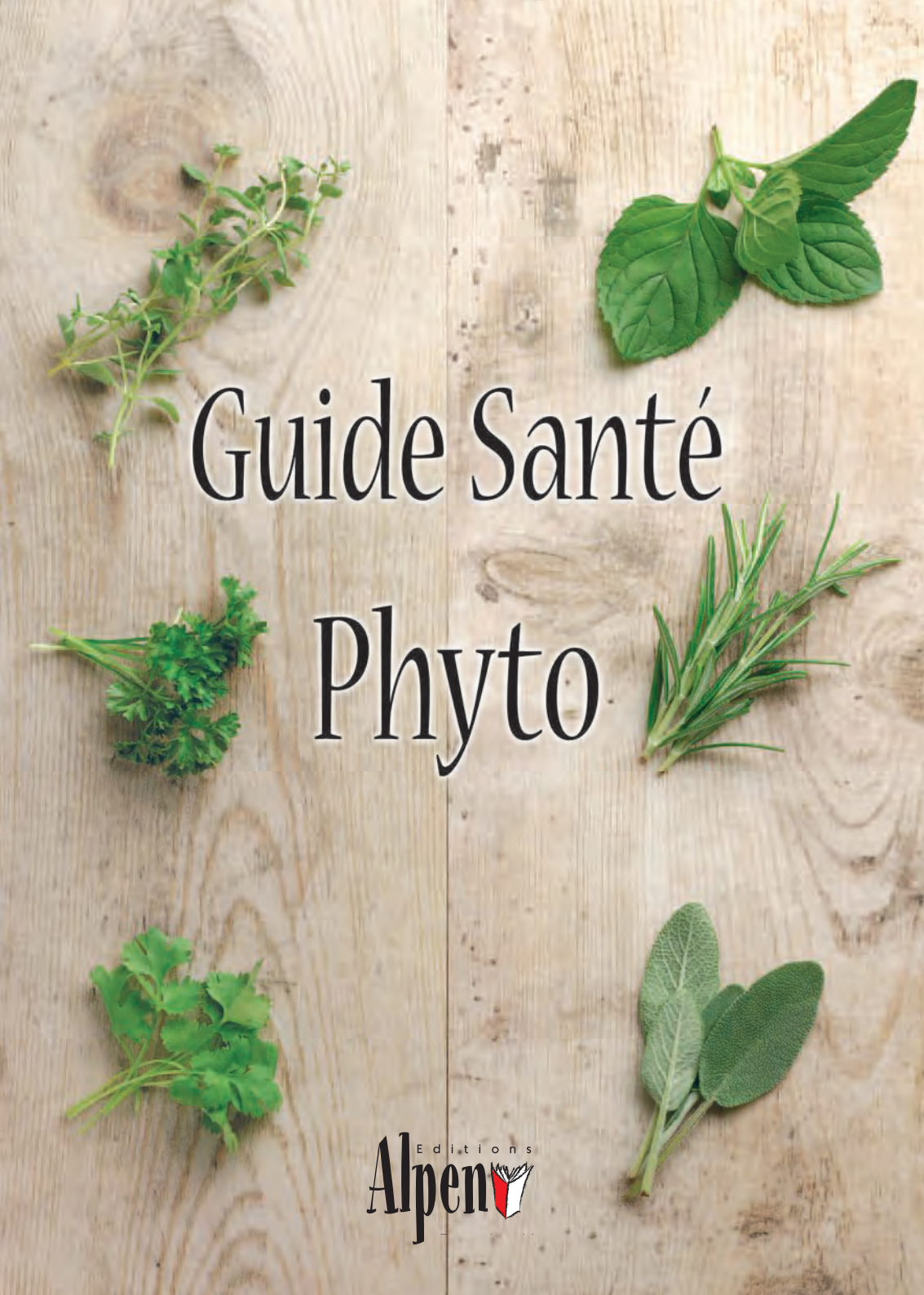


Guide Santé Phyto

Editions Alpen

INDEX

	page
MINCEUR	1
BEAUTE ET BIEN-ETRE FEMININ	9
RELAXATION NUITS SEREINES	14
BIEN-ETRE CIRCULATOIRE	17
SOUPLESSE ET MOBILITE ARTICULAIRES	23
BIEN-ETRE DIGESTIF	26
TONUS VITALITE	31
ELIMINATION - DRAINAGE	38
BIEN-ETRE RESPIRATOIRE	40

	page
Acérola	31
Ail	17
Alfalfa	31
Algues	1
Ananas	1
Argile	26
Artichaut	26
Aubépine	14
Aubier de tilleul	27
Bambou	23
Bardane	9
Bouleau	38
Busserole	38
Café vert	2
Canneberge	17
Carotte	9
Cassis	23
Queue de Cerise	39
Charbon végétal	27
Chardon Marie	28
Coléus	2
Cosse de haricot	2
Pépins de courge	39
Curcuma	27
Cynorrhodon	32
Dolomite	14
Echinacée	32
Eleuthérocoque	33
Escholtzia	14
Eucalyptus	40

	page
Fenouil racine	3
Fragon	17
Frêne	24
Fucus	3
Garcinia	4
Gelée royale	33
Gentiane	15
Gingembre	34
Ginkgo	18
Ginseng	34
Graines de Lin	28
Guarana	4
Hamamélis	18
Harpagophytum	24
Houblon	15
Huile de Bourrache	10
Huile de Foie de morue	35
Huile de germe de Blé	19
Huile d'Onagre	10
Huile de Saumon	19
Kola	35
Lécithine de Soja	20
Levure de bière vivante	11
Lithothame	25
Marronnier d'Inde	20
Maté	4
Mauve	29
Mélisse	29
Myrtille baies	21
Oranger amer	5

	page
Olivier	21
Orthosiphon	5
Ortie	11
Papaye	6
Passiflore	16
Pectine de Pomme	6
Pensée sauvage	12
Piloselle	7
Pin (bourgeon de)	40
Pissenlit	30
Pollen	36
Prêle	25
Propolis	36
Psyllium indien	7
Radis noir	30
Marc de raisin	7
Reine des prés	8
Sauge	22
Shii-ta-ké	36
Isoflavones de Soja	12
Son de Blé	30
Spiruline	37
Thé vierge	8
Thym	40
Isoflavones de Trèfle rouge	13
Uncaria tomentosa	37
Valériane	16
Vigne rouge	22
Wild Yam	13

Algues

- MINCEUR
- VITALITE
- COUPE-FAIM

DESCRIPTIF

Les Algues sont constituées d'une association d'organismes unicellulaires et d'organismes pluricellulaires formant des thalles complexes. La matrice enserrant les cellules des Algues est constituée de polysaccharides (glucides) qui sont capables de former des gels. Cette caractéristique est la traduction de l'adaptation des Algues au milieu marin qui nécessite plus de flexibilité que de rigidité, à la différence des végétaux terrestres qui ont besoin de rigidité pour vivre et pour croître.

HISTORIQUE

L'utilisation des Algues dans l'alimentation humaine est une pratique courante et ancienne en Extrême-Orient. Des spécialités telles que le kombu (Algues laminaires séchées) font l'objet d'une très large consommation au Japon.

COMPOSANTS

Chacune des trois grandes classes d'Algues existant possède ses polysaccharides caractéristiques : acide alginique et fucanes (Phaeophyceae), galactanes sulfatés (Rhodophyceae), cellulose (Chlorophyceae). L'intérêt des algues repose sur leur relative pauvreté en lipides, leur forte teneur (30 à 50%) en polysaccharides non digestibles (caractère de fibres alimentaires) et leur richesse en éléments minéraux et en vitamines.

USAGES

Les Algues sont traditionnellement utilisées pour leur richesse en polysaccharides non digestibles, ayant la propriété de former un gel volumineux dans l'estomac, d'où une sensation de satiété. Elles sont également utilisées pour leur teneur élevée en vitamines et minéraux ce qui en fait de précieuses alliées pour conserver sa vitalité lors d'une cure d'amincissement.

Ananas

Ananas comosus
Tige

- DRAINANT
- DESINFILTRANT

DESCRIPTIF

L'Ananas est une plante vivace herbacée, à tige courte et robuste, à feuilles épineuses en forme de lance et à fruits comestibles rouge – jaune.

HISTORIQUE

Cette plante exotique fut découverte par Christophe Colomb en 1493 en Guadeloupe où elle était appelée "nana" par les aborigènes.
Largement répandu dans toute l'Amérique tropicale, l'Ananas paraît avoir pour origine la haute vallée de l'Orénoque et du Parana (Brésil). Dès la fin du XVII^{ème} siècle, sa culture fut pratiquée en France sous serre.

COMPOSANTS

L'Ananas est habituellement consommé pour son fruit mais c'est la tige qui se révèle intéressante car elle contient une enzyme protéolytique : la bromélaïne. Elle a la propriété de scinder les fibres protéiques (notamment le collagène présent au niveau des amas de cellulite), favorisant leur élimination.
La tige contient également de la cellulose qui aura, au niveau digestif, un effet absorbant et va limiter l'assimilation des sucres rapides et des lipides.

USAGES

La tige d'Ananas est traditionnellement utilisée pour ses propriétés désinfiltrantes. Son usage est particulièrement recommandé en cas de cellulite associée à une rétention d'eau ou de poids excessif.

Cosse de haricot

Phaseolus vulgaris
Cosse ou gousse

▶ CURE D'AMINCISSEMENT

DESCRIPTIF

La cosse de Haricot est la gousse enrobant les haricots. Le Haricot est une plante herbacée, de la famille des légumineuses Papillionacées.

HISTORIQUE

Le Haricot est originaire du Mexique et d'Amérique du Sud et fut ramené en Europe par les conquérants espagnols et acclimaté au début du XVI^{ème} siècle.

COMPOSANTS

La cosse de Haricot contient des fibres cellulosiques, des pectines, des tanins et des flavonoïdes.

USAGES

La cosse de Haricot est traditionnellement utilisée pour favoriser la perte de poids dans le cadre d'un régime minceur ou pour stabiliser le poids à la fin d'un régime. Elle possède en effet des vertus d'élimination et ralentit l'assimilation des sucres et des lipides au niveau intestinal par son action absorbante.

Coléus

Coleus forskohlii
Racine

▶ MINCEUR
▶ BIEN-ETRE CIRCULATOIRE

DESCRIPTIF

Cette plante croît dans les zones tempérées chaudes et subtropicales de l'Inde, de la Birmanie, de la Thaïlande. Plante herbacée pérenne à racines fasciculées charnues, elle est cultivée dans plusieurs Etats de l'Inde pour une utilisation condimentaire.

HISTORIQUE

Le Coléus est traditionnellement utilisé depuis des temps anciens en Asie pour soulager les coliques, problèmes respiratoires, problèmes cardio-vasculaires et insomnies.

COMPOSANTS

La racine de Coléus renferme des diterpènes et en particulier de la forskoline, un diterpène auquel la plante doit ses principales vertus. Elle lui confère notamment des propriétés vaso-dilatatrices et d'activation du métabolisme de base de l'organisme (augmentation de la thermogénèse).

USAGES

Le Coléus est traditionnellement utilisé pour le bien-être circulatoire ainsi que pour favoriser le métabolisme naturel des graisses dans le cadre d'un régime amincissant.

Café vert

Coffea arabica
Graine

▶ MINCEUR
▶ STIMULANT

DESCRIPTIF

Le caféier est un arbuste ou arbrisseau aujourd'hui cultivé sous tous les climats tropicaux. A l'origine le grain de café est vert. Il se trouve que celui-ci est plus riche en caféine, et surtout, il est le seul à contenir deux substances essentielles : le cafestol et le kahweol détruites par la torréfaction.

HISTORIQUE

C'est en Turquie que le café puise ses origines : présenté à la cour de Louis XIV par les diplomates Turcs. Dès 1789, la France se hisse déjà au tout premier rang mondial de la consommation de café.

COMPOSANTS

La caféine, le plus connu des composants du café, offre de nombreuses propriétés : elle stimule l'activité intellectuelle et physique. L'effet stimulant de la caféine sur le métabolisme est également appelé "effet thermogène". Le café vert contient en plus de la caféine, de l'acide chlorogénique qui intervient dans la régulation des sucres et des graisses, ainsi que deux substances essentielles : le cafestol et le kahweol. Ces dernières stimulent les propriétés détoxifiantes du foie et aident ainsi l'organisme à éliminer les substances polluantes liées à la vie actuelle : pollution atmosphérique, tabac…

USAGES

La caféine augmente les dépenses énergétiques donc la combustion des graisses ainsi que l'élimination urinaire. Elle contribue ainsi à faciliter l'amincissement.

Racine de fenouil

Foeniculum vulgare
Racine

▶ CURE D'AMINCISSEMENT
▶ RETENTION D'EAU

DESCRIPTIF

Le Fenouil ou Aneth doux est une plante Ombellifère aromatique et vivace, à feuilles vert foncé, à fleurs jaunes et à petites graines ovales striées.

HISTORIQUE

Le Fenouil est connu depuis la plus haute Antiquité, apprécié tant comme condiment et légume que comme espèce médicinale. Son huile essentielle était alors utilisée contre les parasites du corps.
Originaire du bassin méditerranéen, le Fenouil est aujourd'hui cultivé dans les régions tempérées du globe.

COMPOSANTS

La racine de Fenouil contient une huile essentielle riche en dérivés de l'allylbenzène tels que le dillapiole et l'apiole. Du saccharose ainsi que des protides et du bergaptène (coumarine) sont également présents dans la racine de Fenouil.

USAGES

La racine de Fenouil est traditionnellement utilisée pour ses vertus drainantes dans le cadre d'une cure d'amincissement.

Fucus

Fucus vesiculosus
Thalle

▶ MODERATEUR NATUREL DE L'APPETIT

DESCRIPTIF

Le Fucus, encore appelé "chêne marin" est une algue de couleur brune pourvue de flotteurs naturels. On le retrouve dans l'Atlantique Nord et la partie occidentale de la mer Méditerranée, où il est récolté toute l'année.
Le thalle est l'appareil végétatif du Fucus ; il ne possède ni racines ni feuilles.

HISTORIQUE

Cette algue était déjà utilisée par les Romains.
De nos jours, on a découvert que les algues, et en particulier le Fucus, sont de véritables concentrés naturels des richesses de l'océan, mettant à notre disposition de nombreux oligo-éléments.

COMPOSANTS

Outre sa concentration en oligo-éléments, le Fucus est riche en de nombreuses vitamines (C, B1, B2, B6, B12) ainsi qu'en iode ce qui favorise une stimulation générale de l'organisme.
Riche en protéines végétales assimilables ainsi qu'en mucilages, il est pauvre en calories et en lipides. Il contient notamment de l'acide alginique.

USAGES

Il est traditionnellement utilisé pour faciliter la perte de poids, en complément de mesures diététiques. En effet, le Fucus contient des mucilages non assimilables (dont l'acide alginique) ayant la propriété de gonfler dans l'estomac au contact de l'eau. Cette augmentation considérable de volume lors de sa réhydratation entraîne une sensation de plénitude gastrique (effet mécanique modérateur d'appétit).
Sa richesse en fibres est également reconnue pour favoriser le transit intestinal.

Garcinia

Garcinia cambogia
Peau du fruit

LE REGULATEUR METABOLIQUE MINCEUR

DESCRIPTIF

Originaire du Sud-Est Asiatique, le Garcinia est connu pour les vertus bénéfiques de sa gomme encore appelée "gutte".

COMPOSANTS

Depuis quelques années, les chercheurs américains ont découvert dans la peau du fruit (péricarpe) un acide de fruit, l'acide hydroxycitrique (encore appelé HCA). Il présente une activité capitale dans la régulation du poids corporel et de l'appétit. Il permet notamment de régulariser le métabolisme des graisses et des sucres.

USAGES

Le Garcinia est traditionnellement utilisé dans le cadre d'un régime minceur.

Guarana

Paullinia cupana
Graine

CURE D'AMINCISSEMENT

DESCRIPTIF

Le Guarana est une plante grimpante à tige cannelée et à très grandes feuilles.

HISTORIQUE

La graine de cet arbuste originaire du bassin d'Amazonie est traditionnellement utilisée par les indiens Guaranis pour la préparation de boissons fortifiantes.

COMPOSANTS

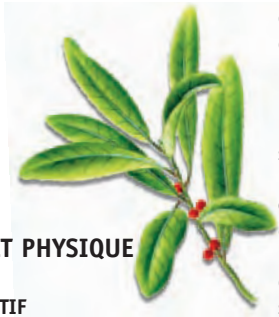
Le Guarana contient de la caféine. La caféine est reconnue pour activer le métabolisme cellulaire et la combustion des corps gras. Elle permet ainsi à l'organisme de "brûler" plus rapidement ses graisses en augmentant son métabolisme de base. Parmi les 6 espèces de plantes connues contenant de la caféine, le Guarana est celle qui en contient le plus.

USAGES

Le Guarana est traditionnellement utilisé dans le cadre d'un régime amincissant et en cas de surcharges pondérales. Il est également apprécié pour ses vertus stimulantes.

Maté

Ilex paraguariensis
Feuille



MINCEUR
EFFET COUPE-FAIM
FATIGUE MENTALE ET PHYSIQUE

DESCRIPTIF

Arbre à feuilles persistantes, originaire du Paraguay, du Brésil, de l'Argentine et de l'Uruguay.

HISTORIQUE

Depuis toujours, les Indiens d'Amérique du Sud le consomment sous forme de boisson. Des médecins de différentes nationalités ont été surpris par la bon état de santé des "gauchos", dont la diète était exclusivement composée de viande de bœuf, de pain, de poisson et de Maté. Cette diète a révélée que le Maté est une source très riche de minéraux et de vitamines.

COMPOSANTS

De par sa forte teneur en chlorophylle, ses minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer et phosphore), ses vitamines (C, B1, B2, A et K) et son tanin, le Maté est un tonique général. Il est d'autre part riche en matéine, qui présente les mêmes vertus que la caféine sur la stimulation générale de l'organisme et la combustion des graisses, sans en avoir les effets désagréables tels que nervosité et troubles du sommeil, et en saponines qui favorisent également le métabolisme naturel et stimulent la thermogénèse. Le Maté ralentit enfin la progression du bol alimentaire hors de l'estomac, ce qui augmente la durée du sentiment de satiété et favorise ainsi l'amincissement.

USAGES

Le Maté est traditionnellement utilisé pour ses effets toniques, coupe-faim et pour favoriser l'amincisement.

Oranger amer

Citrus aurantium
Ecorce du fruit

EFFET MANGE-GRAISSE

DESCRIPTIF

Originaire d'Orient, l'Oranger amer (Citrus aurantium) est un petit arbre (pouvant atteindre 5 m de haut) à la cime compacte et cônique devenant sphérique par suite des tailles. Son tronc est gris et lisse. Ses feuilles ont un limbe ovale, coriace, articulé sur un pétiole ailé. Les fleurs à 5 pétales, blanches, charnues et très parfumées ont une vingtaine d'étamines soudées à la base par leur filet.

HISTORIQUE

La variété bigaradia ou aurantium, orange amère ou bigarade, se différencie de la sinensis par la présence d'épines à l'aisselle des feuilles, par un pétiole largement ailé et par des fruits à l'écorce plus rugueuse et à la pulpe non comestible. L'écorce sert à préparer des boissons toniques amères souvent qualifiées "bitter " ou des liqueurs douces comme le Curaçao. Les fleurs servent à préparer les parfums comme l'essence de Néroli. A partir des feuilles, on produit de l'essence de Petit – Grain.

COMPOSANTS

La fleur et la feuille sont composées d'une huile essentielle, contenant pour les feuilles 50% d'acétate de linalyle et pour la fleur 35% de linalol. Le fruit est riche en vitamines telles que la vitamine C et les vitamines du groupe B. Le fruit a d'autre part une activité vitaminique P par la présence de certains composants : les hétérosides flavoniques.

USAGES

Le Citrus aurantium est traditionnellement utilisé pour favoriser l'amincissement car il permet d'augmenter la thermogénèse corporelle favorisant ainsi le déstockage et la combustion des graisses.

Orthosiphon

Orthosiphon stamineus
Feuille

DRAINEUR
MINCEUR

DESCRIPTIF

L'Orthosiphon appartient à la famille des Labiées comme le thym ou la menthe.
Les feuilles sont récoltées durant la courte période de floraison.
Son surnom "moustaches de chat" est lié à la longueur de ses étamines, très saillantes au milieu des fleurs.

HISTORIQUE

L'Orthosiphon, encore appelé "Thé de Java" est très répandu dans le Sud-est asiatique, notamment en Indonésie. Il y est utilisé depuis des siècles pour soulager les maladies des reins et de la vessie. Ce n'est qu'à la fin du siècle dernier que l'Occident s'intéressa réellement à cette plante exotique.

COMPOSANTS

L'Orthosiphon est recherché pour ses feuilles qui contiennent des polyphénols, du potassium et une huile essentielle, riche en sesquiterpènes. Ces composants lui confèrent des vertus drainantes, qui favorisent l'élimination de l'eau et de l'urée.

USAGES

L'Orthosiphon est traditionnellement utilisé pour favoriser la perte de poids dans le cadre d'un régime amincissant

Papaye

Carica papaya
Feuille

MINCEUR
CELLULITE

DESCRIPTIF

La Papaye, fruit du papayer, est une baie ovale qui peut atteindre 15 cm de diamètre. Sa chair est jaune - orangée et elle contient de nombreuses graines de couleur noire.

HISTORIQUE

La Papaye est originaire du Mexique et elle fut introduite par les grands navigateurs Portugais en Asie tropicale. Dans ces régions, elle est consommée pour ses fruits mais également pour ses feuilles. Elles sont traditionnellement utilisées pour envelopper la viande, qui est ainsi attendrie en quelques heures.
Le Papayer est aujourd'hui cultivé dans de nombreux pays tropicaux : Antilles, Brésil, Amérique centrale.

COMPOSANTS

L'intérêt principal de la Papaye est qu'elle contient de la papaïne. Ce complexe enzymatique digère les protéines, et notamment le collagène impliqué dans la cellulite. La papaïne fractionne également les pectines, mais aussi certains sucres et lipides. Cette importante faculté de digestion des protéines est à mettre en relation avec des structures qui sont proches de celles des enzymes présentes dans le tube digestif.

USAGES

La Papaye est traditionnellement utilisée pour l'affinement de la silhouette lors des cures d'amincissement avec état cellulitique associé.

La Pectine de Pomme

MODERATEUR D'APPETIT

DESCRIPTIF

Originaire d'Europe, le pommier sauvage (Malus sylvestris) est un petit arbre (10 m), ou parfois arbuste, dont le tronc est souvent tourmenté. Le pommier a été amélioré et sélectionné sous l'action de l'homme pour donner la Pomme telle que nous la connaissons tous.
De la pomme, on extrait la pectine qui est particulièrement abondante dans le fruit immature.

HISTORIQUE

Autrefois, il était recommandé d'appliquer sur les blessures de la pulpe de pomme écrasée afin de hâter la cicatrisation. En Italie, les femmes utilisaient la " pommata ", composée d'un mélange de pulpe de pomme et graisse de porc, comme crème de beauté. La " pommata " s'est transformée au cours des siècle en pommade. Il est également recommandé de manger régulièrement des pommes car cela tend à libérer les intestins et à faciliter le transit intestinal grâce à sa teneur élevée en fibres telles que la pectine et la cellulose. Il a été démontré récemment que la pectine avait une efficacité dans le contrôle de la cholestérolémie et dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

COMPOSANTS

La pectine de pomme est un sucre, en grande concentration dans le fruit immature, dont elle assure la rigidité. Au cours du mûrissement elle est dégradée en sucres puis en acides. La forte capacité de la pectine à absorber de l'eau est à l'origine de son effet " coupe-faim ". En effet, dans l'estomac, en présence d'eau, la pectine se transforme en gel et augmente de volume, ce qui provoque la sensation de satiété.

USAGES

La pectine de pomme est traditionnellement utilisée comme " coupe-faim " lors de régime amincissant.

Piloselle

Hieracium pilosella
Plante entière

DRAINAGE
MINCEUR

DESCRIPTIF

Répandue dans toute l'Europe, la Piloselle est caractérisée par ses jolies feuilles en rosette recouvertes de poils blancs d'où son surnom "d'oreille de souris".

HISTORIQUE

Dès le XV^{ème} siècle, la Piloselle est retrouvée dans les traités sur les plantes. Elle était alors utilisée dans les campagnes pour favoriser la cicatrisation des plaies ainsi que pour soulager les maladies rénales. A partir du XIX^{ème} siècle, son action diurétique est reconnue par les scientifiques.

COMPOSANTS

La Piloselle est riche en ombélliférone et en flavonoïdes. Ces flavonoïdes lui confèrent des vertus drainantes : ils favorisent l'élimination de l'eau et des sels minéraux retenus dans les tissus. L'ombéliférone favorise l'augmentation de la sécretion biliaire.

USAGES

La Piloselle est traditionnellement utilisée pour favoriser l'élimination de l'eau dans le cadre d'un régime amincissant. Elle est également appréciée par les personnes suivant un régime sans sel.

Marc de raisin

Vitis vinifera
Marc

CURE D'AMINCISSEMENT

DESCRIPTIF

Le Marc de Raisin est obtenu après pressage d'une variété de raisin noir à pulpe rouge. La couleur rouge très prononcée de ce raisin est dûe à sa richesse en composés appelés anthocyanosides.

COMPOSANTS

Le Marc de Raisin contient des flavones, des anthocyanes et des tanins catéchiques qui ont une action vitaminique bénéfique et qui favorisent une meilleure circulation sanguine. On trouve également des flavonoïdes aux vertus désinfiltrantes et des proanthocyanidols (tanins condensés) qui ont des vertus régulatrices de la formation des fibres de collagène.
Enfin, la présence de mucilages va limiter l'assimilation des sucres et des graisses.

USAGES

Le Marc de Raisin est traditionnellement utilisé pour favoriser la désinfiltration des tissus et la circulation sanguine dans le cadre d'une cure d'amincissement avec cellulite associée.
Une cure de marc de raisin est également recommandée 1 à 2 fois par an au moment des changements de saisons.

Psyllium indien

Plantago ovata
Graine

COUPE FAIM NATUREL
EFFET FIBRES

DESCRIPTIF

Plante annuelle à feuilles basses et aux fleurs blanches, le Psyllium (ou Ispaghul) est originaire de l'Inde et du Pakistan, où il est traditionnellement utilisé en phytothérapie pour sa graine très riche en mucilages.

COMPOSANTS

Les mucilages du Psyllium Indien forment un gel volumineux en présence d'eau dans l'estomac d'où une impression de satiété. Ce gel est peu assimilable par l'organisme.
D'autre part, l'effet fibre qu'il procure favorise la régularisation du transit intestinal.

USAGES

Le Psyllium Indien est traditionnellement utilisé du fait de ses vertus "coupe-faim" dans le cadre d'un régime amincissant.

Reine des prés

Filipendula ulmaria
Sommité fleurie

▶ CURE D'AMINCISSEMENT

DESCRIPTIF

Cette belle plante vivace abonde dans les prés, les haies et le long des cours d'eau. Son allure altière et majestueuse est à l'origine de son appellation de "Reine des Prés".

HISTORIQUE

Durant l'Antiquité, la Reine des Prés n'était connue que pour ses qualités ornementales, notamment pour la fabrication de couronnes avec ses rameaux flexibles.

A la Renaissance, on en découvre les vertus : c'était le remède miraculeux pour les douleurs articulaires. En 1939, G. Benoît met en évidence la présence de nombreux dérivés salicylés dans cette plante, découverte qui donnera plus tard naissance à l'aspirine (acide acétylsalicylique).

COMPOSANTS

On utilise les sommités fleuries qui contiennent des dérivés salicylés, responsables de ses nombreuses vertus. La Reine des prés contient également des flavonoïdes et des hétérosides phénoliques qui confèrent à la plante des vertus drainantes.

USAGES

Cette plante a deux usages principaux.

La Reine des prés est traditionnellement utilisée pour sa richesse en composants favorisant la réduction de la cellulite, ceci dans le cadre d'un régime amincissant.

La Reine des Prés est également utilisée par tradition en cas de douleurs rhumatismales.

Thé vierge

Camellia sinensis
Bouton et feuille

▶ CURE D'AMINCISSEMENT
▶ EFFET MANGE-GRAISSE

DESCRIPTIF

Le Thé vierge (ou Thé vert) provient du théier qui est un petit arbuste des forêts pluvieuses de l'Inde et de l'est de la Chine.

La partie utilisée est le bouton et les deux premières feuilles du rameau du théier, qui après récolte, sont rapidement séchés et roulés pour obtenir le Thé vert. Les feuilles et les bourgeons pour lesquels on laissera s'amorcer une fermentation seront destinées à la fabrication du Thé noir.

HISTORIQUE

Le Théier, originaire de l'Inde a été connu des Européens au XVII^{ème} siècle. Chez les Indiens, l'infusion des feuilles constituait la "boisson impériale".

COMPOSANTS

Le Thé vierge contient de la caféine et des composés phénoliques appelés catéchines.

La caféine est reconnue pour ses vertus lipolytiques, favorisant l'évacuation des surcharges graisseuses hors des cellules. Elle a également une action stimulante.

Les composés phénoliques limitent l'assimilation des glucides et graisses alimentaires.

L'intégralité de ces composants est conservée grâce au mode de fabrication traditionnel du Thé vierge qui ne comporte pas de fermentation.

USAGES

Le Thé vierge est traditionnellement utilisé pour favoriser le métabolisme naturel des graisses dans le cadre d'un régime amincissant tout en conservant tonus et vitalité.

Bardane

Arctium lappa
Racine

▶ DEPURATIF DE LA PEAU

DESCRIPTIF

La Bardane est une plante herbacée bisannuelle robuste qui pousse dans les régions tempérées et est commune dans les clairières. Elle est bien connue pour ses fleurs pourpres et ses boules épineuses qui s'accrochent aux cheveux et aux vêtements.

HISTORIQUE

Les propriétés de la Bardane sont connues depuis l'Antiquité et son succès ne s'est jamais démenti. Son utilisation pendant des siècles, en médecine populaire, contre la teigne lui a valu le nom d'"herbe aux teigneux". On raconte qu'elle aurait guéri le roi Henri III d'une grave maladie de peau.

COMPOSANTS

La racine de Bardane est riche en composés polyinsaturés (polyènes et polyines), en acides-alcools et en inuline qui lui confèrent son activité dépurative. La racine est d'autre part riche en fibres et elle est traditionnellement consommée au Japon sous le nom de "Gobo".

USAGES

La Bardane est traditionnellement utilisée pour améliorer les problèmes de peau tels que l'eczéma et l'acné, ceci grâce à ses vertus dépuratives et drainantes qui favorisent l'élimination des toxines de la peau.

Carotte

Daucus carota
Racine

▶ PROTECTION DU TEINT DE LA PEAU
▶ AMELIORE LE BRONZAGE ET LA VISION

DESCRIPTIF

La Carotte est une plante commune que l'on retrouve partout en France. La racine est utilisée dans un but alimentaire mais aussi pour ses vertus médicinales. Elle pousse dans les champs et sur les côteaux de toute l'Europe.

COMPOSANTS

La Carotte est riche en bétacarotène (provitamine A). Cette vitamine permet de préparer la peau à l'exposition au soleil et d'améliorer le bronzage. Elle favorise également une meilleure vision crépusculaire en augmentant l'acuité visuelle.

USAGES

La Carotte est traditionnellement utilisée pour améliorer le bronzage et protéger la peau du vieillissement en partie dû aux agressions extérieures.

Huile de bourrache

Borrago officinalis
Huile extraite de la Graine
par 1ère pression à froid

▶ JEUNESSE DE LA PEAU
▶ HYDRATATION

DESCRIPTIF

Originaire d'Asie Mineure et de Syrie, la Bourrache possède de magnifiques fleurs en forme d'étoile d'un joli bleu vif. Commune en France, on la rencontre à l'état sauvage ou comme plante de jardin. Elle est actuellement cultivée pour la production de graines dont on extrait l'huile par pression à froid.

HISTORIQUE

Autrefois, les fleurs et feuilles aux propriétés émollientes étaient utilisées sous forme de sirops pectoraux.

COMPOSANTS

Cette huile est riche en 2 acides gras essentiels polyinsaturés : l'acide gamma-linolénique (18-25%) et l'acide linoléique (30-40%). Ceux-ci ont de remarquables propriétés bénéfiques vis-à-vis de la peau. Ces AGE (acides gras essentiels) améliorent l'hydratation de la peau et ont une action préventive sur son vieillissement (action anti-rides).

USAGES

L'huile de Bourrache est traditionnellement utilisée pour favoriser l'hydratation de la peau et l'aider à conserver sa jeunesse, sa souplesse et son élasticité.

Huile d'onagre

Oenothera biennis
Huile extraite de la Graine
par 1ère pression à froid.

▶ L'AMIE DE LA FEMME

DESCRIPTIF

L'Onagre est une plante originaire d'Amérique du Nord, que l'on reconnaît à ses magnifiques fleurs jaunes odorantes qui s'épanouissent le soir (d'où le nom anglais d'"Evening primrose"). Elle est aujourd'hui répandue dans la plupart des régions tempérées où elle pousse sur les sols en friche, surtout sablonneux. Elle est actuellement cultivée pour l'huile que l'on extrait de ses graines par première pression à froid.

COMPOSANTS

Cette huile est riche en acide linoléique (65-80%) et en acide gamma-linolénique (8-14%) qui sont des acides gras essentiels de la série oméga 6. Ce type d'acides gras essentiels a une action favorable sur le cycle menstruel en régularisant les troubles, notamment d'origine hormonale, qui y sont liés.

USAGES

L'huile d'Onagre est traditionnellement utilisée pour le bien-être féminin en cas de troubles prémenstruels tels qu'une légère irritabilité ou des ballonnements.

Levure de bière vivante

Saccharomyces cerevisiae
Qualité : 10 milliards de germes vivants par gramme

BEAUTE DE LA PEAU, DES CHEVEUX ET DES ONGLES

DESCRIPTIF

La Levure de bière est un champignon microscopique, donc un organisme vivant, qui se trouve à l'état naturel sur la peau de certains fruits et dans le moût de bière.

COMPOSANTS

La Levure de Bière est très riche en vitamines, surtout du groupe B, en acides aminés et en minéraux (phosphore, potassium et fer). La Levure de Bière revivifiable est la Levure de bière vivante, stabilisée en milieu ultra sec. Ce mode de préparation permet de lui conserver l'intégralité de son activité, lorsqu'elle se régénère.

USAGES

La Levure de Bière est traditionnellement utilisée pour son action bienfaitrice sur la peau, notamment pour les peaux sèches et ternes ou en cas d'acné. Elle est également traditionnellement utilisée en cas de cheveux fragiles ou d'ongles cassants et possède des vertus stimulantes et revitalisantes.

Ortie

Urtica dioica
Partie aérienne

REMINERALISANT
CHEVEUX TERNES
ONGLES CASSANTS

DESCRIPTIF

L'Ortie est une plante herbacée vivace très répandue dans les champs et dans les sous-bois.

HISTORIQUE

Redoutée pour ses piqûres, l'Ortie est également appréciée depuis longtemps pour ses vertus médicinales. Au I^{er} siècle avant J.C., le médecin grec Dioscoride décrivait déjà plusieurs utilisations possibles : ses feuilles fraîches pour les blessures infectées, son jus pour les saignements de nez, ...

COMPOSANTS

La partie aérienne d'Ortie est très riche en vitamines, surtout du groupe B (B2, B5, acide folique...), en minéraux (fer, silice, magnésium), en oligo-éléments (cuivre, zinc...), en acides aminés essentiels et en protéines.
Sa richesse en silice lui confère des vertus reminéralisantes. La présence de fer et de vitamines du groupe B la destine aux problèmes de cheveux ternes et d'ongles cassants.

USAGES

L'Ortie est traditionnellement utilisée en cas de chute de cheveux et d'ongles cassants. Elle est également utilisée pour ses vertus reminéralisantes pour favoriser le bien-être articulaire et osseux.

Pensée sauvage

Viola tricolor
Partie aérienne

DEPURATIF DE LA PEAU

DESCRIPTIF

La Pensée Sauvage est une plante herbacée annuelle qui pousse partout dans les prés et les jardins et possède de ravissantes fleurs aux couleurs panachées de violet, jaune et blanc.

HISTORIQUE

La Pensée sauvage possédait au Moyen Age un rôle essentiellement symbolique. C'est au XVI^{ème} siècle que la Pensée sauvage entra dans l'usage médicinal traditionnel. Certains écrits rapportent ses actions bienfaisantes sur les "inflammations des poumons" ainsi que vis-à-vis des maladies de peau.

COMPOSANTS

La Pensée Sauvage est riche en saponosides, flavonoïdes, anthocyanosides, mucilages et vitamine E. Les saponosides et les anthocyanosides favorisent l'élimination des toxines lui conférant des vertus dépuratives et purifiantes. La présence de mucilages favorise le transit intestinal. La vitamine E, aux propriétés protectrices, a une action bénéfique vis-à-vis de la peau.

USAGES

La Pensée Sauvage est traditionnellement utilisée pour ses vertus bénéfiques vis-à-vis de la peau, en cas d'acné modéré et de peau grasse.

Isoflavones de soja

Glycine soja
Graine

BIEN-ETRE FEMININ
MENOPAUSE

DESCRIPTIF

Le Soja est une légumineuse dont les graines sont très riches en protides et en lipides.
C'est un des aliments les plus complets connus par l'homme.

HISTORIQUE

Le Soja est originaire de Chine et est utilisé en Asie depuis des millénaires. Il entre dans la composition de plats japonais, dont le "tofu".
Des études chez les Japonaises et les Chinoises ont montré qu'une alimention riche en soja induisait des effets bénéfiques sur la santé, en particulier chez les femmes au cours de la ménopause.

COMPOSANTS

Les graines de Soja sont riches en isoflavones, substances appartenant au groupe des phyto-oestrogènes. Les isoflavones majoritaires dans le soja sont la daïdzéine et la génistéine. De nombreuses études ont montré l'effet favorable d'une supplémentation en isoflavones pour soulager certains désagréments survenant à la ménopause, ceci grâce à leurs propriétés oestrogéniques.

USAGES

Les isoflavones de soja sont traditionnellement utilisées en alimentation et participent au bien-être féminin en période de pré-ménopause et de ménopause.

Attention : Ne pas utiliser chez les enfants ainsi qu'en période de grossesse et de lactation.

Isoflavones de trèfle rouge

Trifolium pratense
Capitules (fleur)

- **BIEN-ETRE FEMININ**
- **MENOPAUSE**

DESCRIPTIF

Le Trèfle Rouge ou Trèfle des Prés est une plante herbacée vivace, possédant une souche touffue et une rosette de feuilles basales. La souche donne naissance à une tige dressée, anguleuse, portant des feuilles trimères alternes, dont les folioles présentent sur l'endroit une tache blanche de forme sagittée caractéristique. Au sommet de la tige se forment les fleurs rouge-violacé d'où son appellation de "Trèfle Rouge". Le Trèfle des Prés pousse en Europe et en Afrique du Nord dans les prairies et dans les pâturages, principalement sur support calcaire.

HISTORIQUE

Les inflorescences séchées de Trèfle Rouge étaient utilisées en médecine traditionnelle occidentale et orientale pour leurs vertus diurétiques, sédatives et antitussives.

COMPOSITION

On récolte actuellement les capitules (ou fleurs) du Trèfle Rouge.
Le Trèfle Rouge est riche en isoflavones et particulièrement en génistéine et biochanine.

USAGES

Les isoflavones de Trèfle Rouge sont traditionnellement utilisées pour le bien-être féminin en période de ménopause.

Attention : Ne pas utiliser le Trèfle Rouge durant la grossesse et la lactation.

Wild Yam

Dioscorea villosa
Rhizome

- **BIEN-ETRE FEMININ**
- **PERIODES MENSTRUELLES ET PRE-MENOPAUSE**

DESCRIPTIF

Le Wild Yam (ou "Igname sauvage") est une plante tropicale d'Amérique Centrale à racines tubérisées volumineuses. Le Wild Yam fait partie de la famille des ignames qui possèdent des tubercules qui composent la base du régime alimentaire des populations de ces régions du globe. Les tubercules sont récoltés tous les 2 ou 3 ans et on les consomme après cuisson.

HISTORIQUE

Le Wild Yam est traditionnellement utilisé, depuis les temps les plus anciens, dans les régions tropicales du globe. Les Aztèques et les Mayas utilisaient le Wild Yam comme plante médicinale et il était traditionnellement utilisé pour soulager les douleurs ovariennes et menstruelles. Il a d'autre part été constaté, dans ces régions où il est consommé, que les symptômes associés à la ménopause y étaient rarement ressentis, voire totalement absents. Ce phénomène fut expliqué par un mode de vie particulier mais surtout par le régime alimentaire local, largement composé de Wild Yam ou de tubercules apparentés.

COMPOSANTS

Les tubercules de Wild Yam sont particulièrement riches en amidon et en phytohormones.
Ils contiennent en effet des précurseurs d'hormones naturelles, principalement la diosgénine, précurseur de la progestérone. Cette hormone est déficitaire chez la femme en période de pré-ménopause, période qui précède la ménopause de quelques années. La pré-ménopause est caractérisée par l'apparition des bouffées de chaleur, l'irrégularité des règles…

USAGES

Le Wild Yam est traditionnellement utilisé pour favoriser le bien-être féminin en périodes menstruelles et lors de la pré-ménopause.

Attention : L'utilisation du Wild Yam peut être associée à un traitement hormonal médical mais ne peut pas se substituer à lui surtout sans avis médical. La consommation de Wild Yam est déconseillée chez la femme enceinte ou en période d'allaitement.

Aubépine

Crataegus laevigata
Sommité fleurie

L'AMIE DU CŒUR ET DU SOMMEIL

DESCRIPTIF

L'Aubépine est un petit arbuste épineux aux fleurs blanches et groupées qui donnent naissance à de petits fruits rouges surnommés "poires d'oiseaux".

HISTORIQUE

Déjà célébrées par Ronsard dans ses odes, les vertus des sommités fleuries d'Aubépine ont été découvertes à la fin du XIX^{ème} siècle par un médecin Irlandais qui l'utilisa avec succès pour régulariser le rythme cardiaque et les problèmes circulatoires. A l'heure actuelle, on l'utilise pour diminuer la nervosité, les palpitations cardiaques et tous phénomènes liés au stress.

COMPOSANTS

Les sommités fleuries de l'Aubépine sont riches en flavonoïdes comme l'hypéroside et la vitexine qui ont un effet bénéfique sur le rythme cardiaque.

USAGES

L'Aubépine est traditionnellement utilisée pour régulariser le rythme cardiaque et la tension artérielle ainsi que pour tempérer la nervosité, ce qui favorise la relaxation et le retour du sommeil réparateur.

Dolomite

Carbonate naturel de calcium et de magnésium

SOURCE NATURELLE DE MAGNESIUM ET DE CALCIUM

DESCRIPTIF ET COMPOSANTS

La Dolomite est un minéral constitué de magnésium et de calcium.
Le magnésium a un effet régulateur sur le système nerveux et relaxant pour les muscles.
Le calcium est bénéfique pour la croissance de l'enfant et de l'adolescent et en cas de grossesse.
Or, notre alimentation moderne ne couvre pas toujours les besoins quotidiens en calcium et en magnésium notamment à cause du raffinage poussé des aliments d'où l'intérêt d'une supplémentation en Dolomite qui apporte ces 2 minéraux.

USAGES

La Dolomite est traditionnellement utilisée en cas de baisse de tonus, de fatigue et de nervosité.

Escholtzia

Eschscholtzia californica
Partie aérienne fleurie

L'AMIE DU SOMMEIL

DESCRIPTIF

C'est une belle plante aux fleurs jaunes caractéristiques qui est originaire de Californie où elle couvre de vastes étendues à proximité des forêts de séquoias. L'Escholtzia fait partie de la même famille que le coquelicot.

HISTORIQUE

Originaire de Californie, l'Escholtzia fut introduite en Europe au XIX^{ème} siècle comme plante ornementale par J.F. ESCHOLTZ, botaniste russe. Les indiens utilisaient la sève de cette plante pour ses propriétés analgésiques, notamment en cas de maux de dents.

COMPOSANTS

L'Escholtzia contient des alcaloïdes tels que la protopine et ceux du groupe de la pavine qui lui confèrent des propriétés régulatrices dans les cas de nervosité et d'agitation avant l'endormissement.

USAGES

L'Escholtzia est traditionnellement utilisée pour retrouver un sommeil réparateur et paisible.

Gentiane

Gentiana lutea
Racine

▶ NUITS SEREINES

DESCRIPTIF

La Gentiane à fleurs jaunes peut atteindre 1,5 m de haut. Cette grande herbe robuste, vivace par sa souche, possède des fleurs jaunes d'or groupées à l'aisselle des feuilles. C'est une espèce commune des régions montagneuses de l'Europe, croissant le plus souvent entre 1000 et 2500 mètres dont la culture en France se situe principalement en Auvergne.

HISTORIQUE

La Gentiane est traditionnellement connue par la liqueur, dite " liqueur de gentiane ", de goût amer et aux propriétés toniques et dépuratives, que fournit la racine.

COMPOSANTS

La racine de Gentiane contient des hétérosides amers qui sont utilisés comme toniques digestifs et stimulants des sécrétions gastrique et biliaire. La coloration jaune de la racine est liée à la présence de xanthones. La racine de Gentiane contient d'autre part des phytostérols , des acides phénols, des oligosaccharides et des pectines.

USAGES

La gentiane est traditionnellement reconnue comme étant un excellent tonique digestif et hépatique, et pour stimuler l'appétit. D'autre part, du fait de sa teneur en xanthones, la Gentiane favorise également le bien-être et la relaxation, ce qui permet de retrouver des nuits sereines.

Houblon

Humulus lupulus
Cônes

▶ SOMMEIL DIFFICILE

DESCRIPTIF

Grande plante grimpante, le Houblon ou "Vigne du Nord" est une plante herbacée très commune en Europe et en Amérique du Nord. Espèce largement cultivée, elle pousse spontanément dans les haies et les bois.

HISTORIQUE

Le Houblon a été introduit en France au XII^{ème} siècle. Les moines ont contribué à l'utilisation des cônes dans la préparation de la bière pour la saveur amère très spéciale qu'ils apportent. Mais ce sont les médecins arabes qui les premiers (vers le X^{ème} siècle) ont mis en évidence les vertus médicinales du Houblon : "il redonne le sommeil à qui l'avait perdu". Dans les pays germaniques, on utilise des oreillers remplis de cônes de houblon pour favoriser le sommeil des enfants agités.

COMPOSANTS

La partie active du Houblon, les cônes (ou inflorescences femelles), renferme une huile essentielle contenant du myrcène et de l'humulène. Elle contient également des phytoestrogènes.

USAGES

Le houblon est traditionnellement utilisé dans les troubles du sommeil des adultes et des enfants et peut également jouer un rôle régulateur chez les personnes anxieuses.
Le Houblon est également traditionnellement utilisé chez les femmes en période de ménopause ainsi qu'en cas de règles douloureuses.

Passiflore

Passiflora incarnata
Partie aérienne

POUR RETROUVER NATURELLEMENT LE SOMMEIL

DESCRIPTIF

La Passiflore ou "fleur de passion" qui est encore appellée "grenadille" est originaire des Etats-Unis. La tige ligneuse porte des feuilles opposées d'un beau vert et des fleurs larges et très odorantes, violettes et blanches.

HISTORIQUE

Les Passiflores furent découvertes au XV^{ème} siècle dans la forêt amazonienne par les conquérants espagnols. Ce nom qui signifie "fleur de la Passion" leur fut donné par les missionnaires jésuites qui accompagnaient l'expédition. Ces missionaires considéraient qu'il existait une analogie morphologique de cette fleur avec les instruments de la passion du Christ. La double couronne de filaments pourpres rappelait la couronne d'épines, les trois stigmates rappelaient les clous, les cinq étamines les marteaux, les feuilles à trois lobes la lance et les vrilles symbolisaient le fouet de la flagellation.

La Passiflore était d'autre part le tranquillisant naturel des Algonquins, tribu indienne du Nord des Etats-Unis.

Ce n'est que vers la fin du XIX^{ème} siècle que des médecins américains commencèrent à mettre à profit ses propriétés calmantes.

COMPOSANTS

La Passiflore contient des flavonoïdes, du maltol et des alcaloïdes (l'harmane notamment) aux vertus relaxantes.

USAGES

La Passiflore est traditionnellement utilisée pour ses vertus apaisantes et pour retrouver un sommeil réparateur.

Valériane

Valeriana officinalis
Racine

L'AMIE DU SOMMEIL

DESCRIPTIF

C'est une belle plante herbacée qui se rencontre fréquemment en France dans les prés et les terrains humides. La Valériane possède une racine fibreuse et des fleurs roses très parfumées qui éclosent d'avril à août.

Le parfum très caractéristique de sa racine exerce une attraction surprenante sur les chats qui aiment s'y frotter avec délice, ce qui explique son surnom d'"herbe aux chats".

HISTORIQUE

La Valériane était déjà utilisée dans l'Antiquité pour ses vertus sédatives et relaxantes. Pline l'Ancien en parlait déjà dans ses ouvrages.

Ce n'est qu'au XVI^{ème} siècle qu'on lui reconnut les propriétés qui font aujourd'hui sa réputation.

COMPOSANTS

La racine de Valériane dégage une forte odeur dûe à la présence d'une huile essentielle. Elle contient d'autres composants tels que les valépotriates et les sesquiterpènes auxquels on attribue des vertus relaxantes.

USAGES

La Valériane est traditionnellement utilisée pour réduire la nervosité des adultes, notamment en cas de troubles du sommeil et lors de cures de désintoxication tabagique.

Ail

Allium sativum
Bulbe

- CHOLESTEROL
- HYPERTENSION

DESCRIPTIF

Plante de la famille des liliacées, l'Ail est originaire d'Asie Centrale. Sa culture est largement répandue en Europe.

HISTORIQUE

Le bulbe d'Ail était utilisé par les Egyptiens aussi bien pour la cuisine que pour diverses activités thérapeutiques. Ceux-ci le plaçaient au rang de divinité car il soutenait les efforts des constructeurs de pyramides et protégeait des épidémies.
Le nom de l'Ail provient du celte "all" (brûlant) à cause de la saveur de son bulbe.

COMPOSANTS

Le bulbe contient une huile essentielle et des composés soufrés tels que l'alliine. L'odeur caractéristique de l'ail et ses propriétés sont dues à la transformation de l'alliine en allicine qui en est le composant principal.

USAGES

L'Ail est traditionnellement utilisé dans les troubles légers de la circulation sanguine et en complément de mesures diététiques en cas d'hyperlipidémie. C'est le produit pour la jeunesse des artères par excellence.

Fragon (Petit Houx)

Ruscus aculeatus
Rhizome et Racine

- CIRCULATION VEINEUSE
- JAMBES LEGERES

DESCRIPTIF

Le Fragon ou Petit Houx ou Myrte sauvage est un petit arbuste vivace aux baies rouge vif. Le Fragon est commun dans le midi et l'ouest de la France. Il fait partie de la famille des Liliacées.

HISTORIQUE

Le Fragon était très employé durant l'Antiquité. Selon le médecin grec Dioscoride (I^{er} siècle avant notre ère), le Fragon épineux stimule le besoin d'uriner et soulage les troubles veineux.

COMPOSANTS

Le Fragon possède des vertus diurétiques et veinotoniques grâce aux saponosides et flavonoïdes qu'il contient et qui sont principalement le ruscoside et la rutine.

USAGES

Le Fragon est traditionnellement utilisé pour retrouver une sensation de jambes légères et pour améliorer la circulation veino-lymphatique.

Canneberge (Cranberry)

Vaccinium macrocarpon
Baies

- BIEN-ETRE CIRCULATOIRE
- CONFORT URINAIRE

DESCRIPTIF

Cette espèce septentrionale croît spontanément dans l'est de l'Amérique du Nord, de l'Etat de Caroline au Canada. La Canneberge produit des petits fruits rouge foncé, largement consommés tels quels ainsi que sous forme de jus, de sauce...

HISTORIQUE

La baie de Canneberge est cultivée aux Etats-Unis depuis le début du XIX^{ème} siècle. Elle est utilisée depuis longtemps dans le traitement des infections urinaires.

COMPOSANTS

Le fruit frais est très riche en acide citrique, acide quinique... ; il renferme également des anthocyanosides, du catéchol, des flavonoïdes. Ces composants lui confèrent des vertus bénéfiques vis-à-vis du confort urinaire ainsi que des propriétés protectrices.

USAGES

Les baies de Canneberge sont traditionnellement utilisées pour le confort urinaire et le bien-être circulatoire.

Ginkgo

Ginkgo biloba
Feuille

▶ CIRCULATION CEREBRALE
▶ MEMOIRE

DESCRIPTIF

Le Ginkgo biloba, originaire d'Asie, encore appelé "arbre sacré d'Orient" est un véritable "fossile vivant". Il serait resté le plus vieil arbre existant sur Terre, où il serait apparu il y a 190 millions d'années. On le nomme aussi "arbre aux quarante écus". Ses feuilles en forme d'éventail sont très caractéristiques.

HISTORIQUE

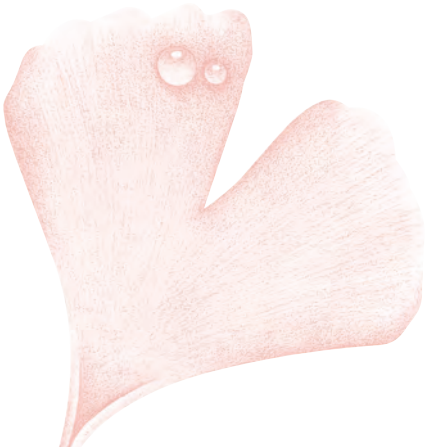
Le Ginkgo biloba est employé depuis fort longtemps en Chine pour ses propriétés médicinales, et l'on utilisait principalement les graines pour soulager les problèmes respiratoires et les problèmes urinaires. Les vertus des feuilles, vis-à-vis de la circulation sanguine et cérébrale, ont été mises en évidence par les Occidentaux.

COMPOSANTS

Les feuilles du Ginkgo sont riches en flavonoïdes (hétérosides de flavonols, proanthocyanidols et biflavonoïdes) et en diterpènes lactoniques : les ginkgolides.

USAGES

Le Ginkgo est traditionnellement utilisé pour favoriser un accroissement de la vigilance et de la mémoire ainsi qu'en cas de troubles circulatoires légers.



Hamamélis

Hamamelis virginiana
Feuille

▶ L'AMIE DES CAPILLAIRES
▶ JAMBES LEGERES

DESCRIPTIF

Cet arbuste est originaire de la côte d'Amérique du Nord où il croît en abondance au Canada et dans le Nord-Est des Etats-Unis (Pennsylvanie, Virginie). Il est cultivé dans nos jardins, en général pour ses qualités ornementales.

HISTORIQUE

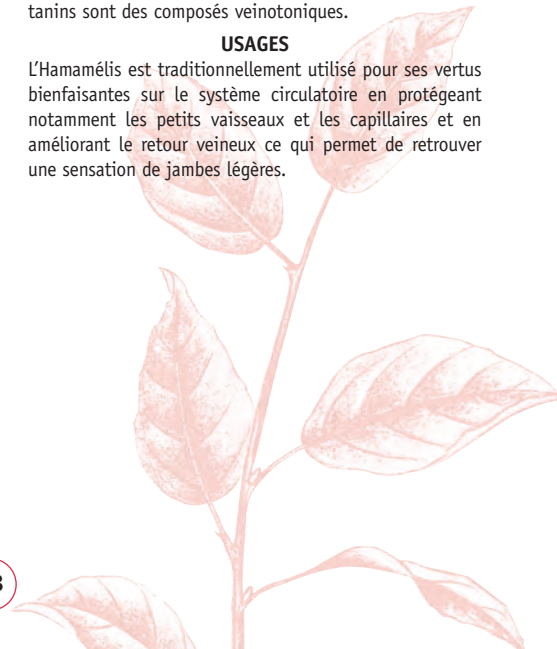
L'Hamamélis doit son appelation "noisetier de sorcière" à sa ressemblance avec le noisetier et aux pouvoirs magiques que lui attribuaient les sorciers indiens d'Amérique du Nord. Ils utilisaient les décoctions d'écorce pour calmer les inflammations oculaires et en cas d'hémorragie et de règles trop abondantes. Au XVIII^{ème} siècle, les colons apprécièrent l'Hamamélis pour ses propriétés astringentes et son usage se répandit en Europe.

COMPOSANTS

Les feuilles de l'Hamamélis sont très riches en tanins (proanthocyanidols) et flavonoïdes. Les flavonoïdes ont une activité vitaminique P reconnue, augmentant la résistance et diminuant la perméabilité des capillaires. Les tanins sont des composés veinotoniques.

USAGES

L'Hamamélis est traditionnellement utilisé pour ses vertus bienfaisantes sur le système circulatoire en protégeant notamment les petits vaisseaux et les capillaires et en améliorant le retour veineux ce qui permet de retrouver une sensation de jambes légères.



Huile de germe de blé

Triticum sativum
Huile extraite du germe de la graine

▶ JEUNESSE DES ARTERES

DESCRIPTIF

Le germe de blé constitue la partie la plus active de la graine et renferme les constituants nécessaires à la croissance de la future plante.

COMPOSANTS

L'huile, qui est extraite du germe de blé, renferme des acides gras essentiels (72%) dont l'acide linoléique, l'acide linolénique, l'acide arachidonique et des vitamines liposolubles (dont la vitamine E).
Ces acides gras essentiels (AGE) ont un effet bénéfique sur le cholestérol.
La vitamine E possède des propriétés anti-oxydantes reconnues. En association avec les Acides Gras Essentiels, elle contribue à l'équilibre et la fluidité des membranes cellulaires.

USAGES

L'huile de germe de blé est traditionnellement utilisée pour le bien-être du système cardio-vasculaire et le bien-être circulatoire.
Elle est également appréciée pour limiter le dessèchement de la peau et l'apparition des rides.

Huile de saumon

Huile de la chair de saumon

▶ BIEN-ETRE CIRCULATOIRE
▶ CHOLESTEROL

HISTORIQUE

Il a été constaté que les Esquimaux avaient un très faible taux de mortalité par maladies cardio-vasculaires. Ils consomment traditionnellement une très grande quantité de poissons à la chair riche en acides gras polyinsaturés, tels que le Saumon. De nombreux travaux scientifiques ont depuis démontré les effets bénéfiques de ce type d'alimentation.

COMPOSANTS

L'Huile de Saumon est très riche en acides gras polyinsaturés de la série oméga 3 : EPA et DHA. Une Huile de Saumon de bonne qualité devra contenir au moins 18% d'EPA et 12% de DHA pour avoir une activité intéressante.
Un apport supplémentaire en ce type d'acides gras essentiels est indispensable dans nos pays occidentaux, où notre alimentation est trop riche en graisses saturées et en sucres rapides, qui sont des facteurs de risque cardio-vasculaire.

USAGES

L'Huile de Saumon est traditionnellement utilisée pour son action bénéfique sur le bilan lipidique sanguin (taux de cholestérol et de triglycérides) et son action protectrice vis-à-vis des artères. Elle est également appréciée pour l'équilibre du système nerveux.

Lécithine de soja

Glycine soja
Graine

L'ENNEMI NATUREL DU CHOLESTEROL

DESCRIPTIF

Le Soja est une légumineuse dont les graines sont très riches en protides et en lipides.
On extrait par simple pression de la graine un liquide épais, dont on sépare par décantation l'huile proprement dite de la lécithine.

HISTORIQUE

Le Soja est originaire de Chine et il est utilisé depuis des millénaires en Asie, comme aliment de base. Il entre dans la composition des plats japonais, notamment le tofu.
Le Soja fut introduit en Europe au XVIII^{ème} siècle.

COMPOSANTS

La Lécithine de Soja est un corps gras naturel qui contient du phosphore, de la choline et de l'inositol en grande quantité ainsi que de la vitamine E.
Elle joue un rôle d'émulsifiant naturel solubilisant ainsi les corps gras et le cholestérol.
La choline et l'inositol favorisent l'augmentation du bon cholestérol en intervenant sur le métabolisme hépatique des graisses.
La vitamine E possède des vertus anti-oxydantes reconnues.
La lécithine contient également des phospholipides, constituants naturels des cellules du cerveau.

USAGES

La Lécithine de Soja est traditionnellement utilisée pour limiter le dépôt de cholestérol sur la paroi des artères et favoriser le "bon cholestérol".
Elle présente également un intérêt pour stimuler la mémoire et la concentration.

Marronnier d'Inde

Aesculus hippocastanum
Ecorce

BIEN-ETRE DES VAISSEAUX CAPILLAIRES
JAMBES LEGERES

DESCRIPTIF

C'est un bel arbre majestueux, répandu partout, bordant les avenues et les parcs.
Le fruit ou Marron d'Inde est une capsule épineuse.

HISTORIQUE

Originaire des Balkans, comme son nom ne le suggère pas, le Marronnier d'Inde a été acclimaté en France au XVII^{ème} siècle. Cet arbre est également appelé "hippocastanum", "châtaigner de cheval" parce que les Turcs faisaient consommer les marrons aux chevaux poussifs.

COMPOSANTS

On utilise l'écorce de Marronnier d'Inde, riche en esculoside, un hétéroside coumarinique, et en flavonoïdes.
L'esculoside, aux propriétés vitaminiques P, a une action favorable sur le tonus veineux. Les flavonoïdes ont des vertus bénéfiques sur la circulation.

USAGES

Le Marronnier d'Inde est traditionnellement utilisé en cas de fragilité capillaire et pour le bien-être circulatoire (jambes légères).

Olivier

Olea europaea
Feuilles

▶ BIEN–ETRE CIRCULATOIRE
▶ TENSION ARTERIELLE

DESCRIPTIF

L'Olivier est un arbre à rameaux cylindroïdes, à feuilles allongées et à fruits ovoïdes. Il pousse sur le pourtour méditérranéen, dans les terrains rocailleux et secs.

HISTORIQUE

Au temps d'Homère, la culture de l'Olivier était répandue dans toute la Grèce ; elle aurait été introduite en Italie au VII^{ème} siècle avant J.C. Sous l'empire romain, elle était pratiquée dans tout le bassin méditerranéen. L'Olivier est aujourd'hui très apprécié pour son fruit dont on extrait une huile aux vertus nutritionnelles reconnues.

COMPOSANTS

Ce sont les feuilles qui sont utilisées notamment pour leur richesse en oleuropéoside. Elles renferment également des lipides neutres, des phospholipides, des glycolipides et des flavonoïdes.

USAGES

Ces composants favorisent une meilleure circulation sanguine. Les feuilles d'Olivier sont ainsi traditionnellement utilisées pour leurs vertus hypotensives, leur action favorable sur le cholestérol et les sucres circulants.

Myrtille baies

Vaccinium myrtillus
Baie

▶ CIRCULATION
▶ VISION
▶ TROUBLES DIGESTIFS

DESCRIPTIF

La Myrtille, encore appelée vigne des montagnes ou airelle, est un petit arbuste à feuilles caduques très répandue dans les zones tempérées de l'hémisphère nord.

HISTORIQUE

Les fruits de la Myrtille sont consommés depuis la préhistoire. La médecine traditionnelle mentionne assez peu leur usage et c'est surtout de la pratique populaire et de l'empirisme que sont sorties les applications médicinales modernes des différentes parties de l'Airelle. Sainte Hildegarde (XII^{ème} siècle) déclare la Myrtille bonne pour le sang et pour promouvoir la menstruation.

COMPOSANTS

Les fruits ou baies, de couleur bleu noir contiennent des tanins, des vitamines A et C et des anthocyanosides.

USAGES

La baie de Myrtille est traditionnellement utilisée pour soulager les diarrhées et les colites, en cas de troubles de la circulation veineuse et capillaire et pour améliorer la vision nocturne.

Sauge

Salvia lavandulifolia
Feuilles

CIRCULATION
BIEN-ETRE FEMININ

DESCRIPTIF

La Sauge est une petite plante herbacée annuelle connue dans les régions méditerranéennes, aux feuilles épaisses et duveteuses.

HISTORIQUE

La Sauge était très connue des Anciens, son nom latin signifiant "bien portant". Elle est considérée depuis l'Antiquité comme la panacée universelle. L'école de Salerne enseignait les nombreuses vertus de cette plante.

COMPOSANTS

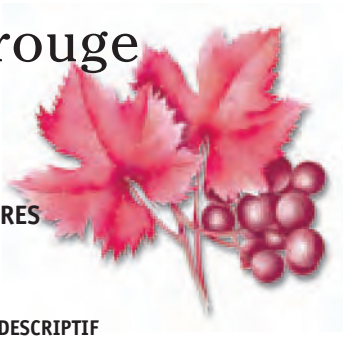
Les feuilles de Sauge sont riches en flavonoïdes et en huile essentielle. C'est cette même huile essentielle qui lui donne son goût épicé et son odeur aromatique caractéristique. Elles contient également des oestrogènes végétaux, reconnus pour favoriser le bien-être féminin lors de la ménopause.

USAGES

La Sauge est traditionnellement utilisée pour améliorer la circulation sanguine et soulager les troubles liés à la ménopause ainsi que les digestions difficiles.

Vigne rouge

Vitis vinifera
Feuille



CIRCULATION
JAMBES LEGERES

DESCRIPTIF

Plante grimpante sarmenteuse dont les feuilles sont rouges en automne, la Vigne Rouge se décline en de très nombreuses variétés. On utilise principalement la feuille provenant des cépages teinturiers.

HISTORIQUE

L'histoire de la Vigne se confond avec celle de l'homme. Originaire de l'Asie Mineure, cette plante est cultivée en Grèce dès le XV^{ème} siècle avant notre ère. Les grecs vouaient à la Vigne un véritable culte, la considérant comme l'emblème de la civilisation. Ils introduisirent la Vigne en France, 600 ans avant J.C. De nombreuses régions de France puisent aujourd'hui leur richesse du vin qui en est tiré.

COMPOSANTS

Les feuilles de Vigne Rouge contiennent des anthocyanosides et des tanins (dont les proanthocyanidols). Ce sont les anthocyanosides qui donnent à la feuille en automne sa couleur rouge sang caractéristique.
Les tanins et les anthocyanosides ont une activité vitaminique P, protectrice des veines, et facilitent la circulation sanguine.

USAGES

La Vigne Rouge est traditionnellement utilisée pour son action bénéfique sur la circulation sanguine, pour diminuer la fragilité capillaire et pour favoriser le retour à des jambes légères.

Bambou

Bambousa arundinacea
Exsudat de la tige

BIEN-ETRE ARTICULAIRE
REMINERALISANT

DESCRIPTIF

Le Bambou est un roseau exotique qui pousse très vite, parfois plus de 20 centimètres par jour et qui peut atteindre plus de 10 mètres de haut.
Il est utilisé comme matériau de construction dans toute l'Asie.

HISTORIQUE

En médecine naturelle, on utilise traditionnellement l'exsudat récolté sur les nœuds des tiges, appelé "bamboosil" ou " tabashir " en Inde et en Chine.

COMPOSANTS

Le Bambou est très riche en silice.

USAGES

La tige de Bambou est traditionnellement utilisée pour la souplesse articulaire et la reminéralisation ainsi que pour l'équilibre et le bien-être osseux.

Cassis

Ribes nigrum
Feuille

CONFORT ARTICULAIRE
DRAINAGE

DESCRIPTIF

C'est un arbrisseau aux grandes feuilles lobées, qui est cultivé pour ses délicieuses baies noires que l'on récolte à la fin de l'été. Le Cassis pousse principalement en Bourgogne.

HISTORIQUE

Le Cassis trouve son origine dans le nord et l'est européens. Il apparaît en France vers la fin du XVI^{ème} siècle, où il est très longtemps utilisé en liquoristerie. Depuis des siècles, on prête au Cassis et notamment à son fruit, baptisé "facteur de longue vie", de nombreuses vertus médicinales qui furent décrites pour la première fois par l'abbé Bailly de Montaran dans un traité intitulé "les propriétés admirables du cassis".

COMPOSANTS

Les feuilles de Cassis contiennent des acides aminés, de la vitamine C, des pro-anthocyanidols et des flavonoïdes (rutoside et hypéroside).

USAGES

Les feuilles de Cassis sont traditionnellement utilisées comme anti-inflammatoire naturel pour favoriser le confort articulaire ainsi que pour leurs propriétés drainantes, ce qui favorise l'élimination des déchets de l'organisme.

Frêne

Fraxinus excelsior
Feuille

CONFORT ARTICULAIRE
DRAINAGE

DESCRIPTIF

Le Frêne est un arbre majestueux, aux feuilles caduques pouvant atteindre 30 à 40 m de haut et qui croît sur tous types de sols.

HISTORIQUE

Le Frêne était bien connu des Anciens qui mirent en évidence les vertus drainantes de ses feuilles. Au Moyen Age, Sainte Hildegarde utilisait les feuilles de Frêne pour leurs vertus diurétiques et anti-inflammatoires dans le traitement des affections goutteuses.

COMPOSANTS

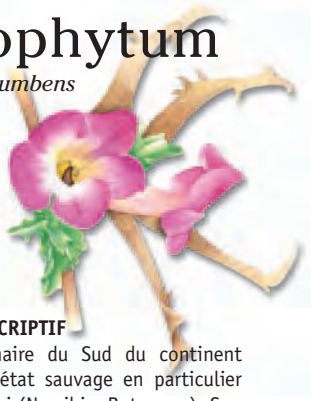
Les feuilles de Frêne contiennent un flavonoïde (le rutoside), des composés phénoliques (coumarines), du mannitol, des tanins et des sels de potassium.

USAGES

Le Frêne est traditionnellement utilisé comme anti-inflammatoire naturel pour le confort et le bien-être articulaire ainsi qu'en cas de problèmes de rétention d'eau car il stimule les fonctions d'élimination de l'organisme.

Harpagophytum

Harpagophytum procumbens
Racine secondaire



SOUPLESSE ARTICULAIRE

DESCRIPTIF

C'est une plante originaire du Sud du continent Africain qui pousse à l'état sauvage en particulier dans le désert du Kalahari (Namibie, Botswana). Son nom de "griffe du diable" provient de ses fruits qui portent des crochets recourbés et acérés et qui se prennent dans la toison et les sabots des antilopes.

HISTORIQUE

Depuis les âges les plus reculés, les sorciers africains utilisaient l'Harpagophytum pour soigner les maux les plus divers. C'est à sa racine que l'Harpagophytum doit ses propriétés bénéfiques. Des échantillons de cette racine furent ramenés en Allemagne en 1904 par le témoin d'une guérison "miraculeuse" en Namibie : l'Harpagophytum procumbens était découvert en Europe.

COMPOSANTS

La racine secondaire d'Harpagophytum est riche en harpagoside et en procumboside qui lui confèrent une activité anti-inflammatoire naturelle.

USAGES

Doué de propriétés exceptionnelles, l'Harpagophytum est traditionnellement utilisé pour favoriser la souplesse et le bien-être articulaires.

Lithothame

Lithothamnium calcareum
Algue calcaire

REMINERALISANT
ANTI-ACIDE

DESCRIPTIF

Le Lithothame est une petite algue de 2 cm qui vit sur les fonds marins des côtes bretonnes. Elle a la propriété de cristalliser sur son thalle les éléments minéraux contenus dans l'eau de mer.

COMPOSANTS

Cette algue calcaire est très riche en calcium, en magnésium, en fer et en oligo-éléments. Le Lithothame possède une activité anti-acide, en neutralisant l'acidité gastrique, grâce au carbonate de calcium qu'il contient. Sa richesse en substances minérales marines lui confère des propriétés reminéralisantes.

USAGES

Le Lithothame est traditionnellement utilisé comme reminéralisant ainsi que pour le confort digestif.

Prêle

Equisetum arvense
Parties aériennes

REMINERALISANT

DESCRIPTIF

C'est une belle plante qui pousse en abondance dans les prés et les jardins humides. La Prêle répond au nom évocateur de "queue de cheval" ceci à cause de ses tiges filiformes et ramifiées très riches en silice.

COMPOSANTS

Les tiges filiformes de la Prêle sont riches en flavonoïdes et substances minérales, comme la silice et le potassium. La Prêle est la plante qui contient le plus de silice et est à ce titre sans doute le reminéralisant numéro 1 des cartilages en cas de problèmes articulaires et des os pour consolider les fractures.
Le potassium lui confère de plus des vertus diurétiques.

USAGES

La Prêle est traditionnellement utilisée pour ses vertus reminéralisantes ce qui favorise la souplesse et la mobilité des articulations ainsi que le bien-être osseux.

Argile

ACIDITE GASTRIQUE
VENTRE PLAT

DESCRIPTIF

L'Argile est un minéral tendre, riche en sels minéraux et oligo-éléments. Ce type d'argile est une argile lavée c'est à dire lessivée par les eaux de pluie et de ruissellement.

COMPOSANTS

L'Argile contient de la silice (48%), de l'aluminium (36%) et des sels minéraux (14%). Dans l'estomac, l'Argile tapisse et protège la muqueuse gastro-intestinale.

Elle forme un véritable pansement gastrique qui, par sa teneur en silice et en aluminium et son pouvoir adsorbant, permet de limiter l'acidité.

Le fort pouvoir adsorbant de l'Argile est principalement dû à la présence de cette silice en grande quantité.

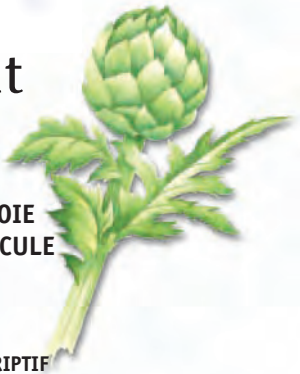
Dans l'intestin, l'Argile permet l'adsorption des toxines et des gaz, protége la flore intestinale et favorise le retour à un ventre plat.

USAGES

L'Argile est traditionnellement utilisée en cas de troubles de la digestion tels que l'acidité gastrique.

Artichaut

Cynara scolymus
Feuille



L'AMI DE VOTRE FOIE ET DE VOTRE VESICULE BILIAIRE

DESCRIPTIF

Cette belle plante au port majestueux, aux capitules charnus et aux feuilles épaisses tirant sur le violet est originaire d'Afrique du Nord. On consomme avec délice l'inflorescence avant sa floraison.

HISTORIQUE

L'Artichaut est issu du Cardon sauvage dont on a retrouvé des illustrations sur les monuments égyptiens. Dès le I^{er} siècle sa culture est déjà bien connue dans tout le bassin méditerranéen. Mais ce n'est qu'au XVI^{ème} siècle qu'il est redécouvert et qu'il est introduit en France où il est alors considéré comme un légume de luxe au même titre que les asperges. Les vertus thérapeutiques des feuilles sont mises à profit au XVIII^{ème} siècle par Chomel et Lèmery. Il est alors recommandé dans le traitement de la jaunisse.

COMPOSANTS

Les feuilles d'Artichaut contiennent des esters d'acides-phénols dont la cynarine et l'acide chlorogénique aux vertus dépuratives importantes. La cynarine est reconnue pour stimuler à la fois la formation et l'élimination de la bile.

USAGES

L'Artichaut est l'ami du foie et de la vésicule biliaire. Ses feuilles sont traditionnellement utilisées pour leurs vertus digestives, régulatrices des fonctions hépatiques et biliaires. Il est notamment recommandé en cas de paresse et d'engorgement du foie.

Aubier de tilleul

Tilia sylvestris
Ecorce interne nommée "aubier"

▶ DRAINEUR DU FOIE ET DE LA VESICULE BILIAIRE

DESCRIPTIF

Ce bel arbre qui orne nos jardins et nos forêts possède une écorce aux propriétés remarquables. L'aubier est la partie inférieure de l'écorce, où circule la sève et correspond à la partie la plus jeune et la plus riche en composants.

HISTORIQUE

Les Anciens connaissaient le Tilleul mais il semble qu'ils s'en servaient très peu pour ses vertus thérapeutiques. Au Moyen Age, seules l'écorce et les feuilles étaient utilisées pour traiter certaines maladies des yeux. La première mention des infusions de Tilleul n'apparaîtra dans la littérature médicale qu'au XVII^{ème} siècle.

COMPOSANTS

L'Aubier de Tilleul est riche en flavonoïdes et en fraxoside.

USAGES

L'Aubier de Tilleul est traditionnellement utilisé pour favoriser l'élimination des déchets de l'organisme. Il est notamment apprécié pour ses vertus drainantes du foie et de la vésicule biliaire paresseuse.

Charbon végétal

▶ ADSORBANT NATUREL DES GAZ
▶ FACILITE LA DIGESTION

DESCRIPTIF

Le Charbon végétal est obtenu par carbonisation de coques de noix de coco. Le procédé permet de créer tout un réseau de pores qui augmente considérablement la surface spécifique d'adsorption du charbon végétal.

COMPOSANTS

Le Charbon végétal possède de nombreux pores à sa surface qui sont à l'origine de son activité.
C'est un excellent adsorbant des gaz, des bactéries et des toxines contenus dans le tube digestif.

USAGES

Le charbon végétal est traditionnellement utilisé pour son action bénéfique sur les ballonnements et les flatulences ainsi qu'en cas de diarrhée car il forme un véritable pansement intestinal. Il permet de plus de retrouver un ventre plat

Curcuma

Curcuma longa
Rhizome

▶ TROUBLES DIGESTIFS
▶ CHOLESTEROL
▶ ANTIOXYDANT NATUREL

DESCRIPTIF

Plante vivace aromatique à longues feuilles et à fleurs blanches ou jaunes en épis, le Curcuma pousse dans tout le sous-continent indien. On le cultive pour son rhizome qui a un usage alimentaire et qui est également utilisé pour ses vertus traditionnelles.

HISTORIQUE

Le Curcuma est une plante cultivée dans l'ensemble de l'Asie tropicale depuis des temps très anciens. En hiver, on arrache son rhizome, qui est séché, puis découpé ou réduit en poudre. Le rhizome possède des vertus reconnues depuis longtemps et décrites dans d'anciens traités de médecine indienne. La poudre de Curcuma était réputée pour ses propriétés digestives et stimulantes. En Chine, on l'utilisait contre les douleurs abdominales et les ictères.

COMPOSANTS

Le rhizome de Curcuma contient une huile essentielle (3 à 5%), de la curcumine (colorant naturel) et des composants amers.

USAGES

Le Curcuma est traditionnellement utilisé pour ses vertus digestives et stimulantes.

Chardon Marie

Silybum marianum
Fruit

L'AMI DU FOIE

DESCRIPTIF

Cette plante possède de gros capitules de fleurs rouges isolés à l'extrémité des rameaux, de larges feuilles lobées bordées de pointes épineuses et parcourues par des nervures blanches. Bisannuelle, elle fleurit de juin à août et est fréquente sur les terrains incultes, les chemins, les rocailles.

HISTORIQUE

Le Chardon Marie est originaire des régions méditerranéennes mais il s'est largement répandu jusqu'en Angleterre, au Danemark et dans le Nouveau Monde.

Le nom de Chardon Marie vient d'une légende du Moyen Age. La Vierge Marie, voulant cacher son enfant Jésus aux soldats d'Hérode le Grand, le dissimula sous les larges feuilles d'un chardon. Dans sa hâte, quelques gouttes de lait tombèrent de son sein sur les feuilles de chardon, qui en ont gardé une trace héréditaire près de leurs nervures.

COMPOSANTS

Le fruit de cette plante renferme trois substances (silybine, silychristine, silydianine) bénéfiques pour le foie, réunies sous le nom général de silymarine.

La silymarine est protectrice du foie et elle favorise l'écoulement de la vésicule biliaire.

USAGES

Le Chardon Marie est traditionnellement utilisé en cas de troubles biliaires grâce à ses propriétés de draineur hépatique.

Il est également utilisé pour ses propriétés stimulantes sur l'organisme, ce qui le recommande particulièrement pour lutter contre la fatigue dans le cadre d'un régime amincissant.

Graine de Lin

Linum usitatissimum
La graine

REGULE LE TRANSIT INTESTINAL

DESCRIPTIF

Le lin est une herbe annuelle, haute de 40 à 70 cm, à racines grêles, simples ou fibreuses. Les feuilles sont simples, alternes, lancéolées et les fleurs bleues claires ou violacées, visibles de juin à juillet. Le fruit est une capsule qui renferment les graines de lin, qui une fois sèches sont allongées, ovoïdes, aplaties et arrondies à l'une de leur extrémité.

HISTORIQUE

Le lin, originaire du Caucase a été, dès les premiers âges de l'humanité, cultivé pour la fabrication des vêtements. Il a été supplanté au XIXème siècle par le coton.

COMPOSANTS

La graine de lin est composée de 35 à 45 % d'huile, de 20 à 25% de protéines et de 10% de mucilage. Ce dernier élément donne un effet de lest et permet ainsi à la graine de lin d'être employée pour favoriser le transit.

USAGES

La graine de lin est traditionnellement employée avec efficacité et douceur comme stimulant du transit.

En effet, du fait de la présence de mucilages, les graines de lin, en présence de liquide, provoquent une augmentation du contenu intestinal, ce qui favorise le transit.

Mauve

Malva sylvestris
Fleur

▶ CONFORT DIGESTIF
▶ BIEN-ETRE RESPIRATOIRE

DESCRIPTIF

La Mauve est une plante bisannuelle qui pousse dans toute l'Europe et le nord de l'Asie. Ses belles fleurs, de couleur mauve, ont donné son nom à la plante.

HISTORIQUE

Au VIII^{ème} siècle avant notre ère, on consommait déjà les jeunes feuilles et les pousses. En Espagne, les multiples usages de la mauve sauvage ont donné naissance à la maxime suivante : "Un jardin potager et de la mauve constituent des remèdes suffisants pour un foyer".

COMPOSANTS

La Mauve renferme des mucilages aux vertus adoucissantes. Elle fait à ce titre partie des sept "espèces pectorales" avec le bouillon blanc, la guimauve, le tussilage, le pied de chat, la violette et le coquelicot.

USAGES

La Mauve est traditionnellement utilisée en cas d'inflammation des voies respiratoires grâce à ses vertus adoucissantes. Elle est également traditionnellement utilisée pour le bien-être intestinal dans la régulation du transit digestif.

Mélisse

Melissa officinalis
Feuille

▶ DIGESTION DIFFICILE

DESCRIPTIF

La Mélisse est une Labiée du bassin méditerranéen à petites fleurs blanchâtres.
Elle est utilisée pour ses feuilles qui, quand on les froisse, dégagent une odeur très douce due à son huile essentielle, assez voisine de celle du citron.

HISTORIQUE

Originaire d'Asie Mineure, la Mélisse a été introduite en France au Moyen Age. Elle était cultivée dès la plus haute Antiquité comme plante médicinale. Nombreux sont les écrivains de cette période qui en mentionnent ses divers emplois. Ce n'est qu'assez tardivement (XVII^{ème} siècle) que sont louées ses vertus calmantes.

COMPOSANTS

Les feuilles de Mélisse ont une action bénéfique vis-à-vis des troubles digestifs et leurs conséquences (flatulences, spasmes intestinaux et digestifs…) grâce à l'huile essentielle qu'elles contiennent.

USAGES

Les feuilles de Mélisse sont traditionnellement utilisées pour améliorer les digestions difficiles et limiter flatulences et spasmes intestinaux.

Pissenlit

Taraxacum officinale
Racine

▶ DEPURATIF
▶ ELIMINATION

DESCRIPTIF

Plante vivace qui pousse un peu partout dans nos prés, le Pissenlit possède une racine pivotante et des feuilles fortement dentées. Les fleurs, larges et rondes, sont d'un jaune très vif. Le Pissenlit est surnommé "dent de lion" du fait de la forme très découpée de ses feuilles.

HISTORIQUE

En Europe, les feuilles de Pissenlit sont depuis longtemps utilisées comme diurétique. Dès le XI^{ème} siècle, le Pissenlit était recommandé par les médecins arabes pour soulager les troubles hépatiques.

COMPOSANTS

La racine possède un goût amer lié à la présence de fructosanes (inuline) et de lactones amères.

USAGES

Le Pissenlit est traditionnellement utilisé pour purifier l'organisme et pour stimuler le foie et la vésicule biliaire.
On le conseille en particulier en cas d'excès alimentaires et au moment des fêtes.

Radis noir

Raphanus sativus
Racine

▶ L'AMI DU FOIE

DESCRIPTIF

Le Radis noir est de même famille que la ravenelle, plante sauvage extrêmement abondante dans les champs et connue depuis la préhistoire. La racine a une enveloppe noire avec une section blanche et est récoltée à la fin de l'été.

HISTORIQUE

Le Radis noir est une plante médicinale cultivée depuis des millénaires qui serait originaire du sud de l'Asie. Les Anciens utilisaient la racine du Radis noir pour stimuler les fonctions digestives.

COMPOSANTS

La racine de Radis noir est riche en composés organiques soufrés dont la glucobrassicine.

USAGES

Le Radis noir est traditionnellement utilisé pour le drainage de l'organisme, notamment en cas d'excès alimentaires. Il stimule notamment le foie et la vésicule biliaire paresseux.
On le conseille tout au long de l'année et particulièrement lors d'excès alimentaires au moment des fêtes.
Pour une meilleure action dépurative, il est recommandé de boire beaucoup d'eau.

Son de blé

Triticum vulgare

▶ REGULATEUR INTESTINAL

DESCRIPTIF

Le son de Blé provient de fragments d'enveloppes de grains de céréales. Le blé est nettoyé, aéré et brossé avec soin puis écrasé par des meules de pierre.

Le son (enveloppe du Blé) est obtenu par tamisage de la farine.

HISTORIQUE

Le blé était déjà cultivé à la préhistoire (Paléolithique), notamment en région méditerranéenne.

COMPOSANTS

Le son de Blé est riche en fibres alimentaires (cellulose), protéines, vitamines (surtout du groupe B) et sels minéraux (calcium, magnésium, phosphore).

USAGES

Le son de Blé améliore le transit intestinal par action mécanique douce et est traditionnellement utilisé pour régulariser le transit.

Acérola

Malpighia punicifolia
Fruit tonique

- **RICHE EN VITAMINE C NATURELLE**
- **RICHE EN CAROTENOIDES**

DESCRIPTIF

L'Acérola provient d'un arbuste répondant au nom de *Malpighia punicifolia*.
Le fruit appelé Acérola est ovoïde, d'un rouge lumineux et il ressemble à une cerise.

HISTORIQUE

L'Acérola est originaire des Antilles, d'Amérique du Sud, de Floride et du Texas. Il y était traditionnellement utilisé pour soulager la dissentrie, les diarrhées et les troubles hépatiques.

COMPOSANTS

L'Acérola est le fruit le plus riche en vitamine C (100 fois plus que l'orange). On note la présence de vitamine A, de vitamines du groupe B (thiamine, riboflavine...), d'oligo-éléments (calcium, fer, phosphore).

USAGES

L'Acérola est un excellent tonique grâce à sa grande richesse en vitamine C. Il est traditionnellement utilisé pour lutter contre la fatigue passagère ainsi que pour se prémunir des maux de l'hiver.

Alfalfa

Medicago sativa
Feuilles

- **STIMULANT GENERAL**
- **REMINERALISANT**

DESCRIPTIF

L'Alfalfa fait partie de la famille des légumineuses. C'est une plante herbacée vivace à feuilles trilobées, à fleurs allant du jaune au bleu violet, et à gousses spiralées.
On utilise le suc concentré de ses feuilles.

HISTORIQUE

L'Alfalfa est originaire d'Asie et d'Afrique du Nord. Le naturaliste Pline rapporte que l'Alfalfa fut introduit en Grèce par les Perses lors de guerres (V^{ème} siècle avant J.C.).

COMPOSANTS

Le suc des feuilles d'Alfalfa est riche en protéines (40%), minéraux, oligo-éléments (calcium, silice, fer, phosphore et cuivre) et acides aminés essentiels.

USAGES

L'Alfalfa est traditionnellement utilisé en cas de déminéralisation ou de problèmes d'ongles fragiles ou de cheveux cassants.
L'Alfalfa est également un excellent stimulant général.

Cynorrhodon

Rosa canina
Fruit tonique

▶ RICHE EN VITAMINE C NATURELLE

DESCRIPTIF

L'églantier ou Rosa canina est un petit arbuste dont les fruits sont appelés "cynorrhodons". Ce sont de faux fruits allongés, de couleur orangée, garnis de poils.

HISTORIQUE

L'extrême richesse du Cynorrhodon en vitamine C explique son utilisation depuis les temps les plus anciens, sous forme de confitures et sirops fortifiants préparés à l'automne.

COMPOSANTS

Le Cynorrhodon doit sa couleur à ses caroténoïdes (dérivés de la vitamine A). Il contient également des tanins, des flavonoïdes, des fibres et la vitamine C. Cette baie est également riche en fibres (pectine).

USAGES

Du fait de sa richesse en vitamine C, le Cynorrhodon est traditionnellement utilisé en cas de fatigue passagère ainsi qu'en hiver, comme fortifiant naturel.

Echinacée

Echinacea purpurea
Racine

▶ STIMULANT DES DEFENSES NATURELLES

DESCRIPTIF

L'Echinacée est une plante appartenant à la même famille que le Pissenlit (Astéracées). L'Echinacée est originaire des prairies s'étalant du Texas à la Géorgie et du Nébraska à la Pennsylvanie. C'est à sa racine arrachée au printemps et au bout de quatre années de culture que l'Echinacée doit ses propriétés.

HISTORIQUE

L'Echinacée était traditionnellement utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord qui l'utilisaient comme cicatrisant (ils l'appliquaient sur les morsures de serpent), contre les maux de tête, les maux de ventre ou en cas de toux. Introduite en Europe au début du siècle, elle était très en vogue en Allemagne où ses propriétés stimulantes étaient déjà appréciées.

COMPOSANTS

La racine d'Echinacée contient des acides gras, du rutoside, des esters de l'acide caféique (comme l'échinacoside), des polysaccharides aux propriétés stimulantes.

USAGES

L'Echinacée est traditionnellement utilisée pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme. Son utilisation est particulièrement recommandée en automne et en hiver pour affronter ces saisons sans problèmes.

Eleuthérocoque

Eleutherococcus senticosus
Racine

FATIGUE PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE

DESCRIPTIF

L'Eleuthérocoque encore appelé "Ginseng russe" ou "buisson du diable" est un arbuste épineux, aux feuilles palmées et longuement pétiolées. L'Eleuthérocoque est originaire de Chine et du Japon. Le fruit est une baie noire à 5 noyaux.

HISTORIQUE

La racine d'Eleuthérocoque était traditionnellement utilisée par les chamans sibériens et entrait dans de nombreuses préparations de la médecine chinoise.

COMPOSANTS

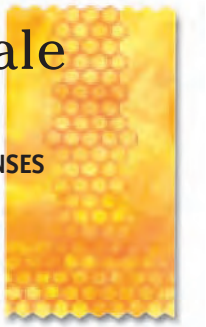
La racine d'Eleuthérocoque est riche en éleuthérosides. Ces composants sont à l'origine des vertus adaptogènes (adaptation de l'organisme à différentes situations) qui lui sont attribuées.

USAGES

L'Eleuthérocoque est traditionnellement utilisé en cas de fatigue physique et intellectuelle, chez les personnes âgées ou en période d'examens.
Il est apprécié pour ses vertus revitalisantes et toniques.

Gelée Royale

Gelée Royale lyophilisée



STIMULANT DES DEFENSES NATURELLES

DESCRIPTIF

La Gelée Royale est une substance élaborée par les abeilles ouvrières de la ruche. C'est un produit naturel rare, fluide et blanchâtre qui constitue la nourriture exclusive de la reine.
Cette précieuse substance va lui permettre de vivre 50 fois plus longtemps que les autres abeilles et pondre jusqu'à 2000 œufs par jour !

HISTORIQUE

Ce n'est que relativement récemment que l'on a mis en évidence les vertus de la Gelée Royale (à partir des années 50). En 1955, le rétablissement, grâce à la gelée royale du pape Pie XII a rendu cette substance célèbre.

COMPOSANTS

La Gelée Royale est un véritable bienfait de la nature, concentré de vitamines et d'oligo-éléments. Elle contient des glucides, des acides gras essentiels, des acides aminés, de nombreux minéraux (cuivre, fer, phosphore, etc...), des vitamines surtout du groupe B (B1, B5, acide folique) et de la biotine. Elle apporte également du phosphore et de la choline, véritables stimulants de la mémoire.
La forme lyophilisée permet de conserver l'intégralité des constituants vitaux et de maintenir leurs qualités jusqu'à la digestion.

USAGES

La Gelée Royale est traditionnellement utilisée en cas de fatigue physique et intellectuelle, de situation de stress ou de déprime. Elle stimule les défenses naturelles de l'organisme ce qui est particulièrement apprécié à l'approche de l'hiver.

Gingembre

Zingiber officinale
Rhizome

▶ STIMULANT GENERAL

DESCRIPTIF

Le Gingembre est une herbe vivace au rhizome horizontal. Le rhizome est une grosse racine aplatie à l'odeur forte et épicée.

HISTORIQUE

Originaire de l'Inde, le Gingembre est cultivé dans tout le Sud-Est Asiatique, en Chine, en Inde et également en Afrique Tropicale (Nigeria).
Le Gingembre est utilisé depuis plus de 25 siècles dans la formulation d'un grand nombre de remèdes orientaux traditionnels en Chine et au Japon.

COMPOSANTS

Le rhizome contient une huile essentielle, qui lui donne son odeur caractéristique, et des gingérols.

USAGES

Les utilisations traditionnelles du Gingembre sont multiples. Son usage traditionnel le plus courant est la baisse de tonus ou de vitalité notamment en cas de fatigue sexuelle.
Un autre usage traditionnel est le mal des transports.

Ginseng

Panax ginseng
Racine

▶ FORME
▶ TONUS

DESCRIPTIF

Le Ginseng est une plante vivace avec une racine volumineuse plus ou moins ramifiée de couleur jaune clair. Traditionnellement, le "Ginseng blanc" correspond à la racine lorsqu'elle est lavée puis séchée au soleil ou dans un four. Le Ginseng "rouge" doit sa couleur brun-rougeâtre à un étuvage (passage à la chaleur humide) avant séchage.

HISTORIQUE

Le Panax ginseng, originaire d'Extrême Orient, est considéré comme une véritable racine de jouvence en Chine et en Corée. On l'appelle aussi "l'Herbe Royale". On l'a réservé pendant des siècles exclusivement à la famille Impériale.
Le Ginseng fut introduit en Europe au IX^{ème} siècle par un médecin arabe mais ce n'est qu'au XVIII^{ème} siècle qu'il devient populaire.

COMPOSANTS

La racine de Ginseng est appréciée pour sa richesse en ginsénosides, dont le taux augmente avec la maturité de la racine.
Le Ginseng contient également de nombreuses vitamines (surtout du groupe B), des sels minéraux (fer, cuivre, phosphore, calcium, magnésium, zinc), des oligo-éléments (silicium et sélénium) et des acides aminés.

USAGES

Le Ginseng est traditionnellement utilisé pour son action tonique générale sur les performances physiques et intellectuelles. En Chine, le Ginseng est traditionnellement utilisé comme aphrodisiaque masculin.

Huile de foie de morue

Huile extraite de foie frais de poisson

CROISSANCE ET BIEN-ETRE OSSEUX

DESCRIPTIF

L'huile de Foie de Morue, extraite de foie frais possède de nombreuses qualités nutritives.

COMPOSANTS

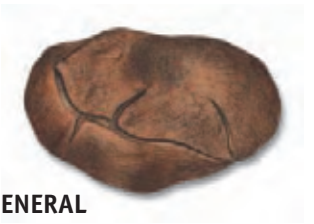
L'huile de Foie de Morue est riche en vitamines A et D naturelles et en acides gras essentiels. La vitamine D facilite l'assimilation du calcium au niveau digestif et l'utilisation du calcium et du phosphore au niveau osseux. La vitamine A est un cofacteur de croissance et de formation du squelette.

USAGES

L'association de ces deux vitamines au sein de l'huile de Foie de Morue permet de recommander son utilisation pour le bien-être osseux : croissance pour les enfants et maintien du capital osseux pour les personnes âgées.

Kola

Cola nitida
Graine



STIMULANT GENERAL

DESCRIPTIF

Les kolatiers sont des arbres originaires d'Afrique tropicale, cultivés en Côte d'Ivoire et au Nigéria. Ce sont les graines, improprement appelées "noix" qui sont utilisées pour leurs vertus traditionnelles.

HISTORIQUE

Privées de leur tégument puis séchées, elles étaient utilisées déjà depuis longtemps par les Africains pour soutenir les efforts musculaires prolongés.

COMPOSANTS

La graine contient des alcaloïdes, essentiellement la caféine et la théobromine, aux propriétés stimulantes sur le système nerveux et musculaire. La présence de tanins permet à la caféine d'exercer une activité prolongée dans le temps.

USAGES

Le Kola est traditionnellement utilisé en cas de fatigue passagère et comme stimulant tant sur le plan physique qu'intellectuel.

Pollen

TONIQUE GENERAL ET REMINERALISANT

DESCRIPTIF

Le Pollen se récolte sous forme de pelotes. C'est la substance récoltée par les abeilles butineuses.

COMPOSANTS

Le Pollen est très riche en protéines, en acides aminés, en vitamines du groupe B et en minéraux (calcium, phosphore, magnésium).

USAGES

Le Pollen est traditionnellement utilisé en tant que stimulant général, en cas de fatigue physique et intellectuelle. Son utilisation est particulièrement recommandée en période de convalescence ou pour prévenir les infections hivernales.

Propolis

STIMULANT DES DEFENSES NATURELLES

DESCRIPTIF

La Propolis est une substance résineuse d'une couleur allant du jaune au brun, récoltée sur les bourgeons et écorces des arbres par les abeilles. Elles l'utilisent pour obturer les fissures de la ruche et permettre ainsi de préserver la ruche contre les agressions, les bactéries et les champignons.

COMPOSANTS

La Propolis a une odeur balsamique très marquée grâce aux nombreux composés volatils qu'elle contient. La Propolis est riche en de nombreuses vitamines (A, B, C et E) et oligo-éléments.

USAGES

La Propolis est traditionnellement utilisée pour améliorer les défenses naturelles de l'organisme. Il est conseillé d'en faire des cures répétées à l'approche de l'hiver.

Shii-ta-ké

Lentinus edodes
Champignon entier

STIMULANT DES DEFENSES NATURELLES
VITALITE

DESCRIPTIF

Le Shii-ta-ké est un champignon comestible et parfumé qui pousse dans les bambouseraies d'Asie, milieux humides, propices au développement de nombreuses bactéries. Pour survivre dans cet environnement, le Shii-ta-ké sécrète un certain nombre de substances de défense, dont de précieux polysaccharides.

HISTORIQUE

Appelé "Elixir de longue vie" par les empereurs chinois de la dynastie Ming, il les aidait à repousser les effets de l'âge et était apprécié comme stimulant général de l'organisme.
La réputation de ce champignon est telle que beaucoup s'accordent maintenant pour dire qu'il a un effet comparable à celui du Ginseng.
Le Shii-ta-ké fait l'objet de cultures traditionnelles au Japon depuis les années 1940.

COMPOSANTS

Ce champignon est riche en glucides et notamment en polysaccharides stimulants, dont le lentinane. Ce polysaccharide, associé aux autres composants contenus naturellement dans le Shii-ta-ké, apporte une aide précieuse pour conserver tonus et vitalité.

USAGES

Le Shii-ta-ké est traditionnellement utilisé en Asie pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme. Il aide à renforcer l'organisme de l'intérieur, ce qui permet d'améliorer sa résistance naturelle vis-à-vis des agressions extérieures.

Spiruline

Spirulina maxima
Algue entière

UNE GRANDE SOURCE DE PROTEINES, VITAMINES ET MINERAUX

DESCRIPTIF

La Spiruline est originaire du Mexique mais elle s'est répandue dans d'autres zones de la planète. Cette petite algue bleue surnommée arc en ciel, à cause de ses pigments, affectionne en particulier les eaux chaudes du Tchad. Sa récolte est une coutume locale dans ce pays.

HISTORIQUE

L'intérêt alimentaire de cette algue était déjà reconnu par les Aztèques qui en consommaient régulièrement lors d'activités physiques importantes. A partir des années 50, différents chercheurs vont s'y intéresser et vont même jusqu'à affirmer que "grâce à sa richesse en protéines, la Spiruline peut être une source alimentaire du futur".

COMPOSANTS

La Spiruline contient 55% de protéines. Elle est plus riche en protéines que le soja. D'autre part, elle contient des vitamines du groupe B, des minéraux (fer, magnésium, zinc), des acides aminés, des oligo-éléments et des acides gras essentiels. C'est également une source intéressante de bêta-carotène naturel (provitamine A).

USAGES

La Spiruline est traditionnellement utilisée en complément des régimes amincissants pour le maintien du tonus et de la vitalité pendant la cure minceur.

Uncaria tomentosa

Uncaria tomentosa
Ecorce

STIMULANT DES DEFENSES NATURELLES

DESCRIPTIF

C'est une plante originaire d'Amérique du Sud et d'Asie qui se plaît en climat humide (notamment dans la forêt Amazonienne). Elle est surnommée "griffe de chat" à cause de ses "crochets" situés à la base des feuilles avec lesquels elle peut grimper sur les arbres.

HISTORIQUE

La découverte d'Uncaria tomentosa remonte à 1970 quand Klaus Keplinger entendit l'histoire d'un homme ayant guéri du cancer grâce à un extrait de "griffe de chat". Les Indiens du Pérou considéraient l'Uncaria tomentosa comme la plante aux mille vertus dont ils utilisaient des extraits de son écorce pour soulager les problèmes gastriques et intestinaux. Cette plante était également réputée pour soigner de nombreuses maladies.

COMPOSANTS

L'écorce d'Uncaria tomentosa contient des alcaloïdes, des hétérosides de l'acide quinovique et des terpènes.
Les alcaloïdes possèdent des propriétés stimulantes des défenses de l'organisme. Les hétérosides ont des vertus anti-inflammatoires.

USAGES

L'Uncaria tomentosa est traditionnellement utilisé pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme. Son usage est particulièrement recommandé en période hivernale, aux changements de saisons et à tout moment de l'année en cas de baisse de tonus.

Bouleau

Betula pendula
Feuille

- **DEPURATIF**
- **DRAINEUR**

DESCRIPTIF

Le Bouleau blanc est un arbre au tronc élancé de couleur argentée, à feuilles caduques, dentées et à chatons, poussant au printemps.
Il est répandu en Europe, dans les régions tempérées d'Asie et en Amérique du Nord ; il pousse dans les bois et sur les terrains humides.

HISTORIQUE

L'usage médicinal des feuilles remonte au Moyen Age. On appréciait déjà à cette époque ses vertus diurétiques et dépuratives.

COMPOSANTS

La feuille de Bouleau contient des flavonoïdes (dont l'hypéroside) qui favorisent le drainage et l'élimination.

USAGES

Le Bouleau est traditionnellement utilisé pour ses vertus drainantes, en cas de rétention d'eau et en cas de problèmes articulaires.

Busserole

Arctostaphylos uva-ursi
Feuille

- **ANTISEPTIQUE NATUREL DES VOIES URINAIRES**

DESCRIPTIF

La Busserole est un buisson aux feuilles bien vertes et persistantes qui pousse volontiers dans les broussailles, les landes et les prairies des régions montagneuses. La Busserole donne des fleurs en forme de jolies clochettes roses et des petits fruits rouges. L'ours se régale volontiers de ses baies d'où son nom latin "uva-ursi" qui signifie "raisin d'ours".

HISTORIQUE

Connue depuis Rabelais pour ses propriétés diurétiques, ses vertus seront de nouveau reconnues au XVI^{ème} siècle par l'Ecole de Médecine de Montpellier qui vanta ses propriétés antiseptiques et diurétiques dans les affections chroniques de la vessie.

COMPOSANTS

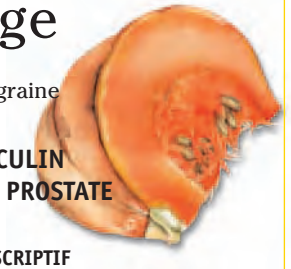
Les feuilles de Busserole contiennent une substance appelée arbutine (ou arbutoside), des tanins et des flavonoïdes.

USAGES

La Busserole est traditionnellement utilisée pour favoriser le confort urinaire.

Huile de pépins de courge

Cucurbita pepo
Huile extraite de la graine



BIEN-ETRE MASCULIN
CONFORT DE LA PROSTATE

DESCRIPTIF

L'Huile de Pépins de Courge est extraite de la graine de courge (plus exactement de la citrouille). C'est une grande plante herbacée qui possède des vrilles virevoltantes, de grandes feuilles triangulaires et de jolies fleurs jaunes. Son fruit est une grosse baie orangée oblongue ou globuleuse. Sa pulpe charnue, jaune, spongieuse et parfois filamenteuse vers le centre, renferme de nombreuses graines ovoïdes et jaunes.

HISTORIQUE

La Courge fut un des premiers légumes rapportés du Nouveau Monde. Elle servait à de nombreux usages autres que médicinaux en Amérique centrale et septentrionale. Les Menominis utilisaient ses graines comme diurétique tandis que les colons les pilaient et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel pour en faire un remède vermifuge.
Depuis quelques années, l'Huile de Pépins de Courge est utilisée en Europe et notamment en Allemagne pour soulager les troubles liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate.

COMPOSANTS

L'huile de pépins de Courge contient des stérols qui ont une activité particulièrement bénéfique chez les personnes souffrant d'hypertrophie bénigne de la prostate.

USAGES

L'huile de pépins de Courge est traditionnellement utilisée pour améliorer l'évacuation urinaire et pour favoriser le confort urinaire et prostatique chez le sujet masculin.

Queue de cerise

Prunus cerasus
Pédoncule du fruit

DRAINANT
JAMBES LEGERES

DESCRIPTIF

Le Griottier est un bel arbre fruitier dont on utilise les pédoncules de Cerise (queue). Il se distingue du cerisier de nos jardins par sa taille moindre, parfois réduite à celle d'un buisson, par ses rejets souterrains allongés, par ses fruits acidulés rouge clair ou foncé.

HISTORIQUE

La queue de Cerise est connue et utilisée en médecine populaire depuis des siècles pour favoriser l'élimination urinaire et digestive.

COMPOSANTS

La queue de Cerise doit ses propriétés aux flavonoïdes et au potassium qu'elle contient.
Ces composants favorisent le drainage et l'élimination de l'eau.

USAGES

La queue de Cerise est traditionnellement utilisée pour lutter conte la rétention d'eau ce qui favorise le retour à des "jambes légères" à l'arrivée des fortes chaleurs au printemps et en été. Elle est également utilisée pour ses vertus drainantes dans le cadre d'un régime minceur.

Thym

Thymus vulgaris
Feuille

PREVENTION DES INFECTIONS HIVERNALES

DESCRIPTIF

Plante aromatique, appelée également serpolet ou farigoule, le Thym affectionne les terrains secs et rocailleux des pays méditerranéens.

HISTORIQUE

Depuis l'Antiquité, le Thym est connu pour ses propriétés médicinales et condimentaires. Chez les Grecs, Dioscoride le déclarait diurétique, bénéfique contre les trachéites et les spasmes. Ces vertus n'ont depuis cessé de tenir une place importante dans la médecine populaire.

COMPOSANTS

Le Thym est riche en huiles essentielles (thymol, carvacrol) et en flavonoïdes.

USAGES

Le Thym est un antiseptique naturel grâce à la présence de substances résineuses.
Il est traditionnellement utilisé pour prévenir les maux de l'hiver (notamment les problèmes respiratoires si fréquents à cette saison). Il possède également des vertus relaxantes et favorise le bien-être intestinal.

Eucalyptus

Eucalyptus globulus
Feuille

BRONCHITES AIGUES ET CHRONIQUES
TOUX - RHUMES

DESCRIPTIF

L'Eucalyptus est un très bel arbre de 30 à 35 mètres, au tronc droit, lisse, grisâtre. Les jeunes rameaux portent des feuilles opposées, sessiles, ovales, les rameaux plus âgés des feuilles alternes, pétiolées, étroites, allongées, pointues, aux deux faces semblables.

HISTORIQUE

Eucalyptus a pour origine les mots grecs eu, "bien", et kaluptos, "couvert" ; globulus, car la fleur est globuleuse et couverte par un opercule.
Sa croissance rapide, son odeur aromatique qui éloigne les insectes, son pouvoir absorbant de l'humidité, l'ont fait introduire dans la région méditerranéenne pour assainir les étendues marécageuses.

COMPOSANTS

Ses feuilles très odorantes sont riches en huile essentielle dont le composant majeur est l'eucalyptol. L'huile essentielle est mucolytique, c'est-à-dire qu'elle fluidifie les sécrétions pulmonaires et favorise ainsi leur évacuation.

USAGES

La feuille d'eucalyptus est donc recommandée pour soigner les infections de l'appareil respiratoire, d'autant que l'huile essentielle est éliminée en grande partie par voie pulmonaire, ce qui lui permet d'agir directement sur la gorge et les bronches.

Bourgeon de pin

Pinus sylvestris

BRONCHITES - TOUX - RHUMES

DESCRIPTIF

Le pin sylvestre, originaire du Midi de la France, est considéré comme le plus précieux des pins. Il est facile à reconnaître du fait de son écorce rose, de ses cônes petits et de ses aiguilles courtes.

COMPOSANTS ET USAGES

Les bourgeons de pin sylvestre dégagent une agréable odeur caractéristique due à leur forte teneur en huile essentielle qui lui apporte ses merveilleuses propriétés pour soigner les affections respiratoires.
Cette essence est très antiseptique et va combattre les infections hivernales.
Elle fluidifie les sécrétions bronchiques facilitant ainsi l'expectoration et calme les irritations.

LA SANTÉ MISE EN PAGES

60 titres disponibles !

Une collection d'ouvrages

"C'est naturel, c'est ma santé"

pour répondre aux questions que vous vous posez sur :
affections et maladies, phytothérapie, homéopathie et aromathérapie

Editions Alpen

9, Avenue Albert II - 98000 MONACO
Tél. : (+377) 97 77 62 10 - Fax : (+377) 97 77 62 11
email : info@alpen.mc
Consultez notre catalogue sur le site : www.alpen.mc

Pour recevoir gratuitement
le catalogue Alpen Editions
merci de nous renvoyer ce coupon
complété à l'adresse suivante :

ALPEN EDITIONS
9, avenue Albert II - 98000 Monaco

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code Postal : _____

Ville : _____

Email : _____

13508 - 13010002

Editions Alpen
9, avenue Albert II - 98000 MONACO
Tél. : (+377) 97 77 62 10 - Fax : (+377) 97 77 62 11
www.alpen.mc
Prix TTC : 3,00 € - ISBN 2-914923-58-9