

QUEL MELANGE DE PLANTES POUR QUEL PROBLEME ?

ORL - SYNDROME GRIPPAL

| | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
|--------------------------|--------------------|---------------|---|--------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | |
| Allergie respiratoire | Cassis | Plantain | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Bronches encombrées | Cyprès | Sureau | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Herpès | Cyprès | Réglisse | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Prévention ORL Hiver | Cyprès | Echinacée | | 5 ml du mélange / jour |
| Sinusite chronique | Echinacée | Radis noir | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| angine et pharyngite | Echinacée | Réglisse | | 5 ml du mélange 4 fois/ jour |
| Etat grippal, état viral | Cyprès | Echinacée | | 5 ml du mélange 4 fois/ jour |
| Toux trainante | Plantain | Réglisse | | 5 ml du mélange 3à4 fois/ jour |
| Toux grasse | Echinacée | Pin sylvestre | | 5 ml du mélange 3à4 fois/ jour |
| Toux sèche | Echinacée | Plantain | | 5 ml du mélange 3à4 fois/ jour |

SOMMEIL - STRESS- ANXIETE-MÉMOIRE-MIGRAINE

| | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|------------|--|---------------------------------------------------------|
| Troubles du sommeil | | | | |
| Insomnie liée aux troubles de la ménopause | Eschscholtzia | Houblon | | 5 à 10 ml du mélange au coucher |
| Difficultés d'endormissements, éveils, sommeil non récupérateur | Eschscholtzia | Valériane | | 5 à 10 ml du mélange au coucher |
| Troubles anxieux sans somatisation | | | | Quantité à prendre |
| Prévention des troubles de l'adaptation | Ginseng | Rhodiola | | 10 ml le matin |
| Prévention périodes de stress et de surmenage | Guarana | Rhodiola | | 5 ml du mélange le matin |
| Anxiété d'appréhension à un événement (examen par exemple) | Aubépine | Passiflore | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour en fonction des troubles |
| Anxiété avec somatisation | | | | Quantité à prendre |
| Cardiaque | Aubépine | Rhodiola | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour en fonction des troubles |
| Digestive haute (ulcère, gastrite, nausée...) | Mélisse | Rhodiola | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour en fonction des troubles |
| Digestive basse (colite spasmodique) | Passiflore | Rhodiola | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour en fonction des troubles |
| Neuromusculaire | Rhodiola | Valériane | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour en fonction des troubles |
| Cognitive (mémoire, concentration) | Guarana | Rhodiola | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Problème de moral et addiction | | | | Quantité à prendre |
| Déprime légère à modérée liée à un événement récent | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|------------|-------------------------------------------------------|
| Avec déficit dopaminergique | Mucuna | Rhodiola | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Avec déficit sérotoninergique | Griffonia | Rhodiola | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Avec troubles de l'appétit | Gentiane | Rhodiola | | 5 ml du mélange 2 fois/jour en fonction des troubles |
| Déprime légère à modérée liée à un événement + 1 mois | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Avec déficit dopaminergique | Millepertuis | Mucuna | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Avec déficit sérotoninergique | Griffonia | Millepertuis | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour de préférence au coucher |
| Si contre-indications au Millepertuis. | Griffonia | Mucuna | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Avec troubles de l'appétit | Gentiane | Millepertuis | | 5 ml du mélange 2 fois/jour en fonction des troubles |
| Dépression post-partum sans allaitement | Millepertuis | Sauge sclarée | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Aide au sevrage (alcool, cigarette, hypnotiques...) | Passiflore | Valériane | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour selon l'état du manque |
| Comportements addictifs | Griffonia | Mucuna | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Troubles de la mémoire | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Troubles de la mémoire et de la concentration liés à une déprime | Guarana | Mucuna | | 5 ml du mélange le matin |
| Migraine - prévention | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Prévention de la crise migraineuse | Gde Camomille | Griffonia | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Migraine d'origine digestive | Fumeterre | Gde Camomille | Mélisse | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| SYSTÈME DIGESTIF | | | | |
| Estomac /nausées | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Dyspepsie | Artichaut | Curcuma | Mélisse | 5 ml du mélange 2 fois/ jour avant repas |
| Gastrite chronique | Melisse | Réglisse | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Prévention des récurrences ulcéreuses à Helicobacter pylori | Canneberge | Réglisse | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Nausées - vomissements d'origine nerveuse | Mélisse | Passiflore | | 5 ml du mélange 1à 4 fois/ jour |
| Nausées post-prandiales avec spasmes | Fumeterre | Mélisse | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Perte d'appétit | Gentiane | Mélisse | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Foie | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Détoxication hépato-rénale - personne âgée polymédiquée | Curcuma | Piloselle | Radis noir | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Détoxication hépatique, prise de xénobiotiques | Artichaut | Radis noir | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Hépatoprotection lors de la chimiothérapie, si transaminases augmentées | Chardon Marie | Desmodium | Réglisse | 5 ml du mélange 2 fois/ jour avant le repas |
| Hépatoprotection lors de la chimiothérapie | Chardon Marie | Réglisse | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour avant le repas |
| Hépatoprotection (alcool) | Chardon Marie | Desmodium | Réglisse | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|------------|------------------------------------------------|
| Hyposialorrhée suite à la prise de xénobiotiques (antidépresseurs...) | Curcuma | Gentiane | Radis noir | 5 à 10 ml du mélange au coucher |
| Prévention de la lithiase vésiculaire | Curcuma | Fumeterre | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Troubles hépatiques (stéatose, NASH) | Chardon Marie | Curcuma | Desmodium | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Intestins | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Colopathie fonctionnelle | | | | |
| Avec constipation | Artichaut | Curcuma | Mélicse | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Avec selles molles | Curcuma | Mélicse | Noyer | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Avec anxiété | Curcuma | Mélicse | Passiflore | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Constipation d'origine hépato-biliaire | Artichaut | Radis noir | | 5 ml du mélange 1à3 fois/ jour |
| Inflammation intestinale (perméabilité intestinale, MICI) | Curcuma | Réglisse | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| FATIGUE | | | | |
| Fatigue asthénie | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Asthénie physique et psychique en période de stress | Ginseng | Rhodiola | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Asthénie aigüe physique et psychique d'apparition récente | Guarana | Rhodiola | | 10 ml du mélange le matin |
| Asthénie liée à une hypothyroïdie frustrée | Avoine | Cassis | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Asthénie avec hypotension | Cassis | Réglisse | | 5 ml à 10 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Asthénie liée à une anémie | Cassis | Ortie PA | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Psycho-stimulant et optimisation des capacités cognitives | Ginseng | Rhodiola | | 5 ml à 10 ml du mélange / jour le matin |
| Récupération post-infectieuse | Cassis | Ginseng | | 5 ml à 10 ml du mélange / jour le matin |
| Effort physique - sportif | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Préparation | Ginseng | Rhodiola | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour |
| Récupération | Ginseng | Rhodiola | | 5 ml du mélange 1à4 fois/ jour |
| Mal des montagnes | Ginkgo | Rhodiola | | 10 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Epuisement , Burn out | Cassis | Réglisse | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour , 5 jours/semaine |
| OS ET ARTICULATION | | | | |
| Arthrose | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Chondroprotection | Cassis | Prêle | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| En poussée | Saule | Scrofulaire | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Troubles de la minéralisation (fractures, ostéoporose...) | Cassis | Ortie PA | Prêle | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Troubles fonctionnels ostéo-articulaires | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| Subaigus | Saule | Scrofulaire | | 5 ml du mélange 2à4 fois/ jour |
| Subaigus avec hydarthrose | Reine des prés | Saule | Scrofulaire | 5 ml du mélange 2à4 fois/ jour |
| Subaigus avec contracture | Saule | Scrofulaire | Valériane | 5 ml du mélange 2à4 fois/ jour |
| GESTION DU MÉTABOLISME ET DU POIDS | | | | |
| Régime et constipation | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Prévention des effets indésirables d'un régime amaigrissant | Atichaut | Radis noir | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Aide à la perte de poids | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Drainage hépato-rénal et lipolyse | Caralluma | Guarana | Orthosiphon | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Rétention hydrique | Orthosiphon | Piloselle | | 5 ml du mélange 1à2 fois/ jour |
| Gestion de l'appétit | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Avec compulsions alimentaires "fringales" | Griffonia | Rhodiole | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Chez les "gros mangeurs" | Caralluma | Guarana | Rhodiole | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Maintien de la perte de poids (éviter les rechutes) | Guarana | Rhodiole | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Syndrome métabolique | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Avec hypertension modérée | Aubépine | Olivier | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour avant le repas |
| SYSTÈME CIRCULATOIRE | | | | |
| Problèmes veineux | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Avec jambes lourdes et varicosités | Hamamélis | Vigne rouge | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour dans 1L d'eau à boire dans la |
| Avec oedème | Mélilot | Vigne rouge | | 5 ml du mélange 2 à 4ois/ jour |
| Avec troubles trophiques | Ginkgo biloba | Mélilot | Prêle | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Hémorroïdes | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| En prévention | Marron d'inde | Vigne rouge | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| En crise | Marron d'inde | Vigne rouge | | 5 ml du mélange 6 fois/ jour |
| Vergetures - Prévention | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Vergetures - Prévention | Ginkgo biloba | Prêle | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Cœur en complément et sous avis médical | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Athérosclérose | Curcuma | Ginkgo biloba | Prêle | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Palpitations | Aubépine | Passiflore | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Hypertension artérielle légère à modérée | Aubépine | Olivier | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Acouphènes, sensations vertigineuses | Ginkgo biloba | Marron d'inde | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |

| | | | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| Troubles circulatoires cérébraux du sujet âgé | Curcuma | Ginkgo biloba | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Troubles de la mémoire débutants post-cinquantaine | Ginkgo biloba | Ginseng | Mucuna | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| SYSTÈMES GÉNITO-URINAIRE ET ENDOCRINIEN | | | | |
| Sphère urinaire - femme et homme | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Cystites récidivantes | Canneberge | Piloselle | | 10ml du mélange dans 1L d'eau à boire dans la journée |
| Cystalgie à urines claires | Busserole | Mélisse | | 5 ml du mélange 2 à 4ois/ jour |
| Diurèse insuffisante | Orthosiphon | Piloselle | | 10ml du mélange dans 1L d'eau à boire dans la journée |
| Hypertrophie prostatique bénigne | Curcuma | Ortie racine | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Hyperuricémie - Prévention des lithiases rénales | Cassis | Orthosiphon | Reine des prés | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Dysfonctionnement érectile | Ginkgo biloba | Mucuna | Tribulus | 5 à 10 ml du mélange au repas du soir |
| Femme déficit androgénique et fibrome | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Déficit androgénique inhérent au vieillissement | Mucuna | Tribulus | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Fibrome | Alchemille | Gattilier | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Herpès génital | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| En aigu | Cypres | Réglisse | | 5 ml du mélange 4 fois/ jour |
| Prévention des récives | Cypres | Réglisse | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Ménopause avec bouffées de chaleur | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Sans signe d'hyperandrogénie | Gattilier | Sauge sclarée | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Avec signe d'hyperandrogénie | Alfalfa | Houblon | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Prévention des carlidoses récidivantes | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Vaginales | Alchemille | Réglisse | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Intestinales | Echinacea | Réglisse | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Syndrome prémenstruel | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Avec prise de poids | Alchemille | Artichaut | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Avec mastodynies | Alchemille | Gattilier | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Avec insuffisance veineuse | Alchemille | Métilot | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Avec métrorragie | Alchemille | Hammamélis | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Cycle féminins/conception | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Troubles du cycle | Alchemille | Artichaut | | 5 ml du mélange / jour |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------|------------|------------|--|------------------------------|
| Cycles anovulatoires | Alchemille | Tribulus | | 5 ml du mélange 3 fois/ jour |
| Fausses couches à répétition par insuffisance luteale | Alchemille | Artichaut | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Fausses couches à répétition sur terrain stressé | Mélisse | Passiflore | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |

DERMATOLOGIE

| Acné | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-------------|---------------------------------|
| Débutante de l'adolescent(e) | Bardane | Pensée sauvage | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| De l'adolescent avec signes d'hyperandrogénie | Bardane | Ortie Racine | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| De l'adolescente avec signes d'hypoestrogénie et d'hyperandrogénie | Alfalfa | Ortie racine | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| De la femme avec signes d'hyperandrogénie | Houblon | Ortie racine | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Acné rosacée | Bardane | Mélilot | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Couperose/eczéma/prurit/.... | plantes à mélanger | | | Quantité à prendre |
| Couperose | Hamamélis | Mélilot | Vigne rouge | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Allergies cutanées | Pensée sauvage | Plantain | | 5 ml du mélange 3 fois/ jour |
| Eczéma sec | Bardane | Fumeterre | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Psoriasis | Bardane | Fumeterre | Scrofulaire | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Prurit cutané | Fumeterre | Prêle | Radis noir | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |
| Retard de cicatrisation - Prévention des chéloïdes | Ginkgo Biloba | Prêle | | 5 ml du mélange 1à 2 fois/ jour |
| Prévention des vergétures | Ginkgo Biloba | Prêle | | 5 ml du mélange 2 fois/ jour |