *calcul qui se forme dans les bronches et qui se manifeste cliniquement par des symptômes broncho-pulmonaires, quintes de toux,*

#### **expectoration sanguine** :

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60 g de feuilles pendant 25 mn ; ajouter le jus d'1 citron ; 3 tasses par jour. Décoction de 100 g de bourgeons ; bouillir 15 mn ; 3 tasses par jour,

=polygala, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 150 g de racine ; bouillir 10-12 mn ; 5-10 cuillerées par jour.

**BRONCHORRHÉE** : *expectoration abondante qui s'observe dans la bronchite chronique* :

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 60 g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 4 tasses par jour,

=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 20 g de racine pendant 2 heures ; 3 tasses par jour,

=nigelle, NIGELLA ARVENSIS L., infusion de 40 g de graines pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

=pimprenelle officinale, SANGUISORBA MINOR L., décoction de 30-40 g de plante entière ; bouillir 8-10 mn ; 3 tasses par jour,

=plantain cornu, PLANTAGO CORONOPUS L., décoction de 40 g de plante entière ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour.

**BRÛLURE** : *lésion de la peau ou des muqueuses provoquée, d'une façon directe et immédiate, par des agents thermiques, chimiques, électriques ou par des radiations*:

=amande douce, AMYGDALUS communis L., HUILE D'AMANDES DOUCES : application 15 à 20 minutes 2 ou 3 fois par semaine ou plus,

(ambrette),

=aubergine, SOLANUM MELONGENA L., feuilles: cataplasmes émollients,  
 =bette, BETA VULGARIS L., feuilles cuites, réduites en bouillie en cataplasme,  
 =bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., faire bouillir les feuilles et les fleurs hachées ; en cataplasmes froids,  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., râpée en cataplasme sur brûlure légère,  
 =centaurée, CENTAURIUM UMBELLATUM GILIB., décoction de 100 g de racine ; bouillir 20 mn ; en applications froides locales ; ou décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10 mn; en lotions, compresses, (chou, citrouille),  
 =coing, CYDONIA OBLONGA MILL., pépins pilés, macérés dans 1/2 verre d'eau tiède: en application,  
 =grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 100-150 g de racine pendant 4 heures ; en applications locales froides,  
 =courge, CUCURBITA PEPO L., pulpe fraîche du fruit en cataplasmes froide,  
 =épinard, SPINACIA OLERACEA L., feuilles cuites dans de l'huile d'olive: en cataplasme, (figue),  
 =gueule de loup, ANTIRRHINUM MAJUS L., feuilles comme cataplasmes froids locaux, (haricot, joubarbe),  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., feuilles cuites avec un peu d'huile d'olive en cataplasmes, (lavande),  
 =lierre grim pant, HEDERA HELIX L., faire bouillir 1 poignée de feuilles dans du vinaigre et appliquer localement ; ou feuilles fraîches en applications; les renouveler lorsqu'elles commencent à sécher,  
 =lis blanc, LILIUM CANDIDUM L., fleurs ou pétales frais macérés dans l'huile d'olive (melon),  
 =millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., huile de la plante appliquée sur les parties brûlées ; huile: 500 g de sommités fleuries fraîches, 1 litre d'huile d'olive, 500 g de vin blanc: laisser macérer 5 jours; faire bouillir au bain marie jusqu'à consommation du vin; en compresses de gaze ; ou mettre les feuilles et les fleurs fraîches dans un bocal en verre et remplir d'huile d'olive; fermer et laisser reposer 6-7 semaines au soleil en remuant souvent; l'huile vire au rouge; filtrer et conserver dans un bocal opaque -peut se garder plus de 2 ans,  
 =œuf, étendre sur la partie endolorie 1 blanc d'œuf battu en neige ; la douleur s'atténuera immédiatement,  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., fine pellicule séparant chaque couche de l'oignon comme pansement recouvert d'une gaze,  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., mélanger 45 g d'huile d'olive et 45 g de vin rouge ; en application sur les brûlures. Ajouter 50 g d'huile d'olive à 1 blanc d'œuf ; appliquer sur les brûlures,  
 =pêche, PERSICA vulgaris L., feuilles hachées + persil + huile d'olive en cataplasmes, (pimprenelle),  
 =plantain, PLANTAGO MAJOR L., feuilles en cataplasme,  
 =pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., râpée en cataplasme ; ou couper une vieille pomme de terre et en frotter la partie brûlée ; ou couper une rondelle et la laisser appliquée sous un bandage,  
 =potentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction: 50 g pour 1 litre d'eau; bouillir 10 mn : en compresses, (potiron, pourpier, sanguisorbe),  
 =savon de Marseille, appliquer sur la brûlure du savon de Marseille tout en faisant couler de l'eau froide dessus ; répéter l'opération plusieurs fois par jour en massant très doucement -comme une caresse ; paradoxalement, pendant ce traitement, il n'existe aucune douleur,  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10 mn; en bains ou compresses, (sureau),  
 =thé, THEA CHINENSIS, sur une brûlure qui fait cloque, tamponner un coton imbibé de thé fort,  
 =tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, hacher les feuilles finement et les faire bouillir ; comme cataplasmes froids,  
 =tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., feuilles macérées en application,  
 =violette odorante, VIOLA ODORATA L., faire bouillir les feuilles ; comme cataplasmes froids.

#### **Brûlure légère et inflammation :**

=melon, CUCUMIS MELO L., cataplasme de pulpe

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, ulmaire

**pour cicatrisation** : hydrocotyle (centella asiatica), prêle

**BUBON**: adénite inguinale (de la syphilis, de la peste)

## **C**

#### **CACHEXIE**: altération profonde de l'organisme, maigreur extrême : voir aussi DÉPÉRISSEMENT :

=absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 10 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 2-5 cuillerées par jour. Contre-indication en cas d'affections entéro-gastriques et chez les sujets pléthoriques,  
 =aurone mâle, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion de 20 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,  
 =bette, BETA VULGARIS L., consommer la racine coupée en morceaux, en salade,  
 =câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40 g d'écorce de racine ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour,  
 =chélidoïne, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 30 g de racine pendant 30 mn ; 3 tasses par jour,  
 =raifort sauvage, RAPHANUS raphanistrum L., infusion de 40 g de racine de seconde année pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour.

**CALCUL**: lithiase ; voir DOULEURS DUES À DES CALCULS

**CALCULS BILIAIRES** : douleur intense de la région abdominale supérieure ; parfois, forte fièvre ; inflammation de la vésicule biliaire (cholécystite) ; éventuellement jaunisse, si les calculs obstruent les voies biliaires ; douleur intense si un calcul s'infiltré dans les voies biliaires vers le duodénum (colique hépatique). artichaut, boldo, bouleau, bourrache, centaurée, chardon Marie, chiendent, cochléaria, combretum, curcuma, épine vinette, =eucalyptus, eupatoire d'Avicenne, genièvre (baies), grémil, =huile d'olive, OLEA EUROPAEA L., 2 cuillérées à soupe dans l'alimentation, (lampsane, ortie, pin, pissenlit, prêle, quassia, radis noir, saule, sureau, térébenthine, tilleul).

**CALCULS RÉNAUX ou lithiases rénale ou CALCULS URINAIRES** (rouge : acide urique ; blanc : phosphate de chaux ; jaune : oxalate de chaux) : diurétiques.

(Aigremoine, ail, alchémille, alkékenge, artichaut, aubépine, aubier de tilleul sauvage, biguignan, bouleau), =bruyère, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, 1 poignée de fleurs par litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. Boire en vingt-quatre heures,

(bugrane),

=busserole uva-ursi, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., 1 poignée de feuilles par litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 15mn, filtrer. Boire en vingt-quatre heures,

(buchu, caille lait, carotte, cassis, céleri, cerise, chicorée, chiendent, chou),

=citron, CITRUS limonium Risso, chaque matin le jus d'un citron pour nettoyer les reins et dissoudre les calculs,

(citrouille, cochléaria, églantier (fruits), épine vinette, fenouil, fève des marais, fraisier, frêne),

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., baies concassées macérées dans 1 litre de vin blanc ; 1-2 verres par jour,

(gratteron, khella),

=maïs, ZEA MAYS L., jeter 20 g de styles -pistils ou « cheveux » qui sortent de l'épi- dans 1 litre d'eau bouillante ; laisser infuser 15 mn puis passer ; boire 1 tasse toutes les 4 heures ; pour une action diurétique plus puissante, faire une décoction,

(melon, mouton rouge, oignon, orthosiphon, paliure, pariétaire, pêche, petit houx, pissenlit, poireau, poirier, pomme, prêle, prunier, radis noir, reine des prés, roseau à balais, sapin, sauge, solidago, sureau),

=tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, aubier : 40 gr par litre d'eau froide, bouillir 15mn, filtrer. Boire à volonté,

(ulmaire, véronique).

**Pour les lithiases uriques** : ni abats, ni gibier ; les alcalins sont recommandés

**Pour les lithiases oxaliques** : ni oseille, ni rhubarbe, ni épinards, ni asperges

**CALMANT, TRANQUILLISANT** : végétaux capables de supprimer ou d'atténuer la douleur, sans abolir la sensibilité normale:

(ail, anis vert, armoise, aspérule, aubépine, basilic, bergamotier, cajeput),

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20-30 g de capitules pendant 15 mn ; 2-3 tasses par jour ; ou tisane de 2 cuillères à café de fleurs infusée dans un récipient fermé de façon à retenir la vapeur,

(coquelicot, coriandre, gaillet, gui),

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de feuilles et fleurs pendant 10 mn ; 3 tasses par jour,

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 10-15 g d'inflorescences femelles ou cônes pendant 30 mn ; 2 tasses par jour loin des repas ; ou 1 verre d'infusion -infusion de 30 g de cônes dans 1 litre d'eau bouillante; infuser 10 mn- au coucher, avec 1 cuillérée à café d'eau de fleur d'oranger,

=houx, ILEX AQUIFOLIUM L., infusion de 20-30 g de feuilles pendant 10 mn ; 3 tasses par jour,

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS, 1 pointe de couteau de sommités en poudre pour parfumer les mets ; ou infusion de 40 g de fleurs pendant 10 mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes, (marjolaine, mélisse),

=mûrier noir, MORUS NIGRA L., décoction de 60 g de racine et d'écorce ; bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour,

(oranger, passiflore, pomme, sarriette, sauge),

=saule blanc, SALIX ALBA L., infusion de 30 g d'écorce des rameaux pendant 25 mn ; 3 tasses par jour. 3 g par jour de poudre de rameaux ; ou décoction de 20-35 g d'écorce sèche et concassée pour 1 litre d'eau; bouillir 5 mn; infuser 10 mn; 2-3 tasses par jour,

(thym),

=tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, infusion de 40 g de fleurs pendant 25 mn ; 3 tasses par jour,

(valériane, véronique)

**CALVITIE** : perte intégrale ou partielle des cheveux.

=capucine, TROPAEOLUM MAJUS L., 1 poignée de feuilles, fleurs et graines dans 1 litre d'eau; bouillir 15 mn; en lotion du cuir chevelu,

(romarin (tisane)),

=vinaigre d'ortie, URTICA DIOICA L., pour rinçage du lavage des cheveux

**CAPILLAIRE, FRAGILITÉ** : voir JAMBES LOURDES

**CARDIALGIE** : douleur névralgique dans la région du cœur :

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 100 g de plante fleurie pendant 25 mn ; 2 tasses par jour.

Contre-indication en cas de grossesse.

**CARDIOPATHIE**: lésion organique du cœur

**CARDIOTONIQUE: TONI-CARDIAQUE**: tonique du cœur; (aubépine, genêt, muguet, pomme, romarin, sauge, tilleul)

**majeur**: digitale, laurier rose, lobélie, strophantus, thévétia

**mineur**: adonis,

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de fleur, une cuillère à café par tasse d'eau bouillante. 2 ou 3 tasses par jour. En teinture alcoolique au 1/5: 20 gouttes avant chaque repas - 3 semaines par mois,

(café, camphre, genêt (spartéine), iboga, kola, marrube, muguet, reine des prés, scille)

**CARDIOVASCULAIRE: CARDIO-VASCULAIRE**: qui se rapporte au cœur et aux vaisseaux sanguins.

**CARIE DENTAIRE voir aussi DENT**: carotte

=origan, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., le jus frais introduit sur un coton dans une dent cariée calme l'élanement.

**CARIE des OS** : maladie des os caractérisée par une destruction progressive du tissu osseux :

=aloès, AGAVE AMERICANA L., infusion de 50 g de feuilles réduites en poudre pendant 30 mn ; en applications locales,

=avoine, AVENA SATIVA L., décoction de 100 g de grains bien lavés ; bouillir 60 mn ; bander soigneusement la partie atteinte avec un linge imbibé de cette décoction,

=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer en salade la plante entière fraîche. 50-150 g de jus par jour ; ou infusion de 5 g de feuilles par tasse d'eau bouillante,

=noyer, JUGLANS REGIA L., laisser macérer 60 g de brou en poudre dans 1 litre d'eau de vie ; laisser reposer 30 jours et ajouter 500 g de sirop ; 2-3 petits verres par jour,

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50 g de tiges stériles pendant 20 mn ; 4 tasses par jour. Décoction de 100 g de tiges stériles ; bouillir 10 mn ; en applications locales.

**CARMINATIF** : qui aide à expulser les gaz intestinaux ; ache, ail, aneth, angélique, anis, anis vert, balsamine, bétoïne, calament, camomille, carotte (semences), carvi, cataire, centauree petite, charbon de peuplier, citron, coriandre, cumin, cuscute, estragon, fenouil, genévrier, gingembre, girofle, hysope, laurier noble (semences), lavande, livèche, marjolaine, mélilot, mélisse, menthe, menthe poivrée, noix de Muscade, oignon, oranger, origan, persil (semences), pimprenelle, romarin, roseau aromatique, sarriette, sassafras, sauge, serpolet, tanaïsie, thym, verveine odorante

**CATARRHE** : inflammation des muqueuses accompagnée d'hypersécrétion ; nez bouché, parfois douloureux, ou écoulement nasal excessif ; toux accompagnée de mucus ; maux d'oreille ; parfois apparition d'ulcères sur le septum (cartilage de la cloison médiane du nez) ; éventuellement, saignement de nez.

=noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 30 g de feuilles et de mésocarpe pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,

=potentille ansérine, argentine, POTENTILLA ANSERINA L., sommités florales en tisane,

=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 50 g de feuilles et de fleurs ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d'1 poignée de feuilles ou de sommités fleuries par litre d'eau ; bouillir ; infuser 10 mn ; 3 verres par jour,

=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion de 60 g de racine de 3<sup>e</sup> année pendant 35 mn ; 2 tasses par jour.

Incompatibilité avec les acides, les sels des alcaloïdes, les composés de calcium, les extraits de quinquina,

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour. Ou décoction de 40 g de feuilles ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour ; ou 30-100 g de suc de la plante par jour.

**CATARRHE CHRONIQUE** :

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de racine, feuilles et fleurs pendant 30 mn ; 3 tasses par jour,

=oxalis, OXALIS ACETOSELLA L., la plante entière fraîche. 40 g de jus par jour,

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 40 g de plante entière fleurie pendant 20 mn ; 3 tasses par jour.

**CATHARTIQUE** : qui exerce une action purgative, en général irritante

**CAUCHEMAR** : état d'angoisse pendant le sommeil :

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

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 50 g de feuilles de sauge et de feuilles de chou pendant 15 mn ; consommer tiède avant le coucher - ATTENTION : à éviter absolument durant la grossesse.

**CAUSTIQUE** : corrosif, qui ronge les tissus

**CAUTÈRE** : ulcération artificielle sur la peau à l'aide d'un caustique

**CELLULITE** : dépôt de graisse sous-cutané à aspect dit en « peau d'orange ». Éviter cigarettes, caféine, alcool et autres toxines causes de cellulite, et boire abondamment de l'eau fraîche pour nettoyer l'organisme.

=Persil, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., à consommer cru

=reine des prés, FILIPENDULA ULMARIA L., 2 c. à s. par ½ litre d'eau à peine bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 5 tasses par jour,

=varech vésiculeux, FUCUS vesiculosus L., 1 c. à s. par ½ litre d'eau froide, bouillir 5mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour avant ou entre les repas,

=vigne rouge, VITIS VINIFERA L., 3 c. à s. par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour entre les repas.

**CÉPHALÉE: voir MAL de TÊTE** : mal de tête souvent empirant en fin de journée (traitement de la cause : hépatisme, constipation, hypertension...) ; tension musculaire au niveau de la tête, de la nuque ou des épaules, ou encore une congestion des vaisseaux sanguins alimentant le cerveau et les muscles ; sensation d'étau autour de la tête ; sensation de pression au sommet du crâne ; sensation de matraquage ou douleur lancinante ; douleur au niveau des tempes et de la nuque ; vertiges ; amande douce,

=Angélique, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion: 1 cuillerée à soupe de racine pour 2 tasses (25 g. par litre d'eau),

(anis, basilic),

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., les feuilles renferment une substance qui dilate les vaisseaux sanguins irriguant le cerveau,

(cerise, chardon beni, chèvrefeuille, chou),

=citron, CITRUS limonium Risso, applications sur les tempes d'1 moitié de citron pendant ¼ d'heure. Le jus d'1 citron dans un café,

(coriandre, églantier, fenouil),

=héliotrope, HELIOTROPIUM arborescens, infusion de 30 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 2 tasses par jour,

=joubarbe des toits, SEMPERVIVUM TECTORUM L., suc étendu d'eau en compresses sur le front,

(lavande, menthe poivrée, menthe verte, oranger (fleurs)),

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., décoction de 40 g de fleurs ; bouillir 3 mn ; 2 tasses par jour loin des repas, (pomme, reine des prés, serpolet, thym, tilleul),

=valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., macération: 100 g de racine dans 1 litre d'eau tiède; macérer 12 heures; 2-3 tasses par jour entre les repas (nauséabond), (véronique (surmenage)).

**CÉPHALÉE due à une dyspepsie :**

=alchémille à cinq folioles, ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., infusion de 40 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou 1 poignée par litre d'eau, bouillir et infuser 10 mn, 3 tasses par jour avant et après les repas, =angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 30 g de racine pendant 25 mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

=galé, MYRICA gale L., infusion de 20 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

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

**CÉPHALÉE due à une hépatite :**

=parnassie des marais, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 20 g de plante entière ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour.

**CÉPHALÉE due au météorisme :**

=aneth odorant, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 50 g de fruits pendant 60 mn ; 3 tasses par jour,

=gattilier, VITEX AGNUS-CASTUS L., infusion de 50 g de fruits pendant 24 mn ; 2-3 tasses par jour.

**CÉPHALÉE due à la neurasthénie :**

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30 g de sommités fleuries et de feuilles pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40 g de fleurs pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

=primevère officinale, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 20 g de fleurs ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour.

**CÉRUMEN :** voir OREILLES BOUCHÉES

**CHARBON :** maladie infectieuse provoquée par un microbe: bactériodite charbonneuse

**CHEILITE :** inflammation de la lèvre :

framboisier, RUBUS IDAEUS L., infusion de 100 g de feuilles et fleurs pendant 30 mn ; en lavages locaux.

**CHEVEUX : CHUTE :** partielle ou totale : causes : stress considérable ; origine congénitale ; maladie du cuir chevelu (mycoses, lichen plan, eczéma, psoriasis, lupus...); frottement répété (usure des cheveux sur l'oreiller chez les nouveau-nés) ; traumatisme avec plaies et cicatrices ; certaines lésions suppurées (pelliculite, folliculite, furoncles...) ; maladies infectieuses et affections parasitaires ; voir aussi ALOPÉCIE:

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 3 poignées de racine fraîche par litre d'eau, 20 mn, 3 fois par jour; en lavages et en massage du cuir chevelu,

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., 50 g de feuilles fraîches de buis finement hachées, macérées 10 jours dans ½ litre de rhum; filtrer, ajouter au besoin pour parfumer quelques gouttes d'essence de lavande; friction quotidienne,

=capucine, TROPAEOLUM MAJUS L., 1 poignée de feuilles, fleurs et graines dans 1 litre d'eau; bouillir 15 mn; en lotion du cuir chevelu,

=petite centaurée, CENTAURIUM erythraea Rafn., décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10 mn; en lotions,

=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R., frictions avec le suc,

(laurier),

=olivier, OLEA EUROPAEA L., friction le soir pendant 10 jours avec de l'huile d'olive ; s'envelopper la tête pour la nuit, shampooing le lendemain,

(ortie),

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., réduire en poudre de la graine de persil et saupoudrer abondamment le cuir chevelu en le frictionnant ; dormir ainsi ; se laver les cheveux le lendemain matin avec un shampooing doux et renouveler le soir une nouvelle friction ; ainsi durant 15 jours,

(serpolet, thym)

**CHEVEUX : ENTRETIEN :** camomille, capucine, petite centaurée, cresson,

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., feuilles: pendant 10 mn décoction dans 1 litre d'eau ; passer quand la décoction est tiède. Frictions 2 à 3 fois par semaine.

=Manger : cresson, noix, oignon.

**CHEVEUX TERNES :**

=olive, OLEA EUROPAEA L., mélanger 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 1 cuillerée à soupe d'eau de vie ou d'alcool blanc à 70-80° ; remuer le tout pour une mixture homogène ; masser le cuir chevelu pour imprégner la totalité des cheveux ; puis rincer abondamment

**CHLOROSE :** variété d'anémie se rencontrant surtout chez les jeunes filles au moment de la puberté;

=acore, ACORUS CALAMUS L., infusion de 40 g de rhizome pendant 10 mn ; 2-3 tasses par jour,

(algues),

=angélique, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 30 g de racine pendant 25 mn ; 3 tasses par jour loin des repas ; ou infusion: 1 cuillerée à soupe de racine pour 2 tasses (25 g. par litre d'eau),

=aurone mâle, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion 15-20 g de feuilles et sommités fleuries pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

(carotte),

=petite centaurée, CENTAURIUM erythraea Rafn., 60 g de petite centaurée dans 1 litre de vin; macérer 8 jours; passer et filtrer; tenir bouché au frais; 1 verre à Bordeaux avant chaque repas,

=cerfeuil commun, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion de 50 g de feuilles et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou 100-120 g de jus frais,

=chanvre d'eau, EUPATORIUM CANNABINUM L., infusion de 20 g de feuilles par litre d'eau; bouillir; infuser 10 mn,

=chanvre sauvage, GALEOPSIS DUBIA LEERS., infusion de 40 g de feuilles et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour; ou décoction de 15 g pour 1 litre d'eau; bouillir 5 mn; infuser 15 mn; 3-4 tasses par jour,

=épinard, SPINACIA OLERACEA L., consommer la partie aérienne en potage, omelettes, frits avec de l'huile et du beurre,

=eupatoire, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 40 g de sommités fleuries et feuilles pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,  
(gentiane, lavande),  
=lentille, LENS CULINARIS MEDIK., à consommer de différentes façons sans ajouter des aromates susceptibles de fermentations tels que oignons, persil, laurier...  
=marrube blanc, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20 g de sommités fleuries et de feuilles pendant 15 mn ; 2 tasses par jour,  
=noisettes, CORYLUS AVELLANA L., à consommer en grande quantité,  
=orge, HORDEUM VULGARE L., faire griller les grains riches en sels, amidon, dextrine et préparer un « café » ou un potage,  
(origan),  
=riz, ORYZA SATIVA L., consommer en potage, à l'état de riz complet, en ajoutant un peu de persil haché,  
=seigle, SECALE CEREALE L., consommer un « café » préparé avec des grains grillés,  
=sénéçon jacobée, SENECIO JACOBAEA L., décoction de 25 g de sénéçon + 10 g de semences de persil pour 1 litre d'eau; bouillir 3 mn; 2-3 tasses par jour entre les repas,  
(serpolet, tanaïs),  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30 g de plante entière fleurie pendant 15 mn ; 4 tasses par jour.

**CHLORURÉMIE**: présence normale de chlorures dans le sang, ou excès de chlorures dans le sang

**CHOLAGOGUE**: qui active l'écoulement de la bile contenue dans la vésicule;

=absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 10 g de feuilles et sommités fleuries pendant 10 mn ; 3-5 cuillerées dans la journée. Contre-indications en cas d'affections gastro-intestinales et chez les sujets pléthoriques, (aigremoine, alkékengé),  
=artichaut scolyme, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 10-12 mn ; 2-3 tasses par jour ; ou décoction de 60 g de feuilles; bouillir 10 mn; 3 tasses par jour,  
(aspérule, aunée, baguenaudier, bleuet, boldo, bouleau, bourdaine, bourrache, buis),  
=cardon, CYNARA CARDUNCULUS L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 10 mn ; 2-3 tasses par jour,  
=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 30-120 g par jour de jus de la racine dans 2 parties d'eau et 4 parties de sucre ; par cuillerées,  
(camomille, cascara),  
=chardon Marie, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., décoction de 30 g de racine ; bouillir 10 mn ; 2-3 tasses par jour,  
(chélidoine),  
=chicorée, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 40-50 g de racine ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour,  
(combretum, cuscute, épine vinette),  
=eupatoire d'Avicenne, EUPATORIUM CANNABINUM L., infusion de 30 g de feuilles pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,  
(fragon, fumeterre, garance, genièvre, lavande, grand liseron, houblon, lichen, lierre terrestre, marrube, mercuriale, millefeuille),  
=olivier, OLEA EUROPAEA L., 1-2 cuillerées d'huile, additionnée de jus de citron ou d'orange, ½ heure avant les principaux repas,  
(orthosiphon, pissenlit, polypode, pouliot, radis noir, rhubarbe, robinier),  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 30-40 g de feuilles et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou faire macérer 50 g de =rameaux dans 950 g de vin blanc sec pendant 8 jours ; 2 verres par jour,  
(saponaire, ulmaire, véronique)

**CHOLÉCYSTITE**: inflammation de la vésicule biliaire;

=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 20-30 g de rhizome ; bouillir 2 mn ; jeter la première eau, laver plusieurs fois le chiendent et bouillir 13 mn ; 3 tasses par jour,  
=lampsane, LAPSANA COMMUNIS L., 60 g par jour de jus de la plante,  
(radis noir),  
=robinier, ROBINIA PSEUDACACIA L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou vin tonique de 15-20 g de fleurs macérées dans 1 litre de vin.

**protection hépatique** :

=artichaut, décoction de 40 g de feuilles ; bouillir 15 mn ; 3 tasses par jour,  
(bardane, fumeterre, pissenlit, romarin)

**CHOLÉCYSTITE AIGÜE** : après la crise ou l'opération.

=(Feuilles d'artichaut et baies de genévrier : 10 g de chaque pour ½ litre d'eau bouillante ; infuser 15 mn ; filtrer ; boire 3-4 tasses par jour)

**anti-infectieux**: buis, cannelle, chardon Marie, chicorée, eucalyptus, frêne, genévrier, pin, prêle, saponaire, sarriette, serpolet, thym.

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

**antispasmodique** : belladone, crataegus, grindelia, laurier-cerise, mélisse, menthe, oranger, passiflore, saule blanc (chatons), tilleul, valériane.

**CHOLÉCYSTITE CHRONIQUE** :

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40 g de feuilles et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou laisser macérer 50 g de rameaux et de feuilles de romarin en poudre dans 1 litre de vin blanc sec pendant 8 jours ; 2 verres par jour.

**antispasmodiques et sédatives** : aubépine, lotier, passiflore,

=saule blanc, SALIX ALBA L., 20-35 g d'écorce pour ½ litre d'eau ; faire bouillir 15 mn ; infuser 5-10 mn ; filtrer ; 3-4 tasses dans la journée,  
(valériane)

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

**anti-infectieuse** (dans certains cas) : cumin, estragon, sarriette, thym

**CHOLÉCYSTITE CHRONIQUE LITHIASIQUE** : après l'intervention (pour les exemples, voir Hépatite Virale): artichaut, boldo, cassis, chardon Marie, éléuthérocoque, fumeterre, ginseng, romarin

**CHOLÉCYSTOKINÉTIQUE**: qui provoque les contradictions de la vésicule biliaire : artichaut, boldo, combretum, curcuma, olives (huile), radis noir, romarin, tamarin.

**CHOLÉMIE**: présence de la bile dans le sang

**CHOLÉRÉTIQUE**: qui augmente la sécrétion de la bile

**CHOLESTÉROLÉMIE** : voir **HYPERCHOLESTÉROLÉMIE** : artichaut, chicorée sauvage, chiendent, pissenlit, prêle, aubier de tilleul sauvage ; huiles d'olive et de tournesol.

**CHORÉE**: danse de Saint-Guy: contractions musculaires, mouvements incessants, désordonnés et variables, spécialement des extrémités et du visage, indépendants de la volonté : armoise, =arnica, ARNICA MONTANA L., infusion de 5 g de fleurs pendant 25 mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec du carbonate de magnésium, des sels de fer, des sels de zinc, des acides minéraux, des acétates de plomb, (ballote, giroflée), =gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40 g de feuilles pendant 25 mn ; 3 tasses par jour ; ou vin: 30-40 g de feuilles coupées dans 1 litre de vin blanc; 1 verre par jour, (mélisse), =narcisse, NARCISSUS PSEUDO-NARCISSUS L., infusion de 10-20 g de fleurs pendant 15 mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité en cas de faiblesse, d'angoisse, de psychose dépressive, (oranger, ortie, pensée sauvage, saule, tilleul, valériane).

**CICATRISANT** : ail, cajepout, camomille, eucalyptus, genévrier, girofle, hysope, lavande, niaouli, oignon, romarin, sarriette, sauge, térébenthine, thym.

**CIRCULATION du SANG** :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., ail croqué cru est un excellent régulateur, (anis vert, cassis, gratteron), =hamamélis, HAMAMELIS VIRGINIANA L., 2 cuillères à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer. 2 tasses par jour entre les repas, =millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., 3 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas, (persil, sauge), =thym, THYMUS VULGARIS L., ajouter à l'eau du bain une décoction de 500 g pour 4 litres d'eau : stimuler les fonctions circulatoires, =vigne rouge, VITIS VINIFERA L., 3 cuillères à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour entre les repas..

**CIRCULATION DU SANG : ACCÉLÉRATEUR** :

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., infusion de 40 g de racine pendant 15 mn ; 4 tasses par jour, =angélique, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 40 g de racine pendant 25 mn ; 3 tasses par jour loin des repas, =fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de plante entière sans racine pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas, =persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., infusion de 20 g de graines pendant 15 mn ; 4 tasses par jour, =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10 g de plante entière et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour.

**CIRRHOSE**: affection hépatique (cirrhoses alcoolique, tuberculeuse, paludéenne...); artichaut, bardane, =berbérís (voir EPINE VINETTE), biguignan, boldo, bouleau, bryone, cerisier, =chardon Marie, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., 25 g de plante entière dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour, =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 150 de jus de chou bu en 3 fois dans la journée, (coloquinte, digitale), =épine vinette, berbérís, BERBERIS VULGARIS L., 40 g de racine séchée et pulvérisée pour 1 l d'eau froide; laisser macérer 1/4 d'heure avant d'amener à ébullition; retirer du feu et laisser infuser 20 mn avant de filtrer; 1 tasse après les 2 principaux repas, =euphorbe pilulifère, EUPHORBIA PILULIFERA, infusion de 5 g d'écorce de la racine en poudre pendant 20 mn ; 2 tasses par jour. Ne pas dépasser la dose, (fumeterre, genêt, genévrier), =germandrée, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., infusion de 40 g de feuilles et sommités fleuries pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d' 1 cuillerée à dessert de sommités par tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 3 tasses par jour, =gratiolle, GRATIOLA OFFICINALIS L., infusion de 20 g de feuilles pendant 20 mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, dans les états inflammatoires du tube gastro-entérique, pendant la menstruation, (hydrastis (infusion), igname sauvage (infusion), jalap, grand liseron, maïs, marjolaine), =marrube blanc, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour, =momordique, nerprun, oignon, orthosiphon, piloselle, =pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., décoction de 20 g de racine par 1/2 litre d'eau, (radis noir, scammonée, scille, strophanthus), =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 60 g d'écorce ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour, (thym), =verveine, VERBENA OFFICINALIS L., 1 cuillerée à dessert de plante coupée pour 1 tasse d'eau; bouillir; infuser 10 mn; 2-3 tasses par jour.

**CIRRHOSE GRAISSEUSE** : dégénérescence graisseuse des cellules du foie :

=citron, CITRUS limonium Risso, manger 2 citrons par jour sans les peler, =olivier, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile d'olive vierge avant chaque repas,

=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., découper 1 pomme bien lavée en tranches fines et la faire bouillir 10 mn dans 400 g d'eau ; sucrer avec du miel,  
 =sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**CLAUSTROPHOBIE** : peur des espaces clos : voir PHOBIES.

**CLOQUES** : gonflement de l'épiderme provoqué par un épanchement de sérosité à la suite d'une brûlure, d'une piqûre d'insecte :  
 =miel, enduire la cloque de miel puis recouvrir d'une gaze ; le miel relâche les tissus enflammés et les ramollit - émoussent- ; l'acide formique du miel est un antiseptique très puissant

**COEUR** : adonis, ail, anis vert, aspérule odorante,  
 =aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., 3 cuillères à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour, 20mn avant les repas,  
 (belladone, petite centaurée, digitale, genêt, iboga, kola, laurier-rose, maïs, marrube, muguet),  
 =oranger, 3 cuillères à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour, dont une au coucher,  
 =passiflore, PASSIFLORA EDULIS , 2 c. à s. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas, dont une au coucher,  
 (romarin, saule, scille, strophantus, sureau, thévétia, valériane).  
 =Infusion de mélisse, menthe ou d'angélique après les repas  
 =consommer artichaut, asperge, céleri, laitue, oignon

**COEUR NERVEUX** : asperge, aubépine, muguet, réglisse.

**COLIBACILLOSE** : développement important des colibacilles dans intestins, vessie:  
 =avocat, PERSEA gratissima, manger le fruit mûr,  
 (boldo),  
 =bruyère, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, décoction de 40 g de sommités fleuries ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour, (capucine),  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-150 g de jus de carotte par jour,  
 (concombre),  
 =eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 30 g de feuilles adultes pendant 15 mn ; 3 tasses par jour, (lavande),  
 =mâche, VALERIANELLA OLITORIA (L.) POLL., consommer les feuilles en salade avec un peu de céleri,  
 (maté),  
 =myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 80 g de baies ; bouillir 10 mn ; 4 tasses par jour.  
 =pomme, MALUS COMMUNIS Poir., couper la pomme bien lavée en fines lamelles avec la peau, faire bouillir 15 mn ; boire pendant la journée,  
 =valériane à carène, VALERIANELLA CARINATA LOIS., feuilles en salade avec un peu de céleri,  
 (Yogourt).

**COLIQUE** : aubépine, cassis, chêne, églantier, fraisier, myrtille, orge, pimprenelle, potentille, ronce, rose

**COLIQUE HÉPATIQUE** : spasme douloureux dû à un calcul dans les voies biliaires, foie:  
 =absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 10 g de feuilles et de sommités fleuries pendant 15 mn ; 4 cuillerées par jour. Contre-indication dans les affections gastro-intestinales et chez les sujets pléthoriques,  
 (amande douce),  
 =bardane, ARCTIUM LAPPAL L., décoction de 40 g de racine ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour,  
 (belladone),  
 =bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
 =cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion : 40 g pour 1 litre d'eau ; 1 verre le matin à jeun,  
 =chicorée sauvage, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 40 g de racine ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour,  
 (chou, erysimum, fève des marais, herniaire, khella, maïs (fleurs), mandragore, morelle, olives (huile), opium, parreira brava, pavot, radis noir),  
 =romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40 g de feuilles et de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
 =santoline, SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L., infusion de 20 g de sommités fleuries et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
 (stramoine).

**COLIQUE INTESTINALE** : niveau du tube digestif ; troubles dyspeptiques (éruptions, nausées, digestion lente, brûlures, douleurs pseudo-ulcéreuses) ; troubles colitiques (constipations, diarrhée, alternance de diarrhée et de constipation, émission de glaires, douleurs abdominales) :  
 =angélique, ANGELICA ARCHANGELICA L., 10 g de racine ou tige pour ½ litre d'eau ; infusion,  
 =anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 60 g de graines pour ½ litre d'eau pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,  
 (basilic, belladone, bleuet (voir centaurée), bouillon-blanc, camomille, cannelle, carvi),  
 =centaurée, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 20 g de racine pendant 15 mn ; 3 tasses par jour ; ou décoction de 15 à 25g de plante entière par litre d'eau,  
 =concombre, CUCUMIS SATIVUS L., concombre cuit,  
 (coriandre, coquelicot, cumin),  
 =estragon, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., faire un sirop de 200 g de sucre et ½ litre d'eau ; après refroidissement, ajouter ½ litre d'alcool de vin -45°- ; mettre dans le mélange une poignée de feuilles et de tiges d'estragon ; laisser macérer 45 jours ; au moment des spasmes douloureux, boire 1 verre à liqueur de ce breuvage,  
 =fenouil sauvage, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40 g de fruits pendant 25 mn ; 3 tasses par jour,  
 (genièvre (baies), grindelia, hysope, jusquiame, lavande, livèche, marjolaine),  
 =mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., 2 c. à s. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer ; 3 tasses par jour après les repas,  
 =menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 15 g de feuilles et fleurs pour ½ litre d'eau pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

(olives (huile), opium, passiflore),  
=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 40 g de plante entière ; bouillir 10 mn ; 4 tasses par jour ; ou infusion de 30 g par litre d'eau; faire donner un bouillon, infuser 10 mn: 3 tasses par jour entre les repas, (sauge, sureau),  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30 g de plante entière fleurie pendant 15 mn ; 4 tasses par jour, (valériane).

**COLIQUES NÉPHRÉTIQUES** : douleurs provoquées par la présence d'un calcul dans l'uretère:

=alkékéngé, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 40 g de fruits ; bouillir 5 mn, laisser reposer 15 mn ; 3 tasses par jour,

(amande douce),

=arbusier, ARBUTUS UNEDO L., décoction de 15-30g de feuilles par litre d'eau,

(belladone),

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., infusion de 50 g de racine et graines pendant 45 mn ; 3 tasses par jour,

(céleri, cerise),

=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40 g de rhizome ; bouillir 10 mn, jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2 mn d'ébullition, laver le rhizome à grande eau, puis refaire bouillir ; 3 tasses par jour,

(chou, coqueret (voir ALKEKENGÉ)),

=fève des marais, VICIA vesca, infusion de 30g de fleurs pour 1 litre d'eau; 3 tasses par jour entre les repas,

(jusquiame, khella, mâche),

=maïs, ZEA MAYS L., décoction de 80 g de stigmates ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour,

=méliot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 40 g de sommités fleuries pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d'1 cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante; infuser 10 mn; 2-3 tasses par jour entre les repas; ou poudre de fleurs et de feuilles dans l'alimentation,

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

(morelle, noisette, opium, parreira brava),

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., décoction de 30 g de racine ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour,

=plantain d'eau, ALISMA PLANTAGO-AQUATICA L., décoction de 20 g de rhizome ; bouillir 10 mn ; 4 tasses par jour,

(poireau, pavot),

=tilleul du Roussillon, TILIA CORDATA MILL., 40 g d'aubier dans 1 l d'eau froide puis faire chauffer et laisser bouillir jusqu'à réduction d' 1/4 ; boire les 3/4 de litre de décoction dans la journée, chaud ou froid, pendant ou entre les repas, 10-20 jours de suite ; 2 à 4 cures par an.

**sédatif et antispasmodique** : lotier, passiflore, saule blanc, valériane

**anti-inflammatoire et antalgique** : harpagophytum, vergerette du Canada

**antiseptique urinaire** : bruyère, buchu, busserole

**évacuation des sédiments** :

=alkékéngé, PHYSALIS ALKEKENGII L., 15 g de baies pour 1/2 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; infuser 10 mn ; filtrer ; le tout réparti dans la journée,

(garance)

**COLIQUE UTÉRINE** : contraction douloureuse de l'utérus :

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

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

**COLIQUE VÉSICULAIRE** : douleur due à la contraction de la vésicule biliaire :

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., décoction de 40 g de feuilles ; bouillir 5 mn, laisser reposer 25 mn ; 3 tasses par jour,

=chrysanthème, CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM (L.) BERNH., infusion de 25 g de capitules pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

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

**COLITE** : spasmes douloureux intestinaux avec alternance de diarrhée et de constipation. (restreindre les crudités, les fritures) ;

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 40 g de feuilles et fleurs pendant 25 mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion de 100 g de feuilles par litre d'eau bouillante,

(aubépine, basilic),

=bugrane, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 40 g de racine ; bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

(camomille, coriandre, lotier),

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 40 g de feuilles pendant 25 mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

(myrtille, origan, passiflore, pollen),

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

=saule blanc, SALIX ALBA L., antispasmodique : 50 g d'écorce pour 1 litre d'eau ; faire bouillir 15 mn ; filtrer ; boire plusieurs tasses dans la journée,

(sarriette, serpolet, thym, tilleul),

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

(essences aromatiques, charbon).

**En cas de constipation** : artichaut, boldo, frêne, pissenlit

**En cas de diarrhée** : bistorte, caroube, cassis, myrtille, pimprenelle, salicaire

**COLITE CHRONIQUE** :

=millet, FAGOPYRUM ESCULENTUM MOENCH, décoction de 40 g de grains ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour,

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40 g de plante entière sans racine pendant 20 mn ; 4 tasses par jour,

=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 100-150 g par jour de jus frais de tomate.

**COLITE MUCO-MEMBRANEUSE :**

=ageratum, ACHILLEA AGERATUM L., infusion de 30 g de sommités fleuries pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,  
=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., décoction de 40 g de racine ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour.

**COLLYRE** : *topique appliqué sur la conjonctive de l'œil*;

(bleuet, cerfeuil, chélide, framboisier, guimauve, laitue, lin, mauve, mélilot, persil, plantain, rose, tussilage)

**COMA** : *perte de connaissance prolongée*

**COMPÈRE-LORIOT** : voir ORGELET

**COMPULSIONS** : *accomplissement de façon irréprouvable un acte précis : voir OBSESSIONS*

**CONDYLOME** : *petite tumeur cutanée siégeant au niveau de l'anus ou des organes génitaux*

**CONGESTION** : *afflux de sang artériel dans une partie du corps (congestion active) ou arrêt de l'écoulement sanguin (congestion passive) :*

=lin, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 40 g de plante entière pendant 20 mn ; 1 tasse le matin à jeun,

=oignon, ALLIUM CEPA L., frotter les tempes avec de l'oignon coupé, puis hacher 1 kg d'oignon et appliquer sur les pieds ; laisser l'application 9-10 heures,

=rue odorante, RUTA GRAVEOLENS L., infusion de 10 g de feuilles pendant 10 mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 25-30 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques,

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

**CONGESTION CÉPHALIQUE :**

=moutarde blanche, SINAPIS ALBA L., bain de pieds sinapisé: 20-30 g de farine de moutarde par litre d'eau tiède

**CONGESTION CÉRÉBRALE** : *résulte de la rupture en alimentation sanguine d'une zone cérébrale : par tabagisme, diabète, hypertension, artériosclérose.*

=achillée millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion 3 fois par jour pour améliorer la circulation et tonifier les vaisseaux,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion ou consommé frais.

**CONGESTION HÉPATIQUE (foie)** : artichaut, boldo, petite centaurée, curcuma, lis, pissenlit, quassia.

**CONGESTION PELVIENNE** : mauve pourprée, thuya.

**CONGESTION PULMONAIRE** : genêt, moutarde, primevère, raifort, scabieuse, violette.

**CONJONCTIVITE** : *inflammation de la conjonctive (membrane qui recouvre le globe de l'œil et l'intérieur des paupières):*

=berbérus, BERBERIS VULGARIS L., décoction : 1 cuillère à café d'écorce de racine en poudre dans une petite casserole en émail, ajouter 2 tasses d'eau; couvrir et laisser bouillir 15-30 mn en faisant réduire le liquide au minimum; laisser refroidir ; mettre linge trempé dans la décoction d'écorce de racine en compresse,

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., chaque jour : 2-3 g de fleurs séchées dans 100 ml d'eau froide ; chauffer à feu doux jusqu'à ébullition ; infuser 10 mn, filtrer : compresses tièdes ; ou 1 cuillerée à dessert pour 1 tasse; bouillir 5 mn; en lavages et bains,

=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., chaque jour : 50 g sommités fleuries pour 1 litre d'eau ; porter à ébullition ; bouillir 2 mn ; infuser 15 mn, filtrer soigneusement : compresses tièdes,

(cassis),

=cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., chaque jour : 50 g pour 1 litre d'eau ; bouillir 2 mn ; infuser 20 mn, filtrer : compresses tièdes,

(chou, cognassier),

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., chaque jour : 20 g fleurs pour 1 litre d'eau bouillante ; infuser 10 mn, filtrer : compresses tièdes,

(échinacée (infusion à boire)),

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, chaque jour : 50 g de plante sèche pour ½ litre d'eau ; bouillir 2 mn; infuser 20 mn, filtrer : compresses tièdes ; ou décoction d'1 poignée par litre d'eau; bouillir 10 mn; en lavages oculaires,

(harpagophytum),

=hydrastis, HYDRASTIS CANADENSIS, décoction de 60g de racine pour 1 litre d'eau, 2-3 tasses par jour,

(laitue, lavande),

=linaire des champs, LINARIA VULGARIS MILLER, infusion de 60 g de plante entière fraîche pendant 25 mn ; compresses,

=mélilot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion à 20 g pour 100 g d'eau: en collyre, lavages et bains d'yeux,

=œuf, délayer de la farine de froment dans 1 jaune d'œuf ; poser cet emplâtre sur les yeux et le garder le plus longtemps possible, l'idéal serait toute la nuit, sous un bandeau,

(parnassie),

=plantain des sables, PLANTAGO ARENARIA Waldst. et Kit., infusion de 100 g de grains pendant 5 heures ; compresses,

=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion de 5 g pour 100 g d'eau; en compresses et bains oculaires,

=rose, ROSA damascena = rose dite pâle, faire sécher les pétales de n'importe quelles roses ; lors d'une conjonctivite, faire infuser 50 g de ces pétales dans 1 litre d'eau bouillante ; laisser infuser 15 mn puis imbiber des compresses de cette infusion pour la placer sur les yeux ,

(sarriette, sauge (infusion à boire), sureau),

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 80-100 g de plante entière fleurie pendant 30 mn ; compresses,

(ulmaire)

**CONSTIPATION** : *retard et difficulté dans l'évacuation des selles*: abricot, algues, amande douce, agar-agar,

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., consommer les bractées crues ou cuites avec de l'huile d'olive et du sel, (aubépine),

=baguenaudier, COLUTEA ARBORESCENS L., infusion: 20-30 g par litre d'eau; 1 tasse après les repas (préparation désagréable),

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., faire macérer 3 jours une poignée de feuilles de basilic dans 1 litre de vin rouge ; ajouter à cela une quantité égale d'huile d'olive ; prendre 1 verre à porto de ce mélange 4 fois par jour au début de chaque repas,

(bette, bleuet (voir CENTAURÉE)),

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., 1 poignée de fleurs par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer ; 3 à 4 tasses par jour,

(boldo),

=bourdaine, RHAMNUS FRANGULA L., infusion de 30-40 g d'écorce de la tige et des rameaux, séchée pendant au moins 2 ans; infuser 15 mn ; 3 fois par jour,

(carotte, cascara, casse),

=centaurée, bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 30 g de racine pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

(cerfeuil, cerise),

=chénopode bon-henri, CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L., infusion de 50 g de plante entière fleurie pendant 25 mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de goutte, d'arthrite, de rhumatisme et de mauvais fonctionnement des reins,

(chicorée sauvage, chou, citrouille),

=courge, CUCURBITA PEPO L., consommer en grande quantité la pulpe du fruit,

=cuscute du thym, CUSCUTA EPITHYMIUM L., faire macérer 300 g de plante entière pendant 10 jours dans du vin blanc sec ; 1 verre à liqueur avant les repas,

(églantine),

=épinard, SPINACIA OLERACEA L., semences en infusion: 5 à 10 g par tasse,

=figue, FICUS CARICA L., mettre 10 figues sèches dans un grand bol et les recouvrir d'eau tiède ; laisser tremper toute la nuit ; au réveil, à jeun, boire le jus et manger les figues,

(fraise, framboise),

=frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., feuilles : 25 g pour ½ litre d'eau, en infusion, 1 tasse matin et soir,

(fucus, garance, genévrier, globulaire, groseille),

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion : 2 cuillères à soupe de racine ou de fleurs par ½ litre d'eau froide, bouillir 2 à 5mn, filtrer ; 3 fois par jour,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., 30 g de feuilles pour ½ litre d'eau ; en décoction. Consommer les feuilles cuites assaisonnées de beaucoup d'huile et de sel,

(laminaires, lin),

=liseron des haies, CONVULVULUS SEPIUM L., infusion de 5 à 10 g de feuilles ou de racine pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse avant les repas,

(lotier, mâche),

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., 1 poignée de fleurs et feuilles par litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. Boire à volonté,

(melon),

=mercuriale, MERCURIALIS ANNUA L., décoction d'1 poignée (30 g) de feuilles pour 1 litre d'eau); bouillir 2 mn; infuser 15 mn; 2-4 tasses par jour,

(moutarde),

=mûrier noir, MORUS NIGRA L., fruit bien mûr,

(myrtille, nerprun),

=olive, OLEA EUROPAEA L., prendre 1 cuillerée d'huile d'olive avant les repas ; ou chaque matin à jeun,

(orange, oseille, pêche, pissenlit, pomme de terre, prune),

=pruneau, PRUNUS DOMESTICA L., faire cuire des pruneaux, puis boire le jus et manger les pruneaux ; ou faire tremper des pruneaux crus dans de l'eau froide pendant 24 heures après les avoir incisés au couteau : 4 à 10 pruneaux au petit déjeuner ; ou faire cuire des pruneaux dans un mélange d'eau et de vin rouge, y ajouter de la cannelles et un zeste de citron et du sucre de canne : consommer comme un dessert,

(psyllium, radis noir, raisin),

=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion 3 fois par jour,

=rhubarbe officinale, RHEUM officinale H. Bn., infusion de racine - 1/2 cuillère à café de racine de rhubarbe par tasse d'eau- 3 fois par jour ; Ne pas consommer durant la grossesse, en cas d'irritation des intestins ou de douleurs et de spasmes dus à des coliques. ne pas consommer de laxatifs à longs termes,

=ricin, RICINUS COMMUNIS L., huile extraite des graines,

(romarin, rose pâle),

=rose trémière, ALTHAEA ROSEA CAVANILLES, infusion de 50 g de fleurs de la variété rouge pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

=saule blanc, SALIX ALBA L., antispasmodique : faire bouillir 20 g d'écorce dans ½ litre d'eau pendant 10 mn ; infuser 5 mn ; boire 1 grande tasse après les 2 repas,

(scammonée, seigle, séné),

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., 10 de sommités fleuries dans ½ litre d'eau qui vient de bouillir ; infuser 10-15 mn; filtrer ; boire 1 bol chaud après les 2 repas,

(son),

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., faire bouillir 30 g de baies dans ½ litre d'eau pendant 15 mn ; filtrer ; boire 1 tasse froide au réveil et au coucher,

(tamarin),

=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150 g par jour de jus de tomate le matin à jeun,

(topinambour, pollen)

**en cas d'insuffisance biliaire** : baguenaudier, bourdaine, cuscute, eupatoire d'Avicenne, olive (huile), pissenlit, plantain, polypode, psyllium, rhapontic, rhubarbe

**constipations spasmodiques** : belladone, bourdaine, cuscute, mauve, pêcher, rose pâle

**recommandés pour l'intestin** : bette, cardon, carotte, chou, courge, épinards, figue fraîche, fraise, groseillier, melon, pêche, poire, poireau, pomme, prune, pruneau, rhubarbe, rutabaga, tomate, topinambour, amande, estragon, fenouil, laitue, oignon, oseille, pissenlit, olive, raisin

**CONTUSION** : voir *ENTORSE*, *ECCHYMOSE* et *HÉMATOME* : lésion produite par un choc sans qu'il y ait déchirure de la peau: ache,

=aigremoine, *AGRIMONIA EUPATORIA* L., infusion de 10 g de feuilles et sommités fleuries; infuser 18 mn; en compresses chaudes,

(amande, angélique),

=arnica, *ARNICA MONTANA* L., laisser macérer 20 g de fleurs dans 100 g d'alcool à 70° pendant 10 jours ; diluer dans de l'eau ; applications locales ; ou 2 cuillerées à soupe de fleurs dans 1 litre d'eau; bouillir 5 mn: en compresses chaudes,

(bardane, bryone),

=calament à grandes fleurs, *CALAMINTHA GRANDIFLORA* (L.) MOENCH, feuilles fraîches en cataplasme,

(cerfeuil, chélideine, chou (feuilles), géranium, hysope, laminaires),

=laurier rose, *NERIUM OLEANDER* L., macération de 20 g de feuilles pulvérisées dans l'eau; en lotions ; ou en infusion 125 gr de feuilles pour 1 litre, laissez refroidir, appliquez en compresse,

=laurier sauce, *LAURUS NOBILIS* L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 5 mn ; applications locales,

=lis blanc ou lis commun, *LILIUM CANDIDUM* L., appliquer des fleurs de lis qu'on a fait tremper dans de l'eau de vie pendant au moins 6 heures,

(millepertuis),

=morelle noire ou commune, *SOLANUM NIGRUM* L., décoction d'1 poignée de feuilles pour 1 litre d'eau; bouillir 10mn; en lavages, bains, compresses,

(nénuphar),

=osmonde royale, *OSMUNDA REGALIS* L., décoction de 50 g de rhizome ; bouillir 10 mn ; applications locales,

(pêcher, persil, plantain),

=potentille, *POTENTILLA TORMENTILLA* (L.) NECKER, décoction: 50 g pour 1 litre d'eau; bouillir 10 mn; en compresses,

(potiron),

=primevère, *PRIMULA OFFICINALIS* (L.) HILL., décoction de 100 g de racine pour 1 litre d'eau, réduite d'1/3 ; en compresses,

(sceau de Salomon, souci, tamier, tanaïse),

=verveine, *VERBENA OFFICINALIS* L., 1 poignée de plante fleurie pour 1 litre d'eau (ou vinaigre, ou du vin); bouillir 10 mn; en compresses chaudes.

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, genévrier, harpagophytum, saule blanc

**désinfiltrantes (enlèvent l'œdème)** : arnica, lédon des marais

**CONVALESCENCE** : voir aussi *asthénie* et *anémie*:

=abricot, *ARMENIACA VULGARIS* Lam., le fruit tel quel, très mûr, compotes, jus,

(absinthe (voir gentiane), algues),

=amande, *AMYGDALUS communis* L., manger les graines, 6 à 15 par jour,

=ananas, *ANANAS sativus*, tel quel mûr,

=asperge, *ASPARAGUS OFFICINALIS* L., asperge crue, râpée dans hors-d'œuvre ou sous forme de jus,

=avocat, *PERSEA gratissima*, aliment presque complet, très digestible, équilibrant,

=betterave rouge, *BETA esculenta* Salisb., en salade avec huile d'olive,

(cannelle),

=cardamine des prés, *CARDAMINE PRATENSIS* L., en salade,

=céleri, *APIUM GRAVEOLENS* L., cru en salade: 1/4 de pomme et 3/4 de céleri rémoulade,

=centaurée, *CENTAURIUM erythraea* Rafn., 60 g de petite centaurée dans 1 litre de vin; macérer 8 jours; passer et filtrer; tenir bouché au frais; 1 verre à Bordeaux avant chaque repas,

=châtaigne, *CASTANEA SATIVA* MILL., châtaigne mûre et bien cuite,

(cola),

=datte, *PHOENIX dactylifera*, manger le fruit,

=épinard, *SPINACIA OLERACEA* L., 1 kg d'épinards cultivés sans engrais ; les laver et extraire le jus à la centrifugeuse ; mettre ce jus dans une bouteille et compléter avec du vin de Bordeaux de la région du Médoc et 3 cuillerées à soupe de miel ; boucher, mélanger bien ; 2 verres par jour (matin et midi) de préférence hors des repas ; garder la bouteille au réfrigérateur ; traitement de 1 à 3 mois,

(fenugrec, fève de Saint-Ignace),

=figue, *FICUS CARICA* L., manger les figues,

=gentiane, *GENTIANA LUTEA* L., 65 g de racine de gentiane, 15 g d'absinthe, 8 g d'écorce d'oranges dans 2 litres de vin blanc; infuser à froid pendant 4 jours et filtrer; 1 tasse avant les repas,

(germandrée, haricot, hoang-nan, iboga, kola, laurier d'Apollon, maïs),

=maté, *ILEX paraguariensis*, infusion de feuilles légèrement torrifiées, pulvérisées,

=mouron blanc ou des oiseaux, *STELLARIA MEDIA* (L.) VILL., décoction d'1 poignée de plante fraîche pour 2 litre d'eau; bouillir jusqu'à réduction de moitié; 1 tasse avant les repas,

=noix, *JUGLANS REGIA* L., manger les noix,

(noix vomique),

=orange, *CITRUS bigaradia* Loisel, le fruit; le jus frais; gelées et marmelades ; voir aussi gentiane,

(osier rouge, pomme),

=pissenlit, *TARAXACUM OFFICINALE* WEBER, renverser un grand pot sur un plant pour l'abriter de la lumière, laisser ainsi 2 semaines le temps que les feuilles blanchissent: 2 feuilles par jour,

(quinquina),

=raisin, *VITIS VINIFERA* L., cure de raisin: 1 à 2 kg par jour, ou 700 à 1400 g de jus,

(romarin, sauge, serpolet, soja, thym),

=topinambour, HELIANTHUS TUBEROSUS L., topinambour "fuseau": cuit 30 mn à l'eau salée, puis au beurre, en salade, sautés ou en friture.

#### **anémie chez les convalescents :**

=benoîte officinale, GEUM URBANUM L., infusion de 50 g de rhizome ; infuser 20 mn ; 2-4 tasses par jour.

**CONVULSIONS** : contraction violente et involontaire de toute la musculature suivie d'un relâchement : armoise,

=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30 g de sommités fleuries et feuilles pendant 15 mn ; 4 tasses par jour,

(muguet),

=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,

=pivoine officinale, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 60 g de racine ; bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour,

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 2 tasses par jour,

(tilleul, valériane).

**COQUELUCHE ou TOUX SPASMODIQUES** : maladie contagieuse caractérisée par une toux spasmodique interrompue par des inspirations prolongées et bruyantes:

=ail, ALLIUM SATIVUM L., consommer en grande quantité les gousses,

=ammi, AMMI MAJUS L., infusion de 60 g de fruits pendant 25 mn ; 3 tasses par jour,

(anémone),

=asaret, ASARUM EUROPAEUM L., infusion de 80 g de feuilles pendant 8 heures ; 3 tasses par jour. Décoction de 20 g de rhizome ; bouillir 3 mn, laisser reposer 15 mn ; 100 g par jour par cuillerées,

(ballote, belladone, benjoin, bouillon blanc, cataire),

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

Incompatibilité avec des alcalins et des acides,

(chou, coing),

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., infusion de 10 g de pétales pendant 20 mn ; 2-3 tasses par jour,

(cresson, cyprès, drosera, eucalyptus, figue, grande ciguë),

=grassette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20 g de feuilles pendant 30 mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel, (grindelia, iris, jusquiame, khella),

=laitue, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles en salade ou bien cuites avec du beurre et du fromage. Boire l'eau de cuisson, tiède, pendant les quintes de toux,

(lavande, lierre grimpant, lobélie, lyciet, mandragore, marjolaine, monotrope, morelle, narcisse des prés, noyer, oranger, ortie),

=pêcher, PERSICA vulgaris L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., infusion de 40 g de fleurs pendant 20 mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=piment, CAPSICUM ANNUUM L., 0.15g de fruit en poudre par jour,

(pivoine, poireau, polygala, pomme),

=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., décoction de 20 g de feuilles fraîches ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour. Ne pas dépasser la dose,

(pouliot, primevère),

=radis, RAPHANUS sativus L., couper le radis dans sa partie supérieure et avec une petite cuillère, creuser un trou que l'on remplira de sucre ; répéter l'opération plusieurs fois par jour,

(radis noir),

=raifort, COCHLEARIA armoracia L., 15 g de racines coupées pour ½ litre d'eau ; en infusion,

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

(sauge),

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 40 g de partie aérienne fleurie pendant 10 mn ; 3 tasses par jour,

(thym).

**CORICIDE** : voir *CORS*, *CORRICIDES* et *DURILLONS*

**CORS, CORRICIDE et DURILLONS** : zone cutanée durcie et épaissie, conséquence d'une friction prolongée à laquelle les cellules de la peau répondent en se reproduisant ; excroissance de la couche superficielle de la peau (épiderme) avec un prolongement s'enfonçant plus ou moins dans la couche profonde (derme), d'où son nom de « clou » ; entre les doigts de pieds, il se forme le fameux « œil de perdrix ».

=ail, ALLIUM SATIVUM L., cru en rondelle ou pilé en compresse sur le cor -sans toucher la peau autour- toute la nuit; recommencer toutes les nuits ; antiseptique ; ou faire cuire 1 gousse d'ail sous la cendre ou au four enveloppée dans du papier aluminium ; placer-la sur le cor quand elle est encore chaude et la fixer par une bande,

=chélidoine, CHELIDONIUM MAJUS L., application de suc fraîchement exprimé (latex) 3-4 fois par jour; protéger la peau saine,

=colchique d'automne, COLCHICUM AUTUMNALE L., mettre une poignée de feuilles de colchique dans la chaussure et marcher le plus possible ce jour-là !,

(euphorbe),

=figuier, FICUS CARICA L., latex sur les cors,

=grande et petite joubarbes, SEDUM ACRE L. : applications de pulpe, SEMPERVIVUM TECTORUM L. : exprimer le suc de la plante et appliquer la feuille sur le cor; maintenir; répéter chaque jour jusqu'au résultat,

=lierre grimpant, HEDERA HELIX L., feuilles ayant macéré 3-4 jours dans du vinaigre ; changer l'application tous les jours,

=lis, LILIUM CANDIDUM L., faire macérer quelques pétales de lis dans du vinaigre pendant 9 jours ; appliquer ces pétales et les maintenir avec un pansement ; renouveler l'opération tous les jours,

=poireau, ALLIUM PORRUM L., faire macérer des feuilles de poireau pendant 24 heures dans du vinaigre de vin ; appliquer ensuite cette préparation plusieurs nuits d'affilées sur cors ou durillons,

(saule),

=tomate-cerise, SOLANUM LYCOPERSICUM L., couper 1 tomate cerise en 2 ; poser une moitié sur le cor ; faire un bandage sans écraser la tomate ; le lendemain matin, le cor sera décollé et ensuite tirer la racine avec une pince à épiler

**CORDIAL** : *excitant, relève les forces (toutes les plantes aromatiques), active la circulation et stimule les fonctions du cœur et de la digestion*; angélique, aspérule, basilic, chèvrefeuille, coriandre, lavande, mélisse, menthe, sauge, vigne

**CORONARITE** : *artérite des artères coronaires prédisposant à l'angine de poitrine*

**CORRICIDE** : voir CORS

**CORYZA** : *inflammation aiguë de la muqueuse nasale ; éternuements et écoulement nasal ; fièvre légère ; céphalées; toux, gorge enflammée et douloureuse ; mucosités.*

=Laver le nez à l'eau salée toutes les 3 heures (avec un petit compte-goutte ou une petite seringue ; être debout et non couché ; recracher ; puis instiller dans chaque narine 3 à 5 gouttes d'huile d'olive et de citron (émulsion d'1 cuillerée à café de chacun) ; garder les pieds bien au chaud ; faire brûler dans la chambre quelques feuilles d'eucalyptus) ;

=ail, ALLIUM SATIVUM L., consommer dans l'alimentation,

=bouillon-blanc, VERBASCUM THAPSUS L., décoction de 80 g de fleurs et feuilles ; bouillir 3 mn ; en bains locaux,

=cannelle, CINNAMOMUM ZEYLANICUM B., dans aliments ou boissons,

(chou),

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60 g de plante entière fleurie pendant 30 mn ; en bains locaux ; ou 50 g de plante sèche pour ½ litre d'eau; bouillir 2 mn; infuser 20 mn, filtrer: compresses tièdes,

=génépi, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40 g de plante entière fleurie pendant 20 mn ; en bains locaux,

=immortelle, HELICHRYSUM angustifolium DC., infusion de 80 g de fleurs pendant 30 mn ; en bains locaux,

=oeillet, DIANTHUS CARYOPHYLLUS L., infusion de 40 g de pétales pendant 20 mn ; en bains locaux

**CORYZA SPASMODIQUE** : anémone pulsatile, euphorbia pilulifera, euphrase, gelsémium, lavande, mandragore, mouron rouge.

**COUP DE FROID** : *sensation de froid accompagnée de frissons, maux de tête, douleurs dans les jambes, pâleur générale, paresse musculaire...* :

=café, boire une tasse au coucher – si le café n'empêche pas de dormir-, très chaud et allongé d'un jus de citron ; transpirer,

=champagne, verser 1 grand verre de champagne dans une casserole, ajouter 2 morceaux de sucre ; faire chauffer en surveillant très attentivement ; dès que le liquide frissonne, verser-le dans un verre ; attendre le tiédissement et boire dès que possible ; 2 couvertures pour transpirer...

**COUP DE SOLEIL** : *exposition excessive au soleil et aux rayonnements ultraviolets ; rougeur et sensibilité extrême des régions lésées ; sensation de chaleur sur les zones touchées ; dans les cas les plus graves, cloques.*

=camomille commune, MATRICARIA CHAMOMILLA L., faire macérer 5 g de capitules avec 5 g de fleurs de lavande dans 1 litre d'eau pendant 10 jours ; 4 tasses par jour,

=cognassier, CYDONIA OBLONGA MILL., décoction d'1 cuillerée de grains dans 1 verre d'eau ; bouillir 20 mn ; laisser refroidir ; en compresses ; ou pépins pilés, macérés dans 1/2 verre d'eau tiède: en application,

=olive, OLEA EUROPAEA L., appliquer des compresses d'huile d'olive,

=yaourt, pour un coup de soleil léger : badigeonner de yaourt ; laisser sécher 15 mn, puis laver doucement avec de l'eau ou un savon surgras

**adouccissant par voix externe** : bardane, calendula (souci des jardins)

**antalgique** : harpagophytum

**antithermique** : bourrache,

=saule blanc, SALIX ALBA L., 70 g d'écorce dans 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; filtrer ; plusieurs tasses par jour

**COUPEROSE** : *congestion et dilatation des vaisseaux de la peau du visage* : bardane, calendula (souci des jardins),

=camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., 1 cuillerée à soupe de fleurs dans une tasse d'eau bouillante; laisser infuser 1 heure; filtrer et utiliser en compresses locales,

(ergot de seigle, eupatoire, fragon),

=hamamélis, HAMAMELIS VIRGINIANA L., 50 g de feuilles par litre d'eau bouillante; en applications locales,

(marron d'Inde, mauve, mélilot),

=tilleul, TILIA INTERMEDIA DC., tamponner matin et soir avec une infusion de tilleul : 30 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante ; laisser infuser 10 mn et filtrer,

=vigne rouge, VITIS VINIFERA L., 100 g de feuilles dans 1 litre d'eau ; bouillir 20 mn ; infuser 10 mn ; filtrer, appliquer en compresses

**COUPURES non profondes ; voir BLESSURES** :

=cannelle, CINNAMOMUM zeylanicum B., laver, bien éponger, puis saupoudrer légèrement de cannelle en poudre avant de panser ou bander,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., cataplasmes de jeunes carottes crues, râpées avec leurs feuilles,

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L., jus en compresses,

=consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., macération 200 g de racines par litre d'eau; bouillir 15 mn; en lavages et en compresses,

=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., saupoudrer de poudre les coupures et les écorchures afin de prévenir toute infection,

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., mâcher une feuille fraîche et l'appliquer sur la blessure,

=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., huile: 500 g de sommités fleuries fraîches, 1 litre d'huile d'olive, 500 g de vin blanc: laisser macérer 5 jours; faire bouillir au bain marie jusqu'à consommation du vin; en compresses de gaze,

=oignon, ALLIUM CEPA L., nettoyer avec 1 cuillère à café de sel dans un verre d'eau; souffler pour éviter que cela pique; éplucher un oignon pour recueillir la très mince pellicule se trouvant entre 2 couches; l'appliquer à même la plaie et bander avec un linge léger; renouveler matin et soir jusqu'à la guérison en quelques jours,

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., feuilles froissées: pansement antiseptique et cicatrisant,

(plantain),

=poivre, PIPER nigrum, obstruer la coupure, à condition que ses bords soient nets, de poivre réduit en poudre fine – application indolore car le poivre n'est excitant que sur les muqueuses- ; ou poivre en cataplasme

**COURBATURES MUSCULAIRES** : *sensations de fatigue extrême dans le dos et les membres dues à un effort prolongé ou à un état fébrile* : bourrache,

=camomille, ANTHEMIS NOBILIS L., décoction de 50 g de camomille dans 1 litre d'eau froide porté lentement à ébullition ; laisser bouillir 15 mn à feu doux ; retirer du feu et passer ; bain chaud avec cette décoction pendant 20 mn,

(menthe, mélisse, thym, tilleul).

**CRAMPES** : *contractions involontaires, brutales et douloureuses d'un muscle ou d'un groupe de muscles.*

**CRAMPES D'ESTOMAC** : *contractions douloureuses de l'estomac* :

=angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 30 g de racine pendant 25 mn ; 3 tasses par jour. Des doses importantes provoquent une action dépressive,

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40 g de fruits pendant 25 mn ; 4 tasses par jour,

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30 g de plante fleurie pendant 20 mn ; 4 tasses par jour,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion: 1 cuillerée à dessert de plante coupée pour 1 tasse d'eau; bouillir; infuser 10 mn; 2-3 tasses par jour.

**CRAMPES GASTRIQUES des NERVEUX** : absinthe, argentine, camomille, centaurée, gentiane, mélisse, menthe, millefeuille, oranger, pommier, sarriette, souci, thym, tilleul, valériane

**CRAMPES INTESTINALES** :

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 50 g de fruits pendant 30 mn ; 3 tasses par jour,

=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 50 g de plante entière ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour,

=valériane officinale, VALERIANA OFFICINALIS L., infusion de 80 g de rhizome et racines pendant 25 mn ; en lavements.

**CRAMPES MUSCULAIRES** :

=bryone, BRYONIA DIOICA JACQ., décoction de 5 g de racine ; bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour,

=citron, CITRUS limonium Risso, avaler un jus de citron avec une pincée de sel avant de se coucher,

=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., feuilles en cataplasme,

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

=tournesol, HELIANTHUS ANNUUS L., consommer 30-40 grains par jour.

=Mettre au bout du lit un morceau de véritable savon de Marseille ; ou un aimant de dimensions moyennes.

**CRAMPES NOCTURNES** :

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40 g de feuilles pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,

=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 50 g de plante entière ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour.

**CREVASSE**:

=amande douce, AMYGDALUS communis L., huile d'amandes douces,

(bouillon blanc),

=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., décoction de 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau ; laisser bouillir 10 mn puis retirer du feu ; une fois tiède, filtrer et en compresse durant 20 mn,

(carotte, chou),

=coing, CYDONIA OBLONGA MILL., pépins pilés, macérés dans 1/2 verre d'eau tiède: en application,

(concombre, oignon, olive, pomme de terre);

**CRISE de FOIE** : *ensemble des troubles digestifs qui apparaissent ordinairement après un excès de nourriture ou d'alcool : douleur sourde située sous les côtes du côté droit, sensation de trop-plein, de pesanteur, malaise généralisé, migraines, vomissements...* : artichaut (feuilles),

=citron, CITRUS limonium Risso, couper sans l'éplucher, un citron non traité en rondelles ; verser dessus 1 litre d'eau bouillante et ajouter 1 cuillerée à soupe de miel ; laisser infuser et boire de petites tasses du mélange –tiède de préférence-, tout au long de la journée ; renouveler le lendemain

**CROISSANCE**: abricot, algues, amande douce, ananas, aubergine, avocat, avoine, banane, blé, carotte, cerise, châtaigne, chou, cresson, datte, épinard, figue, haricot, laminaires, levures, maïs, noisette, oignon, orange, orge, persil, salsifis, soja, topinambour

**CROÛTES DE LAIT** : *plaques qui apparaissent sur le front ou sur toute autre partie du visage des nourrissons* : chou, =bardane, ARCTIUM LAPPALIS L., décoction de 50 g de racine et feuilles ; bouillir au moins 15 mn ; en applications locales,

(fumeterre),

=noyer, JUGLANS REGIA L., lavages avec décoction de feuilles,

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., infusion de 80 g de fleurs pendant 30 mn ; en applications locales,

=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., cataplasmes émollients de fécule,

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

**CYSTALGIE**: *douleur de la vessie* :

=berbérus commun, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 40 g d'écorce de la racine ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour,

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 10-15 g d'inflorescences femelles ou cônes pendant 30 mn ; 3 tasses par jour,

=lycopode, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 30 g de plante entière pendant 15 mn ; 3 tasses par jour,

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

**CYSTITE: PYÉLITE:** inflammation de la vessie ; douleur brûlante à la miction ; besoin fréquent et pressant d'uriner, même un tout petit peu ; douleur lancinante dans la région inférieure de l'abdomen et lumbagos ; nausées et parfois, vomissements ; éventuellement, urine nauséabonde et présence de sang.

=achillée millefeuille, *ACHILLEA MILLEFOLIUM L.*, infusion,  
(aigremoine, ail, alkékege, artichaut, aunée),  
=betterave, *BETA VULGARIS L.*, faire cuire et consommer les feuilles en grande quantité. 100-150 g par jour de jus de racine,  
(biguignan),  
=bourrache, *BORRAGO OFFICINALIS L.*, infusion de 60 g de feuilles et fleurs pendant 20 mn ; 3 tasses par jour,  
=bruyère, *CALLUNA VULGARIS (L.) HULL*, 1 poignée de fleurs par litre d'eau froide, bouillir 1 mn, infuser 10 mn, filtrer ; boire en 24 heures,  
(bugrane),  
=buchu, *BAROSMA betulina*, infusion de 2 cuillerées à soupe par litre d'eau; 2-3 tasses par jour,  
=busserole uva-ursi, *ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L.*, 1 poignée par litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 15mn, filtrer ; Boire en vingt quatre heures,  
=canneberge, *VACCINIUM VITIS-IDAEA L.*, le jus annihile les bactéries adhérant à la muqueuse vésicale,  
(capucine, cerisier),  
=chiendent, *AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv.*, décoction de 20-30 g de rhizome; bouillir 2 mn; jeter la première eau, laver plusieurs fois le =chiendent et bouillir 13 mn; 3 tasses par jour,  
(chou, citron),  
=cresson, *NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.*, préparer 1 soupe de cresson à boire matin et soir,  
=épine vinette, eucalyptus, fenouil, fève des marais,  
=fragon épineux, *RUSCUS ACULEATUS L.*, décoction de 60 g de rhizome ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=fraisier, *FRAGARIA VESCA L.*, infusion de 40 g de feuilles coupées pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
(framboisier, genévrier, goudron végétal),  
=guimauve, *ALTHAEA OFFICINALIS L.*, infusion de 60 g de racine, feuilles et fleurs pendant 25 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
(kawa-kawa, laitue, lamier blanc, lierre, lin, maïs, mauve pourprée, millepertuis, mouron blanc, millepertuis, myrtille, navet, oignon, orge (bouillon), orthosiphon, pariétaire, peuplier, pin),  
=pissenlit, *TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf.*, infusion de 60 g de racine pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
(plantain, poireau, poirier),  
=pomme de terre, *SOLANUM TUBEROSUM L.*, décoction de 20 g de feuilles fraîches ; bouillir 5 mn ; 2 tasses par jour avec du miel,  
(radis, raisin, reine des prés),  
=renouée bistorte, *POLYGONUM BISTORTA L.*, infusion de 60 g de plante entière pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
(ronce, roseau à balais, sabline, salsifis, solidago, térébenthine, thuya, tilleul sauvage (aubier)),  
=tomate, *SOLANUM LYCOPERSICUM L.*, fruits mûrs. 150 g par jour de jus de tomate,  
=thym, *THYMUS VULGARIS L.*, jeter 1 poignée de thym, 20-30 g, dans 1 litre d'eau bouillante ; laisser infuser 15 mn; filtrer et boire régulièrement cette infusion dans la journée -1 tasse toutes les 4 heures,  
(tussilage),  
=verge d'or, *SOLIDAGO VIRGA-AUREA L.*, 1 poignée par litre d'eau froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer ; boire en un ou deux jours,  
(vergerette du Canada).

**anti-inflammatoire :** cassis,

=harpagophytum, *HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS*, 9 g de racines secondaires à 1 litre d'eau ; bouillir 15 mn ; retirer du feu et laisser macérer toute la nuit ; filtrer et boire tout au long de la journée,  
(vergerette du Canada)

**antiseptique urinaire :**

=alkékege, bruyère, buchu, busserole  
=(racines de bruyère + baies d'alkékege : 5 g de chaque à ½ litre d'eau ; bouillir 15 mn ; infuser 10 mn ; filtrer ; boire le tout en 3-4 fois dans la journée)

**antibactérien :** niaouli, origan, sarriette, thym

**CYSTITE PURULENTE :**

=anis vert, *PIMPINELLA ANISUM L.*, infusion de 60 g de fruits pendant 60 mn ; 3 tasses par jour,  
=busserole, *ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L.*, décoction de 40 g de feuilles ; bouillir 5 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=millepertuis, *HYPERICUM PERFORATUM L.*, infusion de 40 g de sommités fleuries pendant 20 mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=pomme, *MALUS COMMUNIS Poir.*, 150-200 g par jour de jus de pomme. Les fruits mûrs,  
=ronce, *RUBUS fruticosus L.*, 150-200 g par jour du jus des fruits.

**CYTOPHYLACTIQUE :** qui protège les cellules de l'organisme (magnésium et essences aromatiques)

**DARTRE ou PYTIRIASIS** : *fine desquamation de la peau*: amande douce, bouillon blanc, carotte, chélide, chou, concombre, cresson, douce amère, fumeterre, groseille, haricot, houblon, joubarbe, olive, ortie, oseille, pensée sauvage,

=plantain, PLANTAGO MAJOR L., cataplasmes de feuilles broyées, (salsepareille, saponaire, sauge).

**drainage** : artichaut, bardane, calendula (souci des jardins), patience, pensée sauvage, pissenlit, prêle, =saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., 15 g de racines à ½ litre d'eau ; bouillir 10 mn ; infuser 10 mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour

**cicatrisation** : centella asiatica

**DÉCALCIFICATION** : *diminution de la quantité de calcium d'un organisme* :

=avoine, AVENA SATIVA L., laver 5-6 fois dans de l'eau fraîche, 1 kg de grains d'avoine et le faire bouillir dans 2 litres d'eau jusqu'à ce que la préparation se réduise de moitié ; filtrer et ajouter 2 cuillerées de miel ; faire bouillir 1 nouvelle fois quelques minutes ; consommer la décoction avec du lait,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., presser les feuilles fraîches et boire 200-250g de jus par jour,

=oignon, ALLIUM CEPA L., consommer le bulbe en salade, soit cru, soit cuit,

=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 4 petites tasses par jour.

**DÉMANGEAISONS du CUIR CHEVELU** :

=vinaigre de cidre, verser 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau ; tremper le peigne dans ce mélange et passer sur les cheveux jusqu'à ce qu'ils en soient imprégnés ; matin et soir

**DÉMANGEAISONS de la PEAU** : *causes* : dartre, eczéma, dermatose inflammatoire, herpès, prurigo, lichen plan, mycose... :

=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., décoction de 30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau ; laisser bouillir 10 mn puis retirer du feu ; une fois tiède, filtrer et en compresse durant 20 mn,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., carottes râpées très finement, en cataplasme dans un linge fin

**DÉMINÉRALISATION**: algues, amande douce, ananas, asperge, betterave, blé, carotte, céleri, cerise, champignons, chou, datte, fraise, groseille, laitue, laminaires, levures, orange, orge, pomme, radis noir, radis rose, raisin, soja.

**DENTS : NÉVRALGIES, voir aussi ODONTALGIE** :

=tampon de coton imbibé de créosote ou d'huile de cade dans l'orifice de la dent.

=ail, ALLIUM SATIVUM L., écraser une gousse d'ail et appliquer sur la dent,

=cannelle, CINNAMOMUM ZEYLANICUM B., boule de coton imbibée d'huile appliquée sur les régions sensibles,

=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., huile réduit l'inflammation et la douleur,

=cranson, COCHLEARIA OFFICINALIS L., romarin, cochlearia, sauge, 1 citron en tranches: aa 60g frais et hachés et 8g de cannelle en poudre; mettre dans 1 litre d'eau de vie de cognac; infuser 1 mois en agitant de temps en temps; passer: emploi: 10 gouttes dans 1 cuillerée d'eau en lavages de bouches,

=figue, FICUS CARICA L., faire bouillir pendant quelques minutes dans 1 litre de lait ou d'eau 10 figues ; en bains de bouche ; ou prendre 1 figue sèche, la couper en 2 et la faire tremper 10 mn dans du lait tiède ; poser la figue côté chair sur la dent,

=girofle, EUGENIA caryophyllata, pour soulager temporairement un mal de dents, se brosser délicatement et soigneusement les dents; tremper un coton tige dans l'huile pure de clou de girofle; appliquer sur la dent douloureuse et la gencive; et alors clou de girofle sur la dent douloureuse,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., décoction d'1 poignée de racines coupées pour 1 litre d'eau; bouillir 10mn; en gargarismes,

=grande joubarbe, SEMPERVIVUM TECTORUM L., mâcher les feuilles et les conserver dans la bouche ; ou 60g de feuilles en décoction; bouillir 10mn; pour des bains de bouche,

=lierre grimpant, HEDERA HELIX L., 20g de feuilles coupées en morceaux dans 1 verre de vin rouge ; bouillir 2-3mn ; ajouter une pincée de gros sel et ½ verre de vinaigre ; plusieurs bains de bouche par jour,

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., laisser ramollir les fleurs dans de l'eau chaude, puis les mâcher longuement,

=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., huile sur parties atteintes,

(mûre, navet, noix),

=oignon, ALLIUM CEPA L., coton imbibé de suc et appliqué sur la dent douloureuse,

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., appliquer sur la dent un coton imbibé de suc de persil sur la gencive,

=reine des prés, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., douleurs à la suite d'une extraction dentaire : décoction de 2 poignées par litre; bouillir 15mn; en bains de bouche,

(romarin, thym)

**déchaussement** :

=cochlearia de Bretagne, COCHLEARIA armoracia L., mâcher la racine pour remédier au déchaussement des dents et raffermir les gencives,

=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., infusion de 40g de plante entière pendant 10mn ; en bains de bouche ; et la racine mâchée de temps en temps raffermi les gencives.

**caries** : appoint reminéralisant :

=dentaire, PLUMBAGO EUROPAEA L., mâcher la plante, (prêle),

=renouée des oiseaux, POLYGONUM AVICULARE L., 50g de plante entière dans 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 3-4 tasses par jour.

**DÉNUTRITION** : *trouble de la nutrition caractérisé par l'excès de la désassimilation sur l'assimilation* :

=alkékengé, PHYSALIS ALKEKENGIS L., infusion de 40g de fruits pendant 10mn ; 3 petites tasses par jour.

=Consommer : banane, miel, datte, blé complet (bouilli et additionné de miel), potages d'orge

**DÉPENDANCE** : *besoin irrésistible d'une substance précise* : drogue, alcool, nicotine ; *perte de contrôle de soi ; variations de l'humeur et comportement irrationnel* ; en dépendance de drogue : yeux enflammés ou rougis avec pupilles dilatées ou resserrées, respiration irrégulière, tremblement des mains, écoulement ou irritation du nez, nausées ; *symptômes de manque* : dépression, agitation, bâillements, sueurs, douleur abdominale, vomissements, diarrhées, perte d'appétit et frissons. Avoine pour stimuler la volonté ; scutellaire et valériane pour apaiser le système

nerveux ; écorce d'obier pour apaiser les manifestations nerveuses et l'anxiété ; huile d'onagre pour l'acide gamma-linoléique en déficience chez les alcooliques

**DÉPÉRISSEMENT ORGANIQUE** : *symptômes de différentes maladies qui se traduisent par une usure de l'efficacité organique et un appauvrissement des moyens de défense : voir aussi CACHEXIE* :

=benoîte officinale, GEUM URBANUM L., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
=câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40g d'écorce de la racine ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,  
=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer les feuilles en salade. 100-150g de jus par jour,  
=poire, PIRUS COMMUNIS L., consommer le fruit en grande quantité.

**DÉPRESSION NERVEUSE** : *perte de l'énergie physique et morale ; sentiment durable de désespoir et d'abattement, souvent amplifié par un événement capital de la vie tel que deuil, divorce ou retraite ; accablement qui ne se manifeste que par des sentiments de désespoir, rejet et peurs disproportionnés et multiples ; élocution lente ; faible concentration ; confusion et irritabilité ; culpabilité et perte d'amour propre ; insomnie et lever précoce ; sentiment de vide et de désespoir ; perte d'appétit ; perte de pulsion sexuelle : voir aussi ASTHÉNIE, ANGOISSE, CALMANT* : ail, artichaut, asperge, aspérule odorante, carotte,  
=champagne, déprime légère : boire 1 coupe de champagne matin et soir avant les repas,

(chou, cresson),

=épinard, SPINACIA OLERACEA L., 1 verre de suc (1 poignée d'épinards et 1 poignée de cresson) chaque matin, (fenouil, fraise),

=génépi, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40g de plante aérienne fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(avoine, bourrache, lentille, mélisse officinale),

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

(oignon),

=orge, HORDEUM VULGARE L., consommer les grains en potages et en bouillies,

(raisin, romarin),

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Infusion de 80g de feuilles pendant 20mn : ajouter l'infusion à l'eau du bain,

=saule blanc, SALIX ALBA L., infusion de 20g d'écorce prélevée sur les jeunes rameaux de 2-3 ans, pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour,

(serpolet, tilleul, thym, verveine).

**DÉPURATIF** : *qui favorise l'élimination des toxines de l'organisme;*

(bardane, bouillon blanc, bouleau, bourrache, bourse à pasteur, buglosse, buis, capucine, cardère, carotte, petite centauree),

=cerise, PRUNUS CERASUS L., 30 g de queues de cerises écrasées au broyeur ; les jeter dans 1 litre d'eau froide ; couvrir et porter l'ensemble doucement à ébullition ; laisser bouillir ½ heure puis retirer du feu ; filtrer ; 1 verre matin et soir en dehors des repas ; cure de 2-3 semaines à renouveler tous les 3 mois,

=chicorée sauvage, CICHORIUM INTYBUS L., 3 cuillères à soupe par ½ litre d'eau froide, bouillir 5mn, filtrer. 1 tasse avant chaque repas,

(citron, cochléaria, cresson, douce-amère, fraisier (racine), fumeterre, genévrier, gentiane, houblon, marrube, ményanthe, mousse de Corse, moutarde, noyer, orme, ortie, pâquerette, patience),

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. Progressivement, 3 tasses par jour entre les repas,

(persicaire, pissenlit, plantain, roseau à balais, salsepareille, saponaire, sauge, scabieuse, scrofulaire),

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., 2 cuillères à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant les trois repas,

(tussilage, vipérine)

**DÉPURATIF HÉPATIQUE** : *voir aussi CRISE DE FOIE, FOIE* ;

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-200g par jour de jus de carotte,

=chélidoine, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 4 tasses par jour,

=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., infusion de 40g de fruits pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=cresson de jardin, LEPIDIUM SATIVUM L., consommer la plante en salade,

=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour ; ou 150-200g de jus de tomate mûre, si possible le matin.

**DÉPURATIF du SANG** :

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., voir dépuratif hépatique,

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=bugrane, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

=capucine, TROPAEOLUM MAJUS L., infusion d'1 pincée de feuilles par tasse d'eau (15-30g par litre); infuser 10mn; 2-3 tasses par jour,

=gentiane jaune, GENTIANA LUTEA L., infusion de 30g de racine pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=prunier, PRUNUS DOMESTICA L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour.

**DÉPURATIF des VOIES URINAIRES** :

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 40g de partie aérienne ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=capucine, TROPAEOLUM MAJUS L., infusion d'1 pincée de toute la plante par tasse d'eau (15-30g par litre); infuser 10mn; 2-3 tasses par jour,

=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel ; ou 1 cuillerée à dessert de plante coupée pour 1 tasse d'eau; bouillir; infuser 10mn; 2-3 tasses par jour.

**DERANGEMENT INTESTINAL** : voir ENTÉRITE, INTOXICATION INTESTINALE, FERMENTATION INTESTINALE, INTESTIN :

=mélilot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., 3 cuillerées à soupe de baies par ½ litre d'eau froide, bouillir 15mn, filtrer. 2 à 6 tasses par jour,

=origan, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant, pendant ou après les repas,

=thé, THEA CHINENSIS, infusion forte de thé de Ceylan en laissant reposer 15 mn ; ou une décoction de quelques minutes ; ajouter 1 cuillerée à café de rhum par tasse ; boire 1 ou 2 gorgées du mélange toutes les 5 minutes

**DERMATOSE**: affection de la peau en général; algues, amande douce, asperge, bette, carotte, cerfeuil, chou, cresson, fraise, framboise, levures, noix, orange, pissenlit, raisin, riz, salsifis

**DERMITE: DERMATITE**: inflammation de la peau ; la dermatite exogène est provoquée par des agents externes (substances irritantes) et survient le plus souvent autour de plaies infectées ou ulcères ; la dermatite endogène est le fait de problèmes internes ; rougeur et formation de vésicules ; gonflement, suintement et croûte ; démangeaison avec envie irrésistible de se gratter ; sensation de brûlure.

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion en compresses,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., 1 poignée de plante fleurie pour 1 litre d'eau (ou vinaigre, ou du vin); bouillir 10mn; en compresses chaudes.

**DÉSÉQUILIBRE NEUROVÉGÉTATIF** : agnus castus, anémone pulsatile, aubépine, ballote, chardon Marie, drosera, grassette, laitue, lotier corniculé, marjolaine, oranger, passiflore, pivoine, sombong, stachys.

**DÉSINFECTANT**: qui prévient l'infection ou entrave son développement

**DÉSINFECTANTS VÉSICAUX**: bourrache, mauve, olivier, pissenlit, poirier, prêle, rose trémière

**DÉSINTOXIQUANT**: qui aide à éliminer les poisons présents dans l'organisme

**DÉTERSIE**: qui nettoie plaies et ulcères, et aide à leur cicatrisation; aigremoine, alchémille, aunée, barbarée, bardane, bouleau, bourdaïne, brunelle, camomille, cassis, centaurée, chêne, chèvrefeuille, chou, consoude, cuscute, douce-amère, eucalyptus, gentiane, lavande, marrube, millefeuille, millepertuis, mouron rouge, noyer, prêle, romarin, ronce, sanicle, tanaïs, tormentille, verveine

**DIABÈTE** : maladie caractérisée par une anomalie de l'échange des hydrates de carbone, dont une partie, non assimilée, passe dans l'urine sous forme de glucose ou de lévulose ; aussi la polyurie accompagne souvent le diabète: aigremoine,

=ail, ALLIUM SATIVUM L., à consommer dans l'alimentation,

(alchémille, asperge, avoine),

=bardane (plante majeure), ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(blé (gluten), brunelle),

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., boire du jus,

(chicorée sauvage),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., jus du chou,

(cresson, épinard, eucalyptus),

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., décoction d'1 cuillerée à soupe de semences moulues pour 2 tasses d'eau (30g pour 1 litre d'eau); bouillir à réduction de moitié; boire le matin à jeun 1 semaine sur 2,

(fraisier, fumeterre),

=galéga, GALEGA OFFICINALIS L., infusion de 80g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec de l'aspirine, de la belladone et des préparations à base de camphre,

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., mettre 1 cuillerée de baies dans la cuisson des légumes,

(géranium, haricot, laitue, lampsane),

=levure de bière,

=luzerne cultivée, MEDICAGO SATIVA L., infusion: 2 cuillères à café d'herbe dans 1 tasse d'eau bouillante, infuser 15 minutes, 3 tasses par jour,

=mûrier noir, MORUS NIGRA L., feuilles en infusion,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 15g de feuilles de myrtille et 15g de feuilles de fraisier; bouillir; infuser 10mn ; et améliore la vision,

(noisette),

=noyer, JUGLANS REGIA L., 1 bonne poignée de feuilles par litre d'eau bouillante, infuser 15mn, filtrer. Boire à volonté,

(noix vomique),

=oignon, ALLIUM CEPA L., évite la formation de caillots de fibrine pouvant entraver la circulation,

=olivier, OLEA EUROPAEA L., action favorable sur l'hypertension artérielle ; infusion de 80 gr de feuilles dans un litre d'eau. Faites bouillir et infusez 10 minutes 4 à 6 tasses par jour avant les repas (buvez chaud),

(ortie, patience, petite pervenche (favorise aussi la circulation cérébrale)),

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

(pomme de terre, quinquina, renouée des oiseaux, ronce, salsifis, sauge, scrofulaire, valériane),

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

**HYPOGLYCÉMIE** : diminution de la quantité de sucre dans le sang : bardane, galéga, mûrier, myrtille, noyer

**RECOMMANDÉ aux DIABÉTIQUES** : artichaut, asperges, aubergines, céleri, champignons, chicorée, chou, choucroute, citron, concombre, cresson, épinards, fraises, framboises, groseilles, mâche, laitue, mandarines, myrtille, navet, noisettes, noix, olive, orange, oseille, pissenlit, poire, pomme de terre, radis, rhubarbe, scarole, topinambour.

**DIABÈTE AZOTE** : piloselle, HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 80g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

**DIAPHORÈSE** : *transpiration qui lorsqu'elle devient excessive peut être le signe de certaines maladies* :  
=pimprenelle officinale, SANGUISORBA MINOR L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=sauge des prés, SALVIA PRATENSIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 5mn. 2 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques, en cas d'états inflammatoires et de grossesse,

=sauge sclarée, SALVIA SCLAREA L., décoction de 30g de feuilles et sommités fleuries ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques, en cas d'états inflammatoires et en cas de grossesse.

**DIAPHORÉTIQUE**: SUDORIFIQUE: *qui provoque la transpiration*

**DIARRHÉES** : *les selles sont plus fréquentes, plus liquides qu'à l'état normal* : aigremoine, ail, airelle, alchémille, arbousier, argentine, artichaut, aubépine, benoîte, berbérís, bistorte, bouillon blanc, bourse à pasteur, buis, busserole, caroube, camomille, cannelle de Ceylan,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., jus ou soupe, (cassis, cerise),

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 80g d'écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 4-5 cuillerées par jour,

=chénopode bon-henri, CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L., infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 25mn; 2-3 tasses par jour. Contre-indication dans les affections arthritiques, goutteuses et rhumatismales, et en cas de mauvais fonctionnement des reins,

(citron),

=cognassier, CYDONIA OBLONGA MILL., pâte de coing

(consoude, chardon beni, églantier, épinard, fraisier (racine), épinard, framboisier (feuilles), épine vinette, eucalyptus, genévrier, géranium, =germandrée, gingembre, girofle, grenadier, guimauve, kola, lavande, lotier, mauve, mélilot, menthe poivrée, millepertuis, mûre),

=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de baies ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., 3 cuillères à soupe de baies par ½ litre d'eau froide, bouillir 15mn, filtrer. 2 à 6 tasses par jour.,

=néflier, MESPILUS GERMANICA L., fruit: 200 à 300g de nèfles très blettes et pelées chaque matin,

=noyer, JUGLANS REGIA L., 1 bonne poignée de feuilles par litre d'eau bouillante, infuser 15mn, filtrer. Boire à volonté,

(noix de muscade, oignon, orange amère, orge, origan, ortie, pavot, plantain, pomme, pomme de terre, prunellier, raisin, ratanhia, renouée, reine des prés),

=riz, ORYZA SATIVA L., cuit ou cuire 1 poignée de riz dans ¾ litre d'eau et boire l'eau de cuisson),

(romarin),

=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour entre les repas,

(rose rouge, salicaire, santal, sarriette, sauge),

=saule blanc, SALIX ALBA L., contre spasmes intestinaux douloureux : 50g d'écorce à 1l d'eau ; faire bouillir 15mn ; filtrer ; boire plusieurs tasses dans la journée,

(scolopendre, séneçon, jacobée, simaruba, solidago, sorbier des oiseleurs, sureau, thé, thym),

=tormentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, vin: 70g de racine de tormentille dans 1 litre de vin de Porto; laisser macérer 1 semaine; filtrer; 1-3 verres à Bordeaux par jour,

(troène, ulmaire, vergerette).

**DIARRHÉE CHRONIQUE** :

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., jeunes artichauts crus,

=millefeuilles, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 40g de plante aérienne fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., manger les fruits frais et en grande quantité,

=polygala, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 5mn ; 5-8 cuillerées par jour ; ou décoction de 100g de racine pour 1 litre d'eau; bouillir 2mn; infuser 10mn; 3-4 tasses par jour,

=rhubarbe, RHEUM RHAPONTICUM L., infusion: 20g racine pour 1l d'eau, bouillir et infuser 10mn: 1 tasse avant les 2 repas.

**DIARRHÉE crise** :

=Bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de fleurs, une poignée par litre. Infusez 10 minutes, passez. 3 à 4 tasses par jour à jeun.

**DIARRHÉE des ENFANTS** :

=aulnée, INULA HELENIUM L., décoction de 10g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., faire cuire 500 g de carottes coupées en fines tranches dans 1 litre d'eau pendant 1 heure ; passer pour obtenir 1 litre de bouillie ; jusqu'aux selles normales,

=cornouiller sauvage, CORNUS MAS L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 15mn ; par cuillerées,

=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 15g de plante fleurie pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=lilas, SYRINGA VULGARIS L., décoction de 20g de capitules pendant 20mn ; 2 tasses par jour ; ou infusion de 6 feuilles par tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; 1 tasse avant les repas,

=poire, PIRUS COMMUNIS L., poires râpées durant tout le temps de la diarrhée.

**DIARRHÉE ÉPIDÉMIQUE** :

=salicaire, LYTHRUM SALICARIA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d'1 poignée feuilles et fleurs pour 1 litre d'eau bouillante; infuser 20mn; prendre en 2 jours entre les repas

**DIARRHÉE sanglante**

=chêne, QUERCUS, écorce (poudre d'écorce sèche) 3 gr avec du miel, le matin à jeun. Ou une poignée de feuilles sèches pour un litre d'eau. Faites bouillir 10 minutes. Trois tasses par jour.

**DIATHÈSE**: *prédisposition apportée à la naissance pour certaines maladies*

**DIATHÈSE ARTHRIQUE** :

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., décoction de 40g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 1-2 tasses par jour.

**DIATHÈSE GOUTTEUSE** :

=saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., décoction de 10-20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Doses plus importantes dangereuses : action paralysante sur le cœur et les centres respiratoires.

#### **DIATHÈSE NEURO-ARTHRITIQUE :**

=asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., décoction de 40g de rhizome et racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de lithiase rénale et vésicale, de rhumatisme aigu, de néphrite, de goutte, d'albuminurie, de diabète ou de cystite.

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; et garder quelques baies dans la bouche.

#### **DIATHÈSE URIQUE :**

=bugrane, ONONIS SPINOSA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour ; ou racine: décoction d'1 poignée pour 1 litre d'eau; bouillir 5mn avec menthe, sauge, petite centaurée, genièvre ou anis pour aromatiser; boire en 24 heures,

=cerisier, PRUNUS CERASUS L., décoction de 40g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d'1 poignée de queues par litre d'eau; bouillir 10mn; 1/2 litre par jour; (lorsque les pédoncules sont secs, les faire macérer au préalable, pendant 12 heures, dans de l'eau froide),

=lycopode, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 30g de plante entière pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 50g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=panicaut, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction de 30g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=piloselle, HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 80g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

#### **DIGESTIF: STOMACHIQUE: qui favorise la digestion;**

(absinthe, ache, aneth, anis vert, angélique, anis, ambroisie, armoise, aspérule, basilic, bleuet, boldo, calament),

=camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., 2 cuillères à soupe de fleurs. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. Prendre un peu avant les repas ou assez longtemps après,

(cannelle, carvi, centaurée, chardon beni, chêne, chicorée sauvage, cochléaria, colombo, condurango, coriandre, cresson, cumin, épine-vinette, fenouil, gentiane, germandrée, hoang-nan, houblon, hysope, laurier, livèche, marrube, maté, mélisse),

=menthe, MENTHA, 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse après les trois repas, surtout le repas de midi,

(ményanthe, noix vomique, oranger, orge, origan, petite centaurée, pouliot, quassia, raifort, rhapontic, reine des prés, rhubarbe, romarin, sarriette, sauge, serpolet, tanaïsie),

=thym, THYMUS VULGARIS L., 2 c. à s. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour,

(véronique, verveine odorante).

#### **DIGESTION DIFFICILE :**

=manger des papayes (papaya carica) et des pamplemousses (citrus grandis) matin et soir ; 1 semaine tous les 3 mois

#### **DILATATION des VEINES :**

=citron, CITRUS limonium Risso, 100 g par jour de jus de citron dans 50% d'eau, avec du miel,

=marron d'Inde , AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 40 g d'écorce des rameaux ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, 150-200 g de jus d'orange, le matin,

=seigle, SECALE CEREALE L., faire bouillir 30mn dans 1 litre d'eau 40g de grains de seigle ; 3 tasses par jour, tièdes, additionnées de jus de citron et de miel. Consommer aussi du pain de seigle.

#### **DIURÈSE: élimination urinaire**

**DIURÉTIQUE: qui favorise la production des urines;** ache (racine), ail, alkékenge, aneth, anis vert,

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., laisser infuser des feuilles pendant 15 mn ; ou bien décoction de 30 g de feuilles sèches pendant 10 mn dans 1 litre d'eau ; 1 tasse ½ avant chaque repas pendant 1 semaine,

=asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., cure de pointes d'asperges, râpées crues ou cuites à la vapeur, tous les jours pendant 1 semaine ; ou décoction de 20 g de racines pour 1 litre d'eau, après avoir coupé les pointes : boire par petits verres au long de la journée,

(aunée, bardane, berbérís, bouillon blanc, bouleau),

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

(bourse à pasteur, bruyère, bugrane, busserole, carvi, cassis, céleri),

=cerisier, PRUNUS CERASUS L., décoction de 40 g de pédoncules des fruits -queues des cerises- ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(chardon beni, chardon Roland, chardon Marie),

=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 10mn ; par cuillerées. Infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

(chicorée sauvage),

=chiendent, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., 1 poignée de racine par litre d'eau froide, bouillir 15mn, filtrer. Boire à volonté en ajoutant du réglisse pour parfumer.,

(chou, citronnier, cochléaria, cresson, cumin, cyprès, épine-vinette, fenouil (racine), fraisier, frêne, fumeterre, galéga, genêt à balais, genièvre, =gratiolle, gratteron, grémil, gui, herniaire, houblon, hysope, lavande),

=maïs, ZEA MAYS L., décoction de 80g de stigmates ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(mauve, mercuriale, muguet, mûrier, oignon, orge, origan, ortie, oseille, panicaut, pariétaire, persil (racine), pervenche, petit houx, piloselle, =pissenlit, poireau, poirier, pommier, prêle, raifort, réglisse, reine des prés, renouée),

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour ; ou alors mettre 200 g de feuilles fraîches ou 60 g de feuilles séchées dans 1 litre de vin blanc ; laisser macérer 15 jours en agitant de temps en temps ; petit verre après le repas en digestif,

(sablina, salsepareille, sassafras, sauge, sceau de Salomon, scille, solidago),

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., 2 cuillères à soupe de fleurs. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant chaque repas,  
(sureau, térébenthine, thuya, thym, vergerette du Canada, vigne vipérine)

**DIURÉTIQUE ANTIPUTRIDE** sur les voies urinaires; arbousier, aspérule, biguignan, bruyère, buchu, busserole, genévrier, kawa-kawa, mélilot, mélisse des bois, myrtille, peuplier, poirier, santal, solidago, térébenthine, thuya

**DIURÉTIQUE AZOTURIQUE**: qui favorise l'élimination de l'urée; artichaut, aunée, bouleau, cassis, fenouil, garance, gui, lespedeza capitata, oignon, orthosiphon, paliure, panicaut, piloselle, salsepareille, scille, strophantus, ulmaire

**DIURÉTIQUE CARDIO-RENAL**: ou diurétique indirect; adonis, café (caféine), digitale, genêt, laurier-rose, muguet, rauwolfia, scille, strophantus, théobromine

**DIURÉTIQUE CHOLESTÉROLYTIQUE**: qui favorise l'élimination du cholestérol sanguin en excès; artichaut, boldo, combretum, pissenlit

**DIURÉTIQUE DÉCHLORURANT**: qui favorise l'élimination des chlorures; ache, asperge, aunée, biguignan, bouleau, fenouil, genêt, oignon, orthosiphon, panicaut, persil, petit houx, piloselle, scille, strophantus, sureau, ulmaire

**DIURÉTIQUE PHOSPHATIQUE ET OXALIQUE**: stigmates de maïs

**DIURÉTIQUE URIQUE**: qui favorise l'élimination de l'acide urique; alkékenge, biguignan, bouleau, cassis, colchique, fragon, frêne, maïs, orthosiphon, paliure, peuplier, poirier, pomme, roseau à balais, sabline, salsepareille, solidago, uva-ursi, vergerette du Canada

**DOULEURS ABDOMINALES sans fièvre**:  
=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de racine et feuilles pendant 3 heures ; 2-3 tasses par jour,  
=cumin, CUMINUM CYMINUM L., faire chauffer ½ litre d'eau ; y ajouter 1 cuillerée à soupe de cumin et mélanger soigneusement ; ½ verre toutes les 15 minutes, pour atténuer les douleurs,  
=grande rue, RUTA CHALEPENSIS L., infusion d'1g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante; 2 tasses par jour,  
=rue de montagne, RUTA MONTANA (CLUS.) L., infusion d'1g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante; 2 tasses par jour,  
=rue odorante, RUTA GRAVEOLENS L., décoction de 20g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Respecter les doses ; ou infusion d'1g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante; 2 tasses par jour.

**DOULEURS ARTHRITIQUES voir aussi ARTHRITE** :  
=sauze, SALIX ALBA L., décoction de 20-35g d'écorce sèche et concassée pour 1 litre d'eau; bouillir 5mn; infuser 10mn; 2-3 tasses par jour,  
=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour ; ou 10-15g de poudre de feuilles sèches dans du miel.

**DOULEURS au BAS-VENTRE** :  
=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., hacher finement le bulbe et faire des cataplasmes locaux.

**DOULEURS DUES A DES CALCULS** : voir aussi CALCUL :  
=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de baies pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=prunellier, PRUNUS SPINOSA L., décoction de 30g d'écorce ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,  
=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou décoction d'1 poignée de plante coupée pour 1 litre d'eau; bouillir 2mn; infuser 10mn; boire en 1 ou 2 jours (y ajouter 20g de baies de genièvre).

**DOULEURS DUES à un ÉRYSIPELE** : voir aussi ERYSIPELE :  
=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., faire bouillir les fleurs dans de l'huile d'olive ; en applications locales froides.

**DOULEURS DUES à la GOUTTE** : voir aussi GOUTTE :  
=douce amère, SOLANUM DULCAMARA L., infusion de 15g de caules jeunes pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Respecter les doses,  
=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 15g d'inflorescences femelles ou cônes pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**DOULEURS DUES à des HÉMORROÏDES** : voir aussi HÉMORROÏDE :  
=achillée millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de partie aérienne fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 70g de baies ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas. A utiliser pour des lavements,  
=poireau, ALLIUM PORRUM L., faire bouillir 1 kg de poireaux dans 1 litre d'eau ; en bain de siège.

**DOULEURS INTER-COSTALES** :  
=absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 5g de feuilles pendant 15mn ; 5 cuillerées par jour,  
=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., repasser avec un fer une feuille, après avoir enlevé la côte, et l'appliquer sur la partie atteinte 2 heures,  
=clématite, CLEMATIS VITALBA L., faire macérer 10 jours les feuilles à 35% dans de l'huile ; en applications locales,  
=marjolaine, ORIGANUM MAJORANA L., faire macérer 10 jours les feuilles à 35% dans de l'huile ; en applications locales.

**DOULEURS MUSCULAIRES** :  
=ail, ALLIUM SATIVUM L., mélanger de l'ail broyé et de l'huile d'olive ; masser longuement et doucement la zone douloureuse,  
(bardane),  
=lierre grim pant, HEDERA HELIX L., 2 bonnes poignées de feuilles fraîches ou sèches –si les feuilles sont fraîches, il faut les rouler par dizaines et les découper en lanières de ½ cm de large-, ajouter 4 à 6 poignées de son et juste ce qu'il faut d'eau pour humecter ; bien mélanger et porter à feu vif en remuant constamment ; laisser cuire 15 mn afin que tout le mélange soit bien chaud et l'eau en partie évaporée ; en cataplasme tiède dans un linge fin, sur les zones douloureuses,

(origan, thym, ulmaire, vergerette du Canada).

**DOULEURS PELVIENNES** : bouillon blanc, saule, séneçon jacobée.

**DOULEURS RHUMATISMALES : voir RHUMATISME :**

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 20g d'inflorescences femelles ou cônes pendant 30mn ; 2 tasses par jour,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**DRASTIQUE** : *purgatif violent, irritant fortement la muqueuse intestinale*

**DUODÉNITE** : *inflammation du duodénum :*

=iris, IRIS GERMANICA L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion à froid de 125g de racine râpée dans 125g d'eau ; laisser macérer toute la nuit ; la prendre le matin à jeun,

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 4 tasses par jour.

**DURETÉ des SEINS :**

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRÆCUM L., décoction de 100g de fleurs ; bouillir 15mn ; tremper dans la décoction 1 morceau de tissu plié plusieurs fois, l'essorer un peu et l'appliquer très chaud sur la partie atteinte ; renouveler l'application toutes les heures ou toutes les ½ heures,

=marron d'Inde, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., la farine des fruits à utiliser en même temps que de la farine d'orge et du vinaigre pour des cataplasmes.

**DURILLONS** : *simple épaissement de l'épiderme formant une plaque saillante jaunâtre dont les bords se perdent sur l'épiderme du voisinage : voir CORS*

**DYSCRASIE** : *mauvaise constitution (dyscrasie sanguine...)*

**DYSENTERIE** : *maladie infectieuse, contagieuse, qui se manifeste par des diarrhées :*

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

(ail),

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 40g de plante aérienne entière ; bouillir 5mn ; 4 tasses par jour,

(cajéput),

=caroubier, CERATONIA SILIQUA L., infusion de 100g de fruit pendant 50mn ; 4 tasses par jour,

(châtaigne, chou, citron, citrouille, coing, figue de Barbarie, grenade),

=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 10g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 80g de baies ; bouillir 10mn ; 4 tasses par jour,

(néflier, niaouli, orge, persil, rhubarbe),

=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 4 tasses par jour,

(thym).

**DYSENTERIE AMIBIENNE** = *amibiase*: aïrelle, ansérine, aunée, bardane, benoîte, bistorte, bourse à pasteur, chêne (feuilles), framboisier (feuilles), grande consoude, hollarhène, ortie, plantain, potentille, prunellier, renouée, simaruba, tormentille.

**DYSENTERIE BACILLAIRE :**

=ail, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 30g de gousse ; bouillir 15mn ; en lavements,

=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

=cynoglosse, CYNOGLOSSUM OFFICINALE L., décoction de 20g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

=scabieuse, SUCCISA pratensis Moench., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour.

**DYSHIDROSE**: *affection cutanée siégeant aux espaces interdigitaux, caractérisée par une éruption vésiculaire récidivante*

**DYSKINÉSIE**: *difficulté de mouvement quelle qu'en soit la cause*

**DYSKINÉSIES BILIAIRES** : fumeterre, radis noir (raphanus niger).

**DYSMÉNORRHÉE** : *menstruation difficile et douloureuse :*

=alchémille, ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 50g de feuilles ; infuser 25mn ; 2-3 tasses par jour,

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 30g de capitules ; infuser 15mn ; 2-3 tasses par jour. Incompatibilité avec des sels d'argent, de mercure, du tanin, du quinquina,

=garance des teinturiers, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 20g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d'1 cuillerée à café de racine écrasée dans 1 tasse d'eau ; bouillir et infuser 10mn ; 2 tasses par jour entre les repas (préparation âcre). Contre-indication en cas d'hématurie et d'albuminurie,

=iris, IRIS GERMANICA L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=mélilot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 30g de sommités fleuries ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles ; infuser 15mn ; 3-4 tasses par jour,

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour, 10 jours avant les règles,

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

=santoline, SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L., infusion 10-20g de fleurs et sommités fleuries ; infuser 20mn ; 2-4 tasses par jour,

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

**DYSPEPSIE** : *digestion difficile et douloureuse ;*

=ambrosie, AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L., infusion de 30g de fleurs et feuilles pendant 10mn ; 4 tasses par jour,

(ananas, anis, aubergine),

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

(belladone, calament, céleri, chanvre indien, chou, ciboule, citrouille, coca, condurango),

=courage, CUCURBITA PEPO L., consommer la pulpe de n'importe quelle façon,

(fenouil, framboise, grande ciguë, groseille, jusquiame),  
=lierre terrestre, HEDERA HELIX L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(menthe, morelle, orange, orge, oseille, pamplemousse, pavot, pêche, persil, petite centaurée, pois chiche, pomme de terre, radis noir, raifort, raisin, rhubarbe),  
=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
(topinambour).

**DYSPEPSIES HYPOSTHÉNIQUES ( ou ATONIQUES ) :**

=acore, ACORUS CALAMUS L., infusion de 40g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
(ail, amande, anis, argentine),  
=aunée, INULA HELENIUM L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
(absinthe, achillée, acore vrai, angélique, benoîte, betterave, calament, camomille, cannelle, carline, carvi, céleri, petite centaurée, charbon de peuplier, chardon beni, chardon Marie, citron, cochléaria, coing, colombo, coriandre, cumin, épine vinette, fenouil, fève de Saint-Ignace, fumeterre, génépi, genièvre, gentiane),  
=germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
(girofle, groseille, hoang-nan),  
=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 15-20g de cônes ou inflorescences femelles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
(laitue, laurier d'Apollon, lavande, lentille, limnanthème, marrube, maté, mélilot, mélisse, menthe, ményanthe, millefeuille, millepertuis, moutarde, noix vomique, oignon, oranger, orge, organ, ortie, oseille, pâquerette, persil, pissenlit, poire, pouliot, prêle, prunellier, quassia, raifort, rhapontic, rhubarbe, romarin, ronce, roseau aromatique, sanicle, sauge, serpolet, simaruba, thé, thym),  
=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
(verveine).

**DYSPEPSIES avec CÉPHALÉES :**

=angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 30 g de racine pendant 25 mn ; 2 tasses par jour loin des repas,  
=calament, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 20g de plante entière pendant 15mn ; 2 tasses par jour,  
=mélilot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=mort aux panthères, DORONICUM PARDALIANCHES (L.) JACQ., infusion de 15g de rhizome pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**DYSPEPSIES avec DOULEURS :**

=gale, MYRICA gale L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=peuplier noir, POPULUS NIGRA L., le charbon végétal tiré de la plante ; 1 cuillerée par jour.

**DYSPEPSIES due à la DYSENTERIE :**

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de fleurs ; infuser 18mn ; 2-3 tasses par jour,  
=tilleul, TILIA CORDATA MILL., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**DYSPEPSIES dues à des FLATULENCES :**

=ammi, AMMI MAJUS L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=bétoine, BETONICA officinalis L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=cumin, CUMINUM CYMINUM L., infusion de 30g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=iris, IRIS GERMANICA L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**DYSPEPSIES GASTRO-INTESTINALES :**

=cornouiller, CORNUS MAS L., décoction de 80g de fruits ; bouillir 10mn ; par cuillerées,  
=génépi, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40g de partie aérienne fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 15g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour.

**DYSPEPSIES HYPERCHLORHYDRIQUES :**

=germandrée aquatique, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses,  
=merisier, CERASUS avium DC., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=saule blanc, SALIX ALBA L., écorce des rameaux réduite en poudre : 2-3g par jour.

**DYSPEPSIES NERVEUSES**

(aneth),  
=angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(anis vert),  
=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion 50-60g de plante entière pendant 6-8 heures ; consommer dans la journée par cuillerées,  
=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., laisser macérer 1 semaine 100g de gui et 50g d'aubépine dans 1 litre de vin blanc : 1 verre à Madère avant les 2 grands repas,  
(belladone, camomille, carvi),  
=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(cumin, fenouil, limnanthème, ményanthe, organ),  
=peucedan impérial, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 4 tasses par jour,  
(tilleul, valériane, véronique).

**DYSPHAGIE: difficulté d'avalier**

**DYSPNÉE: difficulté de la respiration ; en pratique, elle équivaut à une respiration rapide et haletante :**

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

(aspérule odorante, aubépine),  
=aunée, INULA HELENIUM L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
(ballote fétide, basilic),  
=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(camomille romaine),  
=capillaire, ADIANTUM capillus-veneris, infusion de 40g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour entre les repas;  
ou décoction de 20g de tiges et feuilles; bouillir 8mn; 3-4 tasses par jour,  
(grindelia, lavande, mélisse, menthe),  
=piloselle, HIERACIUM PILOSELLA L., infusion de 80g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(valériane).

**DYSPNÉE due à l'EMPHYSÈME :**

=cataire, NEPETA CATARIA L., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

**DYSPNÉE due à des FLATULENCES :**

=phellandrie aquatique, OENANTHE PHELLANDRIUM (L.) LAM., infusion de 40g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**DYSTONIE:** *trouble de la tonicité ou du tonus*

**DYSTONIE NEURO-VÉGÉTATIVE :** *troubles de l'excitabilité des nerfs vagues ou sympathiques :*

=erodium, ERODIUM CICUTARIUM (L.) L'HERIT., infusion de 30g de plante entière pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
=gattilier, VITEX AGNUS-CASTUS L., infusion de 50g de fruits pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
=lotier corniculé, LOTUS CORNICULATUS L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
=parnassie des marais, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 30g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**DYSTROPHIE MUSCULAIRE :** *trouble de la nutrition d'un organe ou d'un groupe d'organes :*

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour.

**DYSURIE:** *difficulté de la miction :*

=arum d'eau, CALLA PALUSTRIS L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=carline des Alpes, CARLINA ACAULIS L., infusion de 30g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou décoction de 20g de racine pour 1 litre d'eau; 3 tasses par jour,  
=muscari, MUSCARI COMOSUM (L.) Miller, décoction de 80g de bulbe frais ; bouillir 15mn ; 2 tasses par jour,  
=petit houx, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 4 tasses par jour.

## E

**ECCHYMOSE:** *épanchement sanguin tissulaire, généralement suite d'une contusion ; voir CONTUSION, ENTORSE, HEMATOME:(* alchémille),

=ammi, AMMI MAJUS L., infusion de 100g de fruits pendant 30mn ; ajouter 50% d'eau ; en applications locales, (arnica),  
=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 50g de plante aérienne entière ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=bryone, BRYONIA DIOICA JACQ., décoction de 10g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=hysope, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; en applications locales, (lis, marjolaine),  
=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., feuilles en compresse, (millepertuis),  
=osmonde royale, OSMUNDA REGALIS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales, (pâquerette),  
=potentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 30g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=ptarmique, ACHILLEA PTARMICA L., décoction de 40g de fleurs ; bouillir 5mn ; en applications locales, (rose),  
=sanicle, SANICULA EUROPAEA L., décoction de 80g de feuilles et racines ; bouillir 10mn ; en applications locales, (sarriette),  
=scabieuse, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, décoction de 80g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**ÉCLAMPSTIE :** *syndrome atteignant les femmes enceintes, caractérisé par des convulsions généralisées, accompagnées de perte de conscience et de coma :*

=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour ; ou vin: 30-40g de feuilles coupées dans 1 litre de vin blanc; 1 verre par jour,  
=pivoine, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**ÉCROUELLES:** SCROFULE: *inflammation chronique des glandes cervicales et des ganglions lymphatiques du cou (adénite), prédisposant à la tuberculose*

**ECZÉMA** : *nappe rouge vif, légèrement surélevée, entraînant des démangeaisons souvent insupportables ; eczéma de contact (provoquée par une allergie à des végétaux, métaux, détergents et diverses substances chimiques) ; eczéma atopique (associé à des allergies comme le rhume des foins) ; eczéma provoqué par un stress émotionnel ; eczéma variqueux (survenant dans les zones de varices) ; zones cutanées rouges, fissurées, desquamées, surtout sur les mains, les oreilles, les pieds et les jambes ; brûlures et démangeaisons avec envie irrépressible de se gratter pouvant conduire à l'infection, surtout chez l'enfant ; petites vésicules remplies de liquide pouvant éclater et former des croûtes.*

(Airelle = myrtille, alliaire),

=aloès, ALOES ferox Miller, gel d'aloès sur l'eczéma ; ou feuilles découpée dont on applique le suc,

=amande, PRUNUS AMYGDALUS (L.) STOKES, huile d'amandes douces,

(artichaut, asperge),

=avoine, AVENA SATIVA L., Bain: remplir un sachet en mousseline de bouillie de flocons d'avoine et le suspendre sous le robinet d'eau chaude,

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 3 poignées de racine fraîche par litre d'eau, 20mn, 3 fois par jour, (cade (huile)),

=camomille, ANTHEMIS NOBILIS L., MATRICARIA CHAMOMILLA L., la grande ou la petite camomille : 50g de fleurs séchées dans 1l d'eau froide ; faire chauffer et éteindre dès les premiers bouillons ; infuser 20mn puis filtrer ; appliquer en compresses,

(cardère),

=carline, CARLINA ACAULIS L., CARLINA VULGARIS L., faire macérer 15g de racines -récoltées en automne puis séchées et coupées en morceau- dans 75cl de bon vin rouge pendant 8 jours ; filtrer ; 1 verre apéritif avant repas midi et soir,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., jus ou carotte râpée appliquée en cataplasme,

(petite centauree),

=chicorée, CICHORIUM INTYBUS L., 10g de feuilles dans 1l d'eau froide ; faire chauffer jusqu'à l'ébullition, éteindre et laisser infuser 10mn avant de filtrer ; boire tout au long de la journée,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., application de feuilles imbibées d'huile d'olive,

(cresson),

=douce amère, SOLANUM DULCAMARA L., bouillir 20g de tiges séchées et coupées en morceau - récoltées en mai-juin ou à la fin de l'été- dans 1l d'eau jusqu'à réduction d'1 tiers ; filtrer et boire 1 ou 2 -pas plus- petites tasses par jour,

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, 1 poignée de fleurs fraîches dans 1l d'huile d'olive dans un bocal transparent exposé au soleil ; laisser macérer 2-3 jours, passer en exprimant bien le suc des fleurs ; remettre 1 poignée de fleurs, attendre 2-3 jours puis exprimer à nouveau ; ceci 4-5 fois de suite jusqu'à ce que l'huile soit très parfumée ; appliquer l'huile en légers massages,

=lin, LINUM USITATISSIMUM L., 50g de graines dans 1l d'eau froide ; faire chauffer et laisser bouillir 2mn avant de retirer du feu ; ajouter à l'eau du bain ou en compresses,

(marrube blanc),

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 20g de feuilles dans 1l d'eau pendant 10mn ; boire 2-3 tasses par jour ; ou décoction de myrtilles pour badigeonner la partie malade 3 fois par jour ; ou décoction 1 poignée de baies pour 1l d'eau, bouillir à réduction de moitié: lavages,

(navet, olive, orange),

=orme champêtre, ULMUS CAMPESTRIS L., 30g d'écorce concassée dans 100g d'huile d'amandes douces; mettre au bain-marie bouillant pendant 2 heures; laisser quelques heures à froid; en applications locales,

=orme pyramidal, ULMUS PYRAMIDALIS, faire tremper l'écorce dans l'eau - seconde écorce au printemps prise sur des rameaux de 2 ans que l'on fait ensuite sécher- pendant ¼ d'heure puis porter à ébullition et laisser bouillir 10mn ; pour la tisane, compter 30g par litre, 1 tasse avant chaque repas ; pour la lotion à utiliser en compresses, compter 100g par litre,

(orthosiphon),

=ortie, URTICA DIOICA L., 20g de tige et feuilles pour 1l d'eau, bouillir à réduction des 2/3 ; boire dans la journée,

=pâquerette, BELLIS PERENNIS L., décoction de fleurs et feuilles en compresses,

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., faire tremper 50g dans 1l d'eau froide pendant 2 heures - récolte de la plante entière, y compris les racines, au moment de la floraison et laisser sécher à l'ombre-, puis mettre à chauffer sur feu doux ; éteindre aux premiers bouillons puis laisser infuser 10mn avant de filtrer ; 3-4 tasses par jour et à mettre en compresses,

(pissenlit, radis noir, raisin, salicaire, salsepareille, saponaire),

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., bouillir 100g de feuilles dans 1l d'eau pendant 5mn ; infuser 5mn puis filtrer : appliquer en compresses,

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10mn; en bains ou compresses, (trèfle incarnat).

#### **visée désinfectante :**

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., en usage interne, accélère l'élimination ; ses feuilles préparées sous forme de décoction peuvent servir à la fois comme tisane dépurative et comme lotion désinfectante ; bouillir 30g de feuilles dans 1l d'eau pendant 2mn ; laisser refroidir jusqu'à 40° puis ajouter une pincée de bicarbonate de soude ; laisser infuser 1 nuit avant de filtrer ; boire 4-5 tasses par jour et appliquer des compresses imbibées sur lésions

#### **visée sédative :** aubépine,

=coquelicot, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, tilleul (coquelicot + passiflore + tilleul : 5g de chaque à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; 3 tasses par jour

#### **visée de drainage :** artichaut,

=bardane, calendula (souci des jardins), pensée sauvage, pissenlit, salsepareille (bardane + pensée sauvage + salsepareille : 50g de chaque à ½ litre d'eau ; bouillir 10-15mn ; filtrer ; 3 tasses par jour

#### **terrain allergique :** cassis, églantier, éléuthérocoque, réglisse

**traitement doux :**

=bouillon blanc + boue + mauve : 10g de chaque dans ½ litre d'eau ; bouillir 10mn ; filtrer ; compresses

**en cas de fortes démangeaisons :**

=cataplasme de pulpe fraîche de carottes râpées

**EMBOLIE** : *processus morbide par lequel un corps étranger (caillot de sang surtout) s'arrête dans un vaisseau sanguin et provoque une occlusion, interrompant plus ou moins la circulation du sang :*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 18 jours 30g de bulbe d'ail haché dans 100g d'alcool à 70° ; 20-30 gouttes dans un peu d'eau par jour,

=citron, CITRUS limonium Risso, consommer beaucoup de jus de citron.

**ÉMÉTIQUE**: *VOMITIF: qui fait vomir*

**EMMÉNAGOGUE**: *qui régularise ou provoque le flux menstruel*; absinthe, ache, achillée, acore, aloès, angélique, anis, arbousier, argentine, aristoloche, armoise, aunée, balsamite, basilic, bourse à pasteur, camomille, cannelle de Ceylan, carvi, cataire, cumin, ellébore noir, ergot de seigle, fenouil, estragon, fumeterre, genièvre, germandrée, hysope, laurier, lavande, marrube, matricaire, menthe, menthe origan, poivrée, ményanthe, mercuriale, millefeuille, origan, panicaut, persil (apiol), romarin,

=rue, RUTA GRAVEOLENS L., plante toxique, n'utilisez qu'à la période où les règles devraient arriver. Contre-indication: grossesse. Infusion - 1 gr de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Deux tasses par jour, (sablina, safran, sauge, saule blanc, séneçon, serpolet, souci, stachys, tanaïsie, thym, viburnum)

**ÉMOLLIENT**: qui calme l'inflammation et adoucit localement: relâche les tissus, rafraîchit les régions en contact: *ont pour base mucilage, gomme, fécule, gélatine, huiles, sucre*;

**usage interne**: amande douce, amidon,

=bétoine, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour, (betterave, bouillon blanc),

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, (camomille, capillaire, carragaheen, carotte, chiendent, coing, concombre, consoude, fenugrec, gruau d'avoine, guimauve, laitue, lichen, lin, lis, =mauve, mélilot, mercuriale, navet, orge, pariétaire, pied de chat, poireau, poirée, pulmonaire, réglisse, sceau de Salomon, seigle, séneçon, sureau, tilleul, tussilage, violette)

**usage externe**: amande douce, blé (amidon),

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 80g de feuilles et fleurs ; bouillir 15mn ; en compresses locales, =guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine, feuilles et fleurs pendant 40mn ; en applications locales et compresses,

=lin, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 50g de grains pendant 4-5 heures ; en applications locales,

=lis blanc, LILIUM CANDIDUM L., infusion de 100g de bulbe pendant 2 heures ; en applications locales,

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 60mn ; en applications locales,

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 80g de fleurs pendant 20mn ; en applications locales.

**EMPHYSÈME PULMONAIRE** : *dilatation anormale des alvéoles pulmonaires due à une infiltration d'air ; souffle court, surtout à l'effort ; toux produisant des glaires ; la cage thoracique peut prendre un aspect bombé, au fur et à mesure de la progression de la maladie ; peau virant au bleu (cyanose) ; éventuellement, difficultés respiratoires. Ail, antenne dioïque (voir pied de chat), chanvre indien, euphorbia pilulifera,*

=grassette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

=hysope, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, d'états inflammatoires et chez les sujets nerveux, (lobélie, menthe poivrée (infusion), orme (écorce en infusion)),

=pied de chat, ANTENNARIA DIOICA (L.) Gaertner, infusion de 60g de capitules émondés pendant 10mn ; 4 tasses par jour.

**ENDOCARDITE**: *inflammation de l'endocarpe (tunique interne du cœur) due le plus souvent à des rhumatismes :*

=frêne commun, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du citron,

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

**ENDOMÉTRITE** : *inflammation de la muqueuse interne de l'utérus :*

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

=épilobe, EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=poivre d'eau, POLYGONUM HYDROPIPER L., infusion de 30g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion de 2 pincées de plante coupée pour 1 tasse d'eau bouillante; infuser 10mn; par cuillerées à soupe dans la journée.

**ÉNERGÉTIQUE**: *qui donne de l'énergie*

**ENGELURE** : *lésion due au froid qui atteint les extrémités ; provoquée par un rétrécissement des artérioles en réaction au froid, freinant ainsi la circulation sanguine ; les lésions des tissus qui en résultent sont le fait d'un manque d'oxygénation et de glucose ; parfois les bactéries envahissent la zone atteinte.*

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., mettre 100g de partie aérienne dans 1 litre d'eau froide et faire bouillir lentement pendant 20mn ; baigner pieds ou mains avec cette préparation très chaude, 1 fois par jour ; ou décoction des tiges, ou rave, ou épluchures de rave à 250g par litre d'eau; bouillir 1 heure; bains de pieds 10mn 3 fois par jour, =aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 100g de sommités fleuries et feuilles pendant 25mn ; en applications locales,

=aulne, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., décoction de 150g de feuilles ; bouillir 20mn ; baigner pieds ou mains, (baume du Pérou, benjoin, bouillon blanc),

=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS, décoction de 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau ; laisser bouillir 10 mn puis retirer du feu ; une fois tiède, filtrer et en compresse durant 20 mn,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de feuilles de carottes en bains ou lavages,

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L., faire cuire dans 1 litre d'eau un beau pied de céleri entier pendant 1 heure et garder l'eau de cuisson ; tremper les engelures dans cette eau aussi chaude que possible, 2-3 fois par jour ; jusqu'à disparition de l'engelure,

(cerfeuil),  
=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction d'écorce moulue en bains de pieds chauds de 20 à 30mn,  
(chou),  
=citron, CITRUS limonium Risso, frotter la partie atteinte avec du jus de citron,  
=coing, CYDONIA OBLONGA MILL., pépins pilés, macérés dans 1/2 verre d'eau tiède: en application,  
=gui, VISCUM ALBUM L., décoction d'1 poignée de feuilles pour 1 litre d'eau; bouillir 15 mn: en bains et compresses,  
=linaire, LINARIA ..., infusion de 100g de plante entière fraîche pendant 35mn ; en applications locales,  
=lis, LILIUM CANDIDUM L., fleurs de lis blanc macérées dans l'huile ; en applications locales. Infusion de 120g de bulbe pendant 2 heures ; en applications locales,  
(marron d'Inde),  
=navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG., faire cuire au four un navet avec sa pelure (il est cuit quand le doigt peut s'enfoncer); laisser un peu refroidir, le couper en 2: frotter avec les moitiés en pressant un peu pour en exprimer le jus,  
=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., frictionner avec le bulbe écrasé la partie atteinte : la douleur cesse aussitôt, les engelures disparaissent en quelques jours,  
=platane, PLATANUS vulgaris Spach., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; baigner les parties atteintes,  
=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., cataplasme de pommes de terre crues râpées,  
=primevère auriculée, PRIMULA AURICULA L., suc de la plante,  
=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., compresses de décoction de 50g pour ½ litre d'eau ; bouillir ½ heure,  
=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 100g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
(sureau, yohimbe).

**visée circulatoire** : ginkgo biloba, hamamélis, petit houx, marron d'Inde, mélilot, petite pervenche, vigne rouge

**visée antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum

**visée cutanée** : bardane, calendula (souci des jardins)

**visée préventive** :

=sel, avant de sorti par temps froid, plonger les mains dans un bain fait de 2 litres d'eau à 37° et de 500 g de sel marin ; matin et soir ; renouveler le mélange chaque jour

**ENGELURE ULCÉRÉE** :

=gui, VISCUM ALBUM L., décoction de 100-150g de feuilles ; bouillir 30mn ; en compresses appliquées sur les parties atteintes.

**ENGORGEMENT du FOIE** : *augmentation de volume du foie par accumulation de sécrétions : voir FOIE, CRISE de FOIE, DÉPURATIF HÉPATIQUE* :

=bourdaine, RHAMNUS FRANGULA L., infusion de 40g d'écorce de tige et rameaux pendant 10mn ; 2 tasses par jour,  
=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2mn d'ébullition, laver le chiendent et faire bouillir une deuxième fois ; 2-3 tasses par jour,  
=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., plante entière fraîche ; consommer en salade,  
=marjolaine vraie, ORIGANUM MAJORANA L., MAJORANAN HORTENSIS Moench, infusion de 20-50g de fleurs par litre d'eau pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=origan, ORIGANUM VULGARE L., infusion de 20g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=persil, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., infusion de 10g de grains pendant 15mn ; 3 tasses par jour ; ou plante fraîche ou séchée en additif alimentaire; 2g de poudre de feuilles par jour.

**ENGORGEMENT des GLANDES** :

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 150g de jus frais par jour,  
=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 20g de glands torréfiés ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour.

**ENGORGEMENT du PANCREAS** :

=câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40g d'écorce de la racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=pois chiche, CICER ARIETINUM L., mettre 30g de graines torréfiées et moulues dans 1 sac de toile et les plonger dans ½ litre d'eau bouillante, jusqu'à ce que celle-ci devienne tiède ; ajouter du lait et en boire la moitié le matin et la moitié de soir,  
=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 15mn ; 4 tasses par jour,  
=vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., consommer en grande quantité sous contrôle médical.

**ENGORGEMENT de la RATE** :

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., infusion de 50g de grains pulvérisés pendant 2-3 heures ; 3 tasses par jour. Ou 3-6g de poudre par jour,  
=fraisier, FRAGARIA VESCA L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 50g de racine et de feuilles pendant 3 heures ; 3 tasses par jour,  
=persil, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; par cuillerées ; ou plante fraîche ou séchée en additif alimentaire; 2g de poudre de feuilles par jour,  
=pois chiche, CICER ARIETINUM L., réduire en purée les graines et en manger 1-2 fois par jour pendant 1 semaine,  
=vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., manger très lentement en mâchant bien des grains de raisin ; avaler aussi la peau bien lavée.

**ENGOURDISSEMENT** :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer pendant 15 jours de 15 à 25g de gousses d'ail haché dans 10 g d'alcool à 70°; 30 gouttes par jour dans un peu d'eau,  
=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles d'artichaut après repos de 15 mn : 3 tasses par jour,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., 500g d'oignons hachés macérés dans 1 litre de vin blanc sec ; filtrer et ajouter 100g de miel ; bien mélanger ; 2-3 verres par jour

**ENROUEMENT** : *inflammation de la muqueuse du larynx, avec durcissement des cordes vocales, donnant une voix rauque* : acore,

=aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., 50g de feuilles à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; pour gargarisme, (anis étoilé),  
 =bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-200g de jus de carotte avec du miel et du citron,  
 =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 200g par jour de jus des côtes et de la tige, avec du citron et du miel,  
 =erysimum, ERYSIMUM OFFICINALE, infusion de 60g de plante entière fraîche pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
 =guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine et de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel, (houblon (fleurs)),  
 =mouron rouge, ANAGALLIS ARVENSIS L., racine cuite dans du vin, en gargarisme,  
 =origan, ORIGANUM VULGARE L., infusion de 20g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 =pomme, MALUS COMMUNIS Poir., faire cuire des pommes reinettes –blanches de préférence-, -ou toute autre sorte- dans un peu d'eau ; une fois bien cuites, les presser dans un linge pour en exprimer toute la substance ; ajouter du sucre ; plusieurs tasses par jour du jus ainsi obtenu, en gargarisme, (pouliot, réglisse),  
 =ronce, RUBUS fruticosus L., 30g de feuilles à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; pour gargarisme, (rose rouge),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 =thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 =tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel.

**ENTÉRITE** : *inflammation de la muqueuse intestinale ; voir aussi DÉRANGEMENT INTESTINAL, FERMENTATION INTESTINALE et INTOXICATION INTESTINALE :*

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 60g de feuilles et de fleurs pendant 25mn ; 4 tasses par jour,  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 150-200g par jour de jus de carotte,  
 =chicorée commune ou sauvage, CICHORIUM INTYBUS L., faire cuire les feuilles et les consommer avec de l'huile de maïs, du jus de citron et peu salées. Décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour, (coing),  
 =grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de racine pendant 4 heures ; quelques cuillerées à 3 tasses par jour,  
 =germandrée aquatique, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =lin cultivé, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 20g de grains pendant 6 heures ; 2 tasses par jour. Verser l'eau bouillie qui contient les grains et couvrir. Infusion de 80g de grains pendant 5 heures ; pour lavements,  
 =mauve sauvage, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour. A consommer feuilles en salade ou cuites, en potage avec du riz bien cuit,  
 =myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 80g de baies pendant 10mn ; 4 tasses par jour,  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile 15mn avant chaque repas,  
 =pois de senteur, LATHYRUS ODORATUS L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =pomme, MALUS COMMUNIS Poir., découper une pomme bien lavée avec la peau, la faire cuire 10mn dans ½ litre d'eau ; ajouter 1 cuillerée de miel et 1-2g de réglisse en poudre ; boire la matin à jeun,  
 =pourpier, PORTULACA OLERACEA L., en salade ou bien cuites, avec un peu de beurre cru et de fromage, (raisin),  
 =riz, ORYZA SATIVA L., faire bouillir longuement les grains de riz dans beaucoup d'eau ; lorsque le riz est bien cuit, le manger avec du beurre cru et du fromage ; utiliser l'eau pour des lavements émollients,  
 =romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 =sauge, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 5mn ; en lavements,  
 =tamaris, TAMARIX GALLICA L., décoction de 30g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas, (thym, tomate),  
 =valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., feuilles consommées en salade, avec de l'huile de tournesol, du citron et un peu de sel.

#### **chronique :**

=ail, ALLIUM SATIVUM L., 1-2g par jour en poudre,  
 =chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 20mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2mn d'ébullition et laver le chiendent plusieurs fois à l'eau fraîche ; puis faire bouillir une deuxième fois ; ajouter du miel ; 3 tasses par jour,  
 =millet, PANICUM MILIACEUM L., décoction de 40g de grains ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
 =muscari, MUSCARI COMOSUM (L.) Miller, décoction de 80g de bulbe frais ; bouillir 14mn ; 2 tasses par jour,  
 =pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne entière fraîche pendant 20mn ; 4 tasses par jour avec du miel,  
 =usnée barbue, USNEA BARBATA, décoction de 40g de thalle mondé ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

#### **des enfants :**

=micocoulier, CELTIS AUSTRALIS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; 4 tasses par jour,  
 =plantain des sables, PLANTAGO ARENARIA Waldst. et Kit., 10g de graines délayées dans de l'eau,  
 =sorbier domestique, SORBUS DOMESTICA L., 100-200g de jus de fruit par jour.

#### **muco-membraneuse :** aunée,

=cornouiller sauvage, CORNUS MAS L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

=onagre, OENOTHERA BIENNIS L., infusion de 60g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour loin des repas, (ortie),

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

**muco-membraneuse des enfants :**

=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 50g de plante entière pendant 30mn ; 2 tasses par jour.

**des nourrissons :** carotte, caroube, orge, riz, solidago.

**sèche :** guimauve.

**spasmodique:** carragaheen, guimauve, réglisse.

**des tuberculeux :** consoude

**ENTÉROCOLITE :** *inflammation simultanée des muqueuses de l'intestin grêle et du côlon. Se manifeste par une émission abondante de mucus par l'intestin, sans véritable lésion de la muqueuse :*

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

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Ou décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=cassis, RIBES NIGRUM L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de racine et de feuilles pendant 2 heures ; 3 tasses par jour,

=germandrée aquatique, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 25mn ; 4 tasses par jour,

=linaire commune, LINARIA..., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

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

=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 50g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**ENTORSE voir contusion, ecchymose, hématome :** *lésion douloureuse d'une articulation provenant d'une distension violente avec arrachement ou élongation des ligaments:*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 1 tête d'ail dans ¼ litre d'huile ; masser doucement et longuement ; mettre un bandage pour la nuit,

=arnica, ARNICA MONTANA L., infusion de 100g de rhizome pendant 40mn ; en applications locales, (chou (feuilles)),

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., infusion à boire et en compresse,

=hysope, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 80g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; en applications locales,

=mauve sauvage, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 150g de feuilles et fleurs pendant 90mn ; en applications locales,

=oignon, ALLIUM CEPA L., cataplasme d'oignon cru,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; en applications locales,

=sel, pied sous l'eau courant pendant quelques minutes ; puis bain de pied chaud additionné de 2 poignées de sel marin -1/2 verre de gros sel pour 2 litres d'eau- ; puis boire un bouillon d'os de veau qui avait mijoté à couvert pendant 2 heures puis qui avait été passé et refroidi ; en boire jusqu'à l'amélioration,

=vinaigre de cidre, en compresse.

**ÉNURÉSIE: voir INCONTINENCE urinaire :** *incontinence d'urine presque toujours nocturne :*

(aigremoine, ballote, belladone),

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 80g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Jamais le soir, (crataegus, cyprès, ergot de seigle, fève de Saint-Ignace),

=lis blanc, LILIUM CANDIDUM L., décoction de 40g de bulbe ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Jamais le soir, (noix vomique),

=ortie blanche, LAMIUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Jamais le soir, (prêle).

**ÉPHÉLIDES: voir TACHES de ROUSSEUR :** *petites taches de la peau dues à l'action du soleil et de l'air*

**ÉPIGASTRE:** *creux épigastrique: partie supérieure de l'abdomen: le creux de l'estomac*

**ÉPILEPSIE :** *grave maladie du système nerveux caractérisé par de brusques attaques convulsives avec perte de conscience :*

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

=armoise, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 50g de plante pendant 6 heures ; 80g par jour par cuillerées,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour, (buis, caille lait),

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

(houx, oranger),

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 20g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

(sénéçon),

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=tournesol, HELIANTHUS ANNUUS L., infusion de 50g de tiges entières avec des feuilles d'eucalyptus pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

**ÉPILEPSIE des ENFANTS :**

=galéga, GALEGA OFFICINALIS L., infusion de 80g de plante entière pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec de l'aspirine, de la (belladone et du camphre).

**ÉPISTAXIS :** *voir saignement de nez*

### **ÉPUISEMENT psychique et intellectuel :**

=poire, PIRUS COMMUNIS L., fruit à consommer en grande quantité,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=soja, germes en usage modéré, sous forme de sauce par exemple, comme complément de régime.

**ÉRÉTHISME**: *augmentation de l'excitabilité du système nerveux qui peut être étendue à tout l'organisme ou localisée à un organe ou à une fonction;*

=laitue, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles crues en salades ou cuites, assaisonnées avec de l'huile, du citron et un peu de sel,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=saule blanc, SALIX ALBA L., faire macérer 8 jours, 50g d'écorce en poudre dans 1 litre de vin blanc sec ; 2 verres par jour.

**éréthisme génital ou sexuel** : camomille romaine, camphre, grande ciguë,

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 15g de cônes ou inflorescences femelles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

=laitue (voir éréthisme),

(lupulin),

=nénuphar blanc, NYMPHAEA ALBA L., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=nénuphar jaune, NUPHAR LUTEUM SM., infusion de 30g de fleurs pendant 25mn ; 2 tasses par jour,

(origan, sauge),

=saule blanc (voir éréthisme),

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,

(valériane).

**éréthisme cardio-vasculaire (troubles du rythme cardiaque)**:

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

=ail, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 40g de bulbe dans du lait ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,

=asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., décoction de 20g de rhizome et racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

Contre-indication en cas de néphrite, de goutte, de gravelle, de rhumatisme, de diabète, de cystite, de lithiase rénale ou vésicale,

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., 15-20 g de fleurs à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-20mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,

(aubergine),

=laitue vireuse, LACTUCA VIROSA L., 40 g de feuilles à ½ litre d'eau ; faire bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-5 tasses par jour,

(lotier, mélilot, mélisse, passiflore, pavot de Californie, tilleul, valériane)

**éréthisme nerveux** :

=laitue (voir éréthisme),

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., infusion de 50 g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**ÉRYSIPELE** : *maladie infectieuse aiguë, caractérisée par une inflammation de la peau et une forte fièvre : voir DOULEURS DUES à un ÉRYSIPELE*:

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., jus du chou frais à utiliser en applications locales,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 60g de racine, feuilles et fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=haricot, PHASEOLUS VULGARIS L., jus de la cosse à utiliser pour applications locales,

=joubarbe, SEMPERVIVUM TECTORUM L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

(pomme de terre),

=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (Müller) P. F., infusion de 40g de rhizome pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 50g de fleurs pendant 15mn ; 4 tasses par jour.

**ÉRYTHÈME** : *congestion cutanée caractérisée par une rougeur superficielle qui disparaît sous la pression du doigt et reparaît après* :

=asphodèle blanc, ASPHODELUS ALBUS MILL., décoction de 150g de tubercules ; bouillir 15mn ; en applications locales,

=oignon, ALLIUM CEPA L., hacher le bulbe et l'appliquer sur la partie atteinte,

=scabieuse des champs, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, décoction de 150g de plante entière ; bouillir 10mn ; en applications locales,

=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (Müller) P. F., décoction de 150g de rhizome ; bouillir 10-15mn ; en applications locales.

**ÉRYTHÈME SOLAIRE** : *rougissement de la peau provoquée par le soleil et dû à une augmentation de l'afflux sanguin dans les vaisseaux cutanée* :

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de fleurs pendant 25mn ; en applications locales,

=lycopode, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; en applications locales.

**ESCARRE** : *croûte noirâtre tendant à s'éliminer, formé par du tissu mortifié* :

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 200g d'écorce ; bouillir 15mn ; en applications locales,

=germandrée des bois, TEUCRIUM SCORODONIA L., décoction de 100g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**ESTOMAC, AIGREURS** : voir AIGREURS D'ESTOMAC, GASTRALGIE ;

**ESTOMAC, MAL D' voir aussi GASTRALGIE**: achillée, amande, anis vert, aspérule,

=aunée, INULA HELENIUM L., 2 cuillères à soupe de racine par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 15mn, filtrer. 1 tasse avant chaque repas,

=camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., 2 cuillères à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. Prendre assez longtemps après les repas,

(céleri, centaurée, châtaigne, coing, estragon, figue, fraise, gentiane, groseille),  
=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., 3 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant ou entre les repas,

(mûre, myrtille, oignon, orange, pêche, pissenlit, poireau, pomme de terre, potentille, pourpier, raisin, rhubarbe, sarriette, sauge, thym, topinambour, véronique)

**irritation (gastrite)** : absinthe, acore vrai, carragaheen, centaurée, chiendent, coriandre, gentiane, genièvre, guimauve, lichen d'Islande, lin, manne, menthe, millefeuille, réglisse, sureau (fleurs).

**spasmes** : ambrette, anis, basilic, oranger, thym, valériane, verveine.

**EUPEPTIQUE** : qui facilite la digestion

**ÉVANOUISSEMENT** : ou syncope vasovagale : perte brève de connaissance provoquée par une forte émotion, un choc, une détresse ou une douleur ; cessation passagère d'apport sanguin au cerveau, il est accompagné d'un ralentissement du rythme cardiaque ; la perte de connaissance est un mécanisme de protection : la chute qui s'ensuit permet de rétablir la circulation cérébrale selon les lois de la gravité ; les signes précurseurs sont : bâillements, suee, nausées, respiration profonde et rapide, pouls faible, troubles visuels, bourdonnement dans les oreilles, faiblesse et confusion. Gingembre, menthe poivrée, romarin.

**EXCITANTS** : produits qui stimulent l'organisme dans les états dépressifs :

=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,

=avoine, AVENA SATIVA L., utiliser les grains pour préparer des potages et des bouillies bien cuites,

=câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40g d'écorce de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=chanvre, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles ou cônes pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec des acides et des alcalins,

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=marguerite, CHRYSANTHEMUM LEUCANTHEMUM L., infusion de 30g de capitules pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

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

=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 10g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 50g d'oignon frais dans 100g d'alcool à 95° pendant 8 jours, puis filtrer et ajouter 70g de miel ; consommer par cuillerées,

=orge, HORDEUM VULGARE L., consommer les grains sous forme de café et dans des bouillies bien cuites,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 30g de fleurs et feuilles en poudre pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel.

**EXCITATION NERVEUSE** :

=héliotrope, HELIOTROPIMUM arborescens, infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., à consommer en salade, avec de l'huile, du citron et un peu de sel,

=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

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

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

**EXPECTORANT** : qui facilite l'expulsion des sécrétions pulmonaires ; ache, angélique, asaret, aunée, bouillon blanc, bryone, capillaire, capucine, carragaheen, cresson,

=datte, PHOENIX dactylifera, décoction de 50g de dattes fraîches ou séchées dans 1 litre d'eau ; laisser refroidir et boire par petites tasses.

(douce-amère, erysimum, eucalyptus, fenouil, hysope, ipéca, iris, laitue, laurier cerise, lichen, lierre terrestre, lis, lobélie, marjolaine, marrube, menthe, millepertuis, mouron rouge, oignon, origan, peuplier, polygala, polypode, pouliot, primevère, radis, raifort, réglisse, sapin, saponaire, sarriette, scabieuse, sceau de Salomon, scolopendre, serpolet, thym, tussilage, véronique, violette))

## F

**FAIBLESSE GÉNÉRALE voir asthénie** : manque de force et manque de résistance de l'organisme : armoise,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (petite centaurée, chardon beni),

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., faire une sorte de café avec les glands torréfiés et ajouter du miel,

=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., manger en salade la plante entière,

(églantine, fumeterre, germadrée, pommier, sauge, thym, tilleul)

**FAIBLESSE INFANTILE** :

=froment, TRITICUM SATIVUM LAM., faire bouillir 100g de son dans 1 litre d'eau, à feu doux pendant 45mn ; filtrer à travers une passoire et ajouter 2 cuillerées de miel ; faire bouillir une 2° fois pendant 15mn ; en consommer ½ litre par jour,

=maïs cultivé, ZEA MAYS L., faire une bouillie à partir de la farine de grains ; la laisser refroidie et la consommer avec du lait entier, chaud, parfumé au chocolat,

=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; verser la décoction obtenue dans l'eau du bain,  
=œuf, dit « lait de poule » : battre 2 jaunes d'œufs avec du sucre en poudre et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger –ou néroli- jusqu'à ce que les œufs blanchissent ; verser ensuite 1 verre d'eau chaude ou de lait chaud ; mélanger rapidement et faire boire immédiatement,  
=plantain, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., découper une pomme nettoyée en fine lamelles ; bouillir 10mn dans 400g d'eau ; ajouter 2 cuillerées de miel et faire bouillir à nouveau pendant 15mn ; consommer dans la journée.

**FAIBLESSE des MEMBRES :**

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., bouillir 250 g de copeaux du bois dans 1 litre de vin pendant 30mn et laisser refroidir ; pour frictions locales,  
=mélisse, MELISSA var. officinalis, infusion de 50g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 100g de sommités fleuries et feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**FAIBLESSE MUSCULAIRE :**

=bruyère, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, 500g en décoction dans un grand bain,  
=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., 80-150g de jus frais des feuilles et sommités fleuries,  
=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2 tasses par jour loin des repas.

**FAIBLESSE NERVEUSE :**

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 4 tasses par jour.

**FAIBLESSE des OS :**

=betterave rouge, BETA esculenta Salisb., consommer en grande quantité les feuilles en potage et la racine en salade,  
=cassis, RIBES NIGRUM L., consommer le fruit en grande quantité. Infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 200-250g par jour de jus extrait des feuilles,  
=noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3-4 tasses par jour,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., en manger beaucoup,  
=rave, BRASSICA RAPA (L.) METZG., consommer les feuilles en potage et les côtes en salade. 100-150g par jour de jus de tubercule.

**FATIGUE :**

=ail, ALLIUM SATIVUM L., mélanger de l'huile d'olive avec de l'ail râpé ; frictions sur l'épine dorsale,  
=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20g de capitules pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=laurier sauce, LAURUS NOBILIS L., décoction de 100g de baies ; bouillir 20mn ; mettre les feuilles dans l'eau du bain,  
=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Contre-indication en cas d'inflammations internes,  
=œuf, « lait de poule » : battre un jaune d'œuf avec du sucre en poudre et 1 cuillerée à café de rhum jusqu'à ce que l'œuf blanchisse ; verser dessus 1 verre d'eau chaude ou de lait chaud, remuer rapidement et boire immédiatement,  
=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., boire tous les matins 1 grand verre de jus de pomme frais,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant ou après les repas,  
=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour. Ou infusion de 80g de feuilles en poudre pendant 25mn ; mettre dans l'eau du bain,  
=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour.

**FATIGUE due à l'âge :** cassis,

=églantier, ROSA CANINA L., 25g de fleurs et de feuilles dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,  
(éleuthérocoque, ginseng)

**stimule l'appétit :** coriandre, fenouil,

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 1 cuillère à soupe de graines dans 1 grand bol d'eau froide ; laisser macérer toute la nuit ; filtrer ; boire froid le matin,  
(gentiane, romarin, thym)

**reminéralisant :** fucus, prêle, renouée des oiseaux

**FATIGUE INTELLECTUELLE :**

=aurone mâle, ARTEMISIA ABROTONUM L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., consommer le bulbe en commençant par une fine lamelle le 1<sup>o</sup> jour et d'augmenter régulièrement les doses,  
=poire, PIRUS COMMUNIS L., en consommer en grande quantité,  
=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., en consommer en grande quantité,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer 50g de romarin en poudre pendant 8 jours dans 1 litre de vin blanc ; 2 verres par jour.

**FATIGUE MUSCULAIRE :**

=blé, TRITICUM SATIVUM LAM., blé de culture biologique : le mettre à tremper dans un bol 48 heures ; rincer les grains tous les jours en les maintenant humides ; au bout de 3-4 jours, commencer à manger les germes : 1 cuillerée à soupe à chaque repas, pendant 15 jours

**FATIGUE OCULAIRE :** voir OPHTALMIE : sensation de tension autour des yeux ; difficultés de mises au point ; céphalées récurrentes principalement logées au niveau du front et derrière les yeux.

=Euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, 50 g de plante sèche pour ½ litre d'eau; bouillir 2 mn; infuser 20 mn, filtrer: compresses tièdes ; ou décoction d'1 poignée par litre d'eau; bouillir 10mn; en lavages oculaires,  
=mouron blanc, STELLARIA MEDIA (L.) VILL., plante macérée en compresses froides,  
=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées par litre d'eau; bouillir 10mn; en compresses froides.

**FÉBRIFUGE**: *qui combat la fièvre*;

(absinthe, ache, acore, ail, alkéenge, angélique, arnica, artichaut, aulne, benoîte, bistorte, bouleau, buis, camomille, petite centaurée, chardon beni, cerisier, chêne, chicorée, citron, drosera, eucalyptus, fragon, frêne, gentiane, germandrée, gingembre, grasette, hêtre, houblon, houx, iris, laurier noble, lichen, marronnier, marrube, ményanthe, millepertuis, noyer, oranger, pervenche, peuplier, pissenlit, primevère, prunellier, quinquina),

=saule blanc, SALIX ALBA, macération vineuse d'écorce de saule. 50 gr de poudre d'écorce par litre de vin. 1 verre à bordeaux avant les deux

grands repas. Attention: anaphrodisiaque,

(souci, tanaïsie, valériane)

**FÊLURE** : *rupture osseuse incomplète et sans déplacement, due à un choc traumatique ; ou fracture légère sans déplacement (fracture d'une côte) ; la cicatrisation de cette fêlure ou fissure comprend l'ensemble des phénomènes assurant sa réparation :*

=citron, CITRUS limonium Risso, mettre tous les soirs un œuf frais entier dans un récipient -verre ou bocal- et le recouvrir d'un jus de citron pressé ; le lendemain matin, boire le jus de citron imprégné des constituants de la coquille ; renouveler l'œuf tous les jours (il peut être consommé) durant 1-2 mois

**FER ; CARENCE en FER** : *conséquences : modification du comportement, asthénie (diminution des performances physiques et psychiques), anomalie des phanères (peau, ongles, cheveux), sensibilité accrue aux infections liées à une perturbation du système immunitaire (système de défense de l'organisme) :*

=champagne, boire une flûte de champagne avant chaque repas

**FERMENTATION GASTRIQUE** :

=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses par jour.

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

(amande douce),

=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn; 3 tasses par jour loin des repas,

=angélique, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour (respecter la dose sinon effet déprimant),

(anis, benoîte),

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L. consommer des graines,

(camomille allemande, carotte, carvi, cerise, ciboule, coriandre, cumin),

=dictame, DICTAMNUS ALBUS L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse et chez les sujets nerveux,

(estragon, fenouil, genièvre, laitue, mélisse, myrtille, persil),

=phellandrie aquatique, OENANTHE PHELLANDRIUM (L.) LAM., infusion de 40g de fruits pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

(pissenlit, pouliot, radis noir, radis rose, rhubarbe),

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

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

(serpolet).

**FIBROME** : *tumeur formée par du tissu fibreux :*

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

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 50g de partie aérienne ; bouillir 5mn ; 4 tasses par jour,

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., décoction de 50g de plante fleurie ; bouillir 5mn ; 3-4 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse.

**FIÈVRE** :

(ail, amande, artichaut (racine)),

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., 3 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,

(céleri, petite centaurée (fleurs), cerise, chicorée sauvage, combretum, concombre),

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., 2 cuillères à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses en vingt quatre heures,

(eucalyptus, frêne (écorce), génépi, gentiane, germandrée, houx, laurier d'Apollon, millepertuis (fleurs), muguet (racine), mûre, noisette, oignon, =olivier, orange, persil, quinquina, romarin (fleurs), rose de Provins, sauge officinale, saule),

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., 1 bonne poignée de fleurs par litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 4 à 5 tasses par jour,

(tanaïsie, thym, verveine).

**FIÈVRES ÉRUPTIVES** : voir à chacune des maladies :

**rougeole, rubéole** : décoction de cerises (queues), de stigmates de maïs.

Infusions de : bourrache, aspérule odorante, coquelicot, lavande, grande marguerite, ronce, sureau, tussilage, violette.

**scarlatine** : décoction de chiendent.

Infusions de : bourrache, feuilles de frêne, tilleul.

**FIÈVRE MILIAIRE** : ou *bourbouille* ; survient suite à une obstruction des pores excréteurs des glandes sudoripares (due à une humidité excessive de la peau), le plus souvent par temps humide et chaud ; elle se manifeste par une

*éruption de vésicules rouges sur le visage et/ou sur le corps, qui disparaissent en quelques heures si le sujet reste à l'ombre ; sensation permanente de picotement ou de démangeaison ; éventuellement, dans les cas les plus graves, minuscules vésicules dues à la formation de cristaux obstruant les pores excréteurs des glandes sudoripares.*

*Fruits, consommer de la vitamine C pour apaiser la démangeaison et atténuer l'éruption*

**FISTULE** : canal d'origine pathologique, congénitale ou chirurgicale mettant en communication la surface d'une muqueuse ou d'un tissu avec un organe situé en profondeur. Ce canal permet le passage d'un liquide sécrété par une ulcération, une glande ou une cavité naturelle :

=alchémille, *ALCHIMILLA VULGARIS L.*, infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
grande centaurée, *CENTAUREA COLLINA L.*, infusion de 30g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
framboisier, *RUBUS IDAEUS L.*, infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,  
=germandrée aquatique, *TEUCRIUM SCORDIUM L.*, infusion de 120g de sommités fleuries pendant 40mn ; en applications locales,  
=germandrée des bois, *TEUCRIUM SCORODONIA L.*, décoction de 100g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=iris de Florence, *IRIS FLORENTINA AUCT.*, décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 70g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=noyer, *JUGLANS REGIA L.*, infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=renouée, *POLYGONUM AVICULARE L.*, infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=souci, *CALENDULA OFFICINALIS L.*, infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de plante entière et fleurs ; bouillir 20mn ; en compresses externes.

**FISTULE de l'ANUS** :

=acanthé, *ACANTHUS MOLLIS L.*, utiliser le jus des feuilles pour des applications locales,  
=chêne rouvre, *QUERCUS robur L.*, décoction de 20g d'écorce ; bouillir 20mn ; en applications locales,  
=géranium Robert, *GERANIUM ROBERTIANUM L.*, infusion de 100g de partie aérienne pendant 20mn ; en applications locales,  
=petite joubarbe, *SEDUM ACRE L.*, infusion de 20g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=marronnier d'Inde, *AESCLUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L.*, décoction de 50g de péricarpe ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=millefeuille, *ACHILLEA MILLEFOLIUM L.*, décoction de 100g de plante fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=scabieuse, *SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON*, décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour.

**FLATULENCE** : abondance de gaz dans l'intestin et l'estomac, accompagnée de ballonnements :

=carline des Alpes, *CARLINA ACAULIS L.*, infusion de 30g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=grande centaurée, *CENTAUREA COLLINA L.*, infusion de 20g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=chardon des champs, *CIRSIIUM ARVENSE (L.) SCOP.*, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=coriandre, *CORIANDRUM SATIVUM L.*, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=erythrée, *CENTAURIUM erythraea Rafn.*, infusion de 20g de sommités fleuries pendant 15mn ; 1 tasse après les repas. Contre-indication en cas d'hyperchlorhydrie,  
=menthe poivrée, *MENTHA PIPERITA Huds.*, infusion de 20g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=menthe sauvage, *MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS.*, infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 3 tasses loin des repas,  
=millefeuille, *ACHILLEA MILLEFOLIUM L.*, infusion de 60g de plante fleurie et inflorescences pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,  
=serpolet, *THYMUS SERPYLLUM L.*, infusion de 50g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

**FLUIDIFIANT SANGUIN** : citron, fumeterre, scille,

=tilleul, *TILIA VULGARIS HAYNE*, 30 gr par litre en infusion. Infusez 10 minutes 2 à 4 tasses par jour,

et de nombreux dépuratifs

**FLUIDIFIANT DES SÉCRÉTIONS BRONCHIQUES** : iris de Florence, marrube, peuplier, polygala, primevère, scabieuse

**FOIE** : voir *CRISE de FOIE, DÉPURATIF HÉPATIQUE, ENGORGEMENT du FOIE, HÉPATITE, HYPERTROPHIE du FOIE* ;

=aspérule odorante, *ASPERULA ODORATA L.*, 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour avant les repas,

=chicorée sauvage, *CICHORIUM INTYBUS L.*, 3 cuillères à soupe de racine et de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 5mn, filtrer. 1 tasse avant les trois repas,

=romarin, *ROSMARINUS OFFICINALIS L.*, 2 cuillères à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant ou après les repas.

**FOIE : INSUFFISANCE, CONGESTION** :

(aigremoine, alkékenge, artichaut, asperge, aspérule odorante, aunée, bardane, boldo, bouleau, bourrache, bourse à pasteur, bourdaine, buis, camomille romaine, carotte, petite centaurée, cerfeuil, cerise (queues), chardon Marie, chicorée amère, chiendent, combretum, curcuma, épine vinette, eupatoire, fumeterre, gratteron, groseillier, hépatique des fontaines, lichen d'Islande, lilas, liseron des haies, grande marguerite, marron d'Inde, marrube, ményanthe, millefeuille, millepertuis, mouron rouge),

=olivier, *OLEA EUROPAEA L.* ), 1 cuillerée à soupe ½ heure avant le petit déjeuner),

(pensée sauvage, pissenlit, orthosiphon, pin, polypode, pouliot, renouée, rhubarbe, romarin, radis noir, savonier, scolopendre, souci, thym).

**FOLLICULITE** : inflammation des follicules pilo-sébacées :

=mélampyre des champs, *MELAMPYRUM ARVENSE L.*, décoction de 60g de grains ; bouillir 10mn ; en applications locales,

=safran cultivé, CROCUS SATIVUS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**FONGOSITE** : *excroissance charnue et molle qui se développe à la surface d'une plaie ou d'une ulcération* :

=clématite, CLEMATIS VITALBA L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; bains et applications locales,

=pavot, PAPAVER SOMNIFERUM L., utiliser le jus de la plante entière fraîche pour des applications. Pommade : mélanger 50g de jus à 150g de graisse de porc ; chauffer au bain marie ; en applications locales.

**FOULURE** : voir ENTORSE

**FOURMILLEMENTS** : *sensation de picotement spontanée ou provoquée par certaines maladies* :

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

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

=cerfeuil commun, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion de 50g de partie aérienne fraîche pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

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

=genêt d'Espagne, SPARTIUM JUNCEUM L., infusion de 5g de fleurs pendant 20mn ; par cuillerées,

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

**FRAGILITÉ CAPILLAIRE** : voir JAMBES LOURDES

**FRAGILITÉ INFANTILE** :

=amandier, AMYGDALUS communis L., fruits secs à consommer en grande quantité. Contre-indication chez les sujets ayant les reins malades,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL. , 100-120g par jour de jus de carotte,

=datte, PHOENIX dactylifera, à consommer en grande quantité,

=poire, PIRUS COMMUNIS L., à consommer en grande quantité crue comme cuite,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**FRIGIDITÉ** : *état d'une personne ne ressentant pas de désir sexuel* :

(ail, ambre gris, benjoin, berce, céleri, chou, chanvre, fenouil, fenugrec, gentiane, ginseng, hoang-nan),

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

(menthe, millepertuis, moutarde),

=ortie, URTICA URENS L., 1 cuillerée à café de semences par jour dans de la confiture. Décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

(romarin, roquette, safran, sarriette),

=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques,

(vanille, yohimbe., ylang-ylang).

**FURONCULOSE (voir abcès) ; FURONCLE** : *inflammation localisée de la peau à partir d'un follicule pileux ; tuméfaction en forme de clou (souvent à cause de diabète) ; sensation de brûlure, de pulsation dans et autour de la zone lésée ; sensibilité au plus léger contact, une fois le pus formé* : (aunée, bardane, berce),

=bette, BETA VULGARIS L., feuilles cuites, réduites en bouillie en cataplasme,

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., feuilles cuites dans du lait: en cataplasmes ou lotions; en même temps boire 3 verres de cette décoction pendant 3 jours,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., si douleur : jus ou carotte râpée appliquée en cataplasme,

(chicorée amère),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., cataplasmes de feuilles,

(citron, cresson),

=échinacée, ECHINACEA, infusion 2-3 fois par jour pour stimuler le système immunitaire et purifier le sang,

(fève),

=figue, FICUS CARICA L., cataplasme chaud apaise la douleur et fait mûrir le furoncle,

(genièvre),

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., décoction de 30g de racine pour 12 litre d'eau ; bouillir 15mn ; en compresses,

=jusquiamme noire, HYOSCYAMUS NIGER L., cataplasmes de tiges et feuilles fraîches,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., feuilles cuites avec un peu d'huile d'olive: cataplasmes,

(levure de bière),

=lierre de terre, GLECHOMA HEDERACEUM L., cataplasmes de feuilles,

(lin),

=mauve sylvestre, MALVA SYLVESTRIS L., cataplasmes de feuilles avec farine de lin,

(ményanthe),

=morelle noire, SOLANUM NIGRUM L., décoction d'1 poignée de feuilles pour 1 litre d'eau; bouillir 10mn; en lavages, bains, compresses,

=navet, BRASSICA NAPUS (L.) METZG., faire cuire au four un navet avec sa pelure (il est cuit quand le doigt peut s'enfoncer); laisser un peu refroidir, le couper en 2: frotter avec les moitiés en pressant un peu pour en exprimer le jus,

=oignon, ALLIUM CEPA L., si douleur : compresse d'oignon cuit au four sur le furoncle,

=olive, OLEA EUROPAEA L., olive mûre pilée, en cataplasmes: maturatif,

(oseille),

=pain, cataplasmes de mie de pain mélangée à du lait et à 1 jaune d'œuf,

(pensée sauvage),

=peucédan, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, Cataplasme: Appliquer le rhizome broyé et réduit en bouillie,

(plantain),

=poireau, ALLIUM PORRUM L., suc et mie de pain: pâte qui mûrit les furoncles,

=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., cataplasme de pommes de terre crues râpées,

(raisin),

=rumex oseille, RUMEX ACETOSA L., bouillon: 25g pour 1 litre d'eau;

(sauge),  
 =savon de Marseille, un peu de crème fraîche et du savon de Marseille râpé ; faire tiédir cette pommade et l'appliquer en cataplasme pendant 24 heures ; le furoncle mûrit et se vide,  
 (solidago),  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 2 poignées de fleurs par litre d'eau; bouillir 10mn; en bains ou compresses,  
 (sureau),  
 =thym, THYMUS VULGARIS L., infusion 3 fois par jour,  
 =trèfle incarnat, TRIFOLIUM INCARNATUM L., infusion 3 fois par jour.  
**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, ulmaire, vergerette du Canada  
**anti-infectieuse** : eucalyptus, genévrier, niaouli, sarriette, thym  
**de drainage** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit, salsepareille

## G

**GALACTOGOQUE** : *qui favorise la sécrétion du lait*; aneth, anis vert, gruau d'avoine, carvi, cumin, fenouil, galéga, houblon, orge malté, ortie, verveine des Indes.

**GALE** : *affection cutanée due au sarcopte, parasite de l'ordre des acarins, ou acarus de la gale ; celui-ci niche dans l'épiderme pour y déposer ses œufs ; les jeunes parasites atteignent l'âge adulte en moins de 14 jours.*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., lavages avec la décoction de 3 gousses pour ½ litre d'eau ; bouillir 20mn ; ou lavage avec décoction de 6 gousses d'ail par litre d'eau,

(baume du Pérou, céleri, cresson, laurier-rose, noix, pomme, pyrèthre, scabieuse, thym)

**GANGRÈNE** : *mortification des tissus*

**pulmonaire** : ail, diplotaxe, eucalyptus, térébenthine

**GASTRALGIE** : *douleur à l'estomac : voir aussi AIGREUR D'ESTOMAC, ESTOMAC*: angélique, vin d'absinthe,

=calament, CALAMINTHA nepeta Savi, infusion de 30g de plante entière pendant 15mn ; 3 tasses par jour, (camomille, carotte),

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

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., 30g de poudre de glands par litre d'eau; infuser 10mn; 1 tasse sucrée après les repas,

(chou, coing, fenouil, figue, fumeterre, laitue, mélisse),

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

(millefeuille, millepertuis),

=nerprun, RHAMNUS CATHARTICA L., infusion de 30g d'écorce des caules pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

(oranger, pariétaire),

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., infusion de 40g de graines pendant 15mn ; 4 tasses par jour,

(pomme, pomme de terre, romarin),

=santoline petit cyprès, SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L., infusion de 20g de sommités fleuries et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=sarriette, SATUREIA HORTENSIS L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

(serpolet, souci),

=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., 1 tasse d'infusion d'1 cuillerée à dessert par tasse d'eau, infusée 10 mn, le matin pendant 8 à 10 jours.

**GASTRALGIE par PYROSIS** : *douleur à l'estomac due à un excès d'acide chlorhydrique :*

=estragon, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 2 tasses par jour,

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

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

Respecter la dose sinon risque d'intoxication,

=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques et dans les cas d'inflammations,

=thym commun, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 4 tasses par jour.

**GASTRECTASIE** : *dilatation de l'estomac, diminution de son élasticité, et donc stagnation des aliments :*

=cassis, RIBES NIGRUM L., 80-200g de jus des fruits par jour,

=chardon étoilé, CENTAUREA CALCITRAPA L., infusion de 30g de fleurs et racine pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=cynoglosse, CYNOGLOSSUM OFFICINALE L., décoction de 20g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

=estragon, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., infusion de 30g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 2 tasses par jour,

=garance des teinturiers, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

Contre-indications en cas d'albuminurie et d'hématurie,

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

Manger les feuilles en salade avec de l'huile d'olive,

=ptarmique, ACHILLEA PTARMICA L., infusion de 30g de fleurs pendant 10mn ; 2 tasses par jour,

=véronique beccabonga, VERONICA BECCABUNGA L., 100g de jus de la plante fraîche, dans du bouillon de légumes froids.

**GASTRITE**: *inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse de l'estomac* :

(badiane),

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses à jeun,

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 40g de fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=grande centaurée, CENTAUREA COLLINA L., infusion de 30g de racine pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2mn d'ébullition, laver dans de l'eau froide et faire bouillir une 2<sup>o</sup> fois ; 3 tasses par jour avec du miel,

=cornouiller mâle, CORNUS MAS L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 15mn ; quelques cuillerées par jour, (fenouil),

=germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

=groseillier rouge, RIBES RUBRUM L., le fruit ; 60-120g de jus de fruit frais par jour,

=lin cultivé, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 30g de grains pendant 6 heures ; 3 tasses par jour, (lotier),

=marguerite de la Saint-Michel, ASTER AMELLUS L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=marrube blanc, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (mélilot, mélisse),

=menthe à feuilles rondes, MENTHA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 60g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=millet, PANICUM MILIACEUM L., décoction de 40g de grains ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=orge, HORDEUM VULGARE L., faire cuire à feu doux pendant 60mn, 60g de grains d'orge dans 1 litre d'eau ; boire l'eau de cuisson avec du (miel),

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne entière pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

(passiflore),

=plantain des sables, PLANTAGO ARENARIA Waldst. et Kit., infusion de 50g de grains pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

=pourpier, PORTULACA OLERACEA L., feuilles à consommer en salade ; mâcher très lentement, (réglisse),

=salicaire, LYTHRUM SALICARIA L., infusion de 20g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

(saule blanc),

=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., fruits mûrs ; 150-200g de jus de tomate par jour.

=(Infusion de 50g de badiane et de 150g de passiflore ; prélever 10g de mélange ajouté à ½ litre d'eau bouillante ; laisser infuser 10mn ; un grand bol chaud ou tiède après les 2 repas)

**GASTRITE des BUVEURS** :

=chardon béni, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 4 tasses par jour.

**GASTRITE CHRONIQUE** :

=betterave, BETA VULGARIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=estragon, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=germandrée aquatique, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20-25mn ; 4 tasses par jour,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 40g de racine, feuilles et fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=tournesol, HELIANTHUS ANNUUS L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=vipérine, ECHIUM VULGARE L., décoction de 40g de plante fleurie ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**GASTRITE HYPER CHLORHYDRIQUE** : *gastrite due à un excès d'acide chlorhydrique* :

=cornouiller, CORNUS MAS L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

=vigne, VITIS VINIFERA L., le raisin, sous surveillance médicale.

**GASTRITE due à une HYPOSÉCRÉTION** : *gastrite due à un manque de sucs gastriques* :

=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 1 tasse après les principaux repas et vers 17 heures,

=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 1 tasse après chaque repas et à 17 heures.

**GASTRO-COLITE** : *inflammation de l'estomac et du côlon* :

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,

=lin, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 20g de grains pendant 3 heures ; 2 tasses par jour,

=parnassie des marais, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; 2-3 tasses par jour.

**GASTRO-DUODÉNITE** :

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., décoction de 100g de feuilles fraîches ; bouillir 30-35mn ; 3 tasses par jour.

**GASTRO-ENTÉRITE**: *inflammation simultanée de la muqueuse de l'estomac et de celle de l'intestin ; fièvre ; douleur abdominale ; nausées et vomissements ; diarrhée.*

=bananes, MUSA paradisiaca, manger des bananes très mûres calment la nausée, constipent légèrement et permettent de rétablir la flore intestinale,

=chicorée, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour ; en consommer aussi en salade,

=cornouiller rouge, CORNUS SANGUINEA L., décoction de 100g de fruits ; bouillir 15mn ; par cuillerées,

=lin : Graines de lin (LINUM USITATISSIMUM). La Commission E et l'ESCAP reconnaissent l'usage des graines de lin pour soulager à court terme l'irritation et l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin. Le mucilage des graines de lin formerait une couche protectrice sur la muqueuse intestinale. Dosage : Faire tremper de 5 g à 10 g de graines broyées ou moulues dans 150 ml d'eau tiède durant 20 à 30 minutes; filtrer et boire le liquide.

=Menthe poivrée (MENTHA PIPERITA). L'ESCAP reconnaît l'usage des feuilles de la menthe poivrée (par voie interne) pour soulager l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin. Traditionnellement, la menthe poivrée a été employée pour favoriser la digestion, soulager les nausées et calmer la douleur. Dosage : Prendre de 3 à 4 tasses d'infusion par jour (infuser, pendant 10 minutes, 1 c. à soupe de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante).

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=Psyllium (PLANTAGO sp.). Le psyllium peut être employé pour traiter la diarrhée. En effet, comme le mucilage qu'il contient absorbe l'eau dans l'intestin, il rend les selles plus consistantes. Comme le psyllium ralentit également la vidange de l'estomac et de l'intestin, il permet à l'organisme de réabsorber plus d'eau. Des résultats positifs ont été obtenus auprès de personnes ayant une diarrhée causée par la prise de certains médicaments ou atteintes d'incontinence fécale. Dosage : Prendre de 10 g à 30 g par jour de psyllium, en doses divisées, avec un grand verre d'eau. Commencer par la plus petite dose et l'augmenter jusqu'à obtenir l'effet désiré. Il pourrait être nécessaire d'augmenter la dose jusqu'à 40 g par jour (quatre prises de 10 g chacune). Mises en garde : La prise régulière de psyllium pourrait nécessiter un ajustement de la médication antidiabétique. De plus, la consommation de psyllium réduirait l'absorption du lithium.

=riz, ORYZA SATIVA L., faire bouillir le riz très lentement dans beaucoup d'eau ; consommer le riz et utiliser l'eau de cuisson pour lavements,

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

=vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., cure de raisin sous contrôle médical.

**GASTRO-ENTÉROCOLITE** : inflammation de l'estomac, du côlon et de l'intestin grêle :

=buglosse, LYCOPSIS ARVENSIS L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

=buglosse bleu d'azur, ANCHUSA AZUREA MILL., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**GASTROPTOSE** : relâchement de l'estomac :

=clinopode, CALAMINTHA CLINOPODIUM (L.) MORIS., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

**GASTRORRAGIE** : hémorragie provenant des parois de l'estomac :

=bistorte, POLYGONUM BISTORTA L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; par cuillerées dans la journée,

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 100g de partie aérienne entière ; bouillir 5mn ; 1 cuillerée toutes les heures,

=cornouiller, CORNUS MAS L., décoction de 60g de fruit ; bouillir 10mn ; par cuillerées dans la journée,

=serrature, SERRATULA TINCTORIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=sorgho, SORGUM VULGARE (PERS.) FIORI & P., infusion de 60g d'inflorescences pendant 20mn ; 1 cuillerée toutes les 45mn.

**GASTROSPASME** : crampe, contraction spasmodique de l'estomac :

=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 20g de capitules pendant 15mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec du quinquina, du tanin et des sels d'argent,

=grande centaurée, CENTAUREA COLLINA L., infusion de 30g de racine pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=garance des teinturiers, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'albuminurie et d'hématurie,

=laurier sauce, LAURUS NOBILIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

=santoline petit cyprès, SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L., infusion de 20g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**GASTROSUCCORRHÉE** : sécrétion par la muqueuse de l'estomac d'une quantité de suc gastrique acide très importante :

=caroubier, CERATONIA SILIQUA L., infusion de 100g de fruit pendant 1 heure ; 3 tasses par jour,

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

=géranium, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=ményanthe trèfle d'eau, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 50g de plante pendant 20mn ; 1 tasse après les repas ,

=pimprenelle des prés, PIMPINELLA MAJOR (L.) HUDS., infusion de 60g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 4 tasses par jour.

**GAZ INTESTINAUX** : voir fermentation intestinale

**GENCIVES** : déchaussement, ulcérations ; voir GINGIVITE, NÉCROSE des GENCIVES, PYORRHÉE ALVÉO-DENTAIRE : cochléaria de Bretagne,

(cresson, figue, radis, raisin, ronce, sauge).

**Faiblesse des gencives :**

=grenadier commun, PUNICA GRANATUM L., décoction de 50g d'écorce du fruit ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., décoction de 80g de feuilles et plante entière ; bouillir 5mn ; en bains de bouche.

**Fortifiants :**

=ache odorante , APIUM GRAVEOLENS L., utiliser le jus des feuilles pour bains de bouche,

=citronnier, CITRUS limonium Risso, imbiber un bâtonnet de coton de jus de citron et frictionner la gencive. Masser aussi avec l'intérieur de l'écorce,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer les feuilles en salade assaisonnées d'huile, de jus de citron et de sel ; mâcher très lentement,  
=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., mâcher longuement les feuilles. Utiliser les feuilles sèches réduites en poudre comme dentifrice.

**Gonflement :**

=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche. Feuilles pour les frictions directes sur les gencives.

**GENGIVITE : voir GINGIVITE** : signes : *liseré rouge ou pigmenté sur les bords de la dentition ; gonflement des gencives avec rougeur ; pellicule blanchâtre sur la gencive elle-même ; saignement à la moindre pression ou lorsqu'on se brosse les dents.*

**GENOU** : voir GONAGRE, GONALGIE.

**GERCURES (mains, lèvres)** : *petites crevasses produites sur la peau par le froid ou par d'autres agents externes :*

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

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., hacher les feuilles vertes externes et utiliser pour applications locales,  
=cognassier, CYDONIA OBLONGA MILL., infusion de 200g de grains pendant 3 heures ; en applications locales, (glycérine),

=gueule de loup, ANTIRRHINUM MAJUS L., décoction de 100g de feuilles et fleurs ; bouillir 2mn ; en applications locales froides. Utiliser aussi les feuilles en poudre comme cataplasme émollient,

=lampsane, LAPSANA COMMUNIS L., infusion de 150g de plante entière pendant 3 heures ; en applications locales, (lis),

=oignon, ALLIUM CEPA L., hacher fin et presser le bulbe pour obtenir 50g de jus ; faire cuire pendant 10mn dans 150g de jus de poulet : onguent excellent à appliquer sur les gercures, (pulmonaire, pomme de terre),

=sumac, RHUS TYPHINA L., infusion de 150g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,

=vulnéraire, ANTHYLLIS VULNERARIA L., décoction de 100g de partie aérienne ; bouillir 15mn ; en applications locales.

**GERCURE des DOIGTS DE PIEDS :**

=citron, CITRUS limonium Risso, utiliser le jus de fruit pour frictionner les doigts de pieds gercés,

=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 100g d'écorce des rameaux en poudre ; bouillir 10mn ; bains de pieds et applications locales,

=polypode vulgaire, POLYPODIUM VULGARE L., décoction de 100g de rhizome ; bouillir 15mn ; bains de pieds et applications locales,

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 150g de plante entière fleurie pendant 30mn ; utiliser 2 litres pour des bains de pieds. La plante en poudre se met entre les doigts de pieds.

**GINGIVITE : voir GINGIVITE, GENCIVES, NÉCROSE DES GENCIVES** : *inflammation de la gencive due à des causes diverses ; gencives enflées et sensibles, saignant au moindre brossage ; halitose (mauvaise haleine) en présence de tissus nécrosés ; éventuellement mal d'oreille. (aigremoine),*

=aulne noir, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., décoction de 30g d'écorce de jeunes rameaux ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

(bistorte),

=campanule, CAMPANULA RAPUNCULUS L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 25mn ; en bains de bouche,

(chêne),

=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

=citron, CITRUS limonium Risso, utiliser le jus du citron dans 50% d'eau pour bains de bouche,

=consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., bain de bouche aide à cicatriser et atténue gonflements et saignements,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., mâcher du cresson cru provenant de cressonnière

=églantier, ROSA CANINA L., 5g d'écorce de cynorrhodon coupée en petits morceaux pour 100g d'eau ; bouillir 10mn ; infuser 5mn ; filtrer : 1 tasse après les 2 grands repas -préparation pour 1 seule tasse,

=figuier, FICUS CARICA L., 6-8 figes fraîches dans 1 litre d'eau ; bouillir 5-10mn ; filtrer ; 4-5 bains de bouche assez chauds par jour,

(harpagophytum),

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 100g de feuilles, fleurs et racine pendant 1 heure ; en bains de bouche,

(hydrastis (cataplasmes), mûrier noir, mûre sauvage, myrtille, orange),

=pêche, PERSICA vulgaris L., rinçage de la bouche avec une tisane chaude de noyaux de pêche, 3 fois par jour,

=pervenche mineure, VINCA MINOR L., 50-60g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; bains de bouche,

=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

(ronce),

=sanicle, SANICULA EUROPAEA L., décoction de 60g de feuilles et racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

(sarriette),

=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

(serpolet),

=tamaris, TAMARIX GALLICA L., décoction de 80g d'écorce ; bouillir 15mn ; en bains de bouche,

(thym),

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., 70g de plante séchée pour 1 litre d'eau ; laisser macérer 15mn, chauffer ; laisser bouillir 30 secondes ; infuser 10mn ; filtrer ; bains de bouche chauds.

**GINGIVORRAGIE** : *hémorragie au niveau des gencives :*

=bugle rampant, AJUGA REPTANS L., infusion de 100g de partie aérienne de la plante entière pendant 20mn ; en bains de bouche,  
=géranium, PELARGONIUM ODORANTISSIMUM, infusion de 80g de la partie aérienne de la plante entière pendant 25mn ; en bains de bouche,  
=marronnier d'Inde, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 80g de péricarpe ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=potentille tormentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=raifort sauvage, RAPHANUS RAPHANISTRUM L. , mâcher lentement la racine, surtout si les dents ont tendance à se déchausser,  
=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., mâcher les feuilles et les utiliser sèches comme dentifrice.

**GLAUCOME** : augmentation de la pression intraoculaire qui accroît la dureté du globe, et diminution de l'acuité visuelle ; résultat d'une accumulation d'humeur aqueuse dans l'œil ; on assiste alors à une compression et une obstruction des vaisseaux alimentant le nerf optique.

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de la partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; en applications locales,  
=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, décoction de 40g de graines ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Aussi en applications locales,

=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; en bains d'yeux,  
=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en applications froides.

**GLOSSALGIE** : douleur névralgique de la langue :

=grassette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 15g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour.

**GLOSSITE** : inflammation aiguë ou chronique de la langue : aigremoine,

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 80g de feuilles pendant 25mn ; en bains de bouche,  
=aster, ASTER AMELLUS L., infusion de 10g de fleurs et feuilles pendant 25mn ; en bains de bouche,  
=charme, CARPINUS BETULUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche, (coca),  
=épilobe, EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=gueule de loup, ANTIRRHINUM MAJUS L., décoction de 80g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; en bains de bouche, (mauve),  
=micocoulier, CELTIS AUSTRALIS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=pâquerette, BELLIS PERENNIS L., décoction de 100g de fleurs et plante fraîche ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=petite pervenche, VINCA MINOR L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=pyrole, CHIMAPHILA UMBELLATA (L.) DC., infusion de 80g de feuilles pendant 30mn ; en bains de bouche,  
=quintefeuille, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=sanicle, SANICULA EUROPAEA L., décoction de 80g de racine et feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche, (saponaire),  
=troène, LIGUSTRUM VULGARE L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; en bains de bouche plusieurs fois par jour.

**GLYCÉMIE** : taux de sucre dans le sang

**GOITRE** : grossissement de la thyroïde :

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 80g de seconde écorce ; bouillir 10mn ; 4 cuillerées par jour. Décoction de 200g de seconde écorce ; bouillir 15mn ; en applications locales,  
=églantier, ROSA CANINA L., décoction de 100g de galles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., infusion de 60g de grains pendant 2 heures ; 3 tasses par jour,  
=laminaria, LAMINARIA, décoction de 30-40g de stipe ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 100g de stipe ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=lis, LILIUM CANDIDUM L., faire cuire les racines écrasées et ajouter du miel ou du vinaigre : onguent très efficace,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 10 jours, 50g de bulbe haché finement dans 100g d'alcool à 90° ; ajouter 50g de miel

**GONAGRE** : localisation de la goutte dans les genoux :

=carex, CAREX ARENARIA L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
clématite, CLEMATIS VITALBA L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; en applications locales. Faire macérer 12 jours 350g de feuilles dans 1 litre d'huile ; en applications locales,  
=petit houx, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=ivraie, LOLIUM, faire un cataplasme de farine de graines d'ivraie. Décoction de 50g de graines ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (Miiller) P. F., décoction de 100g de rhizome ; bouillir 15mn ; en compresses. Utiliser la poudre de pulpe fraîche pour des cataplasmes.

**GONALGIE** : douleur, névralgie articulaire du genou :

=héliotrope, HELIOTROPIUM arborescens, infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 2 tasses par jour,  
=grande ortie, URTICA DIOICA L., frapper avec les orties la partie atteinte.

**GORGE, AFFECTION** : voir AFFECTION de la GORGE

**GORGE, INFLAMMATION** : voir INFLAMMATION de la GORGE

**GORGE, MAL de** : voir PHARYNGITE

**GOUTTE** : troubles viscéraux et articulaires avec dépôts d'urates, sels de l'acide urique, acide azoté éliminé par l'organisme dans l'urine = hyper uricémie ; voir aussi DOULEURS DUES à la GOUTTE;

=ache odorante, *APIUM GRAVEOLENS L.*, infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
 =ail, *ALLIUM SATIVUM L.*, écraser 3 gousses d'ail dans un mortier ; les mélanger à 250g d'une purée de pommes de terre ; avec la pommade faire un cataplasme dans un linge fin ; garder toute la nuit et renouveler quelques jours, (alkékege, ananas),  
 =artichaut, *CYNARA SCOLYMUS L.*, décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ; Décoction de 200g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour, (asperge, bardane, basilic),  
 =bouleau blanc, *BETULA VERRUCOSA EHRH.*, infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; ajouter le jus d'1/2 citron et de la saccharine, (bourrache, bruyère, buis, cajepout, camomille),  
 =canne de Provence, *ARUNDO DONAX L.*, décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 4 tasses par jour, (carex, carotte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise),  
 =chélidoine, *CHELIDONIUM MAJUS L.*, infusion de 25g de racine pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Des doses plus importantes provoquent des intoxications, (chicorée sauvage),  
 =chou, *BRASSICA OLERACEA (L.) DC.*, 100-150g par jour de jus des feuilles fraîches. Ou compresses de feuilles broyées, (citron, colchique),  
 =concombre, *CUCUMIS SATIVUS L.*, jus cru à boire, (coqueret),  
 =douce amère, *SOLANUM DULCAMARA L.*, infusion de 20g de jeunes tiges pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Des doses plus importantes provoquent des troubles de la vision et des maux de tête, (fenouil, fève, fragon),  
 =fraise, *FRAGARIA VESCA L.*, fruit : ½ livre à jeun et ½ livre dans l'après-midi, (framboise),  
 =frêne commun, *FRAXINUS EXCELSIOR L.*, infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour ; ou infusion d'1 poignée de feuilles (30-40g) par litre d'eau ; bouillir et infuser 10mn ; à volonté, avec jus de citron,  
 =gaïac, décoction : 80g de bois par litre, (genêt, genévrier),  
 =gentiane jaune, *GENTIANA LUTEA L.*, faire macérer 25g de racine dans 1 litre de vin pendant 2 semaines ; consommer par cuillerées avant les repas, (germandrée, gratiole, groseille, gui, haricot, petit houx, laitue),  
 =maïs, *ZEA MAYS L.*, décoction de 40g de stigmates ; bouillir 10mn ; boire à volonté dans la journée, (melon, muguet),  
 =navet, *BRASSICA NAPUS (L.) METZG.*, faire cuire des navets et écraser la pulpe en purée ; en cataplasme chaud ; renouveler l'opération quand le cataplasme est froid, (néflier, olive, orthosiphon, ortie (infusion contre les crises), persicaire, persil, peuplier),  
 =pin sylvestre, *PINUS SYLVESTRIS L.*, infusion de 30g de bourgeons pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de lésions rénales, (pissenlit, poire, poireau, polypode),  
 =pomme, *MALUS COMMUNIS Poir.*, faire bouillir une pomme lavée et coupée en lamelles dans ½ litre d'eau pendant 10mn ; après ébullition, ajouter 1 cuillerée de miel ; boire dans la journée, (pomme de terre : voir ail, prune, radis, radis noir, raifort, raisin, reine des prés, romarin, roseau à balais, salsepareille),  
 =salsifis, *TRAGOPOGON PRATENSIS L.*, décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour, (saponaire, sauge, saule, séneçon, solidago, sureau, térébenthine, thym),  
 =tomate, *SOLANUM LYCOPERSICUM L.*, boire 100-150g par jour de jus frais de tomate, (topinambour, ulmaire, varech vésiculeux, vergerette du Canada, véronique).

**drainage** : bouleau, lespedeza, orthosiphon, piloselle, tilleul (aubier), ulmaire

**antalgique et anti-inflammatoire** : camomille, cassis, genévrier, harpagophytum, saule blanc, vergerette du Canada

**GRAVELLE** : *concrétions de la grosseur d'une tête d'épingle (sable plus petit, calcul plus gros) dans le bassinet rénal avec élimination par voie urinaire :*

=artichaut, *CYNARA SCOLYMUS L.*, décoction de 200g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =bourse à pasteur, *CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK.*, décoction de 30g de partie aérienne ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =bugrane, *ONONIS VULGARIS Rouy*, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
 =carotte, *DAUCUS CAROTA (L.) PAOL.*, hacher 100g de racines et faire bouillir pendant 15mn dans ½ litre d'eau ; boire dans la matinées, tiède avec du miel, (cerfeuil),  
 =chardon étoilé, *CENTAUREA CALCITRAPA L.*, infusion de 20g de fleurs et racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =chardon à foulon, *DIPSACUS FULLONUM L.*, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
 =chélidoine, *CHELIDONIUM MAJUS L.*, infusion de 30g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (chicorée sauvage, citron, concombre),  
 =églantier, *ROSA CANINA L.*, 1 pincée de poudre de fruits dans ½ verre de vin blanc, laisser reposer ; remuer et boire au coucher jusqu'à la guérison, (fève, fraise, groseille, haricot, mûre, navet),  
 =néflier, *MESPILUS GERMANICA L.*, boire le matin à jeun 1 verre de vin blanc (dans lequel macération 24h des noyaux de nèfles pilés : 1 poignée par litre de vin), (noisette, oignon),  
 =grande ortie, *URTICA DIOICA L.*, décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne de la plante fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (pissenlit, pomme de terre),  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 25mn ; 4 tasses par jour,  
 (radis, raisin),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 200-250g de jus de tomate par jour,  
 =verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour  
**GRAVELLE OXALIQUE** : *les concrétions sont provoquées par l'acide oxalique* :  
 =alkékéngé, PHYSALIS ALKEKENGII L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 2mn, laisser reposer 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de jus de citron,  
 =pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., infusion de 60g de racine et feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 25mn ; 3-4 tasses par jour,  
 =véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.  
**GRAVELLE URIQUE** : *les concrétions proviennent de l'acide urique* :  
 =alkékéngé, PHYSALIS ALKEKENGII L., voir gravelle oxalique,  
 =busserole, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
 =cerisier griottier, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
 =maïs, ZEA MAYS L., décoction de 40g de stigmates ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
 =renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 50g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour.  
**GRIPPE** : *maladie infectieuse épidémique qui provoque la fièvre et peut éventuellement avoir des complications intestinales ; forte fièvre, parfois avec frissons ; mal de gorge et parfois toux sèche, non productive ; éternuements et écoulement nasal ; manque de souffle ; inflammations articulaires, céphalées, rigidité, douleurs musculaires ; nausées et perte d'appétit ; éventuellement, insomnie et dépression.*  
 =aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (ail),  
 =armoise, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 30-50g par litre d'eau ; 2-4 tasses par jour,  
 (aunée, bornéol),  
 =bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 (bouillon blanc),  
 =buglosse, ANCHUSA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =buis, BUXUS SEMPERVIRENS, 40g de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau sont mises à bouillir 10mn. Boire en 1h environ ; ne pas boire de cette décoction plus de 3 jours (la grippe devant passer en 3 jours)  
 =camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20g de capitules pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =cannelle de Ceylan, CINNAMOMUM ZEYLANICUM B., prendre 1 bouteille de côtes du Rhône ; ajouter 15g de cannelle, 5 morceaux de sucre et quelques zestes de citron ; boire la valeur d'1/2 bouteille dans la journée répartie en 4 prises ; et cela pendant 3 jours,  
 (capillaire, capucine, petite centaurée, chou),  
 =citron, CITRUS limonium Risso, tasse de jus relevé de miel à boire ; en gargarismes aussi,  
 =clou de girofle ou giroflier, EUGENIA caryophyllata, faire bouillir de l'eau ; faire aussi rougir sur une flamme un clou en fer de 3-4 cm de long ; remplir d'eau chaude 1/2 verre ; ajouter 1 sachet d'aspirine et 2 cuillerées à café de rhum ; remuer le tout pour diluer ; ajouter 9 clous de girofle ; lorsque le clou est rouge et le plonger dans le liquide ; boire le mélange en filtrant les clous de girofle avec les dents ; se coucher et transpirer ; renouveler l'opération matin et soir, (cyprès),  
 =eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles pendant 15-20mn ; 3 tasses par jour,  
 =eupatoire, EUPATORIUM perfoliatum, infusion des parties aériennes (fenouil, fumeterre),  
 =génépi, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =giroflier : voir clou de girofle,  
 =hièble, SAMBUCUS EBULUS L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (hysope, jaborandi, kola),  
 =laurier sauce, LAURUS NOBILIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
 (lavande, lierre terrestre),  
 =magnolia, MAGNOLIA grandiflora, infusion de 20g d'écorce pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
 (menthe poivrée, niaouli),  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 2 oignons hachés fin dans 1/2 litre d'eau ; boire 1 verre entre les repas et 1 avant le coucher,  
 (orange),  
 =orge, HORDEUM VULGARE L., eau d'orge contre une forte fièvre,  
 (pin (bourgeons)),  
 =plantain des sables, PLANTAGO ARENARIA Waldst. et Kit., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =pommier, MALUS COMMUNIS Poir., jus de pomme chaud contre la fièvre ; ou manger de 1/2 à 1 kg de pommes crues et râpées, à l'exclusion de toute autre nourriture, pendant 2-3 jours,  
 (primevère, réglisse (infusion)),

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., faire brûler sur une plaque chaude feuilles et fleurs, et respirer le parfum,  
 =sapin de montagne, PINUS MUGHO Turra, infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
 =sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques,  
 (scabieuse, sureau, thym),  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 100g par jour de jus de tomate,  
 =tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., 2 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour entre les repas,  
 =violette, VIOLA ODORATA L., 2 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour entre les repas.  
 =Gros à la cannelle, girofle, citron et miel

#### **GRIPPE, PRÉVENTION :**

=oignon, ALLIUM CEPA L., avant d'aller se coucher, couper 1 oignon en 2 et le poser sur la table de chevet

#### **GROSSESSE :** troubles de la : état physiologique de la femme enceinte :

=alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; en boire 8-10 jours par mois, surtout pendant les derniers mois,  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., boire 50-100g par jour de jus de carotte,  
 =datte, PHOENIX dactylifera, consommer en grande quantité les fruits mûrs,  
 =fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 4g de graines réduites en poudre,  
 =framboisier, RUBUS IDAEUS L., jeter 1 poignée de feuilles et de fruits du framboisier dans 1 litre d'eau bouillante ; laisser infuser ½ heure ; filtrer et boire 1 tasse 3 fois par jour, en dehors des repas,  
 =girofler, EUGENIA caryophyllata, les clous de girofle donnent de la force aux tissus de l'utérus ; dans les derniers mois de grossesse, en mettre un peu dans tous les plats ; en faire aussi du bouillon dans les derniers jours,  
 =millet, PANICUM MILIACEUM L., les grains combler les carences de la femme enceinte et contribuent à la défense contre les infections.

## **H**

#### **HALEINE FÉTIDE:** algues, artichaut,

=café, COFFEA arabica, contre l'ail : croquer un grain de café,  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., boire 100-200g de jus de carottes râpées le matin à jeun,  
 =citron, CITRUS limonium Risso, se brosser les dents systématiquement au coucher et ajouter à l'eau de rinçage du sel marin et du jus de citron,  
 =clou de girofle, EUGENIA caryophyllata, contre l'ail : croquer un clou de girofle,  
 =cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., manger du cresson et boire beaucoup d'eau en dehors des repas, (menthe),  
 =persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., mâcher ¼ d'heure une branche de persil frais ; recracher puis manger une pomme, (pissenlit),  
 =pomme, MALUS COMMUNIS Poir., voir persil, (sauge),  
 =thé, THEA CHINENSIS, infusion de thé avec un jus de citron ou d'orange,  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 100-200g de jus de tomates mûres le matin à jeun,  
 =verveine odorante, LIPPIA citriodora Lmk., décoction de 50g de verveine odorante ou citronnelle pour 1 litre d'eau ; tremper à froid 15 minutes, porter à ébullition et laisser bouillir quelques secondes ; infuser 10 minutes ; plusieurs tasses par jour

#### **HALLUCINOGENE:** qui peut provoquer des hallucinations

#### **HÉMARTHROSE:** épanchement de sang dans une articulation

#### **HÉMATÉMÈSE:** vomissement de sang venu de l'estomac : boissons froides, astringentes : mûres, prêle, raisin

#### **HÉMATOME:** épanchement de sang enkysté, conséquence d'un traumatisme qui est provoqué par la rupture de vaisseaux ; voir CONTUSION, ECCHYMOSE, ENTORSE :

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., faire macérer puis chauffer des feuilles avant de les appliquer,  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., faire des cataplasmes tièdes avec les feuilles et appliquer avec un peu d'huile d'olive,  
 =persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., mélange de persil et de beurre, l'appliquer en cataplasme ; ou alors faire cuire dans du vin des feuilles de persil frais puis les appliquer en cataplasmes ; à renouveler plusieurs fois par jour

#### **HÉMATONÉPHROSE :** variété rare d'hydronéphrose dans laquelle le bassin rénal contient du sang :

=asphodèle blanc, ASPHODELUS ALBUS MILL., décoction de 30g de tubercules ; bouillir 15mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'entérite, de gastrite et de néphrite aiguë,  
 =aulne noir, RHAMNUS FRANGULA L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
 =bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 40g de partie aérienne de la plante entière ; bouillir 5mn ; 4 tasses par jour,  
 =erodium, ERODIUM CICUTARIUM (L.) L'HERIT., infusion de 60g de partie aérienne entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

#### **HÉMATURIE:** émission de sang dans les urines provenant des voies génito-urinaires ; on a ainsi des hématuries uréthro-prostatiques, vésicales, rénales;

=aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(bourse à pasteur),  
=busserole, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
(chardon Marie, consoude, cyprès, ergot de seigle),  
=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
(genêt, genièvre (baies), gui),  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(hamamélis, hydrastis, ipéca),  
=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(ortie, pavot, pêche, pervenche, plantain, pourpier),  
=prêle, Equisetum arvense L., décoction de 100g de caules stériles pendant 30mn ; par cuillerées,  
(ratanhia, romarin),  
=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
(sanicle, sauge, scolopendre, souci, térébenthine),  
=verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
(véronique, verveine officinale).

**HÉMICRANIE** : forme spéciale de céphalée, limitée à une partie de la tête, qui apparaît par accès et qui est liée à des altérations vasomotrices locales et à d'autres troubles du système végétatif caractéristiques :

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20g de capitules fleuris pendant 15mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec du quinquina, des noix, du tanin, des sels d'argent et de mercure,  
=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour

**HÉMICRANIE due à une MAUVAISE DIGESTION** :

=aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=aneth odorant, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 60g de fruits pendant 2 heures ; 3 tasses par jour,  
=chardon béni, Cnicus benedictus L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques,  
=sauge des prés, SALVIA PRATENSIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication chez les sujets pléthoriques, en cas de grossesse et dans tous les états inflammatoires.

**HÉMICRANIE NERVEUSE** :

=grenadier commun, PUNICA GRANATUM L., infusion de 30g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=origan, ORIGANUM VULGARE L., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour,  
=valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., infusion de 80g de rhizome et racines pendant 25mn ; en lavements.

**HÉMICRANIE due au SURMENAGE** :

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20g de capitules entiers pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

**HÉMIPLÉGIE** : paralysie d'un côté du corps :

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 4 tasses par jour,  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

**améliore circulation** : ail, ginkgo biloba, marron d'Inde, oignon, petite pervenche

**action sur l'athérosclérose** : éléuthérocoque, gingembre, harpagophytum

**action antalgique et antispasmodique** : saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada

**HÉMOLYTIQUE** : qui provoque l'altération des parois des globules rouges, ce qui libère l'hémoglobine, le pigment sanguin

**HÉMOPHILIE** : maladie congénitale qui consiste à une tendance aux hémorragies spontanées et traumatiques, à cause d'un trouble de la coagulation du sang :

=ambrosie, AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L., infusion de 20g de fleurs et feuilles pendant 15mn ; 4 tasses par jour,  
(bourse à pasteur),  
=citronnier, CITRUS limonium Risso, infusion de 50g de fruit pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
=grande centaurée, CENTAUREA COLLINA L., infusion de 30g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(consoude, genêt, ortie, persicaire),  
=plantain lancéolé, PLANTAGO LANCEOLATA L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
=plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(prêle, sanicle, tormentille).

**HÉMOPHTALMIE voir aussi YEUX** : épanchement de sang dans la cavité de l'œil ou aux alentours du bulbe :

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 100g de fleurs pendant 25mn ; en applications locales.

**HÉMOPTYSIE** : vomissement de sang provenant de l'appareil pulmonaire ; absinthe, aigremoine,

=ambrosie, AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
(benoîte, bétoine, bourse à pasteur, bouillon blanc, bugle, carragaheen, chardon Marie, chêne, coing, consoude),  
=cynoglosse, CYNOGLOSSUM OFFICINALE L., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
(cyprès, digitale, églantier, ergot de seigle (2g de poudre par jour), genêt, genévrier, gui, hamamélis),  
=hélianthème, HELIANTHEMUM, décoction de 40g de feuilles ; bouillir 8mn ; 3 tasses par jour,

(hydrastis, ipéca, lamier blanc, lierre terrestre, millefeuille, mûre, opium, ortie, pavot, pervenche, pourpier, prêle, ratanhia, renouée),  
 =rossolis, DROSER A ROTUNDIFOLIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 (salicaire, saule, scolopendre, térébenthine, tormentille, véronique).

**HÉMORRAGIE** : *écoulement du sang hors d'un vaisseau sanguin* :  
 (achillée, acore, alchémille, argentine, armoise, benoîte),  
 =bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 40g de partie aérienne entière ; bouillir 5mn ; 4 tasses par jour,  
 (chardon Marie, chêne, cyprès),  
 =églantier, ROSA CANINA L., infusion de 60g de réceptacles pendant 25mn ; 2 tasses par jour,  
 (ergot de seigle, fraisier (racine), genêt, grenadier),  
 =gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 (hamamélis, hydrastis, ipéca, lamier blanc, mûrier noir, mûre sauvage, myrtille),  
 =grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; par cuillerées,  
 (pavot, persicaire, pervenche, pimprenelle),  
 =potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 (pourpier),  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 80g de caules stériles pendant 25mn ; par cuillerées,  
 (ratanhia),  
 =renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (rose de Provins),  
 =seigle, SECALE CEREALE L., faire bouillir 30g de grains dans 1 litre d'eau pendant 30mn,  
 (térébenthine, vigne (feuilles)).

**HÉMORRAGIE ANALE** :  
 =bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., voir hémorragie,  
 =grande ortie, URTICA DIOICA L., voir hémorragie,  
 =petite pervenche, VINCA MINOR L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en lavements,  
 =plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi en lavements,  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., voir hémorragie,  
 =ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**HÉMORRAGIE GASTRIQUE** : bistorte, bourse à pasteur, condurango, chêne (feuilles), gui (écorce), plantain lancéolé, prêle, renouée, sanicle.

**HÉMORRAGIE INTESTINALE** : carotte

**HÉMORRAGIE UTÉRINE** : alchémille, course à pasteur, busserole, chardon Marie, cicutaire, consoude, cyprès, épine-vinette, ergot de seigle, genêt, géranium, gui, hamamélis, hydrastis, ipéca, lamier blanc, marron d'Inde, ortie, pavot, persicaire, pervenche, prêle, ratanhia, salicaire, souci, térébenthine, tormentille, vergerette du Canada, viburnum, vigne rouge

**HÉMORRAGIE VEINEUSE** : *le sang est noir et s'échappe d'un jet* :  
 =bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., partie aérienne entière en poudre comme hémostatique,  
 =grande centaurée, CENTAUREA COLLINA L., décoction de 80g de racine ; bouillir 15mn ; en applications locales,  
 =cyprès, CUPRESSUS SEMPERVIRENS L., décoction de 40g de feuilles et rameaux ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
 =millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., décoction de 100g de feuilles, bouillir 10mn ; en applications locales,  
 =grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 15mn ; en applications locales,  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 80g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**HÉMORROÏDES** : *dilatation de veines du rectum et de l'anus provoquant des hémorragies* : voir aussi **DOULEURS DUES à des HÉMORROÏDES** : (achillée, arnica),  
 =bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour dont 1 le matin à jeun,  
 =betterave, BETA VULGARIS L., à consommer pendant les principaux repas,  
 (bistorte, bouillon blanc, bourse à pasteur),  
 =camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., décoction de 60 fleurs pour 1 litre d'eau ; porter à ébullition et infuser 10mn ; mêler cette infusion à l'eau du bain,  
 =cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., faire cuire un bouquet de cerfeuil frais pendant 10mn dans du lait ; en cataplasme dans une gaze fine ; ou le même cataplasme avec du cerfeuil frais et pilé ; ou encore exprimer le jus du cerfeuil dans une centrifugeuse et appliquer avec un coton,  
 (chardon Marie, chêne),  
 =consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., 3 cuillerées à soupe de racine par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, macérer la nuit, filtrer. Boire dans la journée,  
 (cyprès, épine vinette, ficaire),  
 =figuier, FICUS CARICA L., réduire en poudre 2 figues, les mélanger à du miel et à de la farine de blé ; pour applications locales,  
 (fragon, gui),  
 =hamamélis, HAMAMELIS VIRGINIANA L., 2 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 2mn, filtrer. 2 tasses par jour entre les repas. Ou infusion en compresse,  
 (hydrastis, petit houx, joubarbe, lamier blanc, lierre, mandragore, marron d'Inde, mélilot),  
 =millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

=oignon, ALLIUM CEPA L., faire cuire 1 oignon frais et le réduire en pâte ; en cataplasme dans une petite bande de gaze fine ; rester allongé le plus longtemps possible,  
(pariétaire, patience (infusion à boire), pensée sauvage),  
=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., infusion de 60g de racine et feuilles ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles aussi en salade,  
(poivre d'eau, prêle, renouée),  
=roquette sauvage, DIPLLOTAXIS TENUIFOLIA (L.) DC., infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=rose trémière, ALTHAEA ROSEA CAVANILLES, de la variété rouge : infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(sureau, viburnum, vigne rouge).

**enflammées** : bardane, bouillon blanc, cognassier, ficaire, genévrier, harpagophytum, mauve pourprée.

**saignantes** : airelle, bistorte, chêne,

=géranium, PELARGONIUM ODORANTISSIMUM, infusion de 80g de plante aérienne pendant 20mn ; en lavements,

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., voir hémorroïdes,

(persicaire),

=quintefeuille, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour.

**HÉMOSTATIQUE** : qui arrête les hémorragies, pertes de sang ;

(aigremoine, amadou, argentine, benoîte, bistorte, bourse à pasteur, busserole, cannelle de Ceylan, chêne, citron, consoude, cotonnier, cyprès, =ergot de seigle, eucalyptus, ficaire, fraisier, genévrier, géranium, gui, hamamélis, hydrastis, ipéca, marronnier, millefeuille),

=ortie, URTICA DIOICA L., usage interne : vasoconstricteur. Suc fraîchement exprimé (centrifugeuse) 100 à 125 gr par jour en trois fois,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(pamplemousse, persil),

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

=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., découper 1 pomme bien lavée et la faire cuire jusqu'à ébullition pendant 10mn dans ½ litre d'eau ; ajouter 1 cuillerée de miel ; boire le matin de préférence à jeun,

(pomme de terre, prune, radis noir, raifort, raisin, rhubarbe, romarin, thym, verveine (infusion)).

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

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

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

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

**revigorant** :

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

**HÉPATOMÉGALIE** : grossissement anormal de foie :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**renforcer défenses organisme** : cassis, éléuthérocoque

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

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

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

=ambrosie du Mexique, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations rénales et intestinales, et en cas de grossesse, (aneth, anis vert),

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

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

(carvi, cataire),

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

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

(coriandre, cumin, estragon),

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

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

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

(limnanthème, mélisse, menthe),

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

(origan, passiflore, valériane, véronique),

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

**HUMEUR, MAUVAISE** : voir MAUVAISE HUMEUR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour dans du lait, (alchémille, alkékenge),

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 200g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour, (aunée),

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

(berbérís, bétoine, biguignan, bouleau, bryone),

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

(busserole, caille lait),

=cardère sauvage, DIPSACUS FULLONUM L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer dans 1 litre de vin blanc sec, 8 jours, 40g de racine, puis filtrer ; 2-3 verres par jour,

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

**HYDROPSIE ABDOMINALE ou ASCITE** : présence de liquide dans le péritoine :

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

**HYDROPSIE CARDIAQUE** :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 30g de bulbe ; bouillir avec du lait 5mn ; 2 tasses par jour,  
 =asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., décoction de 25g de rhizome et racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de néphrite, de rhumatisme aigu, de diabète, d'albuminurie, de goutte, de calculs rénaux et vésicaux,  
 =bouleau blanc, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
 =chélide, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 40g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
 =cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., à consommer en salade ou bien boire 100g de jus de feuilles par jour,  
 =genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer 1 semaine dans 1 litre de vin rouge, 50g de baies ; 3 verres par jour,  
 =muguet, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour,  
 =prêle, EQUISETUM ARVENSE L., voir hydropisie.

**HYDROPSIE HÉPATIQUE** :

=acore aromatique, ACORUS CALAMUS L., infusion de 30g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =bugle, AJUGA REPTANS L., infusion de 60g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =céleri de montagne, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
 =cerisier griottier, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
 =liseron des champs, CONVULVULUS ARVENSIS L., infusion de 60g de feuilles et racine pendant 15mn ; prendre comme purgatif,  
 =moutarde sauvage, SINAPIS ARVENSIS L., décoction de 50g de graines dans du lait ; bouillir 5mn, laisser reposer 25mn ; 3 tasses par jour,

=persicaire, POLYGONUM PERSICARIA L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., voir hydropisie,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., voir hydropisie.

#### **HYDROPIESIE RÉNALE :**

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

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

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

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

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

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

**HYPERCHLORHYDRIE :** *augmentation de la sécrétion d'acide chlorhydrique par les glandes de la muqueuse gastrique :* (belladone, bétanine),

=cataire, NEPETA CATARIA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (centaurée, fenouil, lierre),  
=lilas, SYRINGA VULGARIS L., décoction de 40g de capsules ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour, (marrube blanc, millepertuis, réglisse, sauge).

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

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L. , cru ou cuit dans très peu d'eau - boire le jus de cuisson ; ou décoction de 50 g de feuilles ; bouillir 10 mn ; 3 tasses par jour ; ou 2 cuillères à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer. 1 tasse avant les trois repas - c'est très amer !  
=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60 g de feuilles pendant 25 mn, ajouter le jus d'1 citron ; boire dans la journée et pendant les repas, (gingembre, harpagophytum),  
=hibiscus, HIBISCUS sabdariffa L., infuser 15 g de pétales pour 1 litre d'eau bouillante ; reposer 10 mn, filtrer et ajouter le jus de 2 citrons ; boire dans la journée, (oignon),  
=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., au printemps en salade avec des petits lardons et des œufs durs ou mollets ; ou tisane de feuilles et de racines fraîches ; ou des décoctions de plante séchée ; faire tremper à froid 30 à 50 g de feuilles et de racines de pissenlits dans 1 litre d'eau pendant 2-3 heures ; chauffer jusqu'à ébullition ; laisser bouillir quelques secondes et infuser 20 mn ; mettre au frais ; boire 1 tasse après chacun des 3 repas,  
=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., mixer 2 pommes lavées avec la peau ; manger en fin d'après-midi pendant 15 jours.

=radis, RAPHANUS sativus L., jus de radis à raison d'1 cuillerée à café avant chaque repas ;  
=tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, aubier : 40g par litre d'eau froide, bouillir 15 mn, filtrer. Boire dans la journée.  
=Consommer parallèlement : graines de sésame, olives noires, huile d'olive de première pression à froid, chicorée, citron, pissenlit, poireaux, radis, raisins, pêches, cerises, fraises

#### **HYPEREXCITABILITÉ :**

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 60g de plante entière pendant 8 heures ; 120g par cuillerées dans la journée,  
=cardamine des prés, CARDAMINE PRATENSIS L., 13g de fleurs sèches en poudre,  
=cataire, NEPETA CATARIA L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=primevère officinale, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=sabot de Vénus, ACONITUM NAPELLUS L., 0.10-0.30 de rhizome en poudre,  
=valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., 0.40-0.80 de poudre de rhizome et de racines par jour en cachet ou dans du miel.

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

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., appliquer les feuilles hachées sur le sein,  
=rossolis, DROSEROTA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

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

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

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

=galéga, GALEGA OFFICINALIS L., infusion de 80g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.  
Incompatibilité avec de la belladone, du camphre et de l'antypire,  
=haricot, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 60g de cosses ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

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

=agaric, AGARICUS, 0.40-1g par jour de poudre de partie interne,  
=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour.

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

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

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

=arbousier, ARBUTUS UNEDO L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=bruyère, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=pimprenelle saxifrage, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

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

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

=ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 25 jours 1 gousse d'ail hachée très fin dans de l'alcool à 95° ; 10-12 gouttes sur un morceau de sucre 2-3 fois par jour. Ou faire macérer 6-7 jours dans 1 litre de vin blanc sec, 100g de bulbes frais pilés ; 2 verres par jour loin des repas. Ou à consommer dans la nourriture,  
=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Ou 3 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas. Une cure de 20 jours par mois,  
=azérolier, CRATAEGUS AZAROLUS L., infusion d'1 cuillerée à soupe de fleurs et de feuilles dans 1 tasse d'eau bouillante,  
=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infuser 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau froide, bouillir 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,  
=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20-30g de capitules pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=citron, CITRUS limonium Risso, commencer le traitement par ½ citron par jour jusqu'à 8-10 citrons ; ne pas sucrer avec du sucre mais avec du miel et boire le jus dilué dans 50% d'eau ; diminuer les doses progressivement ; en outre, verser le jus de 6 citrons dans 1 récipient d'eau chaude, y tremper les pieds 10-15mn ; en même temps, consommer quelques fines lamelles d'ail,  
=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=laitue, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles en salade avec de l'ail,  
=mûrier, MORUS ALBA L., infusion de 50g de feuilles pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour,  
(obier (tisane)),  
=olivier, OLEA EUROPAEA L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3-4 tasses par jour entre les repas ou comme boisson. Ou une trentaine de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 10mn, filtrer. Sucre et boire chaud matin et soir,

=poirier, PIRUS COMMUNIS L., poires à consommer en grande quantité,  
=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 50g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

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

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., 30g d'écorces pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,  
(frêne, orthosiphon, piloselle, pissenlit, prêle)

**sédatif :**

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

**terrain artérioscléreux :** gingembre, harpagophytum

**HYPERTENSION due à l'ARTÉRIOSCLÉROSE :**

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

**HYPERTENSION due à la MÉNOPAUSE :**

=ail, ALLIUM SATIVUM L., voir hypertension,

=olivier, OLEA EUROPAEA L., voir hypertension.

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

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

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

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

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

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

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

**HYPERTROPHIE ADIPEUSE DU COEUR :**

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

**HYPERTROPHIE du FOIE, voir FOIE :**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

=cresson des jardins, BARBARAEA VERNA (MILL.) ASCHERSON, 60-100g de jus de feuilles fraîches par jour,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

=ballotte, *BALLOTA NIGRA* L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3-4 tasses par jour loin des repas,  
=carvi, *CARUM CARVI* L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
=chicorée, *CICHORIUM INTYBUS* L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=lavande, *LAVANDULA OFFICINALIS* CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations du tube digestif,  
=mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion de 30g de feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
=millefeuille, *ACHILLEA MILLEFOLIUM* L., infusion de 60g de plante fleurie sans la racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour . Contre-indication en cas de grossesse,  
=sarriette, *SATUREIA HORTENSIS* L., infusion de 60g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

**HYPOCONDRIE due à une mauvaise DIGESTION :**

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

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

=ache odorante, *APIUM GRAVEOLENS* L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=carotte, *DAUCUS CAROTA* (L.) PAOL., 150-200g de jus de carotte par jour,  
=fenouil, *FOENICULUM VULGARE* (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 4 tasses par jour. Décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=galéga, *GALEGA OFFICINALIS* L., infusion de 100g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec de la belladone, du camphre et de l'antipyrine,  
=grande ortie, *URTICA DIOICA* L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

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

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

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

(chou, cresson, eucalyptus, galéga, genièvre, géranium, laitue, lampsane),

=mûrier noir, *MORUS NIGRA* L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 3mn ; 3 tasses par jour,

(mûrier sauvage, myrtille, noyer),

=oignon, *ALLIUM CEPA* L., dans l'alimentation,

(olivier, pervenche, renouée, sauge, scrofalaire)

**HYPOMENORRHÉE: règles insuffisantes :**

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

chénopode, *CHENOPODIUM BOTRYS* L., infusion de 40g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

cresson, *NASTURTIUM OFFICINALE* R. BR., en salade ou 120g de jus de feuilles par jour,

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

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

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

**HYPOSTÉNIE : diminution des forces :**

=doronique, *DORONICUM PARDALIANCHES* (L.) JACQ., infusion de 15g de rhizome pendant 20mn ; 2 tasses par jour en ajoutant du miel,

=oeillet sauvage, *TUNICA PROLIFERA* (L.) SCOP, infusion de 40g de pétales pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

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

**HYPOTENSEUR: HYPOTENSIF: qui diminue la pression sanguine;**

(ail, arbousier, aubépine, bouleau, bourse à pasteur, chardon Marie, citron, fumeterre, genêt, germe de blé),

=gui, *VISCUM ALBUM* L., macération - 40 gr de feuilles fraîches dans 1000 cc de vin blanc sec. Macération 10 jours. Prenez 120 à 130 gr par jour en deux prises,

(lavande, marjolaine, olivier, rauwolfia, romarin, sauge, sombong, vigne rouge, ylang-ylang)

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

=arnica, *ARNICA MONTANA* L., infusion de 10g de fleurs en bouton pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité

avec du carbonate de magnésium, des sels de zinc, des acides minéraux, des sels de fer et de l'acétate de plomb,

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

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

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

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

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

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

**état général :**

=cassis, éléuthérocoque, ginseng (5g racine de éléuthérocoque + 5g racine de ginseng pour ½ litre d'eau ; faire bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 1 tasse le matin et 1 tasse à midi, (romarin)

**appétit : (angélique, chardon beni),**

=fenugrec, *TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM* L., 50g de graines le soir dans 1 grand bol d'eau froide ; laisser macérer toute la nuit ; filtrer ; boire en 1-2 fois le matin,

(gentiane)

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

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

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

=gale, MYRICA gale L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=genêt d'Espagne, SPARTIUM JUNCEUM L., infusion de 5g de fleurs pendant 15mn ; par cuillerées. Intoxication en cas de doses supérieures,  
=muguet, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 15g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour.

**HYPOTONIE DIGESTIVE** :

=bétoine, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
=gentiane à tige courte, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=marrube, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=ményanthe trèfle d'eau, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 60g de plante pendant 14mn ; 1 tasse après les repas ou 10mn avant,  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin cuit, 100g d'écorce en poudre ; 3 verres par jour,  
=pétasite, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, décoction de 40g de rhizome et de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=salsifis des prés, TRAGOPOGON PRATENSIS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**HYPOTONIE ENTÉRIQUE** :

=achillée musquée, ACHILLEA MOSCHATA WULFEN, infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=robinier, ROBINIA PSEUDACACIA L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
=salsifis des prés, TRAGOPOGON PRATENSIS L., voir hypotonie digestive.

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

=angélique, ANGELICA officinalis, infusion de 50g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=armoise, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,  
(ballote fétide),  
=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour, (caille lait),  
=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de graines ; bouillir 8-10mn ; 3 tasses par jour loin des repas, (cataire),  
=cédrat, CITRUS MEDICA L., 300-400g par jour de jus du fruit dilué dans 50% d'eau, (centaurée),  
=chanvre, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec des alcalins et des acides, (chardon beni),  
=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., infusion de 20-30g de grains pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour, (genièvre (baies), lavande, marjolaine, mélisse, nénuphar),  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (passiflore),  
=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (romarin, safran),  
=santoline, SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS L., infusion de 20g de sommités fleuries et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses loin des repas, (sauge),  
=scolopendre, SCOLOPENDRIUM officinale, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (souci, tanaïse, tilleul, valériane),  
=vigne, VITIS VINIFERA L., consommer du raisin en grande quantité sous contrôle médical.

## I

**ICTÈRE** : *jaunisse*; absinthe, aigremoine, artichaut, aspérule odorante, aunée, berbérís, bleuet, boldo, bouleau, caille lait, carotte, cassis, céleri, centaurée, cerfeuil, chardon Roland, chélidoine, chêne, chicorée sauvage, chiendent, chou, curcuma, épine vinette, fumeterre, genêt, gentiane, gratteron, groseille, petit houx, laitue, lamsane, marrube, pissenlit, radis noir, radis rose, romarin, saponaire, rhubarbe, thym, tilleul, véronique

**IMPÉTIGO**: *trouble cutané très contagieux dû à des bactéries telles que staphylocoque doré et streptocoque ; rougissement de la zone affectée ; petites vésicules gorgées de liquide et éclatant souvent, puis elles sèchent et forment alors une croûte jaunâtre ; démangeaisons ; très rarement, inflammation rénale ou empoisonnement du sang.* (bardane, carotte),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., jus de chou frais sur la zone lésée 3 fois par jour,  
=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., par voie orale ou sous forme de toilette,

(salicaire),

=vinaigre de cidre, tamponner la zone lésée.

#### **IMPUISSANCE :**

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

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

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

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

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

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

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

=roquette sauvage, DIPLOTAXIS TENUIFOLIA (L.) DC., infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LES ENFANTS :**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(coing),

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

(framboise),

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

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

(mélisse),

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

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

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

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

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

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

(rose),

=tilleul, *TILIA VULGARIS* HAYNE, 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour,  
 =violette odorante, *VIOLA ODORATA* L. , infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour.

**INDIGESTION avec DIARRHÉE :**  
 =aigremoine, *AGRIMONIA EUPATORIA* L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 =mélisse, *MELISSA OFFICINALIS* L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**INDIGESTION NERVEUSE :**  
 =armoise, *ARTEMISIA ANNUA* L., infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =primevère, *PRIMULA OFFICINALIS* (L.) HILL. , infusion de 20g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**INFARCTUS: territoire vasculaire où cesse la circulation (infarctus pulmonaire, de l'intestin...)**  
**INFARCTUS DU MYOCARDE: hémorragie intra-myocardique due à l'oblitération d'une branche de l'artère coronaire (angine de poitrine) :**  
 =aubépine, *CRATAEGUS MONOGYNA* JACQ., préparer une teinture avec 10g de fleurs et de fruits secs macérés 10 jours dans 200g d'alcool à 70° ; 20 gouttes avant les repas,  
 =oignon, *ALLIUM CEPA* L., faire macérer 50g d'oignon bien haché dans 100g d'alcool à 90° pendant 10 jours, puis ajouter 100g de miel ; par cuillerées.

**fluidité sanguine :** ail, amandier, citronnier, cornouiller sanguin, mélilot, oignon  
**calmer anxiété :** lotier, mélisse, passiflore, tilleul, valériane  
**circulation coronarienne :** aigremoine, arnica, aubépine, capucine  
**améliorer terrain athéromateux :** ail, gingembre, harpagophytum, oignon

**INFARCTUS PULMONAIRE :** affection résultant en général d'une embolie :  
 =mélilot, *MELILOTUS OFFICINALIS* (L.) MEDIK., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**INFLAMMATION :** ensemble des réactions qui se produisent en un endroit irrité par une agent pathogène :  
 =alkékenge, *PHYSALIS ALKEKENGII* L., infusion de 60g de fruits, laisser bouillir 10mn et reposer 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =chou, *BRASSICA OLERACEA* (L.) DC., 150g de jus frais des feuilles par jour,  
 =guimauve, *ALTHAEA OFFICINALIS* L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =laitue, *LACTUCA SATIVA* L., consommer les feuilles bouillies avec huile, citron et sel ; boire l'eau de cuisson ; manger les feuilles crues uniquement avec un peu de persil,  
 =lin cultivé, *LINUM USITATISSIMUM* L., infusion de 20g de grains pendant 6 heures ; 2 tasses par jour,  
 =mauve, *MALVA SYLVESTRIS* L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 4 tasses par jour,  
 =orge, *HORDEUM VULGARE* L., faire bouillir 50g d'orge dans 1 litre d'eau pendant 30mn ; boire tiède dans la journée,  
 =peucédan, *PEUCEDANUM OSTRUTHIUM* (L.) KOCH, infusion de 50g de racine et grains pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**INFLAMMATION de l'ARRIÈRE BOUCHE :**  
 =églantier, *ROSA CANINA* L., infusion de 40g de pétales pendant 15mn ; en gargarismes plusieurs fois par jour,  
 =prêle, *EQUISETUM ARVENSE* L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; Décoction de 60g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en gargarismes,  
 =rose rouge, *ROSA GALLICA* L., infusion de 40g de pétales des boutons pendant 20mn ; en gargarismes.

**INFLAMMATION de la BOUCHE :**  
 =bistorte, *POLYGONUM BISTORTA* L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ; utiliser sous forme aussi de bains de bouche,  
 =chiendent officinal, *AGROPYRUM REPENS* (L.) P. Beauv., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 15mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau et laver le chiendent dans l'eau fraîche après 2mn d'ébullition, puis faire rebouillir ; 3 tasses par jour ; utiliser aussi sous forme de bains de bouche,  
 =figuier, *FICUS CARICA* L., faire bouillir 500g de rameaux taillés, pendant 15mn dans 1 litre de vin et ½ litre d'eau ; 3 tasses par jour ; à utiliser aussi sous forme de bains de bouche,  
 =framboisier, *RUBUS IDAEUS* L., infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour ; à utiliser aussi sous forme de bains de bouche,  
 =néflier, *MESPILUS GERMANICA* L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; à utiliser aussi pour des bains de bouche,  
 =prêle, *EQUISETUM ARVENSE* L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 2 tasses par jour ; à utiliser aussi en bains de bouche,  
 =verge d'or, *SOLIDAGO VIRGA-AUREA* L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; sous forme de bains de bouche.

**INFLAMMATION EXTERNE :**  
 =bourrache, *BORRAGO OFFICINALIS* L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Avec les feuilles bouillies, faire un cataplasme sur la partie atteinte,  
 =courge, *CUCURBITA PEPO* L., pulpe comme cataplasme sur la partie atteinte,  
 =mélampyre des prés, *MELAMPYRUM PRATENSE* L. P. P., décoction de 60g de grains ; bouillir 10mn ; en applications sur parties atteintes,  
 =melon, *CUCUMIS MELO* L., pulpe comme cataplasme sur la partie atteinte,  
 =sénéçon, *SENECIO VULGARIS* L., cataplasmes sur la partie atteinte avec la plante entière légèrement bouillie.

**INFLAMMATION des GLANDES :**  
 =ache odorante, *APIUM GRAVEOLENS* L., décoction de 30g de racines ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour ; aussi en applications locales,  
 =chêne rouvre, *QUERCUS robur* L., décoction de 50g de seconde écorce ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
 =citron, *CITRUS limonium* Risso, mettre le fruit cuit sur la partie atteinte,

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

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

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

**INFLAMMATION du PALAIS** :

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

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

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

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

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

**INFLAMMATION des PIEDS** :

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

**INFLAMMATION PULMONAIRE** :

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

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

**INFLAMMATION des SEINS** :

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

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

Décoction de 80g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; en compresses chaudes sur les seins.

**INFLAMMATION due à l'URÉE** :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**INFLAMMATION UTERINE** :

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

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

**INFLAMMATION VÉSICALE** :

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

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

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

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

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

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

**INFLAMMATION des VOIES URINAIRES** :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

=pâquerette, BELLIS PERENNIS L., décoction de 80g de plante fraîche ; bouillir 15mn ; en bains et applications locales,  
 =ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales.

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

**INSECTES (pour les éloigner)** : fougère, haricot, lavande, menthe, noyer, pouliot, tanaïse, tomate.  
**FOURMIS** : =frotter les pieds des meubles avec de la craie blanche. Mettre des citrons (CITRUS limonium Risso) moisis dans les placards.  
**ABEILLES, GUÊPES** : = frotter les parties à protéger avec des feuilles de noyer (JUGLANS REGIA L.)  
**MITES** : lavande, menthe, sarriette.  
**MOUSTIQUES** : =feuilles de tomate ou plante de basilic (à suspendre en chapelets) ; bouquet de lavande à la tête du lit.  
**PUCES et PUNAISES** : tanaïse, fougère, feuilles de haricot, de noyer, de menthe dans la literie.

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

**INSÉCURITÉ** : *provoqué par des facteurs physiques, sociaux, financiers ou émotionnels ; une anxiété chronique qui peut se manifester sous la forme de dépression, timidité, manque de confiance ou incapacité à entretenir des relations stables, est moins le fait d'événements extérieurs que de désirs utopiques et d'une mauvaise image de soi ; bouche sèche ; paumes moites ; pouls rapide et palpitations ; en cas de névrose : souffle court, céphalées, faiblesse générale et fatigue, sensation d'oppression dans la poitrine, hypertension, douleur abdominale et diarrhée, insomnie, perte d'appétit.*  
 =Ginseng, PANAX ginseng C. A. Meyer, infusion, 3 fois par jour,  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40 g de fleurs pendant 10 mn; 3 fois par jour,  
 =romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 2 cuillerées à soupe de feuilles par tasse d'eau ; 3 fois par jour,  
 =valériane, VALERIANA SUBSP. OFFICINALIS, infusion 3 fois par jour

**INSOMNIE** : *impossibilité de dormir ; souvent le fruit d'un souci, d'un stress émotionnel ou d'une grande fatigue ; peut provenir de la consommation de caféine, alcool et drogue, d'allergies alimentaires ou de l'environnement immédiat, comme une chambre mal aérée ; hyperactivité cérébrale source de difficultés à l'endormissement ; nervosité et agitation ; sommeil agité de cauchemars ; irritabilité ; variations d'humeur générant un comportement hystérique ; éventuellement développement d'une peur d'aller se coucher.*( abricot),  
 =alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 1 tasse avant le coucher,  
 =anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 13g de grains dans 50g d'alcool à 70°, pendant 10 jours ; filtrer et conserver dans 1 bouteille ; 10 gouttes aussitôt la fin du repas du soir,  
 (aspérule odorante),  
 =aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,  
 (avoine, ballote),  
 =balsamite, TANACETUM balsamita L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,  
 =basilic, OCIMUM BASILICUM L., feuilles à consommer en grande quantité avec tous les aliments et surtout avec la salade,  
 (boldo, bouillon blanc),  
 =camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 20-30 g de capitules pendant 15 mn; 2-3 tasses par jour,  
 (cataire),  
 =champagne, 1 heure avant de se coucher, boire une flûte de champagne,  
 (chou, citrouille),  
 =coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., infusion de 10g de pétales pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher. Ou 2 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses en vingt quatre heures dont une au coucher,  
 (cynoglosse, fumeterre, houblon),  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., feuilles à consommer en grande quantité en salade,  
 (laurier cerise),  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher. Contre-indication en cas d'inflammations viscérales,  
 (lotier corniculé, marjolaine),  
 =mélilot, MELILOTUS ALBUS Medicus, MELILOTUS ALTISSIMUS THUILL., MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., Infusion: Verser une tasse d'eau bouillante sur deux cuillerées à café de fleurs desséchées et laisser reposer 10 minutes. Prendre deux ou trois tasses par jour en dehors des repas. Une tasse doit être consommée une demi-heure avant de se coucher pour favoriser le sommeil,  
 =mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 10mn ; 1 tasse avant le coucher,  
 =menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 15mn ; 1 tasse avant le coucher,  
 =miel, 1 heure avant le coucher, boire 1 cuillerée de miel dans ½ verre de lait chaud ; le miel de lavande est le plus approprié,  
 (nénuphar),  
 =oranger, 3 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour dont une au coucher,  
 =oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,  
 (passiflore, pavot, pêche, pomme),

=primevère officinale, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 20g de fleurs pendant 30mn ; 1 tasse avant le coucher,  
(sauge, sombong, thym),  
=tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 4 tasses par jour dont une au coucher,  
(valérien).

**INSOMNIE des ALCOOLIQUEES :**

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 15mn ; 1 tasse avant le coucher,  
=laitue, LACTUCA SATIVA L., faire cuire lentement 60g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant 1 heure ; boire à volonté,  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, faire macérer pendant 8 jours, dans 1 litre de vin cuit, 150g de poudre d'écorce, puis filtrer ; boire 2 verres par jour dont 1 avant le coucher,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, voir insomnie des convalescents,  
=saule blanc, SALIX ALBA L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher.

**INSOMNIE des CONVALESCENTS :**

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

**INSOMNIE des ENFANTS :**

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., voir insomnie,  
=mélilot, MELILOTUS ALBUS Medicus, MELILOTUS ALTISSIMUS THUILL., MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 20mn ; quelques cuillerées.

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

**INSOMNIE NERVEUSE :**

=ballote, BALLOTA NIGRA L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 1 tasse avant le coucher,  
=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 20g de cônes pendant 25mn ; 1 tasse avant le coucher,  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, voir insomnie,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, voir insomnie des convalescents,  
=saule blanc, SALIX ALBA L., voir insomnie des alcooliques.

**INSUFFISANCE BILIAIRE :**

=cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., 60-120g par jour de jus de la partie aérienne de la plante fraîche,  
=filipendule ulmaire, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 50-60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
=fraisier, FRAGARIA VESCA L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
=gentiane, GENTIANA LUTEA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=gentiane à tige courte, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=liseron, CONVULVULUS SEPIUM L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 100-150g par jour,  
=sariette de montagne, SATUREIA MONTANA L., infusion de 60g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

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

=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=coronille, CORONILLA SCORPIOIDES (L.) KOCH, infusion de 10g de grains pendant 25mn ; 2 tasses par jour.  
Contre-indication en cas d'embolie, d'aortite et d'urémie,  
=persil, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., dans 1 litre de vin de Bourgogne -Côte de Beaune ou Côte des Nuits-, 10 tiges de persil frais avec leurs feuilles et leurs fruits ; amener lentement à ébullition et laisser bouillir 10mn -la mousse est normale- ; ajouter 300g de miel et laisser bouillir encore 4-5mn ; passer puis verser dans des bouteilles de verre rincées avec de l'alcool fort ; mettre un bouchon étanche ; en cas de problèmes cardiaques, 1 cuillerée à soupe tous les matins ou 1-2 verres au cours du repas

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

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

**INSUFFISANCE OVARIENNE :**

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

**INSUFFISANCE PANCRÉATIQUE :**

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

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

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

**INSUFFISANCE VASCULAIRE CÉRÉBRALE :****améliore circulation :**

(ail, cassis, éléuthérocoque, ginseng, ginkgo biloba, marron d'Inde),  
=noisetier, CORYLUS AVELLANA L., anti-hémorragique ; 15g de feuilles dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,  
(petite pervenche).

**INSUFFISANCE VEINEUSE :** voir JAMBES LOURDES

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

**INTOXICATION alimentaire ou autre:**

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

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

=amandier, AMYGDALUS communis L., faire macérer 100g d'amandes hachées finement, toute la journée dans 1 assiette creuse, avec 800g d'eau tiède, puis filtrer ; boire dans la journée,  
=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 2 tasses par jour,  
=germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
=lin, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 30g de grains pendant 6 heures ; 2 tasses par jour,  
=mauve sauvage, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,  
=oseille, RUMEX ACETOSA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=rose trémière, ALTHAEA ROSEA CAVANILLES, de la variété rouge : infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour.

**INTOXICATION due au TABAC :**

=cresson de fontaine, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., 100-150g de jus de partie aérienne de plante fraîche. Infusion de 60g de partie aérienne séchée pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

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

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 30mn ; en bains et applications locales,  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine, feuilles et fleurs pendant 30mn ; en bains et applications locales,  
=pervenche, VINCA MINOR L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 5mn ; bains et applications locales,  
=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 80g de caules stériles ; bouillir 10mn ; bains et applications locales,  
=pyrole, PIROLA ROTUNDIFOLIA L., infusion de 100g de feuilles pendant 20mn ; bains et applications locales.

**IRRITABILITÉ :**

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

**IRRITATION GÉNITO-URINAIRE :**

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses,  
=ptarmique, ACHILLEA PTARMICA L., infusion de 30g de fleurs pendant 10mn ; 3-4 tasses par jour.

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

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., boire 200g de jus de plante fraîche par jour,  
=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., respirer le jus de persil ou le persil frais bien haché,  
=piment, CAPSICUM ANNUUM L., 0.10g de fruit en poudre dans une tasse de décoction amère de gentiane ou d'absinthe, 3 fois par jour,  
(poireau)

## J

**JAMBES** : faiblesse :

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

**JAMBES LOURDES** :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(hydrastis (infusion), iris bleu (infusion)),

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

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

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

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

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(verveine (infusion)).

**JEÛNER** :

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

## K

**KÉRATITE** : inflammation de la cornée

**KRAUROSIS** : troène

## L

**LACRYMOGÈNE** : qui provoque les larmes

**LARMOIEMENT** : écoulement de larmes continu :

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

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

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

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

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

(aconit),  
 =aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., 3 poignées par litre d'eau froide, bouillir 3 à 4mn, filtrer + miel. En gargarismes toutes les deux ou trois heures,  
 (alchémille),  
 =arnica, ARNICA MONTANA L., infusion de 5g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,  
 =aspérule, ASPERULA ODORATA L., infusion de 80g de feuilles pendant 30mn ; en gargarismes,  
 =asplénium, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 40g de branches pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (bardane, baumes du Pérou et de Tolu),  
 =bistorte, POLYGONUM BISTORTA L., infusion de 30g de rhizome pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (carotte, céleri, cerfeuil, diplotaxe, drosera),  
 =échinacée, ECHINACEA, infusion 3 fois par jour,  
 =erysimum, ERYSIMUM officinale, infusion de 60g de plante entière fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (géranium Robert, grindelia, guimauve),  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs fraîches pendant 15mn ; 2-3 tasses aussi chaudes que possible, sucrées avec du miel –de lavande-, par jour loin des repas,  
 (lichen d'Islande, lierre grimpant),  
 =mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles aussi en salade, avec de l'huile et du citron, les mâcher longuement,  
 (mélilot),  
 =myrtilles, VACCINIUM MYRTILLUS L., manger des myrtilles en même temps que le traitement avec la lavande,  
 (oignon),  
 =ortie jaune, LAMIUM GALEOBDOLOM (L.) CRANTZ, infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi pour les gargarismes,  
 (persil, pin),  
 =plantain cornu, PLANTAGO CORONOPUS L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =plantain majeur, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour. Utiliser aussi comme gargarisme,  
 (pulmonaire),  
 =quintefeuille, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5-6mn ; 3 tasses par jour,  
 (rose, sapin),  
 =sauge, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 20mn ; en gargarismes,  
 (solidago),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; en gargarismes,  
 =tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

#### **LARYNGO-PHARYNGITE :**

=génépi, ARTEMISIA GENIPI WEBER, infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 15mn ; 2 tasses par jour. Aussi en gargarismes,  
 =véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,  
 =violette, VIOLA ODORATA L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Aussi en gargarismes.

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

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

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

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

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

#### **LÉNITIF :** *adouçissant*

#### **LÉSIONS CUTANÉES :**

=bugle, AJUGA REPTANS L., infusion de 100g de partie aérienne pendant 30mn ; applications locales,

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

**LÉSIONS TRAUMATIQUES de la CORNÉE :**  
 =myosotis, MYOSOTIS SCORPIOIDES (L.) HILL., bouillir 5mn, 40g de rhizome ; en bains. Bouillir 5mn, 80g de rhizome ; comme collire et applications locales, plusieurs fois par jour.

**LEUCOCYTOSE :** *augmentation anormale du nombre de globules blancs dans le sang :*  
 =pomme, PIRUS MALUS L. \*SUBSP. MALUS, manger beaucoup de pommes passées au mixer.

**LEUCOPLASIE :** *transformation de la muqueuse de la langue, ou de toute autre muqueuse, qui se recouvre d'une couche dure, cornée, à l'aspect blanchâtre :*  
 =airelle : voir myrtille rouge  
 =mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30-40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; en bains,  
 =myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., bouillir 10mn, 80g de baies ; en bains,  
 =myrtille rouge, VACCINIUM VITIS-IDAEA L., bouillir 15mn, 60g de fruits ; en bains.

**LEUCORRHÉE :** *écoulement muqueux ou muco-purulent par les voies génitales de la femme: voir pertes blanches;*  
 =chêne rouvre, QUERCUS robur L., bouillir 15mn, 20g d'écorce pulvérisée ; en injections vaginales,  
 =gui, VISCUM ALBUM L., bouillir 5mn, 50g de feuilles ; en injections vaginales lavande, maté,  
 =myrte, MYRTUS COMMUNIS L., bouillir 5mn, 30g de feuilles ; en injections vaginales,  
 =noyer, JUGLANS REGIA L., bouillir 10mn, 40g de feuilles ; en injections vaginales,  
 =ortie blanche, LAMIUM ALBUM L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn, en injections vaginales,  
 =ortie rouge, LAMIUM PURPUREUM L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 20mn ; en injections vaginales,  
 =pimprenelle officinale, SANGUISORBA MINOR L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,  
 =pin sylvestre, PINUS SYLVESTRIS L., bouillir 6-7mn, 60g de feuilles ; en injections vaginales,  
 =pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., décoction de 20g de partie aérienne de la plante fleurie ; bouillir 5mn ; en injections vaginales,  
 =pommier, MALUS COMMUNIS Poir., décoction de 50g d'écorce du tronc et des rameaux ; bouillir 20mn ; en injections vaginales,  
 =potentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,  
 =ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,  
 (rose),  
 =sanicle, SANICULA EUROPAEA L., décoction de 60g de feuilles et racines ; bouillir 10mn ; en injections vaginales,  
 (thym),  
 =tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en injections vaginales.

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

**LITHIASIS :** *formation de sable ou de petites pierres (calculs) dans l'organisme: reins, vessie, vésicule biliaire; (aigre-moine),*  
 =alkékéngé, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 50g de fruits ; bouillir 5mn et laisser reposer 15mn ; 3 tasses par jour,  
 (aspérule, aubépine, bouleau, bruyère, chiendent, épine vinette, frêne),  
 =génévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., infusion de 20g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 =pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 4 tasses par jour,  
 (persil, pissenlit, tilleul),  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g de jus de tomate fraîche par jour,  
 =verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., décoction de 40g de sommités fleuries et feuilles ; bouillir 5mn ; 2-3 tasses par jour.

**LITHIASIS BILIAIRE :** *accumulation de calculs dans la vésicule biliaire: (ananas, artichaut),*  
 =bétoine, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =bugrane, ONONIS SPINOSA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
 (cerise),  
 =chardon étoilé, CENTAUREA CALCITRAPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 5mn ; 1 tasse par jour à jeun,  
 =chardon Marie, SILYBUM MARIANUM (L.) GAERTN., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 15mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2mn d'ébullition, laver plusieurs fois le chiendent dans de l'eau froide et faire bouillir une seconde fois ; 3 tasses par jour,  
 (cresson),  
 =erysimum, ERYSIMUM officinale, infusion de 60g de plante entière fraîche pendant 25-30mn ; 3 tasses par jour,  
 (fraise),  
 =garance, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'albuminurie et d'hématurie,  
 (laitue),  
 =lapsana, LAPSANA COMMUNIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., 35-60g par jour d'huile d'olive, si possible à jeun,  
 =grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

=parnassie des marais, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=persicaire, POLYGONUM PERSICARIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER Desf., feuilles à consommer en salade. Infusion de 50g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(pomme de terre),  
=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., poudre de plante sèche, 1 à 2 gr, avant ou à la fin des deux repas. Ou décoction de poudre, une cuillère à café de poudre pour une grande tasse. Faites bouillir 5 à 10 secondes. Infusez 10 minutes, passez. Une tasse par jour.  
(radis noir, radis rose, raisin),  
=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 50-60g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., voir lithiase.

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

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

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

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

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

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

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

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

=berbérís commun, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 30g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour loin des repas,

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

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

=busserole, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=chardon béni, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 15g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., voir lithiase biliaire,

=citronnier, CITRUS limonium Risso, le jus d'1 citron le 1<sup>o</sup> jour, de 2 citrons le 2<sup>o</sup>, le jus de 3 citrons pendant 10 jours consécutifs,

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

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

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

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

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

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

**LITHIASÉ SALIVAIRE** :

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

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

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

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

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

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

=airelle : voir myrtille rouge

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., voir lithiase.

**LOUPE**: voir ATHEROME

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

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

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

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

=laurier sauce, LAURUS NOBILIS L., faire cuire dans la proportion de 5% des baies ou feuilles avec de l'huile d'olive ; en frictions locales,  
=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., massage à base d'huile,  
=saule blanc, SALIX ALBA L., décoction de 20-35g d'écorce sèche et concassée pour 1 litre d'eau; bouillir 5mn; infuser 10mn; 2-3 tasses par jour,  
=sénéçon, SENECEO VULGARIS L., décoction de 80g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=thym commun, THYMUS VULGARIS L., infusion de 150g de plante entière fleurie pendant 40mn ; en applications locales.

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

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

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 40mn ; en applications locales,  
=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 150g de racine et feuilles pendant 4 heures ; en applications locales sur la partie atteinte,  
=laitue, LACTUCA SATIVA L., écraser les feuilles et les poser sur la luxation ; changer les feuilles toutes les 2-3 heures.

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

=dompte-venin, VINCETOXICUM OFFICINALE MOENCH, infusion de 10g de rhizome et racines pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,  
=fucus vésiculeux, FUCUS VESICULOSUS, décoction de 20g de plante entière ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=gaillet vrai, GALIUM VERUM L., décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 5mn ; en applications locales,  
=garance des teinturiers, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'hématurie et d'albuminurie,  
=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; en applications locales,  
=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 200g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=orpin âcre, SEDUM ACRE L., feuilles en bouillie froides appliquées comme cataplasme sur la partie atteinte,  
=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 12mn ; en applications locales,  
=persicaire, POLYGONUM PERSICARIA L., infusion de 30g de plante entière pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales,  
=tanaïsie, CHRYSANTHEMUM TANACETUM VISIANI, infusion de 10g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales.

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

=aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=campanule, CAMPANULA RAPUNCULUS L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 25mn ; en applications locales,  
=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., décoction de 20g de feuilles et bois ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine pendant 40mn ; 3 tasses par jour,  
=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 40mn ; 3 tasses par jour. Aussi feuilles en salade avec huile, vinaigre et un peu de sel,  
=pétasite, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=roquette, ERUCA VESICARIA (L.) CAV., infusion de 100g de feuilles fraîches pendant 20mn ; en applications locales.

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

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

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

=avoine, AVENA SATIVA L., grains bouillis longuement dans de l'eau ; consommer en potage,  
=benoîte, GEUM URBANUM L., infusion de 60g de rhizome pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
(bistorte, capucine),  
=cassis, RIBES NIGRUM L., faire macérer 3 jours 500g de baies de cassis préalablement écrasées à la fourchette, dans 1 litre de vin rouge ; passer le tout au tamis et ajouter un sirop de sucre ; 1 verre seulement en cas de fatigue,  
=cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion de 50g de plante entière fraîche pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
(chou),  
=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., la plante entière fraîche en salade,  
=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 3-6g de grains en poudre par jour, en cachet ou avec du miel, (fumeterre),  
=gentiane à tige courte, GENTIANA KOCHIANA PERRIER & SONG., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(germandrée),  
=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 15g de fleurs femelles ou cônes pendant 25mn ; 2 tasses par jour, (laminaires, levure de bière),  
=noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=osmonde royale, OSMUNDA REGALIS L., infusion de 30g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
=oxalis, OXALIS ACETOSELLA L., infusion de 40g de plante fraîche pendant 25mn ; 3 tasses par jour ; ou 40g de jus par jour,,  
=plantain majeur, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, (raifort, renouée),

=rumex, RUMEX CRISPUS L., infusion de 60g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
(thym),  
=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 6mn ; 3 tasses par jour,  
(varech vésiculeux),  
=véronique beccabonga, VERONICA BECCABUNGA L., 100g par jour de jus de plante entière fraîche.

## M

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

=amandier, AMYGDALUS communis L., utiliser les amandes torréfiées et pulvérisées, à la place du café, avec du lait entier,  
(berce, chardon beni, chicorée),  
=cocotier, COCOS nucifera, consommer de la pulpe de noix de coco toutes les heures,  
(coriandre),  
=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., cresson frais avec huile d'olive vierge et sel. Aussi 100g par jour de jus frais,  
(éleuthérocoque),  
=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L. , 30g de graines dans un bol d'eau tiède ; laisser macérer toute la nuit ; filtrer le matin et boire froid,  
(fenouil),  
=figuier, FICUS CARICA L., faire bouillir dans ½ litre de lait 5-6 figues sèches pendant 10mn ; ajouter 1 cuillerée de miel et biscuits de féculé de =pomme de terre ; à consommer le matin en guise de petit déjeuner,  
=froment, TRITICUM SATIVUM LAM., utiliser les grains entiers comme le riz, ou bien moulus en bouillie,  
(gentiane),  
=noisetier, CORYLUS AVELLANA L., utiliser les noisettes hachées très finement et additionnées de miel pour préparer des tartes,  
=noyer, JUGLANS REGIA L., consommer les noix avec du pain complet ou du pain de seigle,  
=olivier, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile recueillie en pressant les fruits, 5 minutes avant chaque repas,  
(origan),  
=parelle, RUMEX OBTUSIFOLIUS L., faire bouillir 100g de racine en poudre dans 1 litre d'eau pendant 10mn et filtrer ; ajouter 900g de sucre au bain marie ; 4 cuillerées par jour,  
(radis noir),  
=riz, ORYZA SATIVA L., consommer les grains cuits dans du lait ou bien dans du bouillon obtenu avec de la viande grasse,  
(romarin, thym)

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

**MAINS MOITES** : voir *SUEURS FROIDES*

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

=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 60g de plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 15mn ; 2 tasses par jour,  
=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20g de sommités fleuries et feuilles pendant 15mn ; 4 tasses par jour,  
=muguet, CONVALLARIA MAIALIS L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 15mn ; 2 tasses par jour,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 8 jours dans de l'alcool à 95°, 50g de bulbe d'oignon haché très fin et filtrer ; ajouter 50g de miel ; par cuillerées,  
=parelle, RUMEX CRISPUS L., faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc, 45g de racine en poudre ; 40-80g par jour,  
=scrofulaire noueuse, SCROFULARIA NODOSA L., infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales.

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

=genêt, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., faire fondre à froid pendant 24 heures dans 1 litre de vin blanc sec, 35g de cendre de genêt ; boire 40-70g par jour,  
=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour

**MALAISE GÉNÉRAL** :

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**MAL de GORGE** : voir *PHARYNGITE*

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

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

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

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

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

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

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

**MAUVAISE HALEINE** :

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

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

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

=estragon, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., cru,

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

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

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

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., cru,

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

**MAUVAISE HUMEUR** :

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

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

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

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

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

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

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

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

**MÉMOIRE, affaiblissement** :

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

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

**MÉNOPAUSE** :

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

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; filtrer ; 3 tasses par jour, (ballote fétide),

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

(cassis, crataegus, cyprès),

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

(hamamélis, lamier blanc, menthe),

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

(oranger, ortie),

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

(persicaire, pissenlit),

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

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

(souci, tilleul),

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

(tormentille, vigne rouge).

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

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

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

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

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., 70g d'écorce ; bouillir 15mn ; infuser 15mn ; filtrer ; le tout réparti dans la journée,  
(frêne, orthosiphon, piloselle, pissenlit),

**MÉNOPAUSE avec DYSTONIE NEURO-PSYCHIQUE :**

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 30g de capitules pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 20g de capitules pendant 10mn ; 2 tasses par jour.  
Incompatibilité avec de la gélatine, des sels d'argent, du tanin, des noix et du quinquina,  
=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour. Infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 30g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**MÉNORRAGIES**: règles abondantes

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

=angélique sauvage, ANGELICA SYLVESTRIS L., infusion de 30g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(anis, badiane),  
=câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 40g d'écorce de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=carvi, CARUM CARVI L., infusion de 40g de fruits pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour,  
=céleri de montagne, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(charbon végétal, coing, coriandre, cumin),  
=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=laurier sauce, LAURUS NOBILIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
(orange, persil),  
=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion de 50g de racine en poudre pendant 40mn ; 2 tasses par jour.  
Incompatibilité avec des extraits de =quinquina, des composés de calcium, des acides et des sels d'alcaloïdes,  
=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g de jus frais de tomate par jour.

**MÉTÉORISME DOULOUREUX :**

=anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,  
=magnolia, MAGNOLIA GRANDIFLORA, infusion de 20g d'écorce pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

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

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

**MICTION**: action d'uriner

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

amande, anémone pulsatile, basilic,

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

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

(cerise, chanvre indien, chou, fève, lavande),

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

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

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

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

(oignon),

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

(pêche, pourpier),

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

(reine des prés (infusion)),

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

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 5g de sommités fleuries pour ½ litre pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(scutellaire (infusion)),  
=tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, infusion de 5g de sommités fleuries pour ½ litre pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=thym, THYMUS VULGARIS L., fleurs ou feuilles, infusion de 5g pour ½ litre pendant 20 mn ; 3 tasses par jour ,  
(véronique, verveine),

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

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

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., manger la plante entière en salade avec huile d'olive et sel,  
=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., faire cuire les bractées et la tige et consommer avec huile et citron,  
=avoine, AVENA SATIVA L., utiliser la farine d'avoine pour préparer bouillies,  
=betterave, BETA VULGARIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles assaisonnées d'huile et sel,  
=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 100-150g de jus de carotte par jour,  
=chicorée, CICHORIUM INTYBUS L., consommer les feuilles en salade,  
=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., consommer les feuilles crues en salade. 150-200g par jour de jus de feuilles fraîches,  
=citronnier, CITRUS limonium Risso, boire le jus de citron avec du miel,  
=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer la plante entière fraîche en salade,  
=épinard, SPINACIA OLERACEA L., consommer la plante entière cuite pendant 10mn au maximum,  
=fève, VICIA FABA L., consommer les grains contenus dans les cosques, crus et cuits, de préférence avec du riz,  
=fraisier, FRAGARIA VESCA L., consommer les fruits avec du vin rouge amer et du miel,  
=froment, TRITICUM SATIVUM LAM., utiliser le grain comme du riz, ou bien pour préparer des bouillies,  
=haricot, PHASEOLUS VULGARIS L., consommer les haricots verts en salade.

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

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

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

**MUCILAGINEUX** : carragheen, coing, coquelicot, guimauve, laitue, lichen, mauve, nénuphar, psyllium, violette  
**MUGUET** : *infection fongique ; plaques plus ou moins étendues, d'un blanc crémeux dans la bouche ; on les trouve surtout chez les enfants mal nourris ou chez les adultes gravement malades ; douleur, inflammation et irritation de la région atteinte ; élevures blanchâtres à l'intérieur de la bouche.*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., frictionner avec ail cru,

(Cassis),

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

(harpagophytum),

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

(lavande, myrtille),

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

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

**par voie externe** : voir Aphtes

**MUSCLES douleurs** : voir DOULEURS MUSCULAIRES

**MUSCLES fatigue** : voir FATIGUE MUSCULAIRE

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

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

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

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

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

**MYCOSE CUTANÉE** :

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

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

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

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

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

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

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

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

(digitale, laurier rose),

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

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

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

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

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, infusion de 60g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Feuilles à consommer en salade,

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes et chez les sujets pléthoriques,

(strophantus, thévétia neriifolia).

**MYXOEDÈME:** (algues)

## N

**NARCOTIQUE:** *qui provoque la diminution de la sensibilité et l'assoupissement;* (aspérule),

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

(boldo, bouillon blanc, bourrache, camphre),

=chanvre, CANNABIS SATIVA L., infusion de 30g de sommités fleuries et feuilles pendant 10mn ; 1 tasse avant le coucher,

(chélidoïne, coquelicot, crataegus, cynoglosse, douce-amère, fumeterre),

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 10g d'inflorescences femelles ou cônes pendant 30mn ; 1 tasse avant le coucher,

(laitue, laudanum, lotier corniculé, marjolaine, mélilot, mélisse, nénuphar, oranger, passiflore, pavot, rauwolfia, sabline, safran, saule, sombong, tilleul, valériane, verveine odorante)

**NAUSEES :** *envie de vomir :*

=absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3-4 cuillerées par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes et chez les sujets pléthoriques,

(acore, angélique, badiane),

=citron, CITRUS limonium Risso, couper 1 citron en rondelles, les ajouter à ½ litre d'eau qui vient de bouillir ; infuser 10 à 15mn ; filtrer ; boire par petites tasses,

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 1-2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes,

(mélisse),

=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2 tasses par jour,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

=parnassie des marais, PARNASSIA PALUSTRIS L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 5mn ; maximum de 2 tasses par jour,

(passiflore),

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, décoction de racines à boire.

**NAUSÉE DE GROSSESSE :**

=benoîte, GEUM URBANUM L., peu pour ½ litre d'eau ; bouillir 10-15mn ; filtrer ; 2-3 tasses dans la journée,

(menthe piperita),

=pivoine, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour.

**NÉCROSE des GENCIVES,** voir aussi GENCIVES, GINGIVITE : *mortification des tissus des gencives :*

=germandrée sauvage, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 40mn ; en bains de bouche.

**NÉPHRALGIE :** *douleur quelconque provenant des reins :*

=alkékenge, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 60g de fruits ; bouillir 2mn, laisser reposer 10mn ; 2-3 tasses par jour,

=asplénium, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 40g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

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

=églantier, ROSA CANINA L., infusion de 60g de réceptacles pendant 25mn ; 1-2 tasses par jour,

=potentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour ou par cuillerées.

**NÉPHRITE:** *inflammation aiguë ou chronique des reins;*

=alkékenge, PHYSALIS ALKEKENGII L., infusion de 30g de fruits ; bouillir 2mn et laisser reposer 10mn ; 3 tasses par jour,

(boldo),

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

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

=buglosse, ANCHUSA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

=bugrane, ONONIS procurrrens Wallr., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

=busserole, ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=chientend dactyle, CYNODON DACTYLON (L.) Rich. in Pers., décoction de 50g de rhizome ; faire bouillir 10mn ; jeter la 1<sup>ère</sup> eau après 2mn d'ébullition et laver la plante dans de l'eau courant, puis faire bouillir une nouvelle fois ; 3 tasses par jour,

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

=figuier, FICUS CARICA L., faire macérer pendant 8-10 heures dans 400g d'eau 4-5 figues coupées en fines lamelles ; boire par petites gorgées,

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=fraisier, FRAGARIA VESCA L., infusion de 40g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de racines ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=héliotrope, HELIOTROPIUM arborescens, infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=hièble, SAMBUCUS EBULUS L., décoction de 40g de rhizome et d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, (lavande),  
=lin cultivé, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 20g de grains pendant 3-4 heures ; 2-3 tasses par jour,  
=maïs, ZEA MAYS L., décoction de 50g de stigmates ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour, (maté),  
=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (pissenlit),  
=pomme, MALUS MALUS COMMUNIS Poir., 200g par jour de jus frais de pomme,  
=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 18mn ; 2-3 tasses par jour, (romarin, sauge),  
=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 12-13mn ; 3 tasses par jour,  
=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., fruit mûrs. 100-150g par jour de jus de tomate,  
=verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

#### **NÉPHRITE BACILLAIRE** :

=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHRITE CHRONIQUE (mal de Bright)** : voir *Maladie de Bright* :

(ache, adonis, vernalis, aigremoine, amande, bouleau (feuilles), bourrache, caille, lait, chiendent, eucalyptus, fraise, genêt, genièvre (baies)),

=grindelia, GRINDELIA robusta Nutt., 30 gouttes d'extrait fluide 2 ou 3 fois par jour,

=gui, VISCUM ALBUM L., voir néphrite, (jaborandi),

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles pendant 35mn ; 3 tasses par jour. Consommer les feuilles fraîches aussi en salade,

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

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

(panicaut, pariétaire, pêcher, persicaire, plantain, pomme, prêle, quinquina, reine des prés, sapin (bourgeons), scille, solidago, sureau, tormentille, vergerette du Canada).

**NÉPHRITE GRAVIDIQUE** : affection rénale qui atteint souvent les femmes enceintes après le cinquième mois de grossesse :

=cassis, RIBES NIGRUM L., 50-100g par jour de jus de cassis,

=haricot, PHASEOLUS VULGARIS L., décoction de 50g de cosse égrenée ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHRORRAGIE** : hémorragie d'origine rénale :

=géranium, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=pimprenelle, PIMPINELLA SAXIFRAGA (L.) HUDS., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; par cuillerées toutes les heures,

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 100g de caules stériles pendant 35mn ; par cuillerées.

**NÉPHROSCLÉROSE** : affection chronique des reins caractérisée par une hypertrophie du tissu rénal :

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=panicaut marin, ERYNGIUM MARITIMUM L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHROSE** : affection rénale caractérisée par une altération dégénérative des reins :

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

=cerisier, PRUNUS CERASUS L., décoction de 40g de pédoncules des fruits ; bouillir 10-12mn ; 3 tasses par jour,

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NÉPHROSPASME** : contraction douloureuse et persistante des reins :

=chiendent officinal, AGROPYRUM REPENS (L.) P. Beauv., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 15mn ; jeter la 1<sup>o</sup> eau après 2mn d'ébullition et laver le chiendent dans de l'eau bouillante ; puis faire bouillir une 2<sup>o</sup> fois ; 3 tasses par jour,

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 6mn ; 3 tasses par jour,

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

=verge d'or, SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NERFS (crises de)** : aubépine, calament, camomille romaine, gui, lavande, mélisse, menthe, millefeuille, oranger, romarin, tilleul, valériane.

**NERVOSISME** : (abricot, angélique (racine), amande),

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour avant les repas,

(aubépine, aubergine, avocat, avoine, ballote fétide, betterave, céleri, chou, coing, haricot, laitue),

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, 2 cuillerées à soupe de fleurs par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour entre les repas,

(levures),

=lotier corniculé, LOTUS CORNICULATUS L., 3 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour,

(marjolaine, mélilot, mélisse, menthe, narcisse des prés, noix, oignon, oranger, pêche, persil, pivoine, pomme, pourpier, reine des prés, raisin, =sauge, saule, séneçon jacobée, soja, valériane, pollen).

**NERVOSITÉ des enfants** :

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., ajouter au bain une décoction de 200g de tilleul pour 2 litres d'eau ; puis avant le coucher, une tisane de fleurs de tilleul infusées 10mn

**NEURASTHÉNIE:** *affaiblissement de la force nerveuse ; découragement permanent, idées noires et une grande émotivité :*

(absinthe, achillée, aspérule, ballote, basilic, chanvre indien, coriandre, iboga),  
=laitue, LACTUCA VIROSA L., crue en salade ; ou en décoction : faire bouillir 1 laitue dans ½ litre d'eau 15-20mn à feu doux ; boire un grand bol le soir au coucher,

(marjolaine, maté, mélisse, noix vomique, passiflore, sarriette, sauge, serpolet, thym, tilleul, valériane)

**NÉVRALGIE :** *douleur intense localisée sur le trajet des nerfs, sans altération anatomique évidente du nerf de la douleur :*

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., décoction de 60-80g de capitules ; bouillir 10mn ; en applications locales,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer les feuilles après avoir ôté les côtes, sur la partie atteinte ; changer les feuilles toutes les 2 heures,

=citronnier, CITRUS limonium Risso, masser la partie douloureuse avec une moitié de citron,

=estragon, ARTEMISIA DRACUNCULUS L., infusion de 20g de feuilles pendant 10mn ; en applications locales,

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

=laitue, LACTUCA SATIVA L., faire cataplasmes avec les feuilles tièdes et trempées dans un peu d'huile,

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour ; Contre-indication en cas d'inflammations internes,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., 20 gr pour un litre de vin blanc sec. Faites bouillir 2 à 3 minutes, laisser refroidir. 1/2 verre deux fois par

jour.,

=moutarde noire, BRASSICA NIGRA L., mettre la poudre des grains sur une cataplasme de farine de lin tiède,

=origan, ORIGANUM VULGARE L., décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 15mn ; en applications locales,

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

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., décoction de 80g de partie aérienne de plante fleurie ; bouillir 5mn ; en applications locales,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**NÉVRALGIE DENTAIRE :** *voir DENTS:* potentille

**NÉVRALGIE FACIALE :**

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., voir névralgie,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., appliquer localement 2-3 feuilles fraîches ; les maintenir avec une bande.

**NÉVRALGIE:** *MIGRAINE:* algues, amande douce, angélique, chou, lavande, menthe, noyer, olive, oranger, pâquerette, persil, raifort, tilleul, violette

**NÉVRALGIE SCIATIQUE voir aussi SCIATIQUE :**

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., faire bouillir 50g de feuilles dans 200g d'eau puis ajouter du lait chaud ; boire pendant la journée,

(aconit, anémone pulsatile, camomille romaine, chanvre indien, cimicifuga, clématite, garou, gelsémium, hoang-nan),

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., utiliser les feuilles comme cataplasmes locaux,

(lierre grimpant, menthe, mélilot, moutarde, origan, parreira brava, pavot),

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., faire bouillir 5mn les fleurs dans de l'huile d'olive ; appliquer localement,

(serpolet, stramoine, térébenthine, ulmaire, verveine).

**NÉVRALGIE du TRIJUMEAU :**

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 30g de capitules pendant 15mn ; 3 tasses par jour

=camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 150g de capitules pendant 20mn ; compresses locales tièdes,

=noyer, JUGLANS REGIA L., mettre pendant 1 heure dans du vinaigre de l'écorce de rameaux en poudre ; appliquer localement,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales.

**NÉVRITE et POLYNÉVRITE:** *inflammation d'un ou plusieurs nerfs;*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., frotter un morceau d'ail avec de l'huile de camphre ; pour frictions locales,

(aspérule odorante, bette, chou, levures, menthe),

=moutarde noire, BRASSICA NIGRA L., mettre des grains en poudre sur des cataplasmes de lin,

=radis, RAPHANUS sativus L., à consommer en salade,

(thym, verveine).

**NÉVROSE:** *troubles du système nerveux*

**NÉVROSE d'ANGOISSE :** *mauvais fonctionnement du système nerveux qui provoque un sentiment d'angoisse :*

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

=scabieuse, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et de sommités fleuries pendant 25mn ; 3 tasses par jour.

**NUIT BLANCHE :** *pour passer une nuit blanche (pas en dessous de 18 ans) :*

=café, COFFEA arabica, « café du désert » : faire un café bien chaud dans une tasse de taille normale ; y ajouter 1 pincée de poivre frais moulu, 1 morceau de sucre et de la bergamote

**NUTRITIF:** *nourrissant*

**NYMPHOMANIE:** *exagération des désirs sexuels chez la femme :*

=nénuphar blanc, NYMPHAEA ALBA L., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=nénuphar jaune, NUPHAR LUTEUM SM., infusion de 40g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour.



**OBÉSITÉ** : accumulation de graisse dans tout l'organisme dans une proportion supérieure à la normale et provoquée par une altération des échanges : elle peut avoir des causes variées :

=alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=ananas, ANANAS sativus, consommer le fruit pendant 48 heures à la suite,  
=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
=asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec le jus d'1 demi citron,  
=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
=cerisier, PRUNUS CERASUS L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron,  
=chicorée, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
=frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
=maïs, ZEA MAYS L., décoction de 80g de stigmates d'épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=oignon, ALLIUM CEPA L., consommer en grande quantité,  
=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,  
=pamplemousse, CITRUS maxima (Burm.) Merr., boire un verre de jus le matin,  
=plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=poireau, ALLIUM PORRUM L., consommer en grande quantité les bulbes en salade,  
=pommier, MALUS COMMUNIS Poir., dans ½ litre d'eau bouillante, mettre pendant 10mn une pomme bien lavée et hachée en fines lamelles, avec 10g de mélisse ; boire dans la matinée,  
=rave, BRASSICA RAPA (L.) METZG. , consommer les feuilles en potage ; faire cuire les tubercules et les consommer en salade,  
=varech vésiculeux, FUCUS vesiculosus L., décoction de 20g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.  
Incompatibilité avec de la cocaïne, de la noix vomique, des sels de bismuth, des alcalins, du tanin, de la caféine, de l'acide citrique, des extraits végétaux et des vins médicaux.

**drainage** : bouleau, frêne, olivier, orthosiphon, piloselle, vergerette du Canada

**action leurre, donnant une impression de satiété** : amorphophallus, carragaheen, fucus, gomme de Guar

**action sédative** : aubépine, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

**OBSESSIONS (et COMPULSIONS)** : pensée ou idée, fixe et récurrente ; peur de la contamination ; dermatites causées par des lavages répétés ; inefficacité du travail effectué entraînant des contrôles répétés et méticuleux ; idées et comportements agressifs ; éventuellement dépression. camomille, houblon, passiflore, valériane, verveine, en prises régulières pour apaiser la tension et réduire les différents troubles du comportement

**ODONTALGIE** : névralgie dentaire, voir aussi DENTS :

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; en bains de bouche et applications sur la muqueuse buccale,  
=épilobe, EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM L., décoction de 60-70g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et application sur muqueuse buccale,  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 80g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,  
=lierre grimpant, HEDERA HELIX L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale. Plante dangereuse,  
=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 60mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,  
=piment, CAPSICUM ANNUUM L., boire le jus du fruit dans 20% d'eau. Aussi en bains de bouche,  
=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 80g de plante entière ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,  
=potentille tormentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, racine en poudre à appliquer sur les dents cariées,  
=rose trémière, ALTHAEA ROSEA CAVANILLES, décoction de 80 de fleurs de la variété rouge ; bouillir 10mn ; en bains de bouche et applications sur muqueuse buccale,  
=sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; en bains de bouche .

**ODONTORRAGIE** : hémorragie d'origine dentaire qui se manifeste à la suite d'une extraction de dent :

=fougère botryche, BOTRYCHIUM LUNARIA L., décoction de 100g de frondes ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,  
=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 100g de plante entière ; bouillir 10mn ; bains de bouche,  
=potentille tormentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche.

**OEDÈME** : infiltration des tissus par des liquides internes, séreux (ayant l'apparence du sérum) ; dû à la rétention de fluide et entraînant une quantité de troubles dont maladie rénale, affection cardiaque et cirrhose du foie ; il peut aussi être la conséquence d'un traumatisme lorsque des vaisseaux sanguins lésés deviennent plus perméables à l'eau et de variations hormonales;

=achillée millefeuille, *ACHILLEA MILLEFOLIUM L.*, infusion 3 fois par jour,  
(ail, argentine, artichaut, biguignan),  
=bouleau, *BETULA VERRUCOSA EHRH.*, infusion de 60g de feuilles pendant 40mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
=bourrache, *BORRAGO OFFICINALIS L.*, infusion de 60g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(bryone),  
=cardon, *CYNARA CARDUNCULUS L.*, décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
(cassis, cerfeuil, cerisier, chou, coloquinte, digitale),  
=eupatoire, *EUPATORIUM CANNABINUM L.*, infusion de 60g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(genêt, genévrier, gratiole, hamamélis, fragon épineux, jalap, grand liseron),  
=luzerne, *MEDICAGO SATIVA L.*, 40g par jour de jus des feuilles fraîches,  
(maïs, marron d'Inde, momordique, myrtille, nerprun, oignon, orthosiphon, persil, piloselle),  
=pissenlit, *TARAXACUM OFFICINALE WEBER*, infusion 3 fois par jour,  
=raisin, *VITIS VINIFERA L.*, manger cru,  
=raisin d'ours, *ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI L.*, infusion 3 fois par jour,  
(scammonée, scille, strophantus, sureau).

**OEDÈME CARDIAQUE** : ail, érodium, gratiole, haricot, muguet, oignon, pensée sauvage, piloselle.

**OEDÈME CARDIO-RENAL** : bouleau, céleri de montagne, dompte-venin, érodium, nerprun purgatif, pariétaire.

**OEDÈME des JAMBES** :

=filipendule ulmaire, *FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM.*, infusion de 60g de sommités fleuries avec fleurs et boutons pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=noyer, *JUGLANS REGIA L.*, appliquer les feuilles sur les parties atteintes, en renouvelant l'application. En même temps prendre quelques gouttes de teinture d'oignon,  
=oignon, *ALLIUM CEPA L.*, faire macérer 10 jours, 80g de bulbe haché dans 100g d'alcool à 70° ; prendre cette préparation sous forme de gouttes dans un peu d'eau.

**OEDÈME aux PAUPIÈRES provoqué par un orgelet** :

=noyer, *JUGLANS REGIA L.*, voir oedème des jambes

**CEDEME SOLAIRE** : *gonflement indolore de la peau, infiltré de liquide, de consistance molle après un trop long séjour au soleil sans précaution* :

=melon, *CUCUMIS MELO L.*, broyer la chair d'un melon avec ses graines ; appliquer en cataplasme dans un linge fin pendant 10mn ; sécher délicatement sans frotter avec un linge fin ; ou émulsion composée de jus de melon additionnée d'huile d'olive ; laisser appliquée 10mn puis sécher délicatement sans frotter avec un linge fin

**OESTROGÈNE** : *qui provoque les règles, l'oestrus, période pendant laquelle la femelle des mammifères est féconde*

**OLIGOMENORRÉE** : *règles rares*

**OLIGURIE** : *diminution de la quantité des urines; ache (cardiopathies, états fébriles),*

=alkékéngé, *PHYSALIS ALKEKENGII L.*, infusion de 50g de fruits ; bouillir 5mn et reposer 10mn ; 3 tasses par jour. Faire macérer pendant 8 jours dans 1 litre de vin blanc sec 40g de rameaux et de fruits ; 2 verres par jour,

=ancolie, *AQUILEGIA VULGARIS L.*, faire macérer à froid 50g de partie aérienne de plante fraîche pendant 10 à 12 heures ; 3 tasses par jour,

(artichaut, asperge (oliguries des cardiaques), aubergine, bouleau, bourrache, bugrane, busserole, bruyère, café, caille lait, cassis, cerfeuil),

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

(chardon beni, chiendent, chou, citrouille, cresson, églantine, épine vinette, fenouil),

=frêne, *FRAXINUS EXCELSIOR L.*, infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron, (garance),

=genêt, *SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM.*, infusion de 5g de fleurs pendant 15mn ; par cuillerées dans la journée,

(genièvre, groseille, haricot, petit houx, lampsane, lavande, livèche),

=maïs, *ZEAMAYS L.*, décoction de 50g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(grande marguerite, melon, menthe, navet),

=nigelle, *NIGELLA ARVENSIS L.*, infusion de 40g de graines pendant 25mn ; 2-3 tasses par jour,

(oignon, ortosiphon, paliure, pamplemousse, panais, panicaut),

=pariétaire, *PARIETARIA OFFICINALIS L.*, infusion de 40g de plante entière pendant 20mn ; 4 tasses par jour,

(pêche, pensée, persil),

=piloselle, *HIERACIUM PILOSELLA L.*, infusion de 100g de plante fraîche pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

(pissenlit, poire, poireau, poirier, pois chiche, pomme, pourpier, prêle, prune),

=ptarmique, *ACHILLEA PTARMICA L.*, infusion de 30g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

(pyrole à feuilles rondes, raisin, reine des prés, romarin, roseau à balais, roseau aromatique, sauge, scille, serpolet, solidago, sureau, tomate),

=ulmaire filipendule, *FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM.*, infusion de 50g de sommités fleuries pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

(vergerette du Canada, véronique).

**OLIGURIE due à une cardiopathie** : cassis, genêt, hélianthème, poirier, réséda.

**ONGLES CASSANTS** :

=citron, *CITRUS limonium* Risso, tremper les ongles dans un jus de citron frais chaque matin et chaque soir pendant 15 jours, durant quelques minutes ; puis laisser sécher à l'air libre sans rincer

**OPHTALMIE : voir FATIGUE OCULAIRE** : *inflammation de l'oeil caractérisée par de la rougeur;*

=bleuet, *CENTAUREA CYANUS L.*, infusion de 100g de fleurs pendant 30mn en applications locales,

(bouillon blanc, camomille),

=cerfeuil, *ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM.*, instillations avec quelques gouttes de jus de la plante fraîche,

(chélidoine, coing),

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, décoction de 100g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
(fenouil, framboisier, géranium),  
=laitue, LACTUCA SATIVA L., faire bouillir une poignée de feuilles pendant 5mn dans une peu d'huile d'olive ;laisser refroidir et appliquer sur les yeux,  
(lis, mauve, mélilot, mouron rouge),  
=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 15mn ; en bains oculaires,  
=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., instillation de quelques gouttes de jus de persil frais,  
(plantain, psyllium, rose rouge, sureau, souci, tussilage).  
**OPHTALMIE SCROFULEUSE** : germandrée sauvage, noyer, persil.  
**OPHTALMO BLENNORRHÉE** : *grave forme d'inflammation purulente de la muqueuse de la conjonctive* : agripaume, asplénie, benoîte, cyprès, églantier.  
**ORCHITE** : *inflammation d'un ou des deux testicules* : aigremoine, bardane, bourrache, carvi chicorée, garance, genévrier, maïs, poivre, tussilage.  
**OREILLES BOUCHÉES par accumulation de cérumen** :  
=olive, OLEA EUROPAEA L., mettre chaque soir ½ cuillerée d'huile d'olive sur une petite boule de coton ; l'introduire dans l'oreille ; le matin, rincer avec un jus de citron ; durant 4-5 jours ; si après ce traitement les oreilles sont toujours bouchées, faire quelques injections d'eau tiède à l'aide d'une petite poire  
**OREILLONS** : *maladie infectieuse, épidémique et contagieuse, caractérisée par une inflammation des glandes paritodes et des douleurs dans l'oreille* :  
=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, faire cuire les fruits et les appliquer, froids, localement,  
=frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
=lentille, LENS CULINARIS MEDIK., appliquer des bouillies de lentilles pulvérisées, localement, comme cataplasme,  
=lupin, LUPINUS ALBUS L., appliquer localement des bouillies de grains pulvérisés comme cataplasme,  
=lycopode, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 30g de plante entière pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 50-60g de plante entière pendant 25mn ; en applications externes froides,  
=maïs, ZEA MAYS L., décoction de 100g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales,  
=noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,  
=panicaut, ERYNGIUM CAMPESTRE L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. A utiliser aussi froid pour des bains de bouche,  
=plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales.  
**ORGELET** : *furuncles situés à la base des cils, souvent dû à un staphylocoque ; l'amas de pus à la base du cil se termine par une petite tête jaunâtre.* (bleuet, cassis),  
=camomille, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion en application pour résorber le gonflement,  
=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion en application pour résorber le gonflement,  
(harpagophytum, lavande),  
=lycopode, LYCOPODIUM clavatum, infusion de 50g de plante entière pendant 25mn ; en applications locales tièdes, (mélilot),  
=or, passer délicatement une bague ou un objet en or sur le bord de la paupière à plusieurs reprises,  
(rose, sarriette),  
=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., 50g de fleurs pour 1 litre d'eau ; bouillir 5mn ; infuser 5 minutes : compresses, (thym, ulmaire)  
=(10g feuilles de plantain (PLANTAGO MAJOR L. ) + 5g de fleurs de bleuet (CENTAUREA CYANUS L. ) + 5g de fleurs de mélilot (MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK.); dans 150g d'eau bouillante ; infuser 15mn : compresses)  
**OSTÉITE TUBERCULEUSE** : *inflammation des os provoquée par la tuberculose* :  
=garance des teinturiers, RUBIA TINCTORUM L., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas d'hématurie et d'albuminurie.  
**OSTÉOLYMPHATISME** : *inflammation des os chez les sujets lymphatiques* :  
=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., infusion de 50g de grains en poudre pendant 2 heures ; 3 tasses par jour avec du miel d'acacia de préférence.  
**OSTÉOMALACIE** : *maladie des os caractérisée par un ramollissement dû à la perte des sels minéraux* :  
=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 6-8g de grains en poudre par jour en cachet.  
**OSTÉOPOROSE** : *déminéralisation osseuse généralisée par raréfaction du tissu osseux* :  
=vinaigre de cidre, boire matin et soir, en dehors des repas, 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre dans 1 verre d'eau avec 1 cuillerée à soupe de miel  
**OTALGIE** : *névralgie de l'oreille* ;  
=ail, ALLIUM SATIVUM L., décortiquer une gousse et l'envelopper dans une gaze légère ; la placer dans l'oreille, (amande douce, chou, pomme, rudbeckie).  
**OTITE** : *inflammation de l'oreille interne ou externe* ;  
=amandier, AMYGDALUS communis L., mettre de l'huile des amandes dans l'oreille,  
(chou),  
=ortie rouge, LAMIUM PURPUREUM L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 20mn ; en bains d'oreille,  
=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., verser le jus des feuilles et de l'écorce moyenne dans l'oreille.  
**OTORRHÉE** : *écoulement par l'oreille d'un liquide purulent (signe d'une otite ou d'une fin d'otite)* :  
=aloès, AGAVE AMERICANA L., décoction de 100g de feuilles en poudre ; bouillir 10mn ; en bains ou applications locales,  
=myrte, MYRTUS COMMUNIS L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 5mn ; bains ou applications locales,  
=ortie rouge, LAMIUM PURPUREUM L., infusion de 80g de sommités fleuries pendant 20mn ; en bains d'oreille ou applications locales,  
=pervenche, VINCA MINOR L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains ou applications locales.

**OVARITE** : *inflammation des ovaires* : bourrache, camomille commune, fougère botryche, guimauve, grande ortie, pariétaire.

**OXALURIE** : *présence d'une quantité anormale d'oxalates dans l'urine* :

=alkékengé, *PHYSALIS ALKEKENGIS* L., décoction de 60g de fruits ; bouillir 2mn et reposer 10mn ; 2-3 tasses par jour,

=bugrane, *ONONIS VULGARIS* Rouy, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,

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

=genévrier, *JUNIPERUS COMMUNIS* L., infusion de 20g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,

=maïs, *ZEAMAYS* L., décoction de 50g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=prêle, *EQUISETUM ARVENSE* L., infusion de 30g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=roseau commun, *ARUNDO PHRAGMITES* L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=sureau, *SAMBUCUS NIGRA* L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour.

**OXYURES** : *petits vers nématodes blancs, parasites de l'intestin ; troubles causés : troubles intestinaux, troubles nerveux (irritabilité, instabilité, mélancolie), troubles cutanés, lésions suintantes de la région du périnée, entre anus et organes génitaux* : (absinthe),

=ageratum, *ACHILLEA AGERATUM* L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour.

Décoction de 50g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; en lavements,

=ail, *ALLIUM SATIVUM* L., décoction de 30g de bulbes écrasés ; bouillir 15mn ; en lavements ; ou prendre 1 gousse,

la couper en 2, laisser macérer toute la nuit dans 1 verre de lait ; boire le lendemain matin à jeun ; ou mettre 2

gousses d'ail dans ½ litre d'eau, couvrir et porter à ébullition ; laisser bouillir à feu doux pendant 5mn ; passer et boire cette décoction le matin à jeun et le soir au coucher pendant plusieurs jours,

(aurone, balsamite),

=carotte, *DAUCUS CAROTA* (L.) PAOL., 150g par jour de jus frais de la racine,

(chou),

=courge, *CUCURBITA PEPO* L., consommer en quantité les graines torrifiées,

(gentiane, gratiole, matricaire discoïde),

=pois chiche, *CICER ARIETINUM* L., décoction de 60g de graines ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour,

(pyrèthre, santoline, semen contra, tanaïs).

**OZÈNE** : *inflammation chronique et atrophique de la muqueuse nasale accompagnée d'une exhalaison fétide et d'une sécrétion purulente* : *dépuratifs* : arnica, bardane, chêne rouvre, citronnier, cresson, eucalyptus, germandrée sauvage, iodures., menthe sauvage, myrtille, saponaire, auge des prés, sauge splendide, verveine.

## P

**PALPITATION** : *battement de cœur plus rapide, plus sensible qu'à l'état normal qui peut être parfois douloureux* :

(agnus castus, amande douce, asperge),

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

(aubergine, ballote),

=cardiaque, *LEONURUS CARDIACA* L., infusion ; si les palpitations sont dues à l'anxiété ou au stress,

(petite centaurée, cerise),

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

jour. Incompatibilité avec des alcalis ou des acides,

=chèvrefeuille, *LONICERA CAPRIFOLIUM* L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

(chou),

=citron, *CITRUS limonium* Risso, boire 150g par jour de jus de citron dans 50% d'eau,

(genêt à balai, laitue, laurier cerise),

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

jour,

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

3 tasses par jour,

(muguet),

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

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

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

(tilleul, valériane (racine))

**PALUDISME** : *maladie infectieuse due à la présence dans le sang d'un protozoaire appelé plasmodium de la malaria* :

artichaut, buis, camomille, citron, eucalyptus, frêne, gentiane, hélianthe, marrube, narcisse, néflier, noyer, orange, pariétaire, persil, pervenche, piloselle, pissenlit, quinquina (en vin), sauge officinale, saule blanc.

**PANARIS** : *inflammation aiguë située près de l'ongle d'un doigt* :

=ail, *ALLIUM SATIVUM* L., appliquer localement en les maintenant à l'aide d'une gaze, des bulbes écrasés, pendant 2-3 heures,

(bouillon blanc, carotte),

=cassis, *RIBES NIGRUM* L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; en applications chaudes locales,

=chou, *BRASSICA OLERACEA* (L.) DC., appliquer les feuilles hachées, localement pendant 2 heures ; renouveler ensuite l'opération,

(cresson, fève, groseille, guimauve),

=lis blanc, LILIUM CANDIDUM L., infusion de 120g de bulbe pendant 2 heures ; en applications chaudes locales, (navet),  
=oignon, ALLIUM CEPA L., appliquer localement l'oignon haché pendant 3-4 heures ; renouveler ensuite l'opération ; ou prendre un oignon, mettre dans une casserole avec un peu d'eau et faire frissonner sans bouillir ; retirer l'oignon de l'eau, l'ouvrir en 2 parts égales et laisser légèrement tiédir ; mettre le doigt à l'intérieur de l'oignon pendant 10mn puis désinfecter ; recommencer l'opération 2 fois par jour, le matin et le soir jusqu'à ce que la panaris ait mûri et soit percé,  
=olivier, OLEA EUROPAEA L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir ; bouillir 20mn ; en applications chaudes locales, (plantain),  
=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., légume cuit et écrasé appliqué chaud localement, (potentille),  
=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en applications chaudes locales, (raisin),  
=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (MILLER) P. F., décoction de 150g de rhizome ; bouillir 15mn ; en applications chaudes locales.

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada  
**anti-infectieuse ou antiseptique** : eucalyptus, genévrier, sarriette, thym

**de drainage :**

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., 80g racines pour 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; utiliser assez chaud en trempant le doigt dedans, (calendula (souci des jardins), salsepareille, saponaire),  
=( 10g racines de bardane (ARCTIUM LAPPA L. ) et 10g de rhizomes de saponaire (SAPONARIA OFFICINALIS L. ) pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 3 tasses par jour)

**PANCRÉAS** : voir ENGORGEMENT du PANCRÉAS ;

**PAPILLOME** : C'est une tumeur bénigne développée aux dépens des muqueuses ou de la peau. En général, elle est de petite taille et se caractérise par l'hypertrophie des papilles normales du derme: chélidoine, thuya.

**PAPULE** : lésion de la peau ayant l'aspect d'une protubérance le plus souvent arrondie, due à une infiltration de la partie superficielle du tégument : asphodèle, doronique, iris commun, lis blanc

**PARALYSIE** : diminution ou perte totale de la motricité, de la sensibilité : basilic, laurier sauce, mélisse, ortie royale, romarin, thym

**PARALYSIE LÉGÈRE ou PARÉSIE** : arnica, basilic, chou, gui, primevère

**PARALYSIE RHUMATISMALE :**

=vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., marc de raisin en applications locales.

**PARAMÉTRITE** : inflammation du tissu conjonctif lâche qui entoure l'utérus : hélianthème

**PARASITICIDE** : qui détruit les insectes parasites : ail, cannelle de Ceylan, carvi, citron, eucalyptus, genévrier, géranium, girofle, lavande, menthe poivrée, origan, romarin, térébenthine, thym, verveine des Indes

**PARATYPHOÏDE** : cornichon, pomme, valériane

**PARKINSON** : belladone, grande ciguë, jusquiame, morelle, stramoine.

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

=cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., faire une décoction avec un bouquet de 60g de cerfeuil fais dans 1 litre d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser ½ heure ; filtrer ; en compresse sur les paupières gonflées,

=concombre, CUCUMIS SATIVUS L., 1 tranche de concombre sur chaque paupière pendant 20-30mn,

=pomme, MALUS COMMUNIS Poir., pulpe de pommes cuites à l'eau ou au four, ou jus de pomme : emplâtre ou compresse sur les paupières

**PEAU (affections de la)** : (alliaire, bardane, bette, bouleau, bourrache, buis, cardère, carex, grande centaurée, chicorée sauvage, citron, cochlearia, cresson, douce amère, fraise, fumeterre),

=gaïac, 80g de bois pour 1 litre d'eau en décoction,

(goudron, gratiote, livèche, mauve, ményanthe, morelle, noisette, oignon, orme, oseille, patience, pensée sauvage, peuplier, pin, pissenlit, salsepareille, salsifis, saponaire, scabieuse, scrofulaire, souci, sureau, tussilage).

**PEAU GRASSE** : cerfeuil, chou, concombre, citron.

**PEAU SÈCHE** : melon.

**PEAU, soin :**

=fraise, FRAGARIA VESCA L., dans 1 coupelle, écraser à la fourchette une dizaine de fraises –des bois si possible- ; répartir le produit sur le visage parfaitement nettoyé auparavant avec un savon surgras ; laisser sécher 1 heure ; rincer à l'eau –minérale de préférence

**PECTORAL** : qui réduit l'inflammation des voies respiratoires; amandier, bouillon blanc, bourrache, capillaire, carragaheen, chou, coquelicot, guimauve, hêtre, lichen, mauve, pied de chat, pin, pulmonaire, réglisse, scolopendre, sceau de Salomon, tussilage, violette des bois.

**PÉDICULOSE** : pyrèthre, térébenthine, thym.

**PELLICULES** : squames provenant d'une perturbation des glandes sébacées ; si la sécrétion de sébum est trop faible, le cheveu sèche et les pellicules apparaissent sous forme de squames blanchâtres ; si la sécrétion de sébum est excessive, le cheveu est gras et les pellicules sont de couleur jaunâtre ; certaines formes de dermatites séborrhéiques sont la cause de pellicules qui, dans ce cas, sont accompagnées d'une inflammation et de démangeaisons du cuir chevelu.

bois de Panama, décoction, pour shampoing hebdomadaire ; bien rincer,

=épinard, SPINACIA OLERACEA L., cataplasme avec feuilles d'épinards bouillies –hachées, fraîches ou surgelées- ; les poser quelques minutes sur le cuir chevelu ; 2-3 applications éliminent les pellicules,

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, en saison, compresses de jus de pissenlit –obtenu par centrifugeuse-,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., tisane, usage interne et usage externe,

=savon liquide à pH acide,

= vinaigre de cidre, se laver les cheveux avec n'importe quel savon, puis se rincer les cheveux avec de l'eau vinaigrée au vinaigre de cidre

**PÉRICARDITE** : inflammation sèche ou avec écoulement de la membrane séreuse qui entoure le cœur : (artichaut, biguignan, bouleau, bryone, cerisier, coloquinte, digitale, genêt, genévrier, gratiole, jalap, grand liseron, momordique, nerprun),

= oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 8 jours dans 1 litre de vin blanc naturel, 500g de bulbes hachés, puis ajouter 100g de miel d'acacia ; 8-10 cuillerées par jour, (orthosiphon, piloselle, scammonée, scille, strophantus, sureau).

**PÉRIOSTITE** : inflammation aiguë ou chronique de la membrane fibreuse qui constitue l'enveloppe des os : noyer, sapin blanc, sapin rouge

**PÉRISTALTISME INTESTINAL** : mouvement de contraction sur lui-même de l'intestin, favorisant la digestion et l'expulsion de la matière fécale

**PÉRITONITE** : inflammation du péritoine :

= bardane, ARCTIUM LAPPA L., laver les feuilles avec de l'eau tiède, écraser les côtes à l'aide d'un rouleau et graisser d'huile de ricin ; appliquer localement toute la nuit,

= guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

= lin cultivé, LINUM USITATISSIMUM L., infusion de 30g de grains pendant 6 heures ; 3 tasses par jour,

= ronce, RUBUS FRUTICOSUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3-4 tasses par jour.

**PÉRITONITE TUBERCULEUSE** : bardane (voir péritonite), gratiole.

**PÉRITYPHLITE** : inflammation de la région du péritoine qui entoure le caecum : bardane, ronce

**PERTES BLANCHES** : achillée, aigremoine, alchémille, argentine, aspérule odorante, aunée, bistorte, bourse à pasteur, chêne, cyprès, épine vinette, eucalyptus, fenugrec, genévrier, gentiane, germandrée, grenadier, gui, hamamélis, houblon, hydrastis canadensis, kawa-kawa, lamier blanc, millefeuille, millepertuis, noyer, plantain, raifort, renouée, romarin, ronce, rose de Provins, salicaire, sanicle, sauge, scabieuse, tanaisie, térébenthine, thym, tormentille.

**anti-infectieuse** : eucalyptus, genévrier, origan, romarin, sarriette, serpolet, thym

**anti-inflammatoire ou astringent** : bistorte, cassis, chêne, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada

**PERTES DE MÉMOIRE** : ginseng (en poudre), romarin, sauge.

**PERTES ROUGES** : busserole, chêne, gui, lamier blanc, salicaire, scabieuse.

**PERTES SÉMINALES** : belladone, benoîte, ergot de seigle, fève de Saint-Ignace, houblon, laitue, marjolaine, nénuphar, romarin, saule blanc, sauge.

**PHARYNGITE (voir ANGINE)** : enrouement et soif ; douleur, difficultés à avaler ; éventuellement sensation de brûlure ; légère fièvre ; hypertrophie et sensibilité des ganglions du cou ; parfois mal d'oreille. (aigremoine),

= bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

= chêne rouvre, QUERCUS ROBUR L., décoction de 80g d'écorce ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

= chou blanc, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., jus cru contre l'infection,

= citron, CITRUS LIMONIUM RISSO, avant le coucher, 1 citron chaud additionné de miel de lavande et des bonbons au miel,

(erysimum),

= eau salée, chaude en gargarismes,

(euphrase),

= grassette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

(guimauve),

= lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Aussi en gargarismes,

= micocoulier, CELTIS AUSTRALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour ; en gargarismes, (myrtille),

= ortie royale, GALEOPSIS TETRAHIT L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

(plantain, ronce),

= sauge officinale, SALVIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en gargarismes,

= scabieuse, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 30mn ; en gargarismes,

= violette odorante, VIOLA ODORATA L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; en gargarismes.

**PHARYNGITE CATARRHALE** :

= germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

= potentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, infusion de 30g de racine pendant 30mn ; en gargarismes.

**PHARYNGITE PURULENTE** :

= marguerite de la Saint-Michel, ASTER AMELLUS L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; en gargarismes.

**PHARYNGITE ULCÉREUSE** : chêne, citron

**PHARYNGO-LARYNGITE** :

= fraiser, FRAGARIA VESCA L., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour. Aussi en gargarismes.

**PHARYNGO-TRACHÉITE** :

= aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en gargarismes.

**PHLÉBITES**, inflammation d'une veine, complication des varices : (anis),

= bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

(chardon Marie),

= citron, CITRUS LIMONIUM RISSO, consommer beaucoup de jus de citron,

(consoude, cyprès, fumeterre, hamamélis),  
 =marron d'Inde, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 60g de péricarpe, l'involucre externe qui recouvre le fruit ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
 =mélilot, MELILOTUS OFFICINALIS (L.) MEDIK., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (millepertuis),  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., huile d'olive pour applications locales,  
 (pensée sauvage, plantain),  
 =sénéçon, SENECIO VULGARIS L., décoction de 30g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales.  
**circulation veineuse** : (citronnier, cyprès, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, mélisse),  
 =noisetier, CORYLUS AVELLANA L., 15g de feuilles à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour, (ruscus, vigne rouge)  
**anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, vergerette du Canada  
**fluidité sanguine** : ail, amandier, citronnier, cornouiller sanguin, mélilot, oignon  
**PHLÉBOSCLÉROSE** : sclérose des veines dont les parois deviennent dures et rigides :  
 =sénéçon, SENECIO VULGARIS L., décoction de 40g de plante entière fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.  
**PHOBIES** : peur irrationnelle impossible à surmonter ; une phobie peut d'autre part se fixer sur un objet, une personne ou une situation ; elle consiste alors en un réflexe inconscient destiné à éviter la reproduction d'une expérience traumatisante ; pouls rapide ; suee profuse ; hypertension ; tremblements ; nausées. Une tisane ou une infusion de valériane (VALERIANA OFFICINALIS L. ) permet d'apaiser toute tension.  
**PHOTODYNAMISANT : PHOTSENSIBILISANT** : qui renforce l'action des rayons solaires au niveau de la peau  
**PHOTOPHOBIE** : peur de la lumière :  
 =euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 50g de plante entière fleurie pendant 30mn ; applications sur les yeux.  
**PHOTOSENSIBILISATION** : effet des substances photo dynamisantes  
**PHTIRIASE** : maladie de la peau produite par les poux : pyrèthre, térébenthine.  
**PHTISIE** : tuberculose pulmonaire  
**PIED D'ATHLÈTE** : ou tinea pedis : infection fongique agressant les zones chaudes et humides situées entre les orteils, le plus souvent entre le 4° et le 5° ; gêne et démangeaisons de la zone affectée ; fissures douloureuses de la peau ; desquamation ; vésicules ; peau sèche desquamée ou humide et vésiculeuse ; odeur désagréable ; dans les cas graves, ongles d'orteils s'effritant.  
 =échinacée, ECHINACEA, en teinture à appliquer,  
 =myrrhe, COMMIPHORA mukul (Hook ex Stocks) Eugl., en teinture à appliquer,  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., en teinture à appliquer.  
**PIEDS voir aussi INFLAMMATION des PIEDS** : gonflement :  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 100g de fleurs pendant 40mn ; verser l'infusion dans 2.5l d'eau tiède ; en bains de pieds. Infusion de 30g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =orme, ULMUS CAMPESTRIS L., hacher les feuilles et les tremper dans de l'eau ; appliquer comme 1 cataplasme ; renouveler l'application toutes les 3 heures.  
**PIOÛRES D'INSECTES** (abeilles, guêpes, puces, punaise, moustiques...) :  
 =ail, ALLIUM SATIVUM L., araignées : bulbe cru frotté localement,  
 =bardane, ARCTIUM LAPPAL L., frotter avec feuilles,  
 =guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., mélanger de la racine de guimauve en poudre avec un peu d'eau pour obtenir une pommade épaisse ; à appliquer sur la piqûre,  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, frotter avec feuilles,  
 =mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., frotter avec feuilles,  
 =menthe, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., frotter avec feuilles,  
 =persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., moustiques : localement écraser des feuilles,  
 =plantain, PLANTAGO MAJOR L., frotter avec feuilles,  
 =poireau, ALLIUM PORRUM L., frotter avec feuilles,  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., abeilles : bulbe cru localement, masser doucement dans le sens des aiguilles d'une montre,  
 =romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., frotter avec feuilles,  
 =sauge, SALVIA OFFICINALIS L., frotter avec feuilles,  
 =thym, THYMUS VULGARIS L., frotter avec feuilles.  
**antalgique et anti-inflammatoire** : harpagophytum  
**anti-allergique** : cassis, églantier  
**PIOÛRES D'ORTIES** : oseille,  
 =3 herbes différentes, frotter énergiquement avec les 3 herbes ensemble ou séparément l'une après l'autre, la partie endolorie  
**PITUITE** : liquide filant, aqueux rendu le matin à jeun (particulièrement les alcooliques) : aigremoine, millepertuis, myrtille.  
**PLAIE** :  
 =absinthe, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., infusion de 30g de sommités fleuries pendant 20mn ; en applications locales, (achillée, aigremoine),  
 =amarante, RHUS TYPHINA L., décoction de 80g des feuilles ; bouillir 5mn ; en applications locales,  
 =bardane, ARCTIUM LAPPAL L., décoction de 120g de racine et feuilles ; bouillir 13mn ; en applications locales, (buis, capucine, carotte, céleri, chêne, chou, consoude, cyprès, églantine, eucalyptus, gaillet),  
 =géranium Robert, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 100g de partie aérienne pendant 30mn ; en applications locales,

=guimauve, *ALTHAEA OFFICINALIS* L., infusion de 100g de racine, feuilles et fleurs pendant 40mn ; en applications locales,  
(houblon, lavande, lierre, lis, menthe, millepertuis, ortie),  
=osmonde royale, *OSMUNDA REGALIS* L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
(persil),  
=petite pervenche, *VINCA MINOR* L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
(poireau, rose, sarriette),  
=sauge officinale, *SALVIA OFFICINALIS* L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
(varech vésiculeux)  
**PLAIE ATONE** : aigremoine, alliaire, banane, bétoine, buis, carotte, céleri, cerfeuil, chardon beni, chou, citron, coaltar (pour plaies suppurantes), consoude, cresson, églantine, épinard, figue, lierre, lis, mélilot, millefeuille, millepertuis, mouron rouge, myrtille, noisette, noyer, origan, persil, plantain, pomme, pomme de terre, prêle, prune, renouée, romarin, ronce, rose rouge, saponaire, sauge, serpolet, solidago, souci, sureau, tanaïs, thym, troène, tussilage.  
**PLAIE CHRONIQUE** :  
=alchémille, *ALCHIMILLA VULGARIS* L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=noyer, *JUGLANS REGIA* L., utiliser les feuilles pour faire des cataplasmes locaux, après les avoir bien désinfectées.  
**PLAIE DOULOUREUSE** :  
=bétoine, *BETONICA officinalis* L., infusion de 100g de feuilles pendant 20mn ; en applications locales.  
**PLAIE AU PIED** :  
=fenugrec, *TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM* L., faire bouillir pendant 1mn dans un verre d'eau, 1 grosse cuillerée à café de poudre de grains ; tremper dans cette solution une bande et faire un pansement local ; renouveler l'application matin et soir,  
=noyer, *JUGLANS REGIA* L., décoction de 80g de feuilles et mésocarpe ; bouillir 15mn ; en bains de pieds.  
**PLAIE PURULENTE** :  
=ronce, *RUBUS fruticosus* L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales.  
**PLAIE REBELLE** :  
=chou, *BRASSICA OLERACEA* (L.) DC., faire macérer les feuilles bien écrasées à l'aide d'un rouleau, dans une solution d'eau boriquée pendant 2 heures ; appliquer les feuilles chaudes localement et changer toutes les 4 heures,  
=noisetier, *CORYLUS AVELLANA* L., décoction de 100g d'écorce et feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=persil, *PETROSELINUM sativum* Hoffm., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=poirier, *PIRUS COMMUNIS* L., décoction de 50g de peau du fruit ; bouillir 15mn ; en applications locales,  
=prêle, *EQUISETUM ARVENSE* L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; en applications locales.  
**PLAIE SCROFULEUSE** : *L'agent infectieux responsable de cette maladie est une mycobactérie. Chez les adultes, c'est la Mycobacterium tuberculosis, le même agent pathogène de la tuberculose pulmonaire. Chez les enfants, la maladie est surtout causée par des mycobactéries atypiques ou non-tuberculeuses.*  
=carotte, *DAUCUS CAROTA* (L.) PAOL., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=gaillet vrai, *GALIUM VERUM* L., décoction de 60g de sommités fleuries ; bouillir 2mn ; en applications locales.  
**PLAIE TORPIDE** : *une lésion, plus précisément un ulcère, une plaie voire une affection qui ne s'améliore pas mais qui ne s'aggrave pas non plus* :  
=chèvrefeuille, *LONICERA CAPRIFOLIUM* L., décoction de 60g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=eupatoire, *EUPATORIUM CANNABINUM* L., infusion de 100g de feuilles et sommités fleuries pendant 40mn ; en applications locales,  
=pastel, *ISATIS TINCTORIA* L., utiliser le jus des feuilles pour des applications locales ; à renouveler plusieurs fois par jour,  
=platane, *ACER PLATANOIDES* L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=pyrole, *PIROLA ROTUNDIFOLIA* L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales,  
=sumac, *RHUS TYPHINA* L., infusion de 100g de feuilles pendant 30mn ; en applications locales.  
**PLAIE ULCÉREUSE** : *Un ulcère (du latin ulcus) est une plaie ouverte de la peau, des yeux ou d'une muqueuse, accompagnée d'une désintégration du tissu. Plus précisément, il s'agit d'une érosion de l'épithélium normal* :  
=bardane, *ARCTIUM LAPPA* L., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
=tournesol, *HELIANTHUS TUBEROSUS* L., décoction de 60g de cymes fleuries et les graines ; bouillir 10mn ; en applications locales.  
**PLÉTHORE** : *surabondance du sang ou d'humeurs dans tout l'organisme ou une de ses parties* ; alchémille, ansérine, artichaut, arum d'eau, benoîte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, douce amère, églantine, fraise, fumeterre, géranium, (feuilles), groseillier à maquereau, joubarbe, laitue, lis, mâche, mélilot, mélisse, menthe, millepertuis, momordique, oignon, pamplemousse, persil, pissenlit, plantain, pomme, raifort sauvage, renouée, réséda jaune, romarin, seigle, solidago, souci, thym, tilleul, tomate, tormentille, tussilage.  
**PLEURÉSIE** : *inflammation de la plèvre, membrane séreuse qui tapisse le thorax et entoure les poumons ; douleur lancinante, essentiellement sur un point précis à l'inspiration ou en toussant.* (artichaut, biguignan, bouleau, bryone, buis (bois), cerisier),  
=chardon, *CARDUUS NUTANS* L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=chardon béni, *CNICUS BENEDICTUS* L., infusion de 15g de feuilles et fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour, (chou, coloquinte),  
=consoude, *SYMPHYTUM OFFICINALE* L., tisane de feuilles ou de racines appliquée en compresse sur la poitrine, (coquelicot, digitale, douce amère),  
=genêt d'Espagne, *SPARTIUM JUNCEUM* L., infusion de 5g de fleurs pendant 20mn ; par cuillerées dans la matinée, (genévrier, gratiote, gratteron, hysope, jalap, grand liseron, maïs, momordique, nerprun, oignon, orthosiphon),  
=grande ortie, *URTICA DIOICA* L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=pâquerette, *BELLIS PERENNIS* L., infusion de 30g de fleurs et la plante pendant 20mn ; 4 tasses par jour, (piloselle),  
=plantain, *PLANTAGO MAJOR* L., envelopper la poitrine d'une compresse humide à base de plantain broyé,

(poireau, scammonée, scille, strophantus, sureau, tanaïs, tilleul),  
=tournesol, HELIANTHUS TUBEROSUS L., laisser macérer 1 mois, 50g de tiges tendres dans 100g d'alcool à 95°, puis filtrer ; 2 cuillerées par jour dans un verre de vin blanc sec,  
=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 30g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 50g de fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour.  
**PLEURITE** : C'est l'inflammation de la plèvre qui est l'enveloppe des poumons. Sous ce terme, on désigne des pleurésies sèches le plus souvent localisées: euphorbe, garou, moutarde, raifort

**PLEXALGIE** : douleur au plexus :

=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=ambrosie du Mexique, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 10g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, d'inflammations rénales et intestinales, et de lésions auriculaires,

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=mélisse des bois, MELISSA MELISSOPHYLLUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=petite pervenche, VINCA MINOR L., infusion de 10g de racine pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

=pivoine, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

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

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=scabieuse, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g rhizome et sommités fleuries pendant 25mn ; 2 tasses par jour.

**PNEUMONIE** : inflammation des tissus pulmonaires ; respiration rapide, haletante ; douleur thoracique ; mal de gorge et céphalées ; toux avec mucosités et parfois présence de sang ; fièvre, suées, frissons. Ail (cru), bouillon blanc, bourrache, chardon ben, douce amère, eupatoire (infusion), figue, genêt, globulaire, houx (feuilles en décoction), moutarde, prêle, primevère, raifort, scabieuse, tussilage (infusion), violette.

**POCHES SOUS les YEUX** :

=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., découper légèrement le tubercule et l'appliquer sur les yeux en le maintenant toute la nuit avec une bande,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., décoction de 20g de feuilles et fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,

=tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, décoction de 50g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales.

**PODAGRE** : goutte qui atteint les pieds et plus précisément les orteils :

=arum d'eau, CALLA PALUSTRIS L., décoction de 20g de rhizome ; bouillir 10mn ; boire 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=avoine, AVENA SATIVA L., décoction de 50g de paille ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de jus de citron,

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., décoction de 60g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer localement les feuilles sans les côtes, après les avoir aplaties avec un fer à repasser,

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas avec du jus de citron,

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., décoction de 100g de feuilles et sommités pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron. Intoxication en cas de dépassement de la dose,

=ivraie, LOLIUM, décoction de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 40g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=violette odorante, VIOLA ODORATA L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus de citron et du miel d'acacia.

**POINT de CÔTÉ** :

=avoine, AVENA SATIVA L., faire frire dans 1 casserole 2 poignées d'avoine avec un peu de vinaigre ; cataplasme dans un morceau de mousseline et appliquer sur l'endroit douloureux pendant 20mn ; répéter plusieurs fois dans la journée si nécessaire,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., décoction de 50g de fleurs de verveine dans du vinaigre ; en cataplasme aussi chaud que possible

**POINTS NOIRS** : (voir ACNÉ) ; boutons externes formés de sébum et de cellules mortes pouvant être envahis de bactéries, causes d'inflammations purulentes ou boutons.

**POLLUTION NOCTURNE** : éjaculation involontaire pendant le sommeil : absinthe, benoîte, gentiane jaune, houblon, laitue, nénuphar blanc, nénuphar jaune, tussilage.

**POLYARTHRITE** : inflammation simultanée de plusieurs articulations :

=carex, CAREX ARENARIA L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 15mn ; 2 tasses par jour.

**POLYGLOBULIE** : augmentation anormale du nombre de globules rouges dans le sang :

=tilleul, TILIA INTERMEDIA DC., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**POLYPE NASAL** : excroissance de dimensions variées qui apparaît sur la muqueuse nasale : prêle, thuya

**POLYURIE** : augmentation du volume des urines : bistorte, géranium, millefeuille, millepertuis, ortie royale, pensée sauvage

**POSTHITE** : inflammation du prépuce :

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; applications locales,

=asphodèle, ASPHODELUS ALBUS MILL., décoction de 80g de tubercules ; bouillir 15mn ; applications locales,

=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 150g de racine et feuilles pendant 4 heures ; applications locales,  
=érodium, ERODIUM CICUTARIUM (L.) L'HERIT., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; applications locales,  
=potentille ansérine, POTENTILLA ANSERINA L., décoction de 100g de plante entière ; bouillir 10mn ; applications locales,  
=pensée renouée, infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; applications locales.

**POUMONS** : voir *AFFECTION PULMONAIRE*

**PRÉVENTION de la GRIPPE** : voir *GRIPPE, PRÉVENTION*

**PROCTITE** : inflammation du rectum : acanthe, doronique, épilobe, fenugrec, fougère royale, jujubier, lin, marguerite, marronnier d'Inde, mauve, orme, prunier, ronce, rose trémière, sanicle, sauge

**PROLAPSUS RECTAL** : relâchement, chute du rectum : chêne rouvre, cyprès, fenugrec, grenadier, myrte, potentille tormentille

**PROLAPSUS UTÉRIN** : alchémille, bourse à pasteur, cardiaire, chêne rouvre, potentille tormentille, prêle, sauge, souci

**PROSTATE (voir hypertrophie et congestion)** : inflammation de la prostate :

=ambrosie, AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L., infusion de 30g de fleurs et feuilles pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., 3 cuillerées à soupe d'écorce par ½ litre d'eau froide, bouillir 5mn, filtrer. 1 tasse avant les trois repas,

=bruyère, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, décoction de 40g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

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

(busserole, cassis),

=courge, CUCURBITA PEPO L., décoction de 100g de graines ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

=cresson des fontaines, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., cru en salade,

(cyprès),

=germandrée aquatique, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes,

=(ginkgo biloba, gui, hamamélis, harpagophytum, hydrastis, kawa-kawa, marron d'Inde, mauve pourprée),

=oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 6-8 jours, 500g de bulbe bien haché dans 1 litre de vin blanc sec et filtrer ; ajouter 100g de miel ; 2 verres par jour,

(palmier de Floride (serenoa repens)),

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de plante fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=poirier, PIRUS COMMUNIS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(poivrier d'eau),

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 50g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

(prunier d'Afrique (pygeum africanum), pareira brava, potiron (graines)),

=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=roseau des marais, CALLA PALUSTRIS L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 4 tasses par jour,

(séquoia, thuya),

=verge d'or, ERIGERON CANADENSE L., SOLIDAGO VIRGA-AUREA L., infusion de 60g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn : 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes. Ou 1 poignée par litre d'eau froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer. Boire en un ou deux jours.

**si infection** : genièvre (baies), myrte, pin, uva ursi.

**désinfection urinaire** :

=bruyère, CALLUNA VULGARIS (L.) HULL, 30g de racines à 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; répartir le tout dans la journée,

(buchu, busserole)

**anti-inflammatoire et antalgique** : cassis, harpagophytum, ulmaire, vergerette du Canada

**anti-infectieuse** : cajepout, niaouli, sarriette, thym

**PROSTATORRHÉE** : émission d'un liquide blanc provenant de la prostate enflammée :

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., 100-150g de jus de feuilles fraîches,

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=citronnier, CITRUS limonium Risso, boire le jus de 3-4 citrons dilué dans 50% d'eau minérale,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes,

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec un peu de jus d'agrumes.

**PRURIT** : démangeaison ; amande douce, cerfeuil, concombre

**drainage hépatique** : artichaut, boldo, radis noir

**drainage rénal** : orthosiphon, piloselle, pissenlit

**drainage pancréatique** : bardane, fumeterre

**drainage cutané** : bardane, calendula (souci des jardins)

**drainage intestinal** : casse, mauve

**anti-allergique** : cassis, églantier, réglisse, sapin

**PRURIT ANAL** : chiendent officinale, guimauve, orme

**PRURIT CUTANÉ** :

=saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; en applications locales,

=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 30mn ; en applications locales.

**PRURIT consécutif à un ECZÉMA** : amandier, houblon

**PRURIT d'origine HÉPATIQUE :**

=bétoine, BETONICA officinalis L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
=cirse sauvage, CIRSIUM ARVENSE (L.) SCOP., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=concombre, CUCUMIS SATIVUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=géranium, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour en mélangeant un petit peu de jus d'agrumes,  
=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
=trèfle d'eau, MENYANTHES TRIFOLIATA L., infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; 1 tasse par jour aux repas. Faire macérer 45g de trèfle en poudre dans 1 litre de vin blanc sec pendant 8 jours ; 1 verre par jour aux repas,  
=véronique beccabonga, VERONICA BECCABUNGA L., 50g par jour du jus de la plante aérienne fraîche.

**PRURIT du SCROTUM :**

=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., voir prurit d'origine hépatique.

**PRURIT VULVAIRE** : aigremoine, alchémille, orme, peucedan impéatoire, salicaire, salsepareille, souci, tussilage.

**PSORIASIS** : *plaques recouvertes d'écailles s'enlevant facilement au grattage, laissant apparaître une surface rouge saignant aisément (coudes, genoux, cuir chevelu, sacrum et ailleurs) ; épaissement de la couche supérieure de la peau ; humidité, stress, anxiété ou maladie aiguë (amygdalite) sont autant de facteurs déclenchant ; on a souvent constaté sa corrélation avec l'arthrite des doigts ou des orteils ; le psoriasis, non contagieux, n'occasionne généralement pas de démangeaisons ; douleur (plus que démangeaisons) avec fissures apparaissant sur les zones sèches des mains et des pieds ; pustules sur les paumes des mains ou plante des pieds (psoriasis pustuleux) ; plaque rouges sur les zones humides du corps ; éventuellement, déformation et dépression des ongles :*

=achillée millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., mélangée à l'eau du bain, 2 fois par semaine  
=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, (bouleau),  
=douce-amère, SOLANUM DULCAMARA L., infusion de 15g de caules jeunes pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Ne pas dépasser la dose,  
=eupatoire, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 60g de feuilles et sommités qui portent les fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; en applications locales, (goudron végétal, ortie (tisane)),  
=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., décoction de 30g de feuilles ; bouillir 3mn ; 3 tasses par jour loin des repas, (réglisse (en cas d'inflammation du psoriasis)),  
=safran, CROCUS SATIVUS L., infusion de 20g de fleurs et feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Décoction de 100g de fleurs et feuilles ; bouillir 10mn ; en applications locales, (saponaire),  
=scabieuse, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et sommités pendant 25mn ; 2 tasses par jour,  
=thuya, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour loin des repas.

**plantes sédatives** : aubépine, ballotte, lotier, mélilot, mélisse, passiflore, pavot jaune de Californie, saule blanc, tilleul, valériane

=( aubépine (CRATAEGUS MONOGYNA JACQ. ) + passiflore (PASSIFLORA edulis): 5g de chaque pour ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour)

**plantes de drainage** : artichaut,

=bardane (ARCTIUM LAPPA L. (50g de racines dans ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; compresses tièdes ou froides),  
=calendula (souci des jardins), chardon Marie, fumeterre, pissenlit, saponaire (SAPONARIA OFFICINALIS L.),  
=(racines de bardane + rhizomes de saponaire : 10g de chaque à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour)

**PSYCHASTHÉNIE**: *indécision de l'esprit, doute aboutissant aux diverses phobies : déficience de mémoire* : absinthe, achillée, ballote, basilic, chanvre indien, iboga, marjolaine, maté, noix vomique, sauge, serpolet, thym, tilleul, valériane.

**PSYCHO-ASTHÉNIE due à une DYSMENORRHÉE** : souci

**PSYCHOSE DÉPRESSIVE :**

=agripaume, LEONURUS CARDIACA L., infusion de 60g de plante fleurie pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
=saule blanc, SALIX ALBA L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**PTOSE ABDOMINALE** : *relâchement du ventre* : eupatoire

**PURGATIF**: *qui vide plus ou moins violemment l'intestin: action plus énergique qu'un laxatif*; baguenaudier, benoîte, bourdaine, bryone, cascara, chélideine, chicorée sauvage, coloquinte, cuscute, ellébore noir, épine-vinette, eupatoire, euphorbe, frêne, fumeterre, globulaire, gratiole, hêtre, jalap, lierre grimpant, lin (graines), grand liseron, manne, mauve, ményanthe, mercuriale, momordique, narcisse, nerprun, pêcher, polypode, pomme de terre, prunier, psyllium, rhubarbe, scammonée, rose pâle, séné, son, sureau, tamarin, violette

**laxatif mécanique plus doux**: agar-agar, carrahageen, huile d'amande douce, huile d'olives, lin (graines), mauve, moutarde blanche, pourpier, psyllium, son de blé épuré, sureau

**laxatif antispasmodique doux**: belladone, bourdaine, bouillon blanc

**laxatif accessoire doux**: buis, capucine, fenouil, hydrastis, pensée sauvage

**laxatif pour enfants**: amandier, casse, chicorée composée, mauve, fleurs de pêcher, rose pâle

**PURPURA** : *maladie caractérisée par l'apparition de petites hémorragies sur la peau et sur les muqueuses* :

=cassis, RIBES NIGRUM L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour. 100-200g par jour de jus de fruit frais,

=citron, CITRUS limonium Risso, boire le jus de citron et utiliser aussi pour des applications locales,

=luzerne, MEDICAGO SATIVA L., 30-60g par jour de jus de feuilles fraîches.

**PYÉLITE voir CYSTITÉ** : *inflammation de la muqueuse qui tapisse le bassinnet rénal* : arbousier, busserole, germandrée des bois, grande ortie, plantain lancéolé, plantain majeur, pulmonaire, sureau.

**PYÉLOCYSTITÉ** : *inflammation du bassinnet rénal et de la vessie* : bruyère, salicaire

**PYLÉONÉPHRITE** : *inflammation du bassinnet et du rein* : arbousier, aunée, biguignan, bouleau, bruyère, buchu, bugrane, busserole, cerisier, chiendent, fenouil, fève des marais, fraisier, goudron végétal, maïs, mauve pourprée, myrtille, orme, peuplier, poirier, salicaire, solidago, térébenthine.

**PYLORITE** : *inflammation du pylore* : chiendent officinal.

**PYLOROSPASME** : *contraction douloureuse du pylore* : camomille allemande, génépi

**PYONÉPHROSE** : *abcès purulent dans le bassinnet rénal qui creuse et détend aussi une partie du rein* : arbousier, bruyère

**PYORRHÉE ALVEO-DENTAIRE, voir aussi GENCIVES**: *forme inflammatoire caractérisée par une sécrétion de pus par les gencives, et un déchaussement des dents*: (alliaire, ansérine, bistorte, chou, cochléaria),

=épine-vinette, BERBERIS VULGARIS L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche, (héliantheme),

=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., masser longuement les gencives avec les feuilles fraîches,

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 60g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; en bains de bouche,

=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 100g d'écorce en poudre ; bouillir 10mn ; faire des bains de bouche fréquents,

(olive, piloselle, pissenlit, raifort),

=sanguinaire, SANGUINARIA CANADENSIS, infusion de 80g de partie aérienne pendant 25mn ; faire des bains de bouche fréquents, sanicle,

=sorbier, SORBUS DOMESTICA L., décoction de 60g d'écorce ; bouillir 15mn ; faire des bains de bouche fréquents,

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 100g d'écorce ; bouillir 15mn ; faire des bains de bouche ;

**PYREXIE** : *maladie fébrile*

**PYROSIS** : *voir acidité d'estomac : régurgitations acides et brûlantes de l'estomac, sensation de brûlure à l'estomac, ressentie souvent jusqu'à l'oesophage* : charbon végétal, craie, magnésie calcinée.

=absinthe officinale, ARTEMISIA ABSINTHIUM L., feuilles et sommités fleuries en infusion de 1g pour 1litre pendant 15mn ; 3-5 cuillerées par jour -contre indications : chez les sujets pléthoriques ou en cas de gastro-entérite,

=gentiane jaune, GENTIANA LUTEA L., racine de 2 années récoltée en novembre : laisser macérer 6 jours, 30g de racine pilée dans 1 litre de vin blanc ; 1 verre avant ou après repas ; contre indication : chez les sujets pléthoriques et en cas de diathèse hémorragique,

=germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., sommités fleuries de juillet-août en infusion de 15-20g dans 1l d'eau pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., 30-50g de feuilles et fleurs par litre d'eau ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour,

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., 30g d'inflorescences femelles ou cônes par litre d'eau ; infuser 25mn ; 2-3 tasses par jour,

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., 50g de feuilles et fleurs ; infuser 30mn ; 2-3 tasses par jour loin des repas,

=millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., 50g de feuilles et fleurs pour 1 litre d'eau ; infuser 20mn ; 2-3 tasses par jour. Contre-indications en cas de grossesse,

=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., 50g de racine réduite ne poudre dans 1litre d'eau ; infuser 40mn ; 2-3 tasses par jour ; Incompatibilités avec les acides, les sels des alcaloïdes, les composés de calcium, les composés de quinquina,

=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 50g de feuilles par litre d'eau ; bouillir 8mn ; 2-3 tasses par jour

**PYTIRIASIS** : *voir DARTRE*

**PYURIE** : *présence de pus dans l'urine* : arbousier, busserole, laurier sauce, ortie blanche, plantain d'eau, prêle, renouée, serpolet

## R

**RACHITISME** : *maladie de l'enfance qui consiste essentiellement en une décalcification des os, qui se ramollissent et se déforment*: abricot, algues, artichaut, benoîte, blé, carotte, chou, épinard, fenugrec, froment, garance, gentiane jaune, laminaires, levures, maté, menthe, ményanthe, noix, oignon, olive, oranger amer, osmonde royale, pensée sauvage, persil, prêle, radis noir, radis rose, raifort sauvage, romarin, soja, thym, varech vésiculeux, pollen

**RAFRAÎCHISSANT**: *qui rafraîchit le corps et calme l'irritation des humeurs*; (betterave),

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(cassis),

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

(cerisier),

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

(chiendent, citron, citrouille, concombre, épine-vinette, fraisier, framboisier),

=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour, (grenadier),  
=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=lin, LINUM USITATISSIMUM L., prendre 1 cuillerée de grains avec un peu de sucre, le soir avant le coucher,  
=lis blanc, LILIUM CANDIDUM L., décoction de 50g de bulbe ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel, (orange, orge, oseille),  
=pamplemousse, CITRUS maxima (Burm.) Merr., 150g par jour de jus de fruit, (pariétaire, poireau),  
=poirier, PIRUS COMMUNIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=pommier, MALUS COMMUNIS Poir., décoction de 80g d'écorce du tronc en poudre ; bouillir 20mn ; 2 tasses par jour, (régliasse, raisin),  
=riz, ORYZA SATIVA L., faire bouillir longuement les grains dans beaucoup d'eau ; boire l'eau de cuisson.

**RATE** : voir **ENGORGEMENT** de la **RATE**, **SPLÉNOMÉGALIE** ;

**RECONSTITUANTS** : produits qui fournissent à l'organisme les substances essentielles :

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., consommer la plante en salade avec huile d'olive et citron,  
=betterave, BETA VULGARIS L., consommer les feuilles cuites en potage et la racine en salade avec huile et citron,  
=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 200-250g de jus de carotte par jour,  
=dattier, PHOENIX dactylifera, consommer les fruits en grande quantité, y compris en cas de grossesse,  
=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., 3 cachets de grains en poudre par jour,  
=fève, VICIA FABA L., utiliser les graines torréfiées pour préparer un « café »,  
=figuier, FICUS CARICA L., fruits secs avec des amandes ; 8-10 figues par jour,  
=froment, TRITICUM SATIVUM LAM., faire bouillir dans 1 litre d'eau, 150g de son pendant 30mn ; filtrer et ajouter du miel ; 3 verres par jour,  
=melon, CUCUMIS MELO L., 200g de pulpe de melon par jour, le matin,  
=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 20g de feuilles ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec miel et jus de citron,  
=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 40g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., couper en lamelles fines une tomate et saupoudrer de sucre ; le matin à jeun.

**RECTO-COLITE** : inflammation du rectum et du côlon : acanthe, ageratum, bouillon blanc, gueule de loup, guimauve, millet, plantain des sables, pourpier, prunier

**RECTO-COLITE HÉMORRAGIQUE** : ageratum, renouée, séneçon, tanaïs

**RÉÉQUILIBRE GÉNÉRAL et NERVEUX** : basilic, cyprès, lavande, marjolaine, romarin

**RÉFRIGÉRANT** : qui abaisse la température

**RÈGLES ABONDANTES** : alchémille, benoîte, bourse à pasteur, centaurée, chardon Marie, géranium, hélianthème, luzerne, millefeuille, ortie, ortie blanche, piloselle, pimprenelle rouge, potentille tormentille, sorgho, vesse de loup.

**RÈGLES DOULOUREUSES** : (anémone pulsatile, laitue, marrube),

=ortie, URTICA URENS L., faire bouillir 500g de racines d'orties piquantes dans 3 litres d'eau ; laisser réduire jusqu'à 1/2 litre ; boire en plusieurs fois dans la journée,

(ortie blanche, passiflore, persicaire),

=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., infusion de 20-25 feuilles fraîches de persil dans 1/2 litre d'eau bouillante ; infuser 5-10mn ; boire tout au long de la journée au moment des douleurs,

(santoline, scabieuse, tanaïs)

**RÈGLES IRRÉGULIÈRES** : ail, angélique sauvage, bourse à pasteur, camomille allemande, persil, pois chiche

**RÈGLES : RETARD** : ananas, menthe aquatique, mouron des champs, peucedan officinal

**RÉGURGITATION ACIDE** : retour dans la bouche, des aliments contenus dans l'estomac ou dans l'oesophage, sans effort de vomissement :

germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**REINS (néphrites)** : bouleau, bourrache, bruyère, bugrane, busserole, céleri, cerise, chiendent, fraise, frêne, genièvre, lavande, maïs, millepertuis, nèfle, oignon, poireau, salsifis, sureau, tilleul sauvage (aubier), tomate,

**REMINÉRALISANT** : citron, prêle

**RÉSOLUTIF** : qui détermine la fonte des engorgements ; (ache, ail, aneth, blé, carotte, cerfeuil, coquelicot, cumin, douce-amère, fenouil, fenugrec, fève, gentiane, géranium Robert, gui, guimauve, houblon, hysope),

=laurier-rose, NEROLIUM OLEANDER L., pour contusions : Macération de feuilles sèches pulvérisées dans l'eau. 20 gr pour 1 litre. En lotion et compresse. En infusion: 125 gr de feuilles pour 1 litre, laissez refroidir, appliquez en compresse,

(marjolaine, mélilot, mousse de Corse, navet, oignon, patience, persil, pervenche, pois, pomme de terre, romarin, sarriette, sceau de Salomon,

scolopendre, scrofulaire, séneçon, souci, sureau, tanaïs, tomate, tussilage, verveine officinale)

**RÉTENTION d'URINE** : conservation dans la vessie de l'urine qui doit être normalement évacuée, alors que les reins continuent la sécrétion :

(avoine, bugle, cerfeuil, chardon Marie, fumeterre, lierre terrestre, maïs, oignon, grande ortie, ortie rouge, ptarmique),

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., laisser infuser 50g de plante fraîche (ou séchée fleurie) dans 1 litre d'eau bouillante à couvert pendant 10mn

**RÉTINITE** : inflammation de la rétine :

=citron, CITRUS limonium Risso, 3 gouttes de jus par jour à appliquer sur la rétine.

**RÉVULSIF: DÉRIVATIF** : qui produit une révulsion, irritation locale destinée à faire cesser un état congestif existant dans une autre partie du corps en attirant le sang hors de cette zone : térébenthine

**RHAGADE ANALE** : gerçure superficielle de la peau autour de l'orifice anal, douloureuse et difficile à cicatriser  
*inflammation du bassin et du rein* : chêne rouvre, germandrée sauvage, millefeuille, pariétaire, platane

**RHAGADE des SEINS** : ancolie, chêne rouvre, chou, cognassier, grande consoude, lis blanc, marronnier d'Inde, millepertuis, pariétaire

**RHAGADE VULVAIRE** : bistorte, grande consoude, lampsane, pariétaire, persicaire, pissenlit, plantain lancéolé.

**RHINITE** : *inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse des fosses nasales.*

**désinfection** : (eucalyptus),

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., 10-15g de baies ; bouillir dans 1 litre d'eau ; utiliser en fumigations, (lavande),

=pin, PINUS SYLVESTRIS L., 40-50g de bourgeons dans 1 litre d'eau ; macérer à froid durant 1 heure ; chauffer jusqu'à ébullition et faire bouillir 2mn ; infuser 10mn ; faire une inhalation de 10mn, (sarriette, thym)

**anti-inflammatoire** : (cassis),

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, 40g de tiges fleuries pour 1 litre d'eau ; bouillir 2mn ; infuser 5mn ; 3 tasses par jour,

(harpagophytum, oignon, ulmaire, vergerette du Canada)

**drainage** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit

**RHINITES ALLERGIQUES** : *mêmes traitements que pour rhinite, mais traitement du terrain:*

**action sur les corticosurrénales** : cassis, églantier, réglisse

**action anti-histaminique** : bouleau, chêne, nielle des prés

**action sédative** : aubépine, lotier, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

**RHINO-PHARYNGITE** : *inflammation du rhino-pharynx : partie supérieure du pharynx placée derrière les fosses nasales :*

=grassette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

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

=plantain lancéolé, PLANTAGO LANCEOLATA L., infusion de 60g de feuilles pendant 35mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

=plantain majeur, PLANTAGO MAJOR L., infusion de 60g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour.

**RHUMATISME** : *affection se caractérisant par une inflammation des articulations : voir DOULEURS RHUMATISMALES:*

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 200g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., faire bouillir les côtes des feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour loin des repas,

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., décoction de 50g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

(grande camomille),

=câprier, CAPPARIS SPINOSA L., décoction de 30g de bois taillé en tout petits morceaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=cardamine, CARDAMINE PRATENSIS L., consommer les feuilles en salade, assaisonnées d'huile et de beaucoup de citron,

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L., infusion des graines pour réduire le taux d'acidité dans le sang,

=citron, CITRUS limonium Risso, le jus d'un citron par jour en augmentant jusqu'à huit par jour,

=frenette, 10 g de feuilles de frêne sèches (FRAXINUS EXCELSIOR L.), 10g d'aubier de tilleul, 2 cuillerées à café de graines de fenouil, 1 litre d'eau ; faire bouillir doucement 5 mn, infuser 1 heure et filtrer ; usage quotidien de cette boisson,

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., faire macérer 10g de baies, 10 jours dans 100g d'alcool à 60° ; pour frictions locales,

=houblon, HUMULUS LUPULUS L., infusion de 20g de cônes ou inflorescences femelles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=millet, PANICUM MILIACEUM L., décoction de 40g de grains ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

=oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 10 jours, 500g d'oignons hachés finement dans 1 litre de vin rouge ; filtrer ; ajouter 100g de miel ; 2 verres par jour,

=origan, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., décoction de 30g de sommités fleuries ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

=raifort, COCHLEARIA OFFICINALIS L., mâcher des feuilles crues,

(reine des prés, saule blanc, trèfle d'eau).

**RHUMATISME ARTHRITIQUE** :

=grande centaurée, CENTAUREA COLLINA L., infusion de 30g de racine pendant 16mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du citron,

=houx, ILEX AQUIFOLIUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=pin sylvestre, PINUS SYLVESTRIS L., infusion de 30g de bourgeons et feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 30g de rhizome et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 20g de fleurs pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=sapin blanc, ABIES ALBA Miller, décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=saponaire, SAPONARIA OFFICINALIS L., décoction de 10g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron. Respecter la dose.

**RHUMATISME ARTICULAIRE** : antibiotiques ;

**antalgique et anti-inflammatoire** : (cassis, harpagophytum),

=saule blanc, SALIX ALBA L., 50g d'écorce à 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 5mn ; filtrer ; plusieurs tasses dans la journée,

(ulmaire, vergerette du Canada)

**drainage hépato-rénal** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit

**RHUMATISME ARTICULAIRE AIGU** : *maladie frappant surtout les femmes et les enfants* :

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

=cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., infusion de 50g de partie aérienne de la plante fraîche pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=citron, CITRUS limonium Risso, voir rhumatisme,

=frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=lilas, SYRINGA VULGARIS L., cueillir 100g de fleurs fraîches de lilas ; faire macérer dans un pot à confiture couvert d'un papier sulfurisé avec ½ litre d'huile d'olive ; pendant 15 jours au soleil ; après filtrage dans un linge pour exprimer le jus des fleurs, s'en frictionner les endroits douloureux matin et soir,

=marronnier, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., avoir 2 marrons dans chaque poche !,

=pommier, MALUS COMMUNIS Poir., décoction de 100g d'écorce du tronc ; bouillir 20mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de jus de citron,

=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., infusion de 60g de plante pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=rhododendron, RHODODENDRON FERRUGINEUM L., infusion de 10g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour.

Respecter les doses,

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron.

**RHUMATISME ARTICULAIRE SUBAIGU** :

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=buis, BUXUS SEMPERVIRENS L., voir rhumatisme,

=chélidoine, CHELIDONIUM MAJUS L., infusion de 20g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 200-250g par jour de jus fait avec les côtes,

=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles adultes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

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

=lierre terrestre, GLECHOMA HEDERACEUM L., infusion de 50g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron.

**RHUMATISME CHRONIQUE**:

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., consommer crues la tige et les feuilles, en salade, ou cuites dans un potage,

(ail, algues, alkékenge, artichaut, asperge, bardane, bleuet, bouleau, bourrache, bruyère),

=bugle rampant, AJUGA REPTANS L., voir rhumatisme articulaire aigu,

=bugrane, ONONIS VULGARIS Rouy, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

(buis, caille lait, cajepout, camomille),

=canne de Provence, ARUNDO DONAX L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

(carex, carotte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, chardon beni, chicorée sauvage, chiendent, chou, citron, cresson, cyprès, douce amère, estragon, =eucalyptus, fenouil, fève),

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 60g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

(fraise, framboise, frêne, fumeterre, gaiac, genêt, genévrier, groseille, haricot, houx, hysope, laminaires, lavande),

=maïs, ZEA MAYS L., décoction de 100g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

(marjolaine, marron d'Inde, mauve, mélilot, melon, millepertuis, ményanthe, néflier, niaouli, oignon, olive, origan),

=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 60g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

(ortie, oseille, patience, pensée sauvage, persil, peuplier, pin, pissenlit, poire, poireau, pomme, pomme de terre, prêle, prune, radis noir, radis rose, =raifort, raisin, reine des prés, romarin, ronce, salsepareille, salsifis, saponaire, sassafras, sauge, saule, scolopendre),

=sénéçon, SENECIO VULGARIS L., décoction de 30g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

=sorbier, SORBUS DOMESTICA L., 100-200g par jour du jus des fruits,

(sureau, térébenthine),

=thuya, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 30mn ; 2 tasses par jour. Respecter les doses,

(thym),

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

(topinambour, varech vésiculeux, pollen)

**RHUME: RHINITE** : *inflammation aiguë de la muqueuse nasale ; écoulement nasal ; céphalée ; parfois toux ; éventuellement, légère fièvre et sensation de fatigue générale.* (aigremoine, bourrache),

=capillaire, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 20g de frondes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=chardon béni, CNICUS BENEDICTUS L., infusion de 25g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; pour instillations nasales avec du jus de citron,  
 =eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., 20g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante ; infuser 15mn ; passer ; boire 3-4 tasses dans la journée ; ou ajouter 1 poignée de feuilles séchées dans un grand bol d'eau bouillante et inhaler les vapeurs avec un torchon sur la tête. Ou 2 petites feuilles d'eucalyptus + 2cms de Cannelle + 2 clous de girofle par tasse d'eau froide, bouillir 1mn, infuser 10mn, filtrer + miel et citron. 3 à 4 tasses par jour entre les repas en restant au chaud,  
 =euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière pendant 30mn ; pour instillations nasales,  
 =figuier, FICUS CARICA L., faire cuire 5 figes sèches, hachées finement dans ½ litre de lait pendant 20mn ; en instillations nasales,  
 (guimauve, hydrastis),  
 =hysop, HYSSOPUS OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; instillations nasales,  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel. Contre-indications en cas d'inflammations internes,  
 (lierre terrestre, marjolaine),  
 =marrube, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel et du jus de citron,  
 =mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 100g de feuilles pendant 40mn ; instillations nasales avec du jus de citron,  
 (menthe),  
 =noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Aussi en instillations nasales,  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., hacher finement un oignon moyen et le faire bouillir dans du lait pendant 15mn ; boire le lait adouci avec du miel ; mettre ½ oignon cru sur la table de nuit et respirer le parfum qu'il dégage,  
 =origan, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., 2 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,  
 (pâquerette),  
 =peucedan impérial, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de rhizome pendant 3 heures ; instillations nasales,  
 =pin des montagnes, PINUS MONTANA MILL., infusion de 200g de feuilles pendant 30mn ; instillations nasales avec du jus de citron,  
 (pulmonaire de chêne, romarin),  
 =sanicle, SANICULA EUROPAEA L., infusion de 40g de feuilles et racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de feuilles et racine ; bouillir 10mn ; instillations nasales,  
 =sauge, SALVIA SCLAREA L., SALVIA OFFICINALIS L., infuser 1 pincée de feuilles de sauge pendant 5mn dans 1 tasse de lait bouillant,  
 =serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., 2 cuillerées à soupe. par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 3 à 4 tasses par jour entre les repas,  
 (sureau),  
 =tamaris, TAMARIX GALLICA L., décoction de 40g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Aussi pour instillations nasales,  
 (thym, tussilage, violette)

#### **RHUME DE CERVEAU :**

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., respirer la poudre des feuilles réduites en poudre,  
 (aconit, alchémille, belladone),  
 =citron, CITRUS limonium Risso, instiller quelques gouttes de citron dans le nez,  
 =eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., respirer la poudre des feuilles réduites en poudre,  
 =euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 (marjolaine, menthe, plantain, primevère),  
 =serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 40g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,  
 (thym),  
 =vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., faire bouillir 50g de raisins secs dans 250g d'eau pendant 10mn ; boire chaud le soir avant le coucher.

**voie externe** : baume du Pérou, benjoin, eucalyptus, lavande, menthe, niaouli, thym

**RHUME des FOINS** : rhinite d'origine allergique ; variété d'asthme associé à un rhume de cerveau, compliqué de conjonctivite ; écoulement nasal, congestion et étouffements ; yeux rouges et irrités ; maux de gorge ; respiration sifflante pouvant dégénérer en asthme.

=achillée, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., tisane plusieurs semaines avant le début de la période de pollinisation,  
 =ail, ALLIUM SATIVUM L., en consommation  
 =chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,  
 =grasette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 30mn ; 3 tasses par jour avec du jus d'agrumes et du miel. Aussi en instillations nasales avec du jus de citron,  
 =miel de romarin,  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., tisane plusieurs semaines avant le début de la période de pollinisation.

#### **RHUME de POITRINE :**

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., découper 100g de racines et faire cuire dans de l'eau pendant 15mn ; sucrer avec du miel et diluer dans de l'eau chaude ; 1 verre le matin à jeun et 1 le soir, 20mn avant le coucher,  
=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., découper les feuilles et les faire bouillir dans ½ litre d'eau pendant 15mn ; ajouter du miel ; 3 tasses par jour,  
=citronnier, CITRUS limonium Risso, boire le jus de citron tiède, additionné de 50% d'eau et de miel ; 3 verres par jour,

=dattier, PHOENIX dactylifera, décoction de 60g de fruits : dattes ; bouillir 25mn ; 5 tasses par jour,  
=jujubier, ZIZYPHUS JUJUBA MILL., décoction de 60g de fleurs ; bouillir 30mn ; 3 tasses par jour avec du miel,  
=réglisse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., faire macérer 24 heures à une température de 20-25°, 500g de racines en poudre dans 2 litres d'eau ; mélanger le tout avec 2kg de sucre ; 2-5 cuillerées de sirop par jour.

**ROUGEOLE: VARIOLE-SCARLATINE** : voir FIÈVRES ÉRUPTIVES:

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., pour favoriser l'éruption, infusion de 50g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 30g de feuilles ; bouillir 10mn ; par cuillerées,  
(buis, fumeterre),

=millefeuilles, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion de 60g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 20mn ; par cuillerées. Contre-indication en cas de grossesse,

=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 10mn ; par cuillerées,  
=persil, PETROSELINUM sativum Hoffm., décoction de 250g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour.

**RUBÉFIANT**: qui détermine par application sur la peau une congestion intense et passagère; produit une rougeur à la surface de la peau

**RUBÉOLE** : voir FIÈVRES ÉRUPTIVES :

=achillée millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., infusion plusieurs fois par jour,  
=anis, PIMPINELLA ANISUM L., moulin quelques graines, laisser reposer 30minutes dans de l'eau bouillante, puis prendre par cuillerées,

(bardane, bourrache, buglosse, cassis, tussilage)

**RUPTURE des VAISSEAUX CAPILLAIRES** :

=châtaignier, CASTANEA SATIVA MILL., laver les fruits et les faire bouillir dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits ; boire aussi l'eau de cuisson tiède ; 3 tasses par jour,

=citron, CITRUS limonium Risso, 100g par jour de jus de citron dans 50% d'eau et avec beaucoup de miel,

=luzerne, MEDICAGO SATIVA L., 30-60g par jour de jus frais de feuilles fraîches,

=grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=renouée, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 40g de rhizome ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

=sarrasin, FAGOPYRUM TATARICUM (L.) GAERTN., utiliser les graines broyées pour préparer des potages et des bouillies riches en vitamines.

## S

**SAIGNEMENT de NEZ** :

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 60g de plante pendant 10mn ; en bains et applications locales,

=bourse à pasteur, CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIK., décoction de 80g de partie aérienne ; bouillir 10mn ; applications locales et bains,

=bugle, AJUGA REPTANS L., infusion de 80-100g de partie aérienne entière pendant 25mn ; applications locales et bains,

(chardon Marie),

=citron, CITRUS limonium Risso, instiller une goutte dans la narine fragile, comme antiseptique,

(cyprès, ergot de seigle, genêt, gui, hamamélis, hydrastis, ipéca),

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, 1 goutte d'huile dans la narine pour accélérer la cicatrisation et étanter le flot de sang,

=luzerne, MEDICAGO SATIVA L., jus extrait des feuilles fraîches pressées ; en applications locales,

=oignon, ALLIUM CEPA L., aspirer fortement le jus du bulbe,

(pavot),

=persil, PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., décoction de 60g de racine ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,

(pervenche, piloselle),

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., décoction de 100g de caules stériles ; bouillir 10mn ; bains et applications locales,

(ratanhia, salicaire, térébenthine, thym)

**SALPINGITE**: inflammation aiguë ou chronique des trompes utérines; arbousier, bardane, chou, grande consoude.

**SANG VICIÉ** : ail, artichaut, chicorée sauvage, cresson, épinard, oignon, persil, cerise, poire, pomme

**SARCOME**: tumeur développée aux dépens du tissu conjonctif

**SCARLATINE** : voir FIÈVRES ÉRUPTIVES : bourrache, buglosse, cassis, cerisier, guimauve, millefeuilles, pariétaire, violette odorante

**SCIATIQUE** : atteinte douloureuse du nerf sciatique : voir NÉVRALGIE SCIATIQUE :

=céleri, APIUM GRAVEOLENS L. , jus frais ou infusion,

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., couper les côtes des feuilles avec un couteau, ou les écraser avec un rouleau, puis repasser les feuilles avec un fer ; les appliquer sur la partie douloureuse en les maintenant avec un tissu de laine ; changer toutes les 2-3 heures,

=grande ciguë, CONIUM MACULATUM L., hacher les feuilles ; les utiliser sous forme de cataplasmes,

=citron, CITRUS limonium Risso, frictionner la région sensible avec un citron frais,

=genêt d'Espagne, SPARTIUM JUNCEUM L., faire macérer 6 jours la poudre des fleurs et sommités fleuries dans 1 litre de vin blanc sec ; 3 verres par jour,

=genévrier, JUNIPERUS COMMUNIS L., baies broyées appliquées sur la région douloureuse,

=menthe poivrée, MENTHA X PIPERITA, frictionner la partie atteinte avec une préparation d'huile essentielle de menthe,

=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM, Faire une application locale d'huile de millepertuis 1 à 3 fois par jour,

=moutarde noire, BRASSICA NIGRA L., mettre sur un cataplasme de farine de lin tiède, de la poudre de moutarde (plante) et l'appliquer sur la partie atteinte ; après l'application, enduire la partie atteinte avec de l'huile de foie de morue,

=oignon, ALLIUM CEPA L., couper un oignon en 2 et frotter le membre délicatement,

=ortie, URTICA DIOICA, Pour cet usage, l'ortie s'utilise par voie externe. Badigeonner la zone douloureuse plusieurs fois par jour avec de l'esprit d'ortie (parties aériennes distillées dans 50 % d'alcool) ou en faire des compresses,

=piment, CAPSICUM ANNUUM L., mélanger au bain-marie 50g de jus de piment (fruit) et 200g de graisse ; l'utiliser comme liniment),

=sapin baumier, ABIES BALSAMEA, - Appliquer de la gomme de sapin sur la zone douloureuse et recouvrir d'un morceau de flanelle. Garder trois jours et répéter au besoin. Au bout de trois jours, le corps aura absorbé la gomme et le cataplasme s'enlèvera alors sans difficulté.

- Il existe aussi des préparations commerciales à la gomme de sapin destinées aux applications topiques (lotion, huile ou onguent), mais on peut également faire une émulsion avec 50 % d'huile végétale et 50 % de gomme de sapin : appliquer cette émulsion sur la zone douloureuse,

=saule blanc, SALIX ALBA, les chatons, les feuilles et l'écorce peuvent être employés, mais c'est de loin cette dernière qui est la plus efficace et, avec le temps, son emploi a prédominé. Les deux premiers se préparent en infusion à raison de 10 ml par tasse d'eau bouillante. On en prend trois tasses par jour avant ou entre les repas. L'écorce se prépare sous la forme de décoction à raison de 25-35 g par litre d'eau. On la fait bouillir cinq minutes puis infuser dix minutes. On en prend trois tasses par jour. On l'a aussi prise en poudre, incorporée dans du miel ou du sirop à raison de 5-10 g par dose. On peut également en préparer un vin en faisant macérer,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., feuilles en compresse chaude.

**SCLÉROSE** : durcissement d'un organe dû presque toujours à une hypertrophie du tissu conjonctif : ail, chardon Marie, chêne rouvre

**SCLÉROSE UTERINE** : lamier blanc

**SCOFULE** : tempérament de prédisposition aux infections banales de la peau (impétigo) et des muqueuses (rhinite, otite...) à caractère suintant et prédisposition à la tuberculose (sur os, ganglions, articulations) évoluant sans grande réaction : bardane, chêne rouvre, cresson, gentiane jaune, noyer, souci, tussilage, véronique beccabonga, violette tricolore

**SCORBUT** : ail, barbarée, bourse à pasteur, capucine, cerfeuil, chou, citron, cochléaria, cresson, épinard, fumeterre, gingembre, groseille, joubarbe, marrube, maté, ményanthe, noyer, oignon, orange, ortie, oseille, persil, pissenlit, pomme de terre, radis noir, radis rose, raifort, trèfle d'eau, véronique.

**SCROFULOSE** : algues, asperge, aubergine, carotte, céleri, centaurée, gentiane, houblon, laminaires, ményanthe, noix, noyer (feuilles), pin, pensée sauvage, raifort, saponaire, thym, tussilage, varech vésiculeux

**SÉBORRHÉE** : augmentation de la sécrétion des glandes sébacées (favorise l'acné, la calvitie...) :

=agave, AGAVE AMERICANA L., décoction de 80g de rhizome et feuilles ; bouillir 10mn ; pour bains locaux,

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 15mn ; pour lavages locaux, (chou),

=ortie blanche, LAMIUM ALBUM L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; pour applications locales,

=rhododendron, RHODODENDRON FERRUGINEUM L., décoction de 20g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de feuilles ; bouillir 15mn ; applications locales ou bains,

=ricin, RICINUS COMMUNIS L., faire fondre une graisse quelconque dans l'huile de ricin ; on obtient une pommade que l'on peut appliquer localement,

=scrofulaire noueux, SCROFULARIA NODOSA L., infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=thuya, THUJA OCCIDENTALIS L., infusion de 5g de feuilles pendant 25mn ; 2 tasses par jour. Intoxication en cas de dose supérieure.

**SÉDATIF** : qui calme la nervosité, les douleurs ;

=abricotier, ARMENIACA VULGARIS Lam., fruits mûrs et séchés ; en grande quantité, (aconit),

=alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn, ; 3 tasses par jour, (anémone pulsatille),

=angélique, ANGELICA officinalis, infusion de 40g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,

=anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 60g de fruits pendant 60mn ; 2-3 tasses par jour,

=armoise, ARTEMISIA VULGARIS L., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse,

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

=aubergine, SOLANUM MELONGENA L., consommer le fruit cru, après avoir fait griller la peau pour pouvoir l'enlever plus facilement, (basilic, belladone, camomille, carvi, cataire, chanvre indien, citron, cumin),

=dattier, PHOENIX dactylifera, consommer les dattes en grande quantité, (ellébore),

=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., décoction de 20-30g de feuilles adultes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 (euphorbia pilulifera, gelsémium, grande ciguë, jusquiame),  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., consommer les feuilles en salade ou cuites assaisonnées de fromage et de beurre ; boire aussi l'eau de cuisson,  
 (laurier cerise, lavande, lotier corniculé, marjolaine),  
 =mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =oranger, CITRUS AURANTIUM L., infusion de 20-30g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
 =panais, PASTINACA SATIVA L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 (parreira brava),  
 =passiflore, PASSIFLORA EDULIS, infusion de 20-30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (pavot, pêcher),  
 =pois chiche, CICER ARIETINUM L., consommer les graines en purée,  
 =pourpier, PORTULACA OLERACEA L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; ajouter un bouillon végétal ; 3 tasses par jour,  
 =primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (rauwolfia serpentina, rose pâle),  
 =salicaire, LYTHRUM SALICARIA L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (saule blanc),  
 =sénéçon, SENECEO VULGARIS L. , décoction de 40g de partie aérienne de la plante fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,  
 (sombong, stramoine, thym),  
 =tilleul, TILIA VULGARIS HAYNE, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =valériane, VALERIANA OFFICINALIS L., 1g de poudre de rhizome et de racines par jour,  
 =verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (viburnum)

**sédatif utérin**: mauve pourprée, safran, sénéçon, stachys, viburnum

**SEINS** : voir *INFLAMMATION des SEINS*, et *DURETE des SEINS*

**SIALAGOGUE**: qui provoque la sécrétion de la salive

**SIALORRHÉE**: salivation excessive; belladone, coing, stramoine

**SINUSITE (voir rhume du cerveau)** : inflammation de la muqueuse des sinus ; congestion nasale avec mucosités épaisses et élastiques ; saignements de nez et éternuements ; perte de l'odorat ; céphalée avec sensation de pression, dans et autour de la tête ; douleur intense autour des yeux et des joues en se penchant, parfois sensation de mal de dent.

=acanthé, ACANTHUS MOLLIS L., infusion de 100g de feuilles et fleurs pendant 40mn ; pour fumigations,  
 =camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 100g de capitules pendant 25mn ; pour fumigations,  
 =camomille romaine, ANTHEMIS NOBILIS L., infusion de 100-120g de capitules pendant 25mn ; pour fumigations,  
 (chou),  
 =citron, CITRUS limonium Risso, faire bouillir 1 bol d'eau ; y ajouter le jus de 2 citrons, du poivre et 1 pincée de gros sel ; retirer puis inhaler la vapeur sous une serviette,  
 =eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 60g de feuilles adultes pendant 30mn ; pour fumigations,  
 =euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 30mn ; pour fumigations,  
 =hydrastis, HYDRASTIS CANADENSIS, décoction de 60g de racine pour 1 litre d'eau, à boire toutes les 2 heures,  
 =lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, faire bouillir 1 bol d'eau ; mettre de la lavande dans l'eau ; retirer puis inhalation de la vapeur sous une serviette,  
 (marjolaine),  
 =mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 120g de feuilles fraîches pendant 60mn ; pour fumigations,  
 (menthe),  
 =millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; pour fumigations,  
 (pin),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de fleurs, à boire pour atténuer les symptômes et accélérer la guérison,  
 =thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 100g de plante entière fleurie pendant 60mn ; pour fumigations,  
 =verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 25mn ; pour fumigations.

**action antiseptique** : eucalyptus, niaouli, pin, sarriette, thym

**action décongestionnante et sédative** : chou,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., 50g de racines pour 1 litre d'eau ; bouillir 10mn ; filtrer ; 10mn inhalation

**action anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, ulmaire, vergerette du Canada

**action de drainage** : artichaut, bardane, fumeterre, pissenlit

**SOMNOLENCE après les repas** :

=coriandre, CORIANDRUM SATIVUM L., tisane de coriandre après infusion de 10mn ; 1 tasse après les repas,  
 =menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., 20-30g de feuilles par litre d'eau ; infusion 10mn ; 1 tasse après les repas ; au bout d'1 mois, les somnolences devraient disparaître

**SOPORIFIQUE: HYPNOTIQUE**: qui provoque le sommeil

**SPERMATORRHÉE**: émission involontaire de sperme; laitue

**SPHACÈLE**: gangrène

**SPASME** : contraction persistante et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles, accompagnée le plus souvent d'une douleur :

(anémone, angélique, anis),

=aspérule odorante, ASPERULA ODORATA L., infusion de 50g de plante entière pendant 8-10 heures ; par cuillerées,

(aubépine, basilic, camomille),  
=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 30g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=grassette, PINGUICULA VULGARIS L., infusion de 20g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(houblon, lavande),  
=lilas, SYRINGA VULGARIS L., décoction de 40g de capitules ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,  
(marjolaine, mélilot, mélisse),  
=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour,  
(millefeuille),  
=olivier, OLEA EUROPAEA L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
(oranger (fleurs), origan, primevère, reine des prés, romarin, sauge, saule, serpolet),  
=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
(tilleul, valériane).

#### **SPASME GASTRO-INTESTINAL :**

=angélique, ANGELICA ARCHANGELICA L., infusion de 30g de racine pendant 30mn ; 3 tasses par jour,  
=anis vert, PIMPINELLA ANISUM L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,  
=céleri de montagne, LEVISTICUM OFFICINALE KOCH, infusion de 40g de racine pendant 25mn ; 4 tasses par jour,  
=peucedan impérial, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, décoction de 50g de rhizome ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,  
=scabieuse, SUCCISA PRAEMORSA (GILIB.) ASCHERSON, infusion de 40g de rhizome et sommités pendant 25mn ; 2 tasses par jour.

#### **SPASME NERVEUX :**

=anis étoilé, ILLICIUM verum Hooker fill., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 2-3 tasses par jour,  
=avoine, AVENA SATIVA L., décoction de 100g de grains ; bouillir 60mn ; 3 tasses par jour,  
=carvi, CARUM CARVI L., infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes.

**SPASME des ORGANES GÉNITAUX :** aubépine, camomille allemande, houblon, mélisse, millefeuille

**SPASMOPHILIE :** *anomalie constitutionnelle propre à la première enfance, qui consiste à une hyperexcitabilité neuromusculaire* : artichaut, basilic, cresson

**SPERMATORRHÉE :** *émission spontanée, fréquente ou continue, plus ou moins abondante de sperme, sans érection ni orgasme* : aubépine, bistorte, framboisier, houblon, laitue.

**SPLÉNITE :** *inflammation de la rate* : absinthe

**SPLÉNOMÉGALIE voir aussi ENGORGEMENT de la RATE :** *grossissement de la rate* :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., en consommation,  
(asperge, asplénium, câprier, petite centaurée, chèvrefeuille des haies, fumeterre, gentiane jaune, linaira, marrube, panicaut, roseau des marais),  
=régliasse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., infusion pour stimuler la formation et l'efficacité des globules blancs et des anticorps,  
=rudbeckie, RUDBECKIA LACINIATA L., infusion pour purifier le sang et le système lymphatique, (scolopendre).

**STÉRILITÉ :** *incapacité de procréer qui peut atteindre aussi bien l'homme que la femme* : agnus castus, arachide, avoine, froment, mélisse, passiflore, sauge, scutellaire.

**STERNUTATOIRE :** *qui provoque l'éternuement et la sécrétion du mucus nasal* ; arnica, asaret, basilic, bétoine, chélideine, ellébore blanc, euphorbe, lavande, marjolaine, moutarde noire, muguet, sauge, thym

**STIMULANT ou EXCITANT :** *augmente l'énergie des fonctions d'une manière momentanée et rapide, indiqué dans les atonies diverses* ;

(ache, ail, aloès, aneth, angélique, anis vert, armoise, arnica, aspérule, balsamine, basilic, benoîte, berce, boldo, calament, camomille, cannelle),

=capucine, TROPAEOLUM MAJUS L., infusion de feuilles sèches, une pincée par tasse d'eau. Infusez 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour,

(carvi, cerfeuil, citron, cochléaria, coriandre, cresson, cumin, estragon, fenouil, fenugrec, genièvre, houblon, kola, laurier d'Apollon, lavande, livèche, marrube, maté, menthe, moutarde, myrte, noix vomique, origan, papayer, persil, pissenlit, pouliot, radis, raifort, rhubarbe, romarin, roseau aromatique, safran, sauge, serpolet, souci, tanaïsie, thym, véronique)

**STIMULANT BULBAIRE :** hysope

**STIMULANT CARDIAQUE :** ail, anis vert, bornéol, cannelle de Ceylan, carvi, citron, lavande, romarin

**STIMULANT CÉRÉBRAL :** basilic, girofle, noix de muscade, oignon, romarin, sarriette, thym

**STIMULANT CIRCULATOIRE :** ail, cannelle de Ceylan, carvi, noix de muscade, thym

**STIMULANT DIGESTIF :** ail, anis vert, camomille, carvi, estragon, fenouil, genévrier, verveine des Indes

**STIMULANT GASTRIQUE :** bergamotier

**STIMULANT GÉNÉRAL :** ail, anis vert, camomille, citron, coriandre, estragon, eucalyptus, fenouil, genévrier, géranium, girofle, lavande, menthe poivrée, noix de muscade, oignon, romarin, sassafras, sauge, thym

**STIMULANT HÉPATIQUE :** citron, oignon, romarin, thym

**STIMULANT PANCRÉATIQUE :** citron

**STIMULANT RÉNAL :** oignon, thym

**STIMULANT RESPIRATOIRE :** ail, anis vert, cannelle de Ceylan

**STIMULANT du SYSTÈME NERVEUX :** basilic, citron, fenouil, genévrier, menthe poivrée, oignon, romarin, sauge, thym

**STOMACHIQUE: DIGESTIF :** *qui favorise la digestion* ; absinthe, acore, ail, aneth, angélique, anis vert, artichaut, aunée, balsamine, basilic, benoîte, bouleau, bourdaine, bugrane, calament, camomille, cannelle de Ceylan, carvi, cataire, centaurée, chardon beni, chardon Marie, chicorée, chicorée sauvage, cochléaria, colombo, condurango,

coriandre, cresson, cumin, épine-vinette, estragon, eucalyptus, fenouil, fumeterre, genévrier, gentiane, germandrée, gingembre, girofle, houblon, hysope, laurier, lavande, livèche, marjolaine, marrube, maté, mélisse, menthe poivrée, ményanthe, millefeuille, noix de muscade, noix vomique, noyer, oignon, orange, oranger, patience, pissenlit, piment, pouliot, quassia, raifort, rhubarbe, romarin, roseau aromatique, safran, sarriette, sauge, tanaïsie, thym, véronique, verveine officinale

**STOMATITE** : *inflammation de la muqueuse buccale (rougeur, salivation, ulcération)* : (aigremoine, bistorte), =chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 150g d'écorce en poudre ; bouillir 20mn ; en bains de bouche, =citron, CITRUS limonium Risso, jus de citron dans 50% d'eau ; en bains de bouche,

(coca), =germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 20mn ; en bains de bouche, =germandrée sauvage, TEUCRIUM SCORDIUM L., infusion de 100g de sommités fleuries pendant 40mn ; en bains de bouche, (guimauve),

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., décoction de 80g de baies ; bouillir 10mn ; en bains de bouche, =pétasite, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, décoction de 50g de rhizome et feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

=pimprenelle des prés, PIMPINELLA MAJOR (L.) HUDS., décoction de 80g de racine ; bouillir 10mn ; en bains de bouche, (saponaire),

=troène, LIGUSTRUM VULGARE L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche, =véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de sommités fleuries pendant 25mn ; en bains de bouche.

**STOMATITE REBELLE** :

=ancolie, AQUILEGIA VULGARIS L., infusion de 100g de plante entière fleurie pendant 10 heures ; en bains de bouche,

=calament, CALAMINTHA OFFICINALIS MOENCH, infusion de 50g de plante entière pendant 20mn ; en bains de bouche,

=cornouiller, CORNUS MAS L., décoction de 100g de fruits ; bouillir 20mn ; en bains de bouche,

=millet, PANICUM MILIACEUM L., décoction de 100g de grains ; bouillir 10mn ; en bains de bouche,

=noyer, JUGLANS REGIA L., décoction de 200g d'écorce en poudre ; bouillir 10mn ; en bains de bouche plusieurs fois dans la journée,

=ronce, RUBUS fruticosus L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains de bouche plusieurs fois dans la journée.

**STOMATITE ULCÉREUSE** :

=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 50g de feuilles adultes pendant 40mn ; en bains de bouche,

=fraisier, FRAGARIA VESCA L., infusion de 100g de racine pendant 30mn ; en bains de bouche plusieurs fois par jour,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries et feuilles pendant 30mn ; en bains de bouche.

**STRANGURIE** : *diminution de la miction se traduisant par une émission d'urine difficile et douloureuse* :

=bouleau, BETULA VERRUCOSA EHRH., infusion de 50g de feuilles pendant 30mn ; 2-3 tasses par jour avec du jus d'agrumes,

=chénopode, CHENOPODIUM BOTRYS L., infusion de 40g de plante entière fleurie pendant 18mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=fragon épineux, RUSCUS ACULEATUS L., décoction de 50g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, fleurs et feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=lycopode vulgaire, LYCOPODIUM CLAVATUM, infusion de 30g de plante entière pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=molène, VERBASCUM THAPSUS L., décoction de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles et fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=tanaïsie, CHRYSANTHEMUM TANACETUM VISIANI, infusion de 10g de sommités fleuries pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=ulmaire, FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel.

**STRESS** : *résultat de situations et inquiétudes critiques ; agressions environnementales comme pollution, bruit, problèmes domestiques, froid, canicule ; agressions physiques comme blessure, régime alimentaire déséquilibré ; agressions psychiques comme problèmes relationnels, difficultés financières, deuil, pression professionnelle ; autant de facteurs qui agressent notre organisme, entraînant toute une série de modifications physiologiques instantanées appelées réponses adaptatives, destinées à affronter des situations menaçantes ou pesantes ; augmentation d'adrénaline, noradrénaline et corticostéroïdes par réaction au stress pouvant entraîner souffle court et rythme cardiaque accéléré, nausées et tensions musculaires ; un stress prolongé peut provoquer insomnie, dépression, hypertension, perte de cheveux, allergies, ulcère, maladie cardiaque, troubles digestifs, troubles menstruels, palpitations, impuissance et éjaculation précoce.*

(Avoine, camomille),

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., décoction d'1 grosse poignée de pétales de coquelicot ; mettre dans le réfrigérateur ; en cas de stress, ½ verre, plusieurs fois par jour si nécessaire,

(ginseng, lavande, mélisse, passiflore),

=tilleul, *TILIA CORDATA* MILL., décoction de tilleul ajoutée à l'eau du bain,

=verveine, *LIPPIA citriodora* Lmk., décoction de verveine ajoutée à l'eau du bain

**STRESS dû à la MÉNOPAUSE** : influence que la ménopause peut exercer sur le système nerveux central et périphérique :

=camomille allemande, *MATRICARIA CHAMOMILLA* L., infusion de 30g de capitules pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=oeillet sauvage, *TUNICA PROLIFERA* (L.) SCOP, infusion de 30g de pétales pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=sauge, *SALVIA OFFICINALIS* L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=souci, *CALENDULA OFFICINALIS* L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=souci des champs, *CALENDULA ARVENSIS* L., infusion de 10g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=tilleul, *TILIA CORDATA* MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel.

**STUPÉFIANT** : qui engourdit les centres nerveux et peut provoquer une accoutumance parfois dangereuse

**SUDORIFIQUE** : qui provoque la sudation lorsqu'elle est nécessaire pour combattre une quelconque maladie ;

(ache, aconit, angélique, anis, arnica, aunée),

=bardane, *ARCTIUM LAPPA* L., décoction de 50g de racine ; bouillir 15mn ; 3 tasses par jour,

(benoîte, bouillon blanc),

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

(buglosse),

=buis, *BUXUS SEMPERVIRENS* L., décoction de 50g de feuilles et d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,

(caille-lait, camomille),

=capillaire, *ADIANTUM capillus-veneris*, décoction de 20g de frondes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,

(cardère, carex, carotte, chardon beni, chèvrefeuille, cochléaria, cumin, cyprès, douce-amère, frêne, fumeterre, genévrier, gentiane, houblon, =hysope, jaborandi, laurier, lavande, marjolaine, mélisse, menthe, orme, pensée sauvage, pervenche, peuplier, pulmonaire, reine des prés, =romarin, roseau à balais, roseau aromatique, salsepareille, saponaire, sassafra, sauge, scabieuse),

=souci, *CALENDULA OFFICINALIS* L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; maximum 2 tasses par jour,

=sureau, *SAMBUCUS NIGRA* L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

(tanaïsie, thym),

=tilleul, *TILIA CORDATA* MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(tussilage),

=violette odorante, *VIOLA ODORATA* L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 2-3 tasses par jour,

(vipérine)

**SUEURS FROIDES ou MAINS MOITES** :

=sauge, *SALVIA OFFICINALIS* L., infuser 60g de feuilles de sauge dans ½ litre de vin mélangé à ½ litre d'eau pendant 10 heures à température tiède ; filtrer et boire 1 verre à bordeaux au moment du coucher ; à ne pas utiliser en cas de fièvre car il est bon de transpirer dans ces cas là

**SUEURS PROFUSES** : agaric blanc, aunée, belladone, chêne (feuilles), ergot de seigle, eucalyptus, hydrastis, lyciet, pin, prêle, sauge, stramoine

**SUEURS NOCTURNES** : prêle en décoction le soir

**SUEURS INSUFFISANTES** : framboise, navet

**SUPPURATION** : production et écoulement de pus :

=agave, *AGAVE AMERICANA* L., mettre une pincée de feuilles réduites en poudre dans ½ verre d'eau et laisser reposer ; pour bains locaux,

=mauve, *MALVA SYLVESTRIS* L., infusion de 100g de feuilles pendant 60mn ; pour bains et applications,

=noyer, *JUGLANS REGIA* L., décoction de 80g d'écorce en poudre ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

=pâquerette, *BELLIS PERENNIS* L., décoction de 50g de plante dans du vin blanc ; bouillir 5mn ; pour bains locaux,

=ronce, *RUBUS fruticosus* L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

=souci, *CALENDULA OFFICINALIS* L., décoction de 100g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; pour bains et applications locales ;

**SURDITÉ due à un RHUMATISME** : ail, sureau

**SURMENAGE INTELLECTUEL** : *STRESS*: (abricot, algues, amande douce, arachide, asperge, aspérule, avocat, avoine),

=ballote, *BALLOTA NIGRA* L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel, (banane),

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

(blé, café, céleri, châtaigne, datte, épinard, fumeterre, haricot, laminaires, maté),

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

(millet, orange),

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

(poire, pomme, prune, raisin, riz),

=romarin, *ROSMARINUS OFFICINALIS* L., infusion de 40g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Faire macérer 5 jours dans 1 litre de vin blanc sec, 50g de romarin en poudre ; 1 verre par jour,

(rose),

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., vin de sauge : macérer 8 jours 100g de feuilles de sauge dans 1 litre de vin ; 1 ou 2 verres à bordeaux par jour : 1 verre à Bordeaux à 10 heures et un autre à 16 heures,

(soja, thym, pollen)

**SYMPATHICOLYTIQUE** : *para sympathicomimétique*: qui paralyse le système nerveux sympathique; crataegus, ergot, jaborandi (pilocarpine), oranger, passiflore, yohimbe

**SYMPATHICOMIMÉTIQUE** : *para sympathicolytique*: substances dont l'action imite celle du sympathique; belladone, coca, éphédra, jusquiame, lobélie, sauge, stramoine

**SYNCOPE** : *arrêt ou ralentissement marqué des battements de cœur, accompagné de la suspension de la respiration et de la perte de conscience* :

=acore, ACORUS CALAMUS L., infusion de 40g de rhizome pendant 10mn ; 3 tasses par jour,

=citronnier, CITRUS limonium Risso, infusion de 30g d'écorce du fruit pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

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

=potentille tormentille, POTENTILLA TORMENTILLA (L.) NECKER, infusion de 20g de racine pendant 30mn ; par cuillerées,

=vigne cultivée, VITIS VINIFERA L., 150g par jour de jus de raisin.

**SYNOVITE** : *inflammation de la membrane synoviale qui tapisse les parois des cavités articulaires* :

=grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 200g de racine pendant 4 heures ; pour applications locales,

=ivraie, LOLIUM, décoction de 50g de fruits ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

=roseau des marais, CALLA PALUSTRIS L., décoction de 80g de rhizome ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (Müller) P. F., décoction de 150g de rhizome ; bouillir 10mn ; pour applications locales,

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., infusion de 100g de partie aérienne de la plante fleurie pendant 25mn ; pour applications locales,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 100g de plante entière pendant 30mn ; pour applications locales.

**SYPHILIS** : *maladie vénérienne infectieuse* : agave, bardane, carex, thuya

**SYPHILIS SECONDAIRE** : buis, renouée

## I

**TABAGISME** : *apport de vitamine C et de minéraux : intoxication chronique due au tabac* :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 300g de gousses hachées dans 200g d'alcool à 95° pendant 8 jours ; 1 cuillerée dans 2 doigts d'eau sucrée, avant les repas,

(carotte),

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 20g de glands torréfiés ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

=cynorrhodons, ROSA CANINA L., fruits de l'églantier : 15g pour 1 litre d'eau ; bouillir 15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., consommer la plante entière fraîche en salade. Boire aussi 150g de jus de cresson frais par jour,

(fucus),

=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de sommités fleuries et feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

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

(myrtille),

=noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 20-30g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

=oranger amer, CITRUS bigaradia Loisel, infusion de 20g de feuilles pendant 20mn ; 1 tasse le soir avant le coucher avec du miel,

(prêle),

=thym, THYMUS VULGARIS L., infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron,

(vigne rouge)

**sédatif** : aubépine, ballote, mélilot, mélisse, passiflore, tilleul, valériane

**soin de bouche** :

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., 40g de racines dans 1 litre d'eau ; bouillir 10mn ; filtrer ; bains de bouche tièdes,

=rose, ROSA GALLICA L., 30g de pétales pour 1 litre d'eau bouillante ; infuser 3mn ; filtrer ; bains de bouche tièdes

**TACHES sur la CORNÉE** : aloès, noyer, pissenlit, pulmonaire

**TACHES de ROUSSEUR** : *ou éphélides* :

=citron, CITRUS limonium Risso, lotion 3 fois par jour avec un jus de citron légèrement salé,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., mélanger 60g de cresson avec 30g de miel ; filtrer dans un linge ; utiliser matin et soir en lotion,

=fraise, FRAGARIA VESCA L., écraser quelques fraises ; pendant plusieurs heures s'en servir comme d'un masque de beauté ; nettoyer ensuite à l'eau tiède,

=persil , PETROSELINUM SATIVUM Hoffm., tremper 50g de persil dans un verre d'eau pendant 2 heures : utiliser ensuite en lavage du visage ; ou décoction d'un gros bouquet de persil qui aura bouilli 15mn dans ½ litre d'eau ; laver avec cette décoction tiède

**TACHYCARDIE**: *accélération du rythme des battements cardiaques* :

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=genêt, SAROTHAMNUS SCOPARIUS (L.) WIMM., infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

=pivoine, PAEONIA OFFICINALIS (L.) GOUAN, décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du jus de citron.

**TEIGNE** : *dermatose parasitaire du cuir chevelu due à une champignon* : ail, pissenlit, scabieuse, oxalis

**TÉNÉSME**: *fausses envies d'aller à la selle ou d'uriner* : bouillon blanc, buglosse, cynoglosse, houblon, marjolaine, merisier, renouée, serpolet, verge d'or, violette, vulnéraire

**TÉNIA, TÉNIFUGE: TAENIFUGE, VERS SOLITAIRE**: *qui provoque l'expulsion du ténia ou ver solitaire, parasite intestinal à structure annelée;*

=ail, ALLIUM SATIVUM L., décoction de 30g de gousses ; bouillir 15mn ; en lavements,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL. , 200g de jus de carotte frais par jour, (citrouille, églantier),

=fougère mâle, POLYSTICHUM filix mas, sous forme de capsules dosées à 0.5g,

=grenadier, PUNICA GRANATUM L., faire macérer 60-90g d'écorces sèches dans 300cc d'eau pendant 2 heures ; réduire de moitié à feu doux puis à grand feu ; boire la moitié au coucher et le reste le lendemain matin ; 2 heures après la dernière prise, avaler 1 cuillerée à soupe d'huile de ricin pour purger, (noisette, noix),

=potiron, CUCURBITA MAXIMA DUCH., prendre des graines de potiron -30-40g pour enfants, 80-100g pour adulte- ; les décortiquer et les piler avec une quantité égale de miel jusqu'à obtenir une pâte homogène ; il est possible de parfumer le mélange avec de l'eau de fleur d'oranger ; faire 1 journée de jeûne ; le lendemain, avaler ce mélange à jeun en 3 prises espacées de 30mn ; 1 heure plus tard, prendre 1 cuillerée d'huile de ricin ; ne rien absorber d'autre sauf 1 bol de lait à midi ; le soir, 1 bol de bouillon de légumes cuits sans beurre ni matières grasses, (pyrèthre),

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion de 10g de plante entière et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**TÊTE, mal de** : voir MAL de TÊTE

**THROMBOSE** : *coagulation du sang à l'intérieur d'un vaisseau sanguin ou d'une cavité cardiaque avec, pour conséquence, un trouble ou dans certains cas un arrêt de la circulation* : arnica, carotte, citronnier, fumeterre, oignon, riz

**TINCTORIAL**: *qui sert à teindre*

**TONICARDIAQUE**: *qui stimule le cœur*

**TONIQUE**: *qui fortifie l'organisme, réveille son activité d'une manière durable*; (absinthe, acore, alkékenge), angélique, ANGELICA officinalis, infusion de 50g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel, (anis vert, armoise, arnica),

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., consommer les bractées avec huile, citron et sel, aussi bien crues que cuites. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour, (aspérule, aunée),

=avoine, AVENA SATIVA L., consommer les grains entiers dans du potage et en poudre dans les bouillies,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour, (benoîte, berce, bistorte, calament, camomille, carotte, carragheen, cassis, centaurée),

=chanvre, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Incompatibilité avec des acides et des alcalins,

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

=chêne rouvre, QUERCUS robur L., décoction de 80g d'écorce ; bouillir 10mn ; 7-8 cuillerées par jour avec du miel, (chicorée sauvage, combretum, églantier, épine vinette, estragon),

=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 30g de feuilles adultes pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., laisser macérer 45g de grains en poudre dans 1 litre de vin blanc sec pendant 6 jours ; 2 verres par jour, (fève des marais, fraisier, fumeterre, garance, genièvre, gentiane),

=germandrée petit chêne, TEUCRIUM CHAMAEDRYIS L., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel, (houblon, hysope, lamier, lavande, lichen, lierre terrestre, marjolaine, marrube, maté),

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., faire macérer 60g de feuilles et sommités fleuries séchées dans 1 litre de vin doux naturel pendant 8 jours ; 2 verres par jour,

=menthe poivrée, MENTHA PIPERITA Huds., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec miel et une tranche de citron, (ményanthe, millefeuille, mouron blanc, moutarde, myrtille),

=noyer, JUGLANS REGIA L., infusion de 20g de feuilles ou de brou sec pendant 20mn ; 3 tasses par jour, (oranger),

=parelle, RUMEX AQUATICUS L., 3g de racine en poudre par jour. Faire macérer 60g de poudre dans 1 litre de vin doux naturel pendant 8 jours ; 2 verres par jour, (patience, persil, pervenche, pin, pissenlit, plantain, quassia, quinquina, rhubarbe, romarin, rosier, saponaire),

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

=sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 50g d'écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du citron et du miel,

(thé, thym),

=trèfle rouge, TRIFOLIUM INCARNATUM L., décoction de 50g de plante entière ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(véronique, vigne)

**TONIQUE AMER**: absinthe, achillée, artichaut, benoîte, petite centaurée, chicorée sauvage, colombo, condurango, épine-vinette, fumeterre, garance, gentiane, germandrée, hélianthe, houblon, limnanthème, marrube blanc, ményanthe, patience, pervenche, pissenlit, quassia, verveine

**TONIQUE ASTRINGENT**: *rend les tissus plus denses et plus contractiles*; achillée, aigremoine, argentine, benoîte, bistorte, bourse à pasteur, chêne, cognassier, consoude, cyprès, églantier, euphrase, ficaire, fraisier, lamier blanc, marronnier d'Inde, myrtille, néflier, noyer, ortie, osier rouge, peuplier, pimprenelle, plantain, poivre d'eau, quintefeuille, renouée, rose rouge, salicaire, sorbier des oiseleurs, thlaspi, tormentille, troène, vigne

#### **TONIQUES du CERVEAU :**

=alchémille, ALCHIMILLA PENTAPHYLLEA L., ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron,

=amandier, AMYGDALUS communis L., manger 6-20 amandes par jour avec des figues et du miel,

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., faire macérer 20g de poudre dans 100g d'alcool à 70° pendant 8 jours ; 30 gouttes deux fois par jour dans un excipient sucré,

=néflier, MESPILUS GERMANICA L., consommer en grande quantité les fruits mûrs,

=rave, BRASSICA RAPA (L.) METZG., consommer les feuilles et les tubercules radicaux soit cuits, soit crus, toujours assaisonnés d'huile d'olive, de citron et de sel.

#### **TONIQUES du CŒUR :**

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

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., faire macérer 10g de fleurs et de fruits secs dans 200g d'alcool à 70° pendant 10 jours ; 20 gouttes avant les repas,

=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., faire macérer 15g de partie aérienne dans 200g d'alcool à 70° pendant 8 jours ; 20 gouttes, 2-3 fois par jour avant les repas,

=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 15g de feuilles et sommités fleuries pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel.

#### **TONIQUES de l'ESTOMAC :**

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 50g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec une tranche de citron,

=fenouil sauvage, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du citron,

=orme, ULMUS CAMPESTRIS L., décoction de 50g de seconde écorce des rameaux ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec une rondelle de citron,

=prunellier, PRUNUS SPINOSA L., infusion de 30g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TONIQUES des NERFS :**

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., consommer la plante entière en salade avec huile, citron et sel,

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du citron et du miel,

=chicorée sauvage, CICHORIUM INTYBUS L., décoction de 60g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=eupatoire, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 40g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec rondelle de citron et miel,

=poireau, ALLIUM PORRUM L., consommer les bulbes aussi bien cuits que crus, toujours assaisonnés d'huile,

=prunellier, PRUNUS SPINOSA L., consommer les fruits secs en grande quantité.

**TONIQUE VEINEUX**: (chardon Marie, cyprès, épine-vinette, hamamélis, hydrastis, marronnier d'Inde),

=noisetier, CORYLUS AVELLANA L., feuilles en infusion: 25 gr. Constricteur et dépuratif. 3 à 4 tasses par jour, puis 2, (vigne rouge)

**TOPIQUE**: se dit de remèdes agissant sur des points déterminés, surtout en usage externe;

**topique analgésique**: alchémille, carotte, chou, clématite, consoude, euphrase, lierre grimpant

**topique anti-inflammatoire**: aigremoine, plantain, pomme de terre, ronce, sceau de Salomon, tamier, thé

**topique antiputride**: alliaire, bétoine, millepertuis

**topique cicatrisant**: alliaire, arnica, bétoine, carotte, chou, lis, plantain, millepertuis, rose rouge, troène

**topique du cuir chevelu**: buis, capucine, cresson, ortie

**topique émollient**: fenugrec, lin, lycopode, orge, pomme de terre, psyllium

**topique résolutif**: arnica, bryone, lierre grimpant, plantain, sceau de Salomon, tamier

**topique vésicant**: ail, euphorbe, garou, moutarde, raifort

**TORTICOLIS** : torsion du cou avec inclinaison de la tête accompagnée de sensations douloureuses dans les muscles :

=ail, ALLIUM SATIVUM L., d'abord réchauffer le cou avec un sèche cheveux ; puis masser très doucement avec un mélange d'huile camphrée et d'ail pilé sans cesser de réchauffer le cou,

=clématite, ARISTOLOCHIA CLEMATITIS L., décoction de 100g de feuilles ; bouillir 15mn ; en applications locales,

=froment, TRITICUM SATIVUM LAM., faire cuire le son dans du vinaigre et l'utiliser sous forme de cataplasme,

=laurier sauce, LAURUS NOBILIS L., faire cuire les baies dans de la graisse ou de l'huile d'olive ; en frictions locales,

=lin, LINUM USITATISSIMUM L., faire cuire la farine de lin dans du vinaigre ; en cataplasme,

=marjolaine, ORIGANUM MAJORANA L., infusion de 100g de plante fleurie pendant 30mn ; en applications locales,

=origan, ORIGANUM DICTAMUS, ORIGANUM VULGARE L., un remède classique de guérisseurs campagnards contre le torticolis consiste à chauffer à la poêle des sommités d'origan hachées, fraîches de préférence, et à les appliquer chaudes, en compresses, sur le cou.

=serpolet, THYMUS SERPYLLUM L., faire bouillir 30g de poudre dans 100g de jus de poulet ou d'huile d'olive pendant 15mn ; utiliser à froid en frictions locales.

**TOUX :** (acore vrai),

=ail, ALLIUM SATIVUM L., laisser macérer plusieurs gousses dans du cognac durant 2-3 semaines avant de filtrer, (amande douce),

=angélique, ANGELICA officinalis, toux des fumeurs et des bronchites chroniques : 10g de racine séchée coupée en morceau à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 15mn ; filtrer ; 1 grande tasse après les 2 repas, (anis ver)t,

=aunée, INULA HELENIUM L., décongestionne les bronches, calme la toux : 20g de plante entière à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 15mn ; filtrer ; 3 tasses par jour,

(basilic, bétoine, bourrache, capillaire, capucine, chèvrefeuille, chou, coing, coquelicot, drosera, eucalyptus, euphrase, fenouil, fenugrec, fraisier, grindelia),

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., voir thym,

(hysope, laitue, lichen d'Islande, lierre terrestre, marjolaine, marrube, mauve, mélilot, menthe, myrte, navet),

=oignon, ALLIUM CEPA L., en potage ; ou faire cuire 5 gros oignons frais ; les passer au presse légume ou à la centrifugeuse ; récupérer le jus et le boire par petites gorgées plusieurs fois par jour,

(origan, pâquerette),

=poireau, ALLIUM PORRUM L., faire cuire 2-3 poireaux ; les réduire en bouillie lorsqu'ils sont bien cuits ; ajouter 2 cuillerées de miel et bien mélanger ; boire 1 cuillerée à soupe au moment des quintes de toux,

(polygala, pouliot, primevère, pulmonaire de chêne),

=radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, sirop : Couper des radis noirs en tranches, les dresser sur une assiette creuse en saupoudrant chaque couche de sucre. Couvrir le tout et mettre au frais. Recueillir le lendemain le sirop qui s'est formé. On peut aussi creuser un gros radis noir et remplir la cavité de sucre ou de miel. Prendre le lendemain le sirop ainsi obtenu,

(sapin),

=thym, THYMUS VULGARIS L., décoction d'une poignée de thym frais ou sec et de feuilles de guimauve dans 1 litre d'eau ; faire réduire de moitié, sucrer avec du miel et boire au moment des quintes,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., calme la toux, facilite l'expectoration : 20g de fleurs ou feuilles séchées à ½ litre d'eau ; macérer à froid 5mn ; porter à ébullition et laisser bouillir 2mn ; infuser 10mn ; filtrer à travers un coton pour éliminer le duvet,

(véronique, violette),

=eucalyptus + lierre terrestre + myrte : 5g de chaque à ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-15mn ; filtrer ; 2-3 tasses par jour

**TOUX ASTHMATIQUE :**

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=bourrache, BORRAGO OFFICINALIS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de miel,

=erysimum, ERYSIMUM officinale, infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

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

=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., décoction de 60g de feuilles et fleurs ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=rossolis, DROSER ROTUNDIFOLIA L., infusion de 40g de plante entière pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec beaucoup de miel,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TOUX BRONCHITIQUE :**

=buglosse, ANCHUSA OFFICINALIS L., infusion de 50g de feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=menthe pouliot, MENTHA PULEGIUM L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=phellandrie aquatique, OENANTHE PHELLANDRIUM (L.) LAM., infusion de 50g de fruits pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=polygala vulgaire, POLYGALA VULGARIS L., décoction de 100g de racine ; bouillir 10mn ; 6-8 cuillerées par jour avec du miel,

=véronique, VERONICA OFFICINALIS L., infusion de 50g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TOUX CHRONIQUE :**

=figuier, FICUS CARICA L., faire bouillir 6-8 figues sèches hachées dans 200g de lait pendant 15mn ; 1 tasse le matin et 1 le soir, bien chaudes,

=sceau de Salomon, POLYGONATUM ODORATUM (Mill.) P. F., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; par cuillerées avec du miel.

**TOUX d'IRRITATION :**

=aunée, INULA HELENIUM L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=chèvrefeuille, LONICERA CAPRIFOLIUM L., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=coquelicot, PAPAVER RHOEAS L., infusion de 10g de pétales pendant 20mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., voir toux persistante,

=marrube, MARRUBIUM VULGARE L., infusion de 50g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TOUX LARYNGÉE :**

=cynoglosse, CYNOGLOSSUM OFFICINALE L., décoction de 20g d'écorce ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du miel,

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

#### **TOUX NERVEUSE :**

=ail, ALLIUM SATIVUM L., faire macérer 100g de gousses fraîches écrasées dans 1 litre de vin blanc sec pendant 8 jours; 3-4 cuillerées par jour,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., faire cuire et assaisonner les feuilles avec de l'huile, du citron et du sel. Boire aussi l'eau de cuisson tiède, le soir avant le coucher,

=pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., décoction de 20g de partie aérienne de la plante fleurie ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 40g de feuilles pendant 15mn ; 3 tasses par jour avec du miel. Contre-indication chez les sujets pléthoriques et en cas d'inflammations internes,

=violette odorante, VIOLA ODORATA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

#### **TOUX PERSISTANTE :**

=cataire, NÉPETA CATARIA L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 50g de racine, feuilles et fleurs pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=laitue, LACTUCA SATIVA L., infusion de 80g de feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 2 tasses par jour avec du miel. Contre-indication en cas d'inflammations internes.

#### **TOUX REBELLE :**

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., racines fraîches. 150g de jus de carotte par jour,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., 150g par jour de jus de cresson de la plante entière fraîche, avec du miel,

=pariétaire, PARIETARIA OFFICINALIS L., 80g par jour de jus de plante aérienne fraîche, avec du miel,

=pulmonaire, PULMONARIA OFFICINALIS L., voir toux asthmatique,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TOUX SPASMODIQUE** : voir *COQUELUCHE*, anis, balsamite odorante, belladone, capillaire, carragheen, cyprès, eucalyptus

**TRACHÉITE** : *inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse de la trachée ; douleurs dans la partie supérieure de la cage thoracique ; sensibilité derrière le sternum ; toux sèche douloureuse ; enrouement ; sifflement.*

=ambrosie, CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L., infusion de 30g de fleurs et feuilles pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=asplénium, ASPLENIUM ruta muraria, infusion de 40g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=aster, ASTER AMELLUS L., infusion de 30g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=aunée, INULA HELENIUM L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour avec du miel, (bouillon blanc, capillaire),

=consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., compresses de racine ou de tisane des feuilles, appliquées sur la gorge et la nuque,

(diplotaxe, erysimum, figue),

=fougère botryche, infusion de 50g de frondes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(lierre grimpant, origan),

=pétasite, PETASITES OFFICINALIS MOENCH, infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

(pied de chat, pin),

=plantain, PLANTAGO MAJOR L., envelopper une feuille de plantain humide broyée et appliquer sur la gorge,

(radis noir, tussilage).

#### **TRACHÉITE CHRONIQUE :**

=cheveu de Vénus, ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS, décoction de 20g de frondes ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=ivraie, LOLIUM, infusion de 40g de graines pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

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

=quintefeuille, POTENTILLA REPTANS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TRACHÉO-BRONCHITE** : *inflammation de la muqueuse de la trachée et des bronches :*

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=bouillon blanc, VERBASCUM THAPSUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=chénopode bon-Henri , CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L., infusion de 60g de plante entière fleurie pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du =citron et du miel. Contre-indication en cas de mauvais fonctionnement des reins, de rhumatisme et d'arthrite, et en cas de goutte,

=cheveu de Vénus, ADIANTUM capillus-veneris, décoction de 30g de frondes ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel,

=eucalyptus, EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL., infusion de 20g de feuilles adultes pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=géranium, GERANIUM ROBERTIANUM L., infusion de 40g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=mauve, MALVA SYLVESTRIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour avec du miel,

=tussilage, TUSSILAGO FARFARA L., infusion de 40g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=violette odorante, VIOLA ODORATA L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec du miel.

**TRANSPIRATION** : *provoquée par la chaleur est un mécanisme qui permet au corps de réguler sa température ; un dysfonctionnement de la glande thyroïde, la ménopause, une fièvre durable, le stress ou tout autre facteur psychologique peuvent être à l'origine d'une transpiration excessive.*

=souci, CALENDULA OFFICINALIS L., infusion pour stimuler la transpiration

**TRANSPIRATION MORBIDE des MALADIES GRAVES** :

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, d'inflammations et chez les sujets pléthoriques.

**TRANSPIRATION NOCTURNE** :

=aulne, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 2 tasses par jour,

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

=prêle, EQUISETUM ARVENSE L., infusion de 40g de caules stériles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., voir transpiration morbide des maladies graves,

=sauge clarifiée, SALVIA SCLAREA L., décoction de 30g de feuilles et sommités fleuries ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Contre-indication en cas de grossesse, en cas d'inflammations et chez les sujets pléthoriques,

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

**TRANSPIRATION NOCTURNE des TUBERCULEUX** : chêne rouvre, lierre terrestre

**TRANSPIRATION des PIEDS** :

=aulne, ALNUS GLUTINOSA (L.) GAERTN., décoction de 100g d'écorce en poudre ; bouillir 15mn ; en bains de pieds,

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., saupoudrer les pieds de grains en poudre,

=laurier cerise, PRUNUS LAUROCERASUS L., décoction de 80g de baies écrasées ; bouillir 10mn ; en bains de pieds,

=thym, THYMUS VULGARIS L., décoction de 100g de plante entière fleurie séchée et réduite en poudre ; bouillir 10mn ; en bains de pieds. Saupoudrer aussi les pieds avec la poudre et la laisser pendant 3-4 heures.

**TRANSPORTS, MAL DES**: voir MAL DES TRANSPORTS

**TREMBLEMENT SÉNILE** : *trouble du fonctionnement musculaire qui se traduit par une série de tremblements brefs et rapides lorsque le sujet est au repos ou lorsqu'il exécute des mouvements volontaires* : aubépine, camomille allemande, mélisse, passiflore.

**TRISTESSE** : *phase dépressive symptomatique de différentes maladies psychiques* :

=ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Consommer la plante entière en salade,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 200g par jour de jus frais de carotte,

=fenugrec, TRIGONELLA FAENUM-GRAECUM L., faire macérer 25g de grains en poudre dans 100g d'alcool à 70° pendant 10 jours ; 15 gouttes, 2 fois par jour sur un morceau de sucre,

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., faire macérer 60g de sommités fleuries et de feuilles sèches dans 1 litre de vin blanc sec pendant 6 jours ; 2 verres par jour.

**TROUBLES NERVEUX** : saule blanc

**TROUBLES NEURO-PSYCHIQUES** : chèvrefeuille, sauge officinale

**TROUBLES VÉSICULAIRES** : *digestion difficile, coliques hépatiques, migraine d'origine biliaire, foie paresseux, langue chargée, constipation...* :

=radis noir, RAPHANUS SATIVUS L. var. NIGER (Mill.) Kerner, cure de radis noir matin et soir pendant 1 semaine ; croquer les radis avec un peu de sel ou les broyer pour boire un verre de jus avant chaque repas

**TUBERCULOSE** : *maladie infectieuse contagieuse provoquée par le bacille de Koch* : buglosse, cynoglosse, noyer, plantain lancéolé, polygala

**TUMEUR BLANCHE**: arthrite tuberculeuse chronique; chou, oseille

**TYPHLITE** : *inflammation du caecum* : guimauve, lin, marronnier d'Inde, mauve, polypode vulgaire

**TYPHOÏDE**: orge

## U

**ULCÉRATION** : *processus pathologique de destruction d'un tissu aboutissant à une perte de substance* : l'ulcère : bardane, genévrier, marrube, millefeuille, millepertuis, quintefeuille, thym

**ULCÉRATION de la BOUCHE** : ache odorante, bouleau, myrtille, quintefeuille

**ULCÉRATION GINGIVALE** : bugrane, olivier, sauge officinale, vulnéraire

**ULCÉRATION de la GORGE** : ache odorante, aigremoine, guimauve, mauve, myrtille

**ULCÉRATION REBELLE** : noyer, poirier, pomme de terre, renouée, sauge

**ULCÈRE GASTRO-DUODÉNAL**: *ulcère de l'estomac : douleur lancinante et brûlante, empirant pendant ou après les repas, nausées et vomissements ; ulcère duodéal : douleur intermittente de la région abdominale supérieure, apaisée en s'alimentant, douleur débutant généralement en milieu de la matinée et parfois la nuit ; ulcère gastroduodéal : éventuellement, vomissements sanguinolents et selles noirs, parfois, il se perfore, entraînant douleur intense et état de choc.* (aubépine, badiane),

=bardane, ARCTIUM LAPPA L., décoction de 50g de racine en poudre ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 150g par jour de jus de carotte, par petites gorgées,

=charme, CARPINUS BETULUS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir au moins 10mn ; 2-3 tasses par jour avec du miel,

(chiendent),

=chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., 200g par jour de jus des côtes et de la tige, à boire à jeun par petites gorgées,  
 (condurango),  
 =grande consoude, SYMPHYTUM OFFICINALE L., infusion de 60g de racine pendant 3 heures ; 10 cuillerées par jour,  
 (coriandre, figuier, gènepi),  
 =guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., décoction cicatrisante,  
 (hêtre, mélisse, menthe),  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., 1 cuillerée d'huile avant les repas,  
 (orme rouge),  
 =grande ortie, URTICA DIOICA L., décoction de 60g de plante entière ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
 (passiflore),  
 =pomme, MALUS COMMUNIS Poir., 100-150g de jus de pomme par jour,  
 =pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., extraire le jus de quelques pommes de terre crues par centrifugeuse ; aromatiser avec 1 cuillerée de =miel ; boire ½ verre 3-4 fois par jour durant 1 mois,  
 =régliasse, GLYCYRRHIZA GLABRA L., faire bouillir 20g de racine dans 1l d'eau pendant 15mn ; filtrer et boire tiède ou froid : 4-5 tasses par jour,  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., décoction de 50g de plante entière et fleurs ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 (thym, valériane, violette)  
**ULCÈRE de JAMBE : ou ulcère variqueux** : apparaît à la suite d'une plaie, d'une ecchymose, d'une rupture variqueuse, d'un eczéma, d'un streptocoque ; il survient sur un terrain à varices ; il atteint le plus souvent le bas de la jambe, du côté interne, près de la cheville : (ache),  
 =aigremoine, AGRIMONIA EUPATORIA L., infusion de 100g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; en bains et applications locales,  
 (ail),  
 =alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., décoction de 80g de feuilles ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,  
 (alliaire, amandier, aubergine, aurone, bardane, berce),  
 =bétoine, BETONICA officinalis L., infusion de 100g de feuilles pendant 25mn ; en bains et applications locales ; ou décoction : 100g pour 1 litre d'eau ou de vin ; bouillir 20mn : en lavages et compresses,  
 =botrychium, décoction de 80g de frondes ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,  
 (bouillon blanc, bourse à pasteur, céleri, cerfeuil, chardon beni, chêne),  
 =chou, BRASSICA OLERACEA (L.) DC., appliquer les feuilles directement sur la partie atteinte après les avoir laissées tremper pendant 2 heures dans de l'eau boriquée ; ou laver les feuilles, retirer la grosse nervure centrale et écraser avec un rouleau à pâtisserie ; appliquer sur l'ulcère et maintenir avec un bandage ; renouveler le pansement 2 fois par jour jusqu'à l'amélioration,  
 (consoude, cresson, épinard, fenugrec, fraisier, genièvre (baies), géranium Robert, gratteron, hamamélis, harpagophytum (anti-inflammatoire), =houblon, hydrastis, lierre terrestre, millefeuille, millepertuis),  
 =noisetier, CORYLUS AVELLANA L., décoction de 100g d'écorce et feuilles ; bouillir 10mn ; en bains et applications locales,  
 (noyer, ortie, pensée sauvage, pin, plantain, pomme de terre, prêle, psyllium, renouée, salicaire, sapin, sauge, serpolet, solidago, souci des jardins (calendula), tormentille, verveine officinale)  
**URÉMIE (traitement du foie et des reins)** : présence dans le sang d'une importante quantité d'urée et d'autres substances toxiques que les reins ne réussissent plus à éliminer en raison d'une insuffisance momentanée ou de profondes et véritables lésions rénales :  
 =artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 2-3 tasses par jour,  
 (aunée, busserole, carotte, céleri, cerise (queues), chicorée, chiendent, chou, coloquinte),  
 =frêne, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 (garance, genêt, genièvre, gratioline, lespedeza capitata, liseron des haies, momordique),  
 =myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., boire du jus de fruit,  
 =nerprun cathartique, RHAMNUS CATHARTICA L., 15-30g par jour du jus des fruits,  
 =oignon, ALLIUM CEPA L., faire macérer 400g de bulbe haché finement dans 1 litre de vin blanc sec pendant 6 jours, puis filtrer à travers un linge en serrant bien ; ajouter 100g de miel ; 2 verres par jour,  
 (orthosiphon stamineus, paliure, panicaut, piloselle, pissenlit),  
 =poireau, ALLIUM PORRUM L., manger beaucoup de poireau soit en potage, soit en salade,  
 (radis),  
 =renouée, POLYGONUM AVICULARE L., décoction de 30g de rhizome ; bouillir 10mn ; 2 tasses par jour,  
 (romarin, salsepareille, sauge, scille, tilleul),  
 =tomate, SOLANUM LYCOPERSICUM L., 150-200g par jour de jus frais des fruits  
**URÉTRITE** : infection de l'urètre ; voir aussi INFLAMMATION de l'URÈTRE :  
 (acanthé, achillée millefeuille (infusion), aunée, biguignan, bistorte, botryche, bruyère, buchu (infusion), bugrane, busserole),  
 =canneberge, VACCINIUM VITIS-IDAEA L., boire le jus des fruits,  
 (cerisier, chiendent (infusion), eucalyptus, fenouil, fève des marais, fragon épineux, goudron végétal, kawa-kawa),  
 =maïs, ZEA MAYS L., infusion des barbes du maïs,  
 (mauve pourprée, myrtille),  
 =orge, HORDEUM VULGARE L., boire l'eau d'orge plusieurs fois par jour avec un peu de jus de citron,  
 (ortie rouge, pariétaire, peuplier, poirier, santal, solidago, térébenthine, verge d'or)  
**URICÉMIE** : accumulation d'acide urique dans le sang :  
 =ache odorante, APIUM GRAVEOLENS L., décoction de 40g de racines ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 =artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,

=bouleau, *BETULA VERRUCOSA* EHRH., infusion de 50-60g de feuilles ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 =cerisier, *PRUNUS CERASUS* L., décoction de 50g de pédoncules des fruits ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 =cornichon, *CUCUMIS SATIVUS* L., consommer les fruits sans sel et sans les éplucher,  
 =maïs, *ZEA MAYS* L., décoction de 60g de stigmates des épis ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 =prêle, *EQUISETUM ARVENSE* L., décoction de 50g de caules stériles ; bouillir 25mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 =sureau, *SAMBUCUS NIGRA* L., décoction de 60g de seconde écorce ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel,  
 =tomate, *SOLANUM LYCOPERSICUM* L., 200-250g par jour de jus de tomate,  
 =ulmaire, *FILIPENDULA ULMARIA* (L.) MAXIM., infusion de 60g de sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron et miel.

**URTICAIRE (voir foie)** : éruption de papules rouges, roses ou blanches, accompagnée d'une sensation de brûlure, et qui disparaît assez rapidement ; souvent d'origine allergique ; l'éruption de plaques rouges en relief cernant des zones jaunes blanchâtres prurigineuses vient de la libération d'histamine dans les tissus, réaction à des agressions du type chaleur, froid, soleil, gale, morsure ou piqûre, contact avec un végétal, additif alimentaire, sensibilité à certains aliments, stress ou anxiété ; éruption de zébrures, principalement sur les jambes et le tronc ; démangeaison intense ; éventuellement gonflement de la langue et du larynx entravant parfois la respiration ; sensation de fièvre ; nausées possible :

=aigremoine, *AGRIMONIA EUPATORIA* L., infusion de 50g de feuilles et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 100g de feuilles et sommités fleuries pendant 25mn ; en applications locales,  
 =artichaut, *CYNARA SCOLYMUS* L., voir aussi radis noir ; décoction de 40g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
 =benoîte, *GEUM URBANUM* L., infusion de 60g de rhizome pendant 15mn ; 3-4 tasses par jour,  
 =bouillon blanc, *VERBASCUM THAPSUS* L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =bourrache, *BORRAGO OFFICINALIS* L., infusion de 60g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
 =cardère, *DIPSACUS FULLONUM* L., décoction de 50g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =citronnier, *CITRUS LIMONIUM* Risso, frotter légèrement avec le fruit la partie atteinte,  
 =gaillet, *GALIUM APARINE* L., infusion de 40g de sommités fleuries pendant 15mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 60g de sommités fleuries ; bouillir 5mn ; en applications locales,  
 (genièvre, guimauve),  
 =lis blanc, *LILIUM CANDIDUM* L., infusion de 60g de pétales pendant 25mn ; en applications locales,  
 (ortie, pensée sauvage, pin),  
 =radis noir, *RAPHANUS SATIVUS* L. var. *NIGER* (Mill.) Kerner, voir aussi artichaut ; le matin, manger des rondelles de radis noir et un cœur d'artichaut,  
 =roquette sauvage, *DIPLTAXIS TENUIFOLIA* (L.) DC., infusion de 60g de plante fleurie pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =safran, *CROCUS SATIVUS* L., infusion de 20g de feuilles et fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour,  
 (sauge),  
 =scrofulaire noueuse, *SCROFULARIA NODOSA* L., infusion de 40g de rhizome et sommités fleuries pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Infusion de 80g de rhizome et sommités fleuries pendant 25mn ; en applications locales,  
 =tussilage, *TUSSILAGO FARFARA* L., faire avec le jus frais des feuilles fraîches des applications locales,  
 =valériane, *VALERIANA OFFICINALIS* L., urticaire provoqué par le stress et l'anxiété : infusion 2 fois par jour,  
 =vinaigre, 1 tasse dans l'eau du bain favorise la régénération de la peau.

## V

**VAGINITE** : inflammation de la muqueuse du vagin, provoquée par des irritations locales ou par des infections : bourse à pasteur, érodium, eucalyptus, géranium, mauve, salicaire

**VAGOTONIE** : état d'hyperexcitabilité du nerf parasymphatique : génépi, pivoine, pommier

**VALÉTUDINAIRE** : qui a une santé chancelante

**VARICE** : dilatation des parois des veines ; veines extrêmement douloureuses, enflées et sensibles ; gonflement des jambes ; hématomes et dépigmentation de la peau ; sensations de brûlure ; douleurs dans les mollets ; irritation de la peau et desquamation ; ulcérations ; dans les cas graves, on assiste à une rupture de la veine et à des saignements. (achillée millefeuille (infusion), ail, aubépine (baies en infusion), bardane),  
 =bourse à pasteur, *CAPSELLA BURSA-PASTORIS* (L.) MEDIK., 2 c. à s. par ½ litre d'eau froide, bouillir 10mn, filtrer. 3 tasses par jour entre les repas,  
 =carotte, *DAUCUS CAROTA* (L.) PAOL., 100-150g de jus de carotte frais par jour,  
 =cassis, *RIBES NIGRUM* L., 20g de feuilles dans ½ litre d'eau bouillante ; infuser 10-15mn ; filtrer ; 1 grand bol matin et soir,  
 (chardon Marie, chicorée sauvage, chêne, chou),  
 =citronnier, *CITRUS limonium* Risso, 100g de jus de citron par jour dans 50% d'eau avec du miel,  
 =cyprès, *CUPRESSUS SEMPERVIRENS* L., 15g de galbules -noix de cyprès- pour ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 1 grand bol matin et soir,

(épine vinette, fragon (petit houx ou ruscus), frêne (infusion), fumeterre, gui),  
 =hamamélis, HAMAMELIS VIRGINIANA L., 2 cuillerées à soupe de feuilles par ½ litre d'eau froide, bouillir 2mn, infuser 10mn, filtrer. 2 tasses par jour entre les repas,  
 (hydrastis canadensis, lamier blanc, lierre),  
 =marronnier d'Inde, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 40g d'écorce de rameaux ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour avec citron et miel,  
 (mélilot),  
 =mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour avec jus de citron,  
 =millefeuille, ACHILLEA MILLEFOLIUM L., 3 cuillerées à soupe par ½ litre d'eau bouillante, infuser 10mn, filtrer. 2 à 3 tasses par jour entre les repas,  
 (myrtille, noyer),  
 =orange, CITRUS bigaradia Loisel, faire macérer pendant 8 jours, dans 1 litre de vin cuit, 150g de poudre d'écorce, puis filtrer ; pour prévenir des varices, boire de ce vin en mangeant la peau de l'agrume,  
 =pamplemousse, CITRUS maxima (Burm.) Merr., boire le jus du fruit avant les repas,  
 (persicaire, pensée sauvage),  
 =pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, infusion de 60g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour avec du jus de citron. Consommer les feuilles en salade,  
 (plantain, poivre d'eau, renouée des oiseaux, saponaire),  
 =sénéçon, SENECEO VULGARIS L., décoction de 40g de plante entière fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 80g de plante entière fleurie ; bouillir 10mn ; en applications locales,  
 =souci, CALENDULA OFFICINALIS L., tisane en compresse,  
 =vigne rouge, VITIS VINIFERA L., jeter 50g de feuilles de vigne rouge dans 1 litre d'eau bouillante ; infuser 10mn ; passer ; 1 tasse, 3-4 fois par jour en dehors des repas.  
 =(aspérule odorante, noyer (JUGLANS REGIA L.), petit houx (RUSCUS ACULEATUS L.), marron d'Inde (AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L.): 5g de chaque à ½ litre d'eau ; bouillir 15mn ; infuser 10mn ; filtrer ; 1 grand bol matin et soir)

**VARICOCÈLE** : dilatation variqueuse des veines du cordon spermatique : marronnier d'Inde, persicaire

**VASO-CONSTRICTEUR** : qui resserre les vaisseaux sanguins, par contraction musculaire ;

=alchémille, ALCHIMILLA VULGARIS L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 (chardon Marie, cicutaire, cyprès, ergot de seigle, genêt, hamamélis, herbe à Robert, hydrastis),  
 =marronnier d'Inde, AESCULUS HIPPOCASTANUM (TOURN.) L., décoction de 40g d'écorce des rameaux ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour loin des repas,  
 (mauve pourprée, ortie, poivre d'eau),  
 =sénéçon, SENECEO VULGARIS L., décoction de 40g de plante entière fleurie ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour.

**VASO-DILATATEUR** : qui dilate les vaisseaux sanguins ; (ail),

=aubépine, CRATAEGUS MONOGYNA JACQ., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 =carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., décoction de 40g de racine ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour,  
 =citronnier, CITRUS limonium Risso, 50g par jour de jus de citron dans 50% d'eau,  
 =frêne commun, FRAXINUS EXCELSIOR L., infusion de 50g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 =gui, VISCUM ALBUM L., infusion de 40g de feuilles pendant 25mn ; 3 tasses par jour,  
 (khella, marjolaine),  
 =olivier, OLEA EUROPAEA L., infusion de 60g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour,  
 =pervenche, VINCA MINOR L., infusion de 10g de racine pendant 15mn ; 3 tasses par jour,  
 (sombong),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., infusion de 40g de fleurs pendant 15mn ; 2-3 tasses par jour.

**VERMIFUGE** : voir aussi TÉNIA : qui provoque l'expulsion des vers parasites intestinaux ; les vermifuges sont administrés en avril, au moment de l'éclosion des vers, ainsi qu'en juin, au moment de leur développement ; la meilleure période pour prendre un vermifuge avec succès est celle de la pleine lune (1 jour avant, le jour même, le jour suivant), puis les 10 jours suivants, en période de lune descendante ; pendant ce traitement, manger des carottes crues, râpées de préférence, le matin à jeun et 1 heure avant le repas de midi ; absinthe (ascaris, oxyures), ail (ascaris), aloès, ansérine (ascaris, oxyures), armoise, assa fetida, aunée, aurone mâle (ascaris, oxyures), aurone femelle ou santoline (ascaris), balsamine, bergamotier, bourdaine, cajepout, camomille romaine, cannelle de Ceylan, carvi, cassis, centauree, chardon beni, chélidoine, chénopode anthel. (ascaris), chou (ascaris), citron, citrouille (taenia, ascaris), cynorrhodon : fruit de l'églantier (ascaris), estragon, eucalyptus, fenouil, fougère mâle (taenia), gentiane (oxyures), girofle, grenadier (ascaris, taenia), gui, houblon, hysope, lavande, lichen, matricaire discoïde (ascaris), menthe poivrée, mousse de Corse (ascaris), mûrier noir, millepertuis, myrtille (amibiase), nerprun, niaouli, oignon, pêcher, polygala, pourpier (ascaris), primevère, pyrèthre (ascaris), rue, santoline (ascaris), saponaire (ascaris), sarriette (ascaris), semen contra (ascaris), tanaïsie (ascaris, oxyures), térébenthine, thym et serpolet (ascaris), valériane, huile de noix (taenia)

**VERRUE** : petite excroissance cutanée cornée, le plus souvent brune ou de couleur chair ; elle peut être provoquée par l'une des 30 souches du virus de type papillomavirus ; très contagieuses, les verrues surviennent la plupart du temps lors de l'affaiblissement du système immunitaire.

(ail, arnica),

=chélidoine, CHELIDONIUM MAJUS L., suc de la plante fraîche coupée, strictement sur la verrue,

(chou, citron, euphorbe),

=figuier, FICUS CARICA L., suc laiteux d'une tige fraîche cassée sur verrue ; application matin et soir,

(noix, oignon),

=pissenlit, TARAXACUM OFFICINALE WEBER, presser chaque jour le suc d'une feuille sur la verrue,

(salsifi),

=souci des jardins, CALENDULA OFFICINALIS L., feuilles fraîches écrasées ou leur suc sur verrue,

(thuya)

**VERRUE UNGUÉALE**, *sous les ongles des pieds* :

orange, CITRUS BIGARADIA Loisel, faire mariner toute la nuit une peau d'orange dans du vinaigre de cidre ; le lendemain matin, tremper le doigt atteint ou compresse appliquée ; renouveler tous les jours matin et soir

**VERTIGE** : *trouble de l'orientation dans l'espace, caractérisé par une sensation de manque d'équilibre ; sensation que tout tourne autour de soi ou que le cerveau se déplace à l'intérieur même du crâne ; sensation de tournis, nausées, vomissements, pâleur, suées froides* :

(agnus castus, armoise),

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

(aspérule, basilic),

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

=cochléaria de Bretagne, ARMORACIA LAPATHIFOLIA GILIB., infusion de 40g de racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=cresson, NASTURTIUM OFFICINALE R. BR., manger en salade la plante entière. Ou boire 100g de jus frais par jour,

(églantier, fenouil, héliantheme, houblon, lavande),

=mélisse, MELISSA OFFICINALIS L., infusion de 30g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 2-3 tasses par jour,

(orange, prêle),

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., décoction de 40g de racine ; bouillir 5mn ; 3 tasses par jour,

(thym, tilleul, valériane)

**VERTIGE d'ORIGINE GASTRIQUE** :

=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 50g de fruits pendant 60mn ; 3 tasses par jour,

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

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

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

=mort-aux-panthères, DORONICUM PARDALIANCHES (L.) JACQ., infusion de 15g de rhizome pendant 18mn ; 3 tasses par jour,

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

=sauge, SALVIA OFFICINALIS L., faire macérer 10g de feuilles de sauge fraîche dans 1 litre de bon vin blanc ; sucrer avec du miel de lavande ; passer ; 1 petit verre à apéritif avant chaque repas.

**VERTIGE dû à la MÉNOPAUSE** : aubépine, basilic, bourse à pasteur, primevère, tanaïs

**VERTIGE d'ORIGINE NERVEUSE** :

=basilic, OCIMUM BASILICUM L., voir vertige d'origine gastrique,

=chanvre, CANNABIS SATIVA L., infusion de 10g de sommités fleuries femelles ou cônes pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Incompatibilité avec des acides et des alcalins,

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

=primevère, PRIMULA OFFICINALIS (L.) HILL., voir vertige.

**VÉSICANT** : *qui provoque l'apparition d'ampoules sur la peau: voir Topique vésicant*

**VÉSICATOIRE** : *remède externe vésicant utilisé comme révulsif, pour y provoquer une sécrétion de sérosité dans un but dérivatif ;*

**VESSIE** : voir INFLAMMATION VÉSICALE.

**VIEILLESSE, troubles de la** : *phase finale de l'existence, caractérisée par le déclin de toutes les activités vitales* : avoine, cognassier, courge, dattier, fraiser, haricot, orge, pommier, riz

**VISION** :

**troubles, fatigue oculaire** : (carotte, éléuthérocoque),

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, 50g de tiges fleuries séchées à ½ litre d'eau ; bouillir 1mn ; infuser 30mn ; filtrer à travers un coton ; compresses 2 fois par jour durant 20-30mn ; faire 2 à 3 cures de 10 jours, espacées d'une semaine,

(fucus, ginseng, myrtille, romarin)

**fortifiants** :

=aloès, AGAVE AMERICANA L., mettre une pincée de feuilles réduites en poudre dans un verre d'eau et verser de l'eau bouillante ; laisser refroidir puis baigner les yeux avec cette solution 3 fois par jour,

=artichaut, CYNARA SCOLYMUS L., décoction de 60g de feuilles ; bouillir 10mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi comme collyre,

=bleuet, CENTAUREA CYANUS L., infusion de 60g de fleurs pendant 10mn ; 3 tasses par jour. Utiliser aussi en applications locales,

=carotte, DAUCUS CAROTA (L.) PAOL., 200-250g par jour de jus de carotte,

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 30g de plante entière fleurie pendant 25mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales,

=fumeterre, FUMARIA OFFICINALIS L., infusion de 50g de partie aérienne pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales,

=marguerite, CHRYSANTHEMUM LEUCANTHEMUM L., infusion de 30g de capitules pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales,

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., infusion de 40g de feuilles pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Décoction de 40g de feuilles ; bouillir 5mn ; pour bains oculaires. Consommer les baies en confiture,

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

=romarin, ROSMARINUS OFFICINALIS L., faire macérer 50g de feuilles hachées dans 1 litre de vin blanc pendant 3 jours, bien bouché et dans l'obscurité ; 2-3 verres par jour,

=verveine, VERBENA OFFICINALIS L., infusion de 60g de plante entière pendant 20mn ; 3 tasses par jour. Aussi en applications locales.

**VISION NOCTURNE** : *pour l'amélioration* :

=myrtille, VACCINIUM MYRTILLUS L., myrtille crue, en compote, en gelée, en sirop ; ou décoction d'1 grande cuillerée à soupe de baies dans ¼ litre d'eau pendant 10mn ; boire 4 tasses par jour

#### **VITAMINES :**

=banane, MUSA paradisiaca, le matin, écraser 1 banane dans une assiette, la délayer dans 2 cuillerées à café de miel et 1 cuillerée à café de crème fraîche

**VOMISSEMENT** : *rejet par la bouche de ce qui est contenu dans l'estomac, à cause de contractions du diaphragme et des muscles abdominaux ; les vomissements d'origine biliaire, sanguine ou fécaloïde ne se traitent pas sans médecin :*

=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion : verser 1 litre d'eau bouillante sur 10g de fruits secs ; infuser 10mn ; 1 tasse toutes les 4 heures,

=asperge, ASPARAGUS OFFICINALIS L., infusion de 30g de grains en poudre pendant 15mn ; 3 tasses par jour,

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, infusion de 40g de fruits pendant 25mn ; 3 tasses par jour, (laurier cerise, lichen d'Islande),

=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., infusion de 20g de feuilles et sommités fleuries pendant 10mn ; 3 tasses par jour ; à ne pas prendre le soir,

=pensée sauvage, VIOLA TRICOLOR L., décoction de 30g de fleurs ; bouillir 5mn ; 2 tasses par jour,

=peucedan, PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (L.) KOCH, infusion de 60g de grains et racine pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

(primevère, renouée),

=sel, faire fondre 50g de sel marin dans 1 litre d'eau ; boire ¼ verre suivi d'1 cuillerée d'eau fraîche pour enlever le goût ; renouveler si les vomissements persistent,

=tilleul, TILIA CORDATA MILL., infusion de 40g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour,

=violettes odorantes, VIOLA ODORATA L., infusion de 50g de fleurs pendant 20mn ; 3 tasses par jour.

**VOMISSEMENT CONVULSIF** : aigremoine, mélisse, menthe sauvage, millefeuille, prêle

**VOMISSEMENT dû à la GROSSESSE** :

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

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

**VOMISSEMENT NERVEUX** :

=aneth, ANETHUM GRAVEOLENS L., infusion de 60g de fruits pendant 1 heure ; 3 tasses par jour loin des repas,

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

=lavande, LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX, infusion de 30g de fleurs pendant 20mn ; 2 tasses par jour. Contre-indication en cas d'inflammations internes,

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

=menthe sauvage, MENTHA LONGIFOLIA (L.) HUDS., voir vomissement,

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

**VOMISSEMENT SANGUIN** : millepertuis, grande ortie, potentille ansérine, prêle, renouée

**VOMISSEMENT SPASMODIQUE** : armoise, chénopode, marronnier d'Inde, romarin, sauge officinale

**VOMITIF**: arum, asaret, bryone, camomille, ipéca, iris de Florence, jaborandi, ményanthe, muguet (racine), narcisse, pensée sauvage (racine), sceau de Salomon, violette (racine)

**VULNÉRAIRE**: *qui aide à la guérison des plaies et des blessures, par voie externe;* (absinthe, aigremoine, ail, anthyllis, armoise, arnica, benoîte, bistorte, camomille, cerfeuil, chêne, consoude, géranium Robert, marjolaine, millefeuille),

=millepertuis, HYPERICUM PERFORATUM L., Huile préparée avec sommités fleuries fraîches de millepertuis 500 gr. Huile d'olive extra vierge 1 litre, vin blanc 500 gr. Laissez macérer 5 jours, faites bouillir au bain marie jusqu'à consommation du vin. Mettez en plusieurs flacons. Pour imbiber des compresses de gaze (plaies, brûlures, ulcères), (myrte, pervenche, peuplier, plantain, primevère, sanicle, sauge, sceau de Salomon, scolopendre, séneçon, sureau, valériane, verveine)

**VULVITE** : acanthe, épilobe, orme, peucedan impérial, sanicle, tournesol.

## **Y**

**YEUX** (irritation, fatigue, faiblesse) voir aussi HEMOPHTALMIE, INFLAMMATION des YEUX, INFLAMMATION des PAUPIÈRES, PAUPIÈRES FATIGUÉES : (aigremoine),

=aloès, AGAVE AMERICANA L., mettre une pincée de poudre de feuilles dans 1 verre et y verser de l'eau bouillante ; laisser refroidir puis laver les yeux avec cette solution 3 fois par jour,

(bleuet),

=camomille allemande, MATRICARIA CHAMOMILLA L., infusion de 100g de capitules pendant 25mn ; en applications locales,

=cerfeuil, ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM., décoction de 60g de plante entière fraîche ; bouillir 10mn ; en applications locales,

=euphrase, EUPHRASIA ROSTKOVIANA HAYNE, infusion de 50g de plante entière fleurie pendant 30mn ; en applications locales,

=fenouil, FOENICULUM VULGARE (Miller) GAERTNER, bouillir pendant 5mn, dans ½ litre d'eau, 5g de grains en poudre ; à utiliser comme collyre,

=guimauve, ALTHAEA OFFICINALIS L., infusion de 100g de racine pendant 40mn ; en applications locales,  
 =laitue, LACTUCA SATIVA L., faire bouillir les feuilles et les laisser refroidir, puis les utiliser en applications locales,  
 (mauve, mélilot, mûre),  
 =pâquerette, BELLIS PERENNIS L., décoction de 50g de fleurs fraîches ; bouillir 10mn ; pour bains des yeux,  
 (persil),  
 =plantain moyen, PLANTAGO MEDIA L. , désinfecter les feuilles et les appliquer directement sur les yeux,  
 (pomme),  
 =pomme de terre, SOLANUM TUBEROSUM L., réduire en poudre une pomme de terre et l'appliquer directement sur  
 les yeux,  
 (raisin, rose (pétales)),  
 =sureau, SAMBUCUS NIGRA L., décoction de 100g d'écorce ; bouillir 15mn ; en bains réguliers,  
 =thé, THEA CHINENSIS, infusion de 20g de feuilles pendant 10mn ; en applications locales,  
 =tilleul, TILIA PLATYPHYLLOS SCOP., décoction de 30g de fleurs ; bouillir 10mn ; en applications locales

## Z

**ZONA** : douleurs siégeant d'un seul côté, peu après une éruption située sur le trajet de cette douleur et toujours unilatérale, pouvant durer de 4 à 12 jours ; provoqué par le virus de l'herpès zoster (le même que celui de la varicelle) ; sensibilité de la zone affectée puis douleur ; fièvre ; vomissements ; éruption de petites vésicules de 4<sup>e</sup> ou le 5<sup>e</sup> jour, virant au jaune en quelques jours, formant des croûtes qui par la suite tombent, laissant parfois des cicatrices ; dans certains cas, la douleur peut se manifester plusieurs mois, voire plusieurs années (douleur post herpétique).

=Infusion 3 fois par jour d'avoine (AVENA SATIVA L.), millepertuis (HYPERICUM PERFORATUM L.), scutellaire (SCUTELLARIA HASTIFOLIA L.) et verveine (VERBENA OFFICINALIS L.) ;  
 (avocat, chou, foie, œufs, riz, fromage, fruits comme alimentation).

**origine virale** : aconit, chou, magnésium, saponaire

**antalgique et anti-inflammatoire** : cassis, harpagophytum, saule blanc, ulmaire, vergerette du Canada

**drainage** : artichaut, bardane, calendula (souci des jardins), fumeterre, pissenlit, prêle

**désinfection (antiseptique)** : cyprès, géranium, sarriette, thym

## BIBLIOGRAPHIE

Dr Roger Moatti : utiliser les plantes médicinales à bon escient 1990 (col. Médecine ouverte, Albin Michel)

Jean Palaiseul : Nos grand-mères savaient... 1972 (Livre de poche pratique n°7740)

Dr Jean Valnet : Phytothérapie, traitement des maladies par les plantes 1972 (Livre de poche pratique n° 7889)

Eugenio G. Vaga : Encyclopédie de médecine naturelle 1976 (Editions de Vecchi )

François Couplan : le régal végétal. Encyclopédie des plantes comestibles d'Europe, vol1 ; (Debard)

François Couplan : la cuisine sauvage. Encyclopédie des plantes comestibles d'Europe, vol2 ; (Debard)

François Couplan : les belles vénéneuses. Encyclopédie des plantes comestibles d'Europe, vol3 ; (Debard)

C. Norman Shealy: Encyclopédie des remèdes naturels (Ed. Könemann)

Henry Puget et Régine Teyssot : Mes remèdes de grand-mère (France Loisirs)

Gaston Bonnier : la grande flore (Belin)

C. Norman Shealy : encyclopédie des remèdes naturels (Könemann)

V. H. Heywood : Les plantes à fleurs (Nathan)

Guy Deysson : organisation et classification des plantes vasculaires (Sedes)

Dr. Laurent Chevallier : médicaments à base de plantes (MMI Edition)

Encyclopédie universalis : botanique (Albin Michel)

Guinochet et Vilmorin : flore de France (CNRS)

Marcel Saule : la grande flore des Pyrénées (Milan)

Philippe Jauzein : flore des champs cultivés (INRA)

P. Fournier : les 4 flores de France (Lechevalier)

Le guide des champignons (Alpes magazine)

J. Denis Godet : fleurs et plantes d'Europe (Delachaux et Niestlé)

Abbé Coste : flore descriptive et illustrée de la France (Librairie scientifique et technique Albert Blanchard)  
Rameau, Mansion et Dumé : flore forestière française : plaines et collines, et montagnes (Institut pour le développement forestier)  
Alastair Fitter, Michel Cuisin : les fleurs sauvages (Delachaux et Niestlé)  
Aichele Schwegler : guide des fleurs sauvages (Hatier)  
Roger Blais : flore pratique (PUF)  
Alan Mitchell, John Wilkinson : arbres d'Europe occidentale (Arthaud)  
Fitter, Blamey: guide des fleurs sauvages (Delachaux et Niestlé)  
Gaston Bonnier, Georges de Layens : flore portative de la France, de la Suisse et de la Belgique (Belin)  
Savoir tout faire au jardin (Sélection du Reader's Digest)  
Roger Phillips, Nicky Foy : herbes (La maison rustique)  
Christopher Brickell , Patrick Mioulane : le grand dictionnaire des plantes de jardin (France Loisirs)  
Jean Pierre Cuny : l'aventure des plantes (J'ai lu)  
Jean Marie Pelt : plantes en péril (Livre de poche)  
Jacques Brosse : la magie des plantes (Albin Michel)  
Maurice Maeterlinck : l'intelligence des fleurs (Fasquelle)  
A. Martignon : un promeneur à pied (Stock)  
J. H. Fabre : la plante (Delagrave)  
M. P. Arvy, François Gallouin : épices, aromates et condiments (Belin)  
Les plantes qui guérissent (L'ami des jardins et de la maison)  
Emile Fritz : sachez utiliser les bonnes herbes  
Les plantes médicinales (Les guides mon jardin et ma maison)  
Pierre Manoury : les plantes sorcières  
De nombreux sites Internet