

CAHIER N° 1

PHYTOSPAGYRIE

CAHIER N° 1

PHYTOSPAGYRIE



Retour aux sources de la médecine

La spagyrie est une médecine holistique qui fut initiée et théorisée au XVI^e siècle par **Paracelse**, tout à la fois médecin, chirurgien, alchimiste, naturaliste, philosophe et théologien. Cet homme aux connaissances universelles de nationalité suisse, né en 1493, s'appelait en réalité Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim.

Or ce n'est pas sans raison qu'il se fit appeler Paracelse. En choisissant ce patronyme il ancrera la spagyrie dans les racines profondes de la médecine antique, en hommage au médecin romain Aulus Cornelius Celsus dont le nom fut francisé en **Celse**.

Lorsqu'on évoque la médecine gréco-latine ancienne, deux noms viennent à l'esprit, Hippocrate et Galien. Et pourtant Celse, médecin de l'empereur Auguste, peu connu aujourd'hui, fut leur égal en terme de compétence et de rayonnement à cette époque, auteur d'une fabuleuse encyclopédie en 8 livres : ***De Arte Medica***.

La filiation de Paracelse et de Celse se retrouve dans le mot **Arte** car la spagyrie n'est pas une branche ordinaire de la médecine mais bien plus encore, un art authentique.

Pour moi qui ai tant vanté avec conviction les élixirs spagyriques à la clientèle de mon officine de Lausanne, ce **CAHIER de PHYTOSPAGYRIE**, que j'ai l'honneur de préfacier, évoque parfaitement ce qu'est cette médecine à nulle autre semblable.

Sa capacité à ré-harmoniser l'être humain dans sa globalité corporelle, émotionnelle et mentale, renforce le potentiel d'auto-guérison.

La recombinaison des éléments constituant les plantes, après les avoir initialement séparés, confère aux remèdes spagyriques une puissance curative hors du commun, sans équivalent, car les propriétés thérapeutiques de ces plantes sont exaltées.

Un processus de régénérescence s'opère, qui réactive les capacités de l'organisme à renforcer son énergie vitale, cette impulsion étant la clé qui permet de surmonter de façon naturelle les problèmes de santé, aussi bien aigus que chroniques.

Je vous invite à prendre connaissance de ce document qui saura sans nul doute vous convaincre de bénéficier à votre tour des potentialités inouïes de la spagyrie.

Vous n'imaginez pas le bien-être, physique et mental, que vous allez ressentir. Les remèdes phytospagyriques sont en effet une véritable **quintessence thérapeutique**.

Docteur Antoine Gabriel Bechaalany

Dissoudre et coaguler ... Séparer pour réunir

Le mot spagyrie apparaît pour la toute première fois dans le livre de Paracelse *Opus paramarium* publié en 1530. Il est la contraction de deux mots grecs, *spao*, signifiant séparer, et *ageiro*, signifiant réunir, parfaite illustration du principe élémentaire qui caractérise cette médecine holistique à nulle autre semblable.

Pour élaborer un remède spagyrique on procède par étapes successives, processus qui permet d'isoler les principes actifs d'une plante avant de les recombinaison pour créer une matière nouvelle dont le potentiel curatif est considérablement développé.

Paracelse (Paracelsus : au-dessus de Celsus) en théorisant son *spao & ageiro*, s'inspira du *solve et coagula*, le « dissous et coagule » de la transmutation alchimique conduisant au **Grand Œuvre**. Cette démarche peut être comparée aux initiations maçonniques se caractérisant par une suite de déstructurations et de reconstructions.

Dans sa démarche, Paracelse s'inspira des anciens de l'Égypte pharaonique, de l'œuvre (Hermetica) du grec Hermès Trismégiste et des traditions fécondes de Mésopotamie, Assyrie, Chaldée, Perse, Chine, Inde ... Sans oublier les travaux de Sainte Hildegarde de Bingen conduisant à une nouvelle façon de se soigner, sans oublier la thériaque (de Venise ou de Montpellier) en vogue à cette époque.

Pour les anciens, la matière est constituée de 4 éléments universels : la **Terre**, l'**Eau**, l'**Air** et le **Feu**. On ne doit pas définir dans ce contexte (alchimie/spagyrie) le mot « élément » selon sa seule signification purement physique et chimique mais comme un système de **correspondances symboliques**, par exemple celles liées au zodiaque : signes de **Terre** (taureau, vierge, capricorne), d'**Eau** (cancer, poisson, scorpion), d'**Air** (gémeaux, balance, verseau) et de **Feu** (bélier, lion, sagittaire).

La spagyrie permet de réunir ces 4 éléments afin d'en créer un cinquième qui est une authentique **quintessence**. Ces éléments sont reliés entre eux par 3 principes : le Sel, le **Mercure** et le **Soufre**. Si ces mots sont écrits en majuscules c'est qu'ils ne sont pas, comme nous pourrions le penser, des substances chimiques en tant que telles, mais les principes fondateurs de toutes choses, en particulier les remèdes spagyriques. Simultanément, et de façon complémentaire, ces remèdes agissent sur l'être humain à trois niveaux : le **corps** (le physique), l'**âme** (l'émotionnel) et l'**esprit** (le mental).

Extraire les principes des plantes médicinales puis les réunir est un art que maîtrise à la perfection depuis plus de 30 ans Jean-Patrick Bonnardel pour élaborer des élixirs phytospagyriques selon une pratique personnelle qui relie tradition et modernité.

Alexandre Nivoliens

Le processus d'extraction se déroule en 4 étapes

I - DIGESTION

Ces plantes médicinales sont récoltées au rythme des saisons, à maturité, en tenant compte de leur signature planétaire qui est également prise en compte pour le démarrage (jour et heure) de chaque macération de plante. Par exemple, celle de l'ortie commence un mardi selon Rudolf Steiner qui nous enseigne que c'est une plante en relation avec la planète Mars. L'heure précise du démarrage tient compte de la position des planètes qui change toutes les deux heures.

La digestion initiale s'opère à 37° jusqu'à une semaine dans du vin rouge de qualité biologique. Le liquide récupéré contient le principe Soufre des alchimistes, correspondant à l'âme, qui constituera 80% du remède final.

2 - DISTILLATION

La distillation qui a pour but d'éliminer l'alcool. Toutefois une infime partie sera réintroduite pour réensemencer l'esprit de la plante, le mercure de l'émotion.

L'alcool est remplacé par de la glycérine végétale naturelle qui a deux intérêts : elle accroît l'osmolarité du produit fini, c'est-à-dire sa biodisponibilité, et elle permet la conservation de l'elixir sans qu'il y ait besoin de rajouter un conservateur.

3 - CALCINATION

La calcination du résidu de pressurage s'effectue dans un four à 350°, qui produit une cendre très fine, très pure, que l'on réintroduira dans le liquide final. C'est le sel qui correspond au corps physique.

4 - RÉUNIFICATION

Si je peux me permettre de paraphraser Esopé, le fabuliste grec, écrivant dans Les enfants désunis du laboureur « L'union fait la force » pour le remède spagyrique c'est la réunion qui fait la force.

Le remède spagyrique obtenu contient le sel, le mercure et le soufre qui vont agir respectivement sur le corps, l'âme et l'esprit. En contenant tous les principes actifs de la phytothérapie moderne exaltés par les méthodes traditionnelles.

Phyto : extrait de plante dans le plus grand respect des processus pharmaceutiques modernes.

Spagyrie : extrait de plantes dans la plus grande tradition ancestrale des alchimistes.

Le produit final est la quintessence de la plante, 5 remèdes en un, qui allie l'efficacité de l'allopathie, de l'homéopathie, de la gemmothérapie, de l'aromathérapie, des sels de Schuessler et des élixirs floraux et minéraux.

Nos plantes bio, cueillies essentiellement au cœur de l'Auvergne, sont transformées très rapidement après leur arrivée pour conserver tous leurs principes actifs



Plante fraîche



1 - DIGESTION

Macération 37° de 1 à 7 jours

Vin Bio IGP Cévennes
(Alcool + glycérols + polyphénols)



Expression

(Pressage)



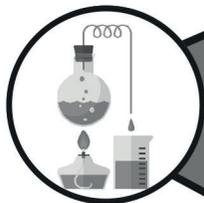
Teinture mère

(Homéopathique)



3 - CALCINATION

(Du gâteau de pressage)



2 - DISTILLATION

(Evaporation de l'alcool
remplacé par la glycérine végétale)

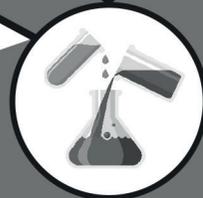


**Teinture mère
sans alcool**

(Concentré 15% de matière première)
Principes actifs (analyse - contrôle)



Cendres



4 - RÉUNIFICATION

(Des composants et
sels minéraux de la plante)

**La Panacée, la Quintessence,
la Traçabilité, L'Innocuité,
l'Efficacité sont réunis,
pour votre santé.**

LES PLANTES UNITAIRES

Absinthe

Artemisia absinthium

Cette petite plante vivace à fleurs jaunes louée dans le papyrus égyptien d'Ebers énumérant les plantes médicinales doit son nom botanique à la déesse Artémis, c'est dire l'ancienneté de son usage. Elle est célèbre pour la liqueur apéritive qui connut autrefois beaucoup de succès. On utilise les sommités fleuries en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Absinthine
- Artanolide, psylostchine
- Thuyone, eudesmane, coumarines, arabinogalactanes

Propriétés

- Stimulant des sécrétions gastriques et de l'appétit, carminative
- Antispasmodique digestif
- Emménagogue, anthelminthique
- Psychodysléptique

Indications

- Manque d'appétit
- Ballonnements, flatulences
- Aménorrhée, parasites intestinaux
- Maladie de Lyme

Achillée

Achillea millefolium

Cette plante herbacée a été baptisée ainsi car elle sert à soigner le talon d'Achille par le centaure Chiron. Commune dans nos prés et au bord des chemins, on la reconnaît à ses inflorescences terminales blanches qui sont regroupées en corymbes serrés de petits capitules. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Guaianolides, germacranolides, eudesmanolides
- Apigénine, lutéoline, rutine, vitexine, schaftoside
- Achillicine, pectolinarigénol, ponticaépoxyde

Propriétés

- Antispasmodique, anti-inflammatoire
- Hémostatique, emménagogue
- Vasoconstrictive, astringente
- Cicatrisante, vulnéraire

Indications

- Dysménorrhée, colopathies
- Insuffisance veineuse, hémorroïdes
- Troubles de la ménopause
- Crampes digestives, colite

Ail des ours

Allium ursinum

Cette petite plante herbacée spontanée qui dégage une forte odeur d'ail couvre de vastes tapis dans les sous-bois frais et humides, aimant les sols argileux. Ses feuilles ovales et lancéolées, en touffes, ressemblent à celles du muguet. Ses fleurs blanches forment des ombelles. On utilise la feuille et la fleur en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Alliine, alliinase, allicine
- Sulfure d'allyle, sulfure de vinyle
- Fructosane, mercaptan

Propriétés

- Bactériostatique
- Dépuratif, hypolipémiant
- Hypotenseur, antiagrégant plaquettaire
- Hypoglycémiant

Indications

- Régulation thyroïdienne (hypothyroïdie, hyperthyroïdie)
- Infections microbiennes et virales
- Hypertension, athérosclérose, prévention cardiovasculaire
- Diabète

Airelle

Vaccinium vitis-idaea

Ce petit sous-arbrisseau vivace appartenant à la même famille (vaccinium) que la myrtille tapisse avec ses touffes buissonnantes les landes et les pâturages de nos montagnes. Les vaches qui la broutent en raffolent. Ses fruits rouges sont telles de petites cerises aigrettes. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Arbutoside, éricinol, éricoline
- Acide malique, acide gallique, acide ellagique
- Acide myristique, tanins, proanthocyanidols, kaempférol

Propriétés

- Antiseptique urinaire et intestinal
- Diurétique, dépurative, astringente
- Stimulation œstrogénique
- Antirhumatismale, hypoglycémiant

Indications

- Cystite, néphrite, colibacillose
- Syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause
- Goutte, arthrose

- Diabète

Alchemille

Alchemilla vulgaris

Cette plante vivace commune des pâturages de nos montagnes a été surnommée porte-rosée à cause de sa capacité à retenir dans ses feuilles poilues la rosée matinale. On la nomme aussi plante des alchimistes considérant que la rosée condense les vapeurs célestes et terrestres. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Agrimoniine, lœvigatine, catéchine
- Pédunculagine, castalagine, vescalagine
- Acide ellagique, acide lutéique

Propriétés

- Régulation hormonale féminine, emménagogue, effets progestatifs
- Astringente
- Dépurative, diurétique
- Décongestionnante, sédative

Indications

- Syndrome prémenstruel, dysménorrhée
- Troubles de la ménopause, fibromes, atonie pelvienne
- Obésité, cellulite
- Diarrhée, entérite

Angélique

Angelica archangelica

Cette grande plante ombellifère originaire d'Europe orientale fut surnommée l'herbe aux anges au Moyen-Age où on lui attribuait de divines propriétés tant elle était populaire. Sa tige se dresse jusqu'à 2 mètres de haut, portant à son sommet des ombelles florales produisant les graines. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Furanocoumarines, angélicine, archangélicine
- Aptérine, marmésine, byakangélicine
- Sabinène, bisabolène, bêta-phellandrène

Propriétés

- Stomachique, carminative
- Antispasmodique
- Relaxante, sédative
- Anti-stress, antidépressive

Indications

- Digestions lourdes et douloureuses
- Flatulences, ballonnements, aérophagie
- Gastrite, colite
- Insomnie, stress, dépression

Armoise

Artemisia vulgaris

Cette plante herbacée vivace a été placée sous le signe d'Artémis, déesse latine protectrice des femmes, et les rejets striés de rouge de ses racines sont une signature vis-à-vis des troubles sanguins. La médecine chinoise l'emploie pour la moxibustion. Feuilles et fleurs sont actives. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Vulgarine, psilostachyine, coumarine
- Vulgarol, ferménol, scopolétole
- Artémisiacétone, bêta-thuyone

Propriétés

- Emménagogue
- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Antihelminthique

Indications

- Aménorrhée, dysménorrhée
- Syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause
- Vertiges, transpiration abondante
- Parasites intestinaux, maladie de Lyme (bactéries enkystées)

Artichaut

Cynara scolymus

Ce délicieux légume a des inflorescences comprenant des bractées en forme de pointe dont on consomme la partie charnue ainsi que le capitule (le fond). Les fleurs constituent le foin. Les feuilles sont velues, vert pâle en dessus, plus blanches en dessous, ayant un aspect à la fois velouté et cotonneux. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Cynarine, cynaropicrine, cynaroside
- Acide chlorogénique, acide malique, acide succinique
- Lutéolol, flavonoïdes, tanins

Propriétés

- Cholérétique, cholagogue, hépato-protecteur
- Dépuratif, diurétique, laxatif
- Hypocholestérolémiant, hypotriglycéridémiant
- Anti-athérosclérotique, cardio-protecteur

Indications

- Insuffisance hépatique, stéatose hépatique, calculs biliaires
- Constipation
- Digestion lente, ballonnements, flatulences
- Excès de cholestérol, de triglycérides, athérosclérose, obésité

Ashwagandha

Withania somnifera

Originaire de l'Inde, cette plante herbacée tient une place majeure dans la pharmacopée ayur- védique où elle est considérée comme une authentique panacée, ce qui lui vaut son surnom de ginseng indien. Toutes les parties sont actives, racines, feuilles, fleurs et fruits. On utilise la plante entière en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Ashwagandine, whitasomine, solasodine
- Withasomnidiénone, withasomniférine
- Bêta-sitostérol, scopolétol, esculétol

Propriétés

- Adaptogène, immunomodulateur, anti-infectieux
- Tonique, aphrodisiaque
- Anti-inflammatoire, hypotenseur
- Stimulant des capacités cognitives

Indications

- Fatigue générale, physique et mentale
- Perte de mémoire, dégénérescence cérébrale
- Maladies infectieuses, épidémies
- Dysfonction érectile masculine

Aubépine

Crataegus oxyacanta

Cet arbuste joliment surnommé *noble épine* forme des buissons enchevêtrés, utilisé comme haie vive car ses épines acérées le rendent impénétrable. Son écorce argentée s'écaille sur les troncs âgés. Les feuilles sont vertes, plus pâles en dessous, les fleurs blanches tirant sur le rose. On utilise les sommités fleuries en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Crataéoside, hypéroside, vitexine
- Spiréoside, isoorientine, shaftoside
- Quercétol, vitexol, saponarétol, épicatéchol

Propriétés

- Régulatrice du rythme cardiaque
- Hypotensive, vasodilatatrice
- Antispasmodique
- Calmante, sédative

Indications

- Arythmies cardiaques (tachycardie, extrasystoles, palpitations)
- Angine de poitrine, douleurs thoraciques
- Hypertension, bouffées congestives
- Insomnie, nervosité, irritabilité, vertiges

Aunée

Inula helenium

Cette grande plante herbacée à tige dressée pouvant atteindre 2 mètres de haut pousse dans les prairies humides, au bord des fossés. Sa racine principale est spectaculaire, volumineuse, produisant des racines secondaires épaisses, qui ressemblent à des navets. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Inuline, inulénine
- Héléline (camphre d'aunée)
- Alantolactone, phytomélane

Propriétés

- Antiseptique
- Antivirale, antifongique
- Antitussive, expectorante
- Dépurative, Anthelminitique

Indications

- Bronchite, toux, trachéite
- Rhinite, sinusite
- Fatigue générale
- Parasites intestinaux

Bacopa

Bacopa monnieri

Vivace, rampante, ramifiée, cette plante pousse dans les marais et les zones humides de l'Inde et autres pays asiatiques tropicaux. Fleuron de la médecine ayur-védique sous le nom de Brahmi, dans la conception hindoue c'est la plante reine du cerveau humain qu'elle stimule. On utilise la plante entière en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Jujubogénine, bacopasaponides
- Brahmine, hypéline, apigénine, lutéoline
- Acide bétulinique, bacosine, bêta-sitostérol

Propriétés

- Stimulant des capacités cognitives
- Stimulant de la sexualité masculine et féminine
- Anxiolytique, spasmolytique, bronchodilatateur
- Augmente la résistance à la souffrance

Indications

- Maladie de Lyme
- Perte de mémoire, prévention de la dégénérescence cérébrale
- Dysfonction érectile masculine, anaphrodisie féminine
- Affections respiratoires, bronchite, asthme

Bardane

Arctium lappa

Cette plante herbacée bisannuelle dont la taille peut atteindre jusqu'à 2 mètres de haut possède de larges feuilles ovales, vertes en dessus, blanchâtres en dessous. C'est la racine qui concentre les actifs bénéfique, grosse, longue, cylindrique, fusiforme, noire dehors, blanche dedans. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Inuline
- Arctiopicrine, arctinone, arctigénine, arctiline
- Phytostérols, arctinol, arctinone, mucilages

Propriétés

- Dépurative, diurétique, laxative
- Détoxifiante, sudorifique, anti-inflammatoire
- Normoglycémiante
- Antibactérienne, antifongique

Indications

- Furonculose, abcès, anthrax
- Dermatoses, eczéma, acné, urticaire, alopecie
- Calculs biliaires, calculs urinaires, obésité, goutte
- Diabète

Bouillon blanc

Verbascum thapsus

Surnommée Herbe de Saint-Fiacre, cette grande herbe commune des bords de chemins et des terrains en friche est décrite de façon imagée par Pline, dans l'Antiquité, pour « les atteintes du poumon » et « les cheveux poussifs ». Sa floraison est spectaculaire, sous forme d'un gros épi compact jaune. On utilise la fleur en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Mucilages, verbascoside
- Harpagoside, aucuboside, saponosides
- Poliumoside, arabinose, acide uronique

Propriétés

- Expectorant, béchique
- Emollient, adoucissant
- Anti-inflammatoire, antiprurigineux
- Dépuratif, diurétique, sudorifique

Indications

- Bronchites, toux, aphonie
- Angines, trachéite, asthme
- Maladies infectieuses, grippe
- Eczéma, acné, urticaire, prurit

Bouleau blanc

Betula pendula

Cet arbre poussant dans la zone tempérée et septentrionale de l'hémisphère nord, commune dans les bois ensoleillés et les sols sablonneux, se caractérise par son écorce d'un blanc argenté. Ses fleurs sont groupées en chatons, ses feuilles étant vert foncé à la face supérieure, plus claires, tirant sur le gris, à la face antérieure.

Composition

- Bétulosine, bétuloside, acide bétulinique
- Bétulinol, lupéol
- Copaène, germacrène, cadinène
- Slicylate de sodium

Propriétés

- Diurétique
- Dépuratif, stimulant les cinq émonctoires
- Antirhumatismal
- Amincissant, anti-cellulitique

Indications

- Œdèmes
- Rhumatismes articulaires, goutte
- Syndrome prémenstruel
- Excès pondéral, cellulite

EXEMPLE DE PHYTOSPAGYRIE :

Ecorce calcinée correspond au principe **Sel**

Sève correspond au principe **Mercure**

Feuilles et bourgeons correspond au principe **Soufre**

Bourse à pasteur (Capselle)

Capsella bursa pastoris

C'est la forme de ses fruits rappelant la bourse des bergers qui lui vaut son nom. Plante annuelle fluette qui abonde dans les terrains vagues, aux feuilles très découpées en rosette basale, aux fleurs blanches, produisant des fruits en grappes de silicules triangulaires. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Bursine, acétylcholine, histamine
- Acide fumarique, acide bursaique
- Anthocyanes, tanins, tyramine

Propriétés

- Hémostatique
- Action vasomotrice
- Diminue la congestion pelvienne
- Contribue à raffermir et gonfler les seins

Indications

- Ménorragie, métrite
- Calculs urinaires, cystite
- Adénome de la prostate
- Descente d'organe, beauté du buste féminin

Bruyère

Calluna vulgaris

Ce sous-arbrisseau pousse sur les landes aux sols siliceux, granitiques, volcaniques. De forme tortueuse, aux rameaux dressés, à l'écorce rougeâtre, ses minuscules fleurs roses sont disposées en grappes, accueillant un ballet ininterrompu d'abeilles qui se gavent littéralement de leur nectar. On utilise la tige fleurie en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Acide gallique, acide fumarique, acide malique
- Arbutoside, éricodinine
- Ericine, éricoline, éricinol, pentosanes

Propriétés

- Diurétique, dépuratif
- Antiseptique
- Sédatif de l'arbre urinaire
- Anti-inflammatoire

Indications

- Cystite
- Urétrite, calculs urinaires
- Coliques néphrétiques
- Albuminurie, oligurie, obésité, syndrome métabolique

Busserole

Arctostaphylos uva-ursi

Cet arbrisseau fut surnommé Raisin d'ours à une époque où le plantigrade pullulait dans nos montagnes, ours qui adorait ses baies rouges. Il abonde principalement dans les régions montagneuses, ses tiges couchées rampantes s'insinuant dans les zones rocheuses et rocailleuses. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Arbutoside, picéoside, monotropéine
- Acide gallique, acide quinique, acide ursolique
- Tanins, polygalloylglucose, pentagalloylglucose

Propriétés

- Diurétique
- Antiseptique urinaire, bactériostatique
- Décongestionnant, astringent
- Anti-inflammatoire

Indications

- Infections génito-urinaires, cystite
- Urétrite, calculs rénaux
- Hypertrophie de la prostate
- Colibacillose, diarrhée, entérocolite

Camomille matricaire

Matricaria chamomilla

Se ressemblant au plan botanique, on ne doit pas confondre la petite camomille *matricaire* et la *grande* camomille *romaine*, l'autre nom de cette plante herbacée aux fleurs blanches et fleuron central jaune, telles de minuscules marguerites, étant camomille *allemande*. On utilise les capitules fleuris en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Matricine, matricarine, chamazulène
- Bisabolol, ombelliférone, rutine
- Chrysériol, apigénine, scopolétole, esculétole

Propriétés

- Anti-inflammatoire, antispasmodique
- Carminative, stomachique, cholérétique
- Bactéricide, fongicide
- Anxiolytique, hypnotique, neuro-protectrice

Indications

- Ulcère, gastrite, colite
- Spasmes digestifs, ballonnements, flatulences
- Dépression, nervosité, insomnie, migraines, névralgies
- Cataracte, DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)

Canneberge

Vaccinum macrocarpon

Poussant dans les tourbières des zones septentrionales et surnommée coussinet des marais, c'est un sous-arbrisseau vivace et rampant dont les tiges entrelacées forment un tapis buissonnant. Les fruits (*cranberry* en anglais) sont de petites baies rouge, écarlate, à la saveur acidulée. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Proanthocyanidols
- Autres flavonoïdes, quercétol, myricétol, catéchol
- Acide citrique, acide hippurique, acide shikimique

Propriétés

- Bactéricide, bactériostatique
- Anti-inflammatoire
- Antioxydante
- Astringente

Indications

- Cystite, calculs urinaires
- Constipation
- Ulcère gastrique
- Parodontose

Cardère

Dipsacus fullonum

Cette grande plante à la tige puissante, hérissée d'aiguillons qui ressemble aux chardons, a été joliment surnommée *cabaret des oiseaux* ou *baignoire de Vénus* à cause de ses feuilles, regroupées en paires, soudées à leur base, qui forment un véritable godet capable de retenir l'eau de pluie. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Scabioside, loganine, swéroside, cantleyoside
- Sylvestroside, acide sécologanique
- Acide caféique, acide chlorogénique, saponarine

Propriétés

- Antibactérienne
- Immunostimulante
- Diurétique, dépurative
- Sudorifique

Indications

- Maladie de Lyme
- Calculs biliaires, calculs urinaires
- Psoriasis, vitiligo
- Eczéma, acné, prurit, furonculose

Cassis

Ribes nigrum

Cet arbrisseau touffu peut atteindre jusqu'à 1,50 m de haut, portant des feuilles odorantes. Son fruit, si apprécié, est une petite baie noire en grappes pendantes. Son aire naturelle se trouve dans les haies, les aulnaies, les bois humides, mais il est aujourd'hui abondamment cultivé. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Quercétol, kaempférol, myricétol, catéchol
- Prodelphinidines, proanthocyanidines, rutoside
- Sabinène, acide ascorbique, acide cinnamique

Propriétés

- Anti-inflammatoire, précurseur stéroïdien
- Cortico-stimulant, immunostimulant
- Hypotenseur, angio-protecteur
- Antiviral, antioxydant, fortifiant

Indications

- Arthrose, polyarthrite, goutte
- Hypertension, prévention cardiovasculaire
- Insuffisance veineuse, varices, hémorroïdes, fatigue générale, grippe
- Troubles liés aux allergies

Centella

Centella asiatica

Cette plante herbacée vivace omniprésente dans les pharmacopées de la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise développe des feuilles arrondies portées sur les nœuds de longues tiges traçantes se terminant par des ombelles de petites fleurs blanches. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Asiaticoside, polyine
- Madécoside, acide madécassique
- Acide asiatique, stérols, flavonols

Propriétés

- Antioxydante, cicatrisante
- Calmante, anxiolytique, anti-stress
- Neuroprotectrice, anti-athéromateuse
- Hypoglycémiante

Indications

- Santé et beauté de la peau, des cheveux et des ongles
- Brûlures, cicatrices, ulcères variqueux, vergetures
- Stress, nervosité, anxiété
- Diabète
- Microcirculation sanguine

Chardon-Marie

Silybum marianum

Cette grande et belle plante commune de nos régions sèches et rocailleuses est à raison surnommé artichaut sauvage. Ses fleurs sont magnifiques, capitules solitaires pourpres entourés d'un involucre aux bractées épineuses. Elles produisent des fruits qui sont des akènes ovales. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Sylimarine, sylidianine, silychristine
- Taxifoline, naringine, apigénine
- Chrysoériol, érodyctiol, kaempférol

Propriétés

- Hépatoprotecteur
- Cholagogue, cholérétique
- Détoxifiant hépatique
- Diurétique, dépuratif

Indications

- Hépatites (A, B, C), cirrhose
- Insuffisance hépatique, stéatose hépatique, calculs biliaires
- Protection hépatique sous chimiothérapie, intoxication à l'amanite phalloïde
- Troubles liés aux allergies

Chiendent

Agropyron repens

Tous ceux qui ont un jardin le considèrent comme une mauvaise herbe car il est envahissant, or c'est une remarquable plante médicinale. Il a été baptisé ainsi car les chiens en consomment quand ils sentent le besoin de se purger. C'est son rhizome qui concentre les actifs, chevelu, strié. On utilise le rhizome en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Potassium, mucilages, mannitol, inositol
- Agropyrene, phléine, triticine
- Vanilline, coumarine

Propriétés

- Diurétique
- Dépuratif, laxatif, émollient
- Anti-inflammatoire, antirhumatismal
- Cholagogue, fébrifuge

Indications

- Obésité, cellulite
- Calculs urinaires, calculs biliaires
- Arthrose, goutte, arthrite
- Dermatoses

Chrysanthellum

Chrysanthellum indicum

Cette petite plante herbacée abonde tout à la fois dans la savane africaine et sur les plateaux d'Amérique du sud, d'où le nom qui lui est attaché : afro-americanum. A l'aiselle de ses feuilles finement découpées se développent des capitules de fleurs jaunes pédonculées. On utilise les sommités fleuries en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Caulophyllogénine chrysantelline
- Glucosyl-iso-okanine, glucosyl-ériodictyol
- Maritiméine, maréine

Propriétés

- Hypocholestérolémiant, hypolipémiant
- Hépatoprotecteur
- Cholagogue, cholérétique
- Antioxydant, anti-œdémateux

Indications

- Hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie
- Insuffisance hépatique, stéatose hépatique
- Calculs biliaires, calculs urinaires
- Obésité, cellulite, syndrome métabolique

Cimicifuga

Cimicifuga racemosa

Elle est surnommée la *racine de squaw* car dans la médecine amérindienne c'était la plante reine des femmes. C'est une grande herbe pérenne au feuillage trilobé qui fleurit sous forme de volumineux épis blancs. Sa racine est brune, dure, noueuse, avec de nombreuses ramifications. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Formononétine
- Cimircémoside, formononétine, cimicifugoside
- Cimiciphénol, cimigénol, actéine

Propriétés

- Activité œstrogéno-mimétique
- Dopaminergique | Antidépresseur
- Régulation de l'homéostasie

Indications

- Troubles de la ménopause
- Principalement : bouffées de chaleur
- Troubles liés aux perturbations du cycle féminin
- Prévention de l'ostéoporose

Coriandre

Coriandrum sativum

Paradoxalement, cette petite plante vivace à fleurs blanches originaire du Moyen Orient, aujourd'hui cultivée dans les jardins, dégage une mauvaise odeur de punaise alors que sa graine (en réalité, son fruit arrivé à maturité) possède un parfum aromatique musqué très agréable. On utilise la graine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Coriandrol, coriandrinondriol
- Linalol, alpha-pinène, cymène
- Acétate de géranyle, camphre

Propriétés

- Stomachique, stimulant des sécrétions gastriques
- Hypocholestérolémiant
- Stimulant, tonique
- Chélateur des métaux lourds

Indications

- Digestion lente, flatulences, aérophagie
- Hypercholestérolémie
- Fatigue générale
- Organisme surchargé en déchets toxiques

Courge

Cucurbita pepo

On connaît bien, dans nos jardins, cette plante herbacée annuelle dont la tige rampante peut atteindre jusqu'à 10 mètres de long. Ses fleurs jaunes à la corolle spectaculaire produisent des citrouilles pouvant peser plusieurs kilos contenant une grande quantité de graines aplaties. On utilise la graine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Cucurbitine, squalène
- Spinastérol, campestérol, isofucostérol
- Acide oléique, acide palmitique, acide stéarique

Propriétés

- Inhibiteur de la dihydrotestostérone intraprostatique
- Anti-inflammatoire, antibactérien
- Hypocholestérolémiant | Anthelmintique

Indications

- Adénome de la prostate
- Infections urinaires
- Hypercholestérolémie, athérosclérose
- Parasites intestinaux

Cresson

Nasturtium officinale

Le cresson de *fontaine* commun dans l'environnement des ruisseaux, des mares, des étangs, des marécages, se cultive aujourd'hui pour être mangé en salade. La petite tige rampante de cette plante aquatique vivace produit des feuilles toujours vertes rondes et charnues. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Soufre, fer, iode, calcium, vitamine C
- Myrosine, sénévol
- Raphanol, nasturtioside

Propriétés

- Antiscorbutique, reminéralisant
- Stomachique, cholagogue
- Stimulant
- Hypoglycémiant

Indications

- Régulation thyroïdienne (hypothyroïdie, hyperthyroïdie)
- Troubles de la croissance
- Insuffisance gastrique et biliaire
- Fatigue générale, diabète, alopecie

Curcuma

Curcuma longa

Cette plante possède un rhizome qui ressemble à celui du gingembre, charnu, tubéreux, coudé, noueux, gris à l'extérieur, jaune à l'intérieur. C'est ce rhizome que l'on utilise en PHYTOSPAGYRIE, auquel on incorpore du poivre car la pipérine du poivre optimise la biodisponibilité de la curcumine, pour une meilleure efficacité.

Composition

- Curcumine, diméthoxycurcumine
- Zengibérone, germacrone, alpa-tumérone
- Zingibérène, curcumène, caryophyllène

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Antioxydant, immunostimulant
- Hépatoprotecteur, cardio-protecteur
- Hypoglycémiant

Indications

- Arthrose, polyarthrite, goutte
- Maladies auto-immunes
- Insuffisance hépatique, calculs biliaires
- Gastrite, colite, diabète

Desmodium

Desmodium adscendens

Cet arbrisseau poussant en Afrique équatoriale et faisant partie de la pharmacopée des tradipraticiens de la forêt vierge connaît un engouement récent (années 1960) en raison de sa très grande efficacité. Il devrait être réservé aux cas graves d'atteintes du foie dans notre pays depuis la redécouverte de ses propriétés thérapeutiques par un médecin français nommé Pierre Tubéry. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Saponosides, anthocyanosides
- Alcaloïdes d'isoquinoline
- Dérivés de tryptamine

Propriétés

- Hépatoprotecteur
- Cholagogue, cholérétique
- Bronchodilatateur
- Antiallergique, antiasthmatique

Indications

- Hépatites virales A, B, C
- Insuffisance hépatique, stéatose hépatique, calculs biliaires
- Emphysème, asthme
- Traitement d'appoint en complément d'une chimiothérapie

Echinacée

Echinacea purpurea

Cette plante herbacée commune des grandes plaines d'Amérique du Nord, ancienne panacée des Sioux et des Comanches qui s'en servaient pour guérir leurs plaies infectées et les morsures de serpents, a une inflorescence qui lui a valu son nom, Echinus signifiant hérisson en grec. On utilise la plante entière en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Echinacoside, acide dihydroxycinnamique
- Pentadécatriénone, humulène, alphacaryophyllène
- Fucogalactoxyloglucanes, glucuronoarabinoxylane

Propriétés

- Immunostimulant
- Antibactérien, antiviral, antifongique
- Anti-tumoral
- Antioxydant, anti-inflammatoire

Indications

- Immunodépression de l'organisme
- Prévention de la grippe
- Maladies infectieuses, maladies infantiles
- Complément des protocoles anticancéreux

Eleuthérocoque

Eleutherococcus senticosus

Cet arbuste épineux poussant dans les sous-bois de feuillus de la Taïga sibérienne a été surnommé ginseng de Sibérie, appartenant à la même famille des araliaceae, ses racines contenant des actifs comparables, de couleur brune, noueuses, pouvant atteindre jusqu'à 15 cm. On utilise les parties souterraines en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Eleuthérosides, lyoniside, syringoside
- Acanthoside, sésamine, isofraxidine
- Aldéhyde coniférylique, ciwujianoside

Propriétés

- Adaptogène
- Immunostimulant
- Stimulant du système nerveux central
- Stimulant hormonal et sexuel

Indications

- Fatigue physique et intellectuelle
- Etat de stress chronique
- Maladies infectieuses, convalescence
- Sportifs pratiquant des épreuves d'endurance

Epilobe

Epilobium parviflorum

C'est l'observation des épis floraux roses gorgés de nectar de cette grande et vigoureuse plante vivace commune des ravins humides de nos montagnes qui permit d'élaborer au XIXe siècle la théorie de la pollinisation des plantes par les insectes reprise par Darwin. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Cénoséine, isomyricitroside
- Myricétol, quercétol, kaempférol
- Bêta-glucuronide, bêta-sitostérol

Propriétés

- Antiphlogistique | Anti-démateux
- Inhibiteur de prostaglandine
- Astringent, émollient, hémostatique

Indications

- Adénome de la prostate
- Calculs urinaires
- Aphtes
- Diarrhée

Erysimum

Sisymbrium officinalis

Surnommée *herbe aux chantres* (un chantre étant un maître de chœur) il se dit que Bonaparte, pour s'éclaircir la voix avant d'haranguer ses troupes, se gargarisait avec une infusion de cette petite herbe annuelle à tige velue et fleurs jaunes poussant en bordure de nos chemins. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Soufre, isothiocyanate d'éthyle
- Thiocarbimine, butylsulfone, myrosinase
- Cardénolides, mucilages

Propriétés

- Béchique
- Expectorant
- Mucolytique
- Parasymphaticotonique

Indications

- Aphonie
- Enrouement
- Pharyngite, laryngite
- Bronchite, toux, trachéite

Eschscholtzia

Eschscholtzia californica

Surnommée *pavot de Californie*, cette plante herbacée vivace pousse sur les dunes côtières de cet état de l'ouest américain et dans les vallées arides en marge des déserts qui le bordent. Sa tige dressée porte des feuilles disséquées et des fleurs orangées. On utilise l'ensemble des parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Papavérine, eschscholtzine, californidine
- Chélitunine, protopine, allocryptopine
- Chélidonine, chélérythrine, sanguinarine

Propriétés

- Hypnotique, sédatif
- Anxiolytique, antispasmodique
- Actif sur les récepteurs de benzodiazépines
- Antalgique, analgésique

Indications

- Amélioration de l'endormissement
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Prolongation de la durée du sommeil
- Enurésie nocturne des enfants

Euphrase

Euphrasia stricta

Le surnom de cette plante commune des prairies et des pâturages évoque de façon imagée son activité : casse-lunette. D'autres surnoms sont tout aussi évocateurs : *herbe aux myopes*, ou *délice des yeux*. Elle se reconnaît à ses feuilles ovales pubescentes, à ses fleurs blanches en épi. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Aucuboside, aneubine, euphosine
- Apigénine, catalpol, géniposide
- Ixoroside, eucovoside, tanins

Propriétés

- Anti-nflamatoire
- Décongestionnante
- Analgésique
- Astringente

Indications

- Conjonctivite, blépharite, kératite, orgelet, larmoiement
- Fatigue oculaire, manifestations oculaires allergiques
- Cataracte, DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)
- Organisme surchargé en déchets toxiques

Fenouil

Foeniculum vulgare

Lorsque Romulus, le fondateur de Rome, gagna sa guerre contre les sabins, il fit construire un temple entouré de champs de fenouil, plante adulée de lui. C'est une plante ombellifère vivace commune sur les terrains calcaires produisant des graines oblongues à côtes saillantes. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Anéthol, estragol, méthyleugénol, méthylchavicol
- Pinène, camphène, dipentène, limonène, phéllandrène
- Bêta-carotène, vitamine C, calcium, potassium, soufre, fer

Propriétés

- Antispasmodique gastrique et intestinal
- Stomachique, tonique apéritif, carminatif
- Cholagogue, cholérétique, laxatif, dépuratif
- Œstrogène-like, galactagogue

Indications

- Digestion lente, flatulences, aérophagie, ballonnements
- Gastrite, colite, insuffisance hépatique, calculs biliaires
- Constipation, dermatoses
- Aménorrhée, femmes allaitant

Figuier

Ficus carica

Cet arbuste à latex laiteux et aux fruits succulents, omniprésent, à l'état sauvage ou cultivé, dans l'environnement rocailleux et sec des pays méditerranéens, fut un élément majeur de la pharmacopée égyptienne antique, célébré dans l'important papyrus médical d'Ebers qui fait référence. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Furanocoumarines, angélicine, bergaptène
- Polyphénols, flavonoïdes, anthocyanes
- Caryophyllène, germacrène, linalol, eugénol

Propriétés

- Régulateur des dysfonctionnement hormonaux féminins
- Neuroleptique
- Calmant, sédatif, relaxant
- Anti-stress, antidépresseur, hypotenseur

Indications

- Syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause
- Dépression, sevrage des médicaments neuroleptiques
- Angoisse, stress, phobies, TOC
- Insomnie, nervosité, anxiété, spasmophilie, hypertension

Framboisier

Rubus idaeus

Aujourd'hui cultivé, à l'état sauvage cet arbrisseau surnommé *ronce du Mont Ida* pour sa ressemblance avec la ronce des haies se développe à partir des stolons poussant sur les souches, sa tige dressée portant des feuilles dentées, de très petites fleurs blanches, des fruits parfumés bien connus. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Fragarine, hydroxyphenyl
- Flavonoïdes, lignanes, tanins
- Polyphénols, sanguine, acide élagique

Propriétés

- Stimulant œstrogénique et progestatif
- Diurétique
- Antioxydant
- Astringent

Indications

- Aménorrhée, dysménorrhée
- Syndrome prémenstruel
- Troubles de la ménopause
- Troubles liés à la puberté des jeunes filles

Frêne

Fraxinus excelsior

Ce grand arbre pouvant atteindre 40 mètres (on dit frêne élevé) se plaît dans les bois frais, humides, et les berges des rivières. Son écorce est lisse, grise, ses bourgeons noirs, ses inflorescences rougeâtres pendantes, ses fruits (sames) ailés, ses feuilles composées de nombreux folioles. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Mannitol, fraxoside, esculoside
- Rutoside, acide benzoïque, acide cinnamique
- Coumarine, syringine, tanins

Propriétés

- Diurétique, dépuratif, purgatif
- Anti-inflammatoire
- Hypotenseur, hypoglycémiant
- Analgésique

Indications

- Arthrose, polyarthrite, goutte
- Calculs urinaires
- Hypertension, diabète
- Constipation

Fucus

Fucus vesiculosus

Végétal cryptogame, cette algue brune abonde sur le littoral breton, également appelée varech ou goémon. Sa base étroite se fixant sur les rochers au moyen d'un crampon, elle développe de longs thalles rubanés possédant de nombreuses vésicules plus claires lui permettant de flotter. On utilise le thalle en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Iode, brome, phloroglucinol
- Fucoïdane, laminarane, mannitol, sorbitol
- Acide alginique, fucostérol, fucoxanthine

Propriétés

- Stimulant hormonal
- Starter des métabolismes
- Reminéralisant, tonifiant
- Amincissant

Indications

- Régulation thyroïdienne (hypothyroïdie, hyperthyroïdie)
- Remise en forme en thalasso thérapie
- Déminéralisation, troubles de la croissance
- Obésité, cellulite, constipation

Fumeterre

Fumaria officinalis

Cette plante herbacée annuelle de petite dimension pousse dans les champs en terrain calcaire. Sa tige est rameuse, tendre, cassante, rougeâtre. Ses feuilles sont alternes, d'un vert tendre. Ses petites fleurs purpurines sont réunies en grappes denses à l'extrémité des tiges. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Fumarine, fumaricine, fumariline
- Acide fumarique, acide cérylique, acide malique
- Fumaflorine, cryptopine, protopine

Propriétés

- Hépto-protecteur, cholérétique, cholagogue
- Dépuratif, diurétique, laxatif
- Antispasmodique, hypocholestérolémiant
- Hypotenseur, sédatif, antihistaminique

Indications

- Insuffisance hépatique, stéatose hépatique, calculs biliaires
- Constipation, digestion lente, latulences
- Hypercholestérolémie, hyperlipidémies
- Dermatoses, eczéma, acné

Gattilier

Vitex agnus-castus

On en cultivait au Moyen-Age dans les monastères pour calmer les ardeurs sexuelles des moines, d'où ses surnoms : *poivre des moines* ou *agneau chaste*. Cet arbuste qui aime les endroits chauds et humides est souvent utilisé comme haie pour sa floraison prolongée et son parfum de poivre. On utilise le fruit en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Agnusine, aucuboside, casticine
- Pendulétine, isovitexine, orientine
- Chrysosplénol, germacrène

Propriétés

- Emménagogue
- Inhibiteur de la sécrétion de prolactine
- Calmant, sédatif
- Anaphrodisiaque

Indications

- Aménorrhée, polyménorrhée, mastodynies
- Tension mammaire, irritabilité, modification de l'humeur
- Bouffées de chaleur, maux de tête, état dépressif
- Troubles de la sexualité compulsive

Gentiane

Gentiana lutea

Cette magnifique et vigoureuse plante vivace émerge dès la fonte des neiges dans les pâturages de nos montagnes. Sa tige dressée, robuste, cylindrique, creuse, se couvre ensuite de belles fleurs jaunes. C'est la puissante racine qui concentre les actifs, de couleur jaunâtre, ramifiée, ridée. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Gentiopicroside, amarogentioside, swertiamarine
- Gentisine, isogentisine, gentioside, gentianine
- Gentiobiose, gentianose

Propriétés

- Tonique amer
- Stomachique, hépatostimulante
- Antifongique, Anthelminthique
- Antioxydante, antivirale

Indications

- Manque d'appétit
- Problèmes digestifs, insuffisance hépatique
- Fatigue, anorexie, anémie, convalescence
- Parasites intestinaux

Germe de blé

Triticum aestivum

La germination du blé libère le potentiel thérapeutique se trouvant dans tous les composants du grain à l'état latent, un processus enzymatique s'effectuant, qui favorise la symbiose entre ces multiples éléments bénéfiques et optimise la capacité de l'organisme humain à les assimiler. On utilise ce germe en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Calcium, magnésium, potassium, sodium, phosphore, fer, soufre
- Vitamines A, B1, B2, B3 (PP), B5, B6, C, D, E
- Amylase, gluténase, cytase, peroxydase, carboxylase, lipase

Propriétés

- Reminéralisant, fortifiant, stimulant
- Revitalisant, euphorisant, tonifiant
- Régulateur métabolique
- Acteur de la capacité de l'organisme à se régénérer

Indications

- Etats carenciels, anémie, grande fatigue physique et mentale
- Surmenage, stress, anxiété, manque de tonus, d'énergie, de vitalité
- Pathologies liées au vieillissement, complément des protocoles anticancéreux
- Santé et beauté de la peau, des cheveux et des ongles

Ginkgo

Ginkgo biloba

Il est vénéré en Asie tel un arbre sacré. Sa feuille est unique dans le monde végétal, divisée en deux lobes (bilobée, d'où le nom latin *biloba*). Les lutteurs de sumo, pour être invincibles, donnent à leur coiffure la forme de cette feuille. Il a résisté à tout depuis plus de 200 millions d'années. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Ginkgolides
- Bilobétol, ginkgétol, amentoflavone
- Acide coumarique, delphinidol, cyanidol

Propriétés

- Vasodilatateur
- Vasorégulateur de l'irrigation cérébrale
- Inhibiteur de l'agrégation plaquettaire
- Stimulant des fonctions cognitives

Indications

- Déficits cérébraux liés au vieillissement
- Perte de la mémoire, problèmes de verbalisation
- Prévention des démences cérébrales
- Troubles auditifs, visuels et olfactifs liés au vieillissement

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Cet arbrisseau à feuilles caduques et aux rameaux flexueux poussant en lisière des sous-bois humides peut atteindre 5 mètres de haut. À l'automne, ses fruits éjectent deux graines jusqu'à plusieurs mètres de l'arbre, ce qui intrigue les gens, d'où son surnom de noisetier des sorcières. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Tanins : acide gallique, hamamélitanin, épigalocatéchine
- Proanthocyanidols, delphinidols, cyanidol
- Acide gallique, acide caféique, acide quinique

Propriétés

- Astringent, hémostatique
- Veinotonique, vasoconstricteur
- Antiphlogistique (anti-œdémateux)
- Antioxydant, anti-inflammatoire

Indications

- Insuffisance veineuse, jambes lourdes, varices
- Prévention des ulcères variqueux et des phlébites
- Hémorroïdes
- Congestion utérine, bouffées de chaleur

Harpagophytum

Harpagophytum procumbens

Cette plante vivace poussant dans la savane sableuse du désert du Kalahari, en Namibie, a été surnommé *Griffe du diable* à cause des crochets de ses fruits blessant les pattes et les sabots des moutons. Sa racine est énorme, de couleur brune, riche de racines secondaires tubérisées. On utilise le tubercule en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Harpagosides, harpagide, procumbide
- Verbascoside, isoactéoside
- Phytostérols, ursane, oléanane

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Analgésique, antalgique
- Hypoglycémiant
- Stimulant hépatique

Indications

- Arthrose
- Arthrite, polyarthrite
- Traumatismes musculaires, tendinites
- Diabète, insuffisance hépatique

Houblon

Humulus lupulus

Les tiges souples de cette plante vivace grimpante poussant sur les berges des rivières en climat tempéré peuvent atteindre 6 mètres de haut. Cultivé pour la fabrication de la bière depuis le Moyen-Age, son inflorescence femelle concentre les actifs sous forme de cônes. On utilise l'inflorescence en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Lupuline, lupulone, humulone,
- Rutoside, hopéine, xanthohumol
- Astragaloside, sélénène, linalol, géraniol

Propriétés

- Activité œstrogénique
- Sédatif, hypnotique, calmant
- Anti-inflammatoire, antihistaminique
- Anaphrodisiaque

Indications

- Troubles de la ménopause
- Troubles liés au cycle féminin
- Insomnie, irritabilité, anxiété
- Troubles liés à une sexualité compulsive

Marjolaine

Marjorana hortensis

La marjolaine « vraie » (c'est ainsi qu'on la nomme pour la distinguer de l'espèce sauvage, l'origan) est une plante vivace de la famille des labiées, dont la tige est inférieure à 50 cm, aux minuscules fleurs blanches aux feuilles ovales, veloutées. Sa réputation est ancienne, nommée plante d'Osiris dans la pharmacopée égyptienne.

Composition

- Acide ursolique, acide rosmarinique
- Sabinène, myrcène
- Alpha terpinéol, linalol, thuyanol

Propriétés

- Antispasmodique
- Sédatif, somnifère, hypnotique
- Calmante, analgésique
- Anxiolytique

Indications

- Anxiété, stress, dépression, Fragilité émotionnelle
- Troubles obsessionnels compulsifs
- Digestion
- Troubles ORL : vertiges, otites

Marron d'Inde

Aesculus hippocastanum

Robuste, touffu, cet arbre magnifique produit un fruit sous forme de grosse capsule verte, globuleuse, charnue, couverte d'épines, qui s'ouvre par trois valves en libérant de deux à quatre spectaculaires graines brunes, luisantes, sphériques, avec un hile blanchâtre : ce sont les marrons d'Inde. On utilise la graine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Aescine, isoescine, protoescigénine
- Acide angélique, acide glucuronique
- Esculoside, fraxoside, aesculitanins

Propriétés

- Tonique veineux, vasoconstricteur
- Régulateur de la perméabilité capillaire
- Anti-inflammatoire, fluidifiant sanguin
- Anti-œdémateux, anti-exsudatif

Indications

- Hémorroïdes, insuffisance veineuse, jambes lourdes
- Varices, prévention des phlébites, ecchymoses
- Troubles de la ménopause, bouffées de chaleur
- Cataracte, DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)

Mauve

Malva sylvestris

Poussant au bord des chemins, dans les près, les terres incultes, les terrains vagues, cette plante bisannuelle à tiges dressées couvertes de poils, à feuilles arrondies et lobées, produit des fleurs magnifiques orientées vers le soleil : roses, nuancées de violet, veinées de rouge. On utilise la plante entière en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Mucilages, pectine
- Anthocyanosides
- Malvine, malvidine

Propriétés

- Emolliente, antitussive, pectorale
- Calmante, béchique
- Anti-inflammatoire
- Laxative douce, dépurative

Indications

- Inflammation de l'intestin (colite)
- Inflammation de l'estomac (gastrite)
- Inflammation des bronches (bronchite)
- Inflammation des gencives (gingivite)

Mélilot

Melilotus officinalis

Cette plante de la famille des fabacées doit son nom anglais, Yellow sweet clover, à ses jolies fleurs jaunes formant une inflorescence en forme de grappes pendantes allongées qui attirent irrésistiblement les abeilles en train de butiner, d'où son nom, meli signifiant miel en grec. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Coumarine, méliotine, méliotigénine
- Médicarpine, dicoumarol, soyasapogénol
- Acide férulique, acide caféique, acide salicylique

Propriétés

- Veinotonique
- Anti-œdémateux, anti-inflammatoire
- Antispasmodique | Anticoagulant

Indications

- Insuffisance veineuse
- Troubles du système lymphatique
- Bouffées de chaleur
- Céphalées congestives

Mélisse

Melissa officinalis

Depuis le XVII^e siècle l'eau de mélisse des Carmes connaît un vif succès. Cette jolie plante vivace a des feuilles crénelées, gaufrées, luisantes, d'un magnifique vert foncé, et de petites fleurs blanches odorantes dont le nectar attire les abeilles qui butinent (melissa signifie abeille en grec). On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Citral, citronellal, rhamnocitrine
- Géraniol, linalol, pinène, limonène
- Acide succinique, acide rosmarinique

Propriétés

- Antimigraineux | Sédatif nerveux
- Antispasmodique, calmant
- Stomachique, cholérétique, emménagogue

Indications

- Migraines, névralgies faciales et dentaires
- Malaises, spasmes digestifs, colite
- Emotivité, anxiété, stress
- Mal des transports, vertige, vomissements

Millepertuis

Hypericum perforatum

Hippocrate fut le premier à louer ses vertus bénéfiques pour le système nerveux. Surnommée Herbe de la Saint Jean, il s'agit d'une plante herbacée vivace poussant au bord des chemins, dont la tige dressée porte des feuilles elliptiques et des panicules sommitales de fleurs jaunes. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Hypéricine, pseudohypéricine
- Hyperforine, furanohyperforine
- Hyperoside, isoquercitroside, biapigénine

Propriétés

- Antidépresseur, psychotrope
- Inhibiteur de la recapture de la sérotonine
- Effet mélatoninergique
- Amélioration de l'humeur

Indications

- Dépression nerveuse, dépression hivernale
- Stress, insomnie
- Sevrage tabagique
- Maladie de Lyme

Myrtille

Vaccinium myrtillus

Elle est ainsi nommée car les vaches (*vaccinus* en latin) aiment les baies arrondies, d'un noir bleuâtre, de ce sous-arbrisseau qui se plaît beaucoup dans les montagnes aux sols riches en silice issue de la décomposition du granite ou des roches volcaniques comme en Auvergne. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Rhodopsine, delphinidol, cyanidol, malvidol
- Avicularine, épimyrtiline, acide citrique
- Bêta-carotène, vitamine C, vitamine E, tanins

Propriétés

- Stimulant de la microcirculation
- Action vitaminique P (vaso-protectrice)
- Antioxydant, antibactérien, hypoglycémiant
- Astringent

Indications

- Amélioration de la vision nocturne et crépusculaire
- Protection et régénération de la rétine et du cristallin
- Cataracte, DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)
- Infections urinaires, diabète, diarrhée

Noyer

Juglans regia

Ce bel arbre à l'écorce gris clair pouvant atteindre 25 mètres de haut se distingue par ses grandes feuilles ovales, ses chatons de fleurs mâles, son fruit (noix) ligneux entouré d'une enveloppe très dure recouvrant une écorce verte qui devient noire ensuite (brou de noix). On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Tanins, juglone, hydrojuglone
- Quercétol, quercitroside, kaempférol
- Acide ellagique, acide syringique, acide férulique

Propriétés

- Astringent, cicatrisant, tonique
- Hypoglycémiant
- Hypocholestérolémiant, anti-athéromateux
- Antioxydant, antibactérien, antifongique

Indications

- Régulation thyroïdienne (hypothyroïdie, hyperthyroïdie)
- Diabète, obésité, cellulite, syndrome métabolique
- Athérosclérose, hypercholestérolémie, hyperlipidémie
- Prévention des accidents cardiovasculaires

Olivier

Olea europaea

Le fruit (olive) de cet arbre mythique est associé, avec la vigne et le blé, aux fondements de l'humanité dans le bassin méditerranéen. Les branches de son tronc crevassé, stigmatisées du temps, produisent des feuilles à la face supérieure de couleur vert-gris, à la face inférieure claire et duveteuse. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Oléoside, oleuropéoside, olacéine
- Acide ursolique, acide oléanolique, acide maslinique
- Rutoside, lutéolol, apigénol

Propriétés

- Anti-hypertenseur, anti-athérosclérotique
- Régulateur de l'arythmie cardiaque
- Régulateur de l'hyperglycémie
- Antioxydant, antibactérien

Indications

- Hypertension artérielle, athérosclérose
- Fibrillation auriculaire, insuffisance cardiaque
- Angor, prévention des risques cardiovasculaires
- Obésité, cellulite, syndrome métabolique, diabète

Origan

Origanum vulgare

Cette plante vivace aromatique (marjolaine sauvage) très répandue en tous lieux ensoleillés dans le midi, se distingue par sa petite tige rougeâtre velue, ses feuilles ovales d'un beau vert foncé, ses minuscules fleurs roses groupées en corymbes. Il entre dans la composition de la préparation célèbre nommée Eau d'Arquebuse.

Composition

- Cymène, origanène, pinène
- Carvacrol, thymol, terpinéol, bornéol
- Acétate de géranyle

Propriétés

- Bactéricide, antiseptique
- Antispasmodique, emménagogue
- Stomachique, carminatif
- Expectorant

Indications

- Infections urinaires, colibacillose
- Digestion lente, aérophagie, ballonnements
- Syndrome prémenstruel
- Bronchite, toux, emphysème

Ortie

Urtica dioica

Cette plante omniprésente sur les talus qui bordent nos chemins avec sa grande tige dressée porte des feuilles dentelées de couleur vert sombre hérissées de poils aux propriétés urticantes, les rhumatisants d'autrefois se flagellant avec ses gerbes fraîchement cueillies. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Acide formique, acide chlorogénique
- Scopolétole, sitostérol, isorhamnétol
- Chlorophylle, fer, silicium

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Inhibiteur de l'hyperplasie prostatique
- Diurétique, dépuratif, hypolipidémiant
- Reminéralisant

Indications

- Adénome de la prostate
- Rhumatismes articulaires, obésité, hypercholestérolémie
- Ostéoporose, ostéomalacie, anémie
- Santé et beauté de la peau, des cheveux et des ongles

Passiflore

Passiflora incarnata

Originaires d'Amazonie, ce sont les missionnaires espagnols, au XVI^e siècle, en la découvrant, qui l'ont surnommée *Passiflora* en hommage à la passion du Christ. Il s'agit d'une grande plante grimpante aux fleurs superbes, de couleur bleu-lavande, organisées en couronne. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Gynocardine, harmine, harmaline
- Bêta-carboline, vitexine, orientine
- Gynocardine, scopolétole, ombelliférone

Propriétés

- Calmante, anxiolytique
- Neuro-sédative, cardio-sédative
- Antispasmodique, anti-convulsivante
- Anxiolytique
- Insomnie

Indications

- Nervosité, anxiété, angoisse
- Hyperactivité, hypersensibilité, hyperémotivité
- Désaccoutumance des opiacées

Pensée sauvage

Viola tricolor

Surnommée *violette des champs*, cette plante à la tige rameuse porte des feuilles dentées. Minuscules, à l'aisselle des feuilles, les fleurs retiennent l'attention pour leur polychromie, étant à la fois violettes, jaunes et blanches, d'où le mot tricolor leur étant associé en botanique. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Violaquercitrine, violaquercitroside
- Salicylate de méthyle
- Vitexine, orientine, vicénine, violanine

Propriétés

- Dépurative, diurétique, laxative
- Antiprurigineuse
- Décongestionnante, antispasmodique
- Antalgique

Indications

- Eczéma, acné, impétigo, croûtes de lait
- Prurit, urticaire
- Vitiligo, psoriasis
- Obésité, cellulite, syndrome métabolique

Piloselle

Hieracium pilosella

Cette plante gazonnante commune de nos pelouses doit son nom au mot grec pilos signifiant poil, ses feuilles en rosettes étant hérissées de longs poils blancs et soyeux. Elle se multiplie par de longs stolons rampants naissant au collet de la tige. Ses fleurs rappellent la pâquerette. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Ombelliférone, isoétine
- Acide chlorogénique, acide caféylquinique
- Lutéolol, tanins, inuline

Propriétés

- Diurétique, dépurative, déchlorurante
- Antibiotique
- Hypoazotémiant
- Hypocholestérolémiant

Indications

- Œdèmes, calculs urinaires, cystite
- Oliguries, excès d'urée
- Hypercholestérolémie, athérosclérose
- Obésité, cellulite

Pin sylvestre

Pinus sylvestris

Ce grand arbre résineux de forme pyramidale pousse spontanément dans les régions froides montagneuses, introduit par culture en plaine en sols acides et sablonneux. L'écorce crevassée rougeâtre de son tronc et ses longues aiguilles brillantes groupées en faisceaux sont caractéristiques. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Alpha-pinène, bêta-pinène, myrcène
- Camphène, phellandène, longifolène
- Acétate de bornyle, acide pinolénique

Propriétés

- Antiseptique des voies respiratoires
- Fluidifiant des sécrétions bronchiques
- Expectorant
- Décongestionnant, anti-inflammatoire

Indications

- Bronchite, emphysème
- Toux, aphonie
- Grippe
- Rhinite, sinusite, otite

Pissenlit

Taraxacum campyloides

Tout est bon dans cette plante surnommée dent de lion : la racine pivotante, les grandes feuilles dentées, en rosette, les hampes florales jaune vif, les fruits, akènes à aigrettes de soie se détachant sous l'action du vent, le suc, latex blanc qui s'écoule après incision des tiges. On utilise la plante entière en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Taraxacine, taraxétine
- Inuline, pectine, mucilages
- Acide chicorique, acide chlorogénique
- Lutéolol, lactones sesquiterpéniques

Propriétés

- Dépuratif, diurétique
- Draineur hépatobiliaire
- Laxatif, hypocholestérolémiant
- Tonique amer, digestif

Indications

- Insuffisance hépatique, calculs biliaires
- Obésité, cellulite, syndrome métabolique
- Hypercholestérolémie, constipation
- Digestion difficile, dermatoses, calculs urinaires

Plantain

Plantago major

Apprécié depuis toujours dans les campagnes pour se soigner, le grand plantain est une plante herbacée qui affectionne les prés, les champs, les pelouses. Il se distingue par ses feuilles ovales disposées en rosette et ses hampes florales supportant des épis cylindriques allongés. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Plantamoside, aucuboside, aspéruoside
- Scutellaréine, loliolide, catalpol, apigénol
- Mucilages, pectine, choline, tanins, soufre

Propriétés

- Bronchodilatateur, mucolytique, antitussif
- Anti-inflammatoire, spasmolytique, antihistaminique
- Adoucissant, émollient, antiprurigineux
- Dépuratif, astringent, immunostimulant

Indications

- Bronchite, toux, trachéite
- Manifestations allergiques des voies respiratoires
- Gastrite, ulcères, colite, diarrhée
- Troubles liés aux allergies, complément des protocoles anticancéreux

Prêle

Equisetum arvense

Cette plante herbacée vivace qui affectionne les sols humides est cryptogame, ne produisant pas de fleurs. Après de premières tiges qui poussent au printemps se forment d'autres tiges, creuses, ramifiées, cannelées, portant à chaque nœud de fines feuilles raides. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE

Composition

- Silicium, acide silicique, silicates hydrosolubles
- Acide équisétolique, palustrine, gossypitrine
- Trifoline, isovitexine, protogenkwanine

Propriétés

- Reminéralisante
- Cicatrisante, hémostatique, astringente
- Anti-athéromateuse
- Diurétique, dépurative

Indications

- Problèmes carenciels, retards de croissance, cicatrisation
- Consolidation des fractures, ostéoporose, ostéomalacie
- Arthrose, problèmes dégénératifs liés au vieillissement
- Santé et beauté de la peau, des cheveux et des ongles

Radis noir

Raphanus sativus

Cette plante cultivée depuis l'Antiquité pour ses vertus bénéfiques ne doit pas être confondue avec le raifort. C'est sa racine qui concentre les actifs, très volumineuse, pouvant atteindre 50 cm de long, épaisse, charnue, rugueuse, de couleur noire à l'extérieur et blanche à l'intérieur. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Sulforaphène, isothiocyanate d'allyle
- Sinigrósíde, acide sinapírique
- Glucosínolate, glucobrassicine, glucoraphanine

Propriétés

- Draineur hépatique
- Cholagogue, cholérétique
- Diurétique, dépuratif, laxatif
- Détoxifiant

Indications

- Insuffisance hépatique, stéatose hépatique, calculs biliaires
- Migraines hépatiques
- Digestion lente, ballonnements
- Constipation, obésité, dermatoses

Reine des prés

Filipendula ulmaria

Cette grande herbe vivace à tige dressée pousse dans les prairies humides, les fossés, le bord des rivières. Ses fleurs sont blanches, odorantes, disposées en grappes, les corolles étant constitués de cinq pétales enroulés les uns autour des autres en spirale, d'où son autre nom, spirea. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Acide salicylique, salicylate de méthyle
- Héliotropine, hypérosíde, rutosíde, spiraalíne
- Coumarine, avicularosíde, kaempférol

Propriétés

- Antalgique, antinévralgique, antimigraineuse
- Diurétique, dépurative, fébrífuge, sudorífique
- Antirhumatismale, anti-inflammatoire
- Antispasmodique, sédative, astringente

Indications

- Douleurs, névralgies, migraines
- Arthrose, arthrite, goutte
- Œdèmes, calculs biliaires, calculs urinaires
- Etats fébriles

Renouée du Japon

Fallopia japonica

Originnaire du Japon où elle couvre à l'état sauvage de grandes étendues dans les lieux humides, les tiges creuses de cette plante herbacée à croissance rapide, telles des cannes de bambou, peuvent atteindre 2 mètres de haut au printemps lors de leur spectaculaire poussée annuelle. On utilise le rhizome en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Resvératrol, catéchine, procyanidol
- Acide gallique, acide benzoïque
- Trans-piceïne, stilbénolide

Propriétés

- Adaptogène
- Antioxydante, stimulante
- Antibiotique, immunostimulante
- Anti-inflammatoire

Indications

- Maladie de Lyme
- Maladies infectieuses, microbiennes et virales
- Fatigue, asthénie, stress, prévention des accidents cardiovasculaires
- Organisme surchargé en déchets toxiques

Rhodiola

Rhodiola rosea

Cette plante vivace pousse en Sibérie et autres régions du grand nord de l'Europe, formant des buissons jusqu'à 3000 mètres d'altitude, bien ancrée dans le sol grâce à une puissante et précieuse racine qui lui vaut son surnom (racine en or) dégageant une odeur de rose. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Rosine, rosavine, rosavidine
- Rhodioctanoside, rosiridine, rhodioline
- Anthroglycoside, daucostérol, acide chlorogénique

Propriétés

- Adaptogène, antifatigue
- Antistress, antidépressive
- Immunostimulante
- Neuroprotectrice

Indications

- Fatigue, asthénie, stress, dépression
- Compétitions sportives, entraînement, récupération
- Manque de mémoire, problèmes cognitifs
- Maladie de Lyme

Romarin

Rosmarinus officinalis

Cet arbrisseau toujours vert, touffu, pousse dans la garrigue méditerranéenne. Ses feuilles sont étroites, lancéolées, à bords roulés, vert foncé au-dessus, blanchâtres et duveteuses en dessous. Ses fleurs sont d'un beau bleu pâle, en grappes à l'aisselle des feuilles, odorantes. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Romaroside, rosmaridiphénol, rosmariquinone
- Picrosalvine, hespéroside, diosmine
- Pinène, camphène, myrcène, verbénone

Propriétés

- Cholérétique, cholagogue
- Antispasmodique, anti-inflammatoire
- Draineur, diurétique, dépuratif
- Tonique, digestif

Indications

- Insuffisance hépatique, calculs biliaires
- Problèmes digestifs, ballonnements
- Spasmes gastriques et intestinaux
- Affections rhumatismales, fatigue

Sarriette

Satureja montana

Sous-arbrisseau vivace, aromatique et ligneux, colonisant les sites calcaires rocaillieux et arides des collines méditerranéennes, surnommé en Provence Pébré d'aï (poivre d'âne) sa petite tige rougeâtre porte des feuilles lancéolées coriaces, luisantes, et de minuscules fleurs blanches. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Acide rosmarinique, lutéoline, apigénine
- Acide ursolique, acide oléanolique
- Myrcène, paracymène, thuyène, thymol

Propriétés

- Tonique, stimulante
- Antibactérienne, antifongique
- Carminative, digestive
- Aphrodisiaque

Indications

- Fatigue, asthénie, dépression, hypotension
- Flatulences digestives
- Infections urinaires, cystite, prostatite, urétrite
- Adénome de la prostate, dysfonction érectile masculine
-

Sureau

Sambucus nigra

Cet arbuste commun dans les haies de nos campagnes et au bord des chemins se divise en nombreux rameaux à écorce jaune portant des feuilles ovales, dentées, et des fleurs blanches, odorantes, produisant des baies sphériques de couleur verte puis noires lorsqu'elles à maturité. On utilise la fleur en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Sambucine, sambunigraside, sambunigrine
- Rutoside, émulsine, pectine, choline
- Acide malique, acide tartrique, acide tannique

Propriétés

- Diurétique, dépuratif, laxatif.
- Déchlorurant, sudorifique
- Anti-inflammatoire | Antirhumatismal

Indications

- Obésité, cellulite, œdèmes, constipation
- Calculs urinaires, cystite
- Dermatoses, acné, eczéma
- Rhumatismes articulaires, bronchite

Tilleul

Tilia platyphyllos

Cet arbre provençal magnifique se reconnaît à ses fleurs blanches délicatement odorantes, à sa bractée en forme de ruban à laquelle est soudé le pédoncule des fleurs, à ses fruits ligneux qui ne s'ouvrent jamais. C'est la bractée qui a donné son nom à l'arbre : *tilia* veut dire aile en latin. On utilise la fleur en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Mucilages, galactopyranose, arabinofuranose
- Eugénol, farnésol, phényléthanol
- Rutoside, isoquercitroside

Propriétés

- Anxiolytique
- Sédatif, tranquillisant, hypnotique
- Antispasmodique
- Sudorifique, dépuratif

Indications

- Insomnies
- Anxiété, angoisse, tension nerveuse
- Spasmes digestifs
- Etats fébriles, migraines

Tribulus terrestre

Tribulus terrestris

Faisant partie des pharmacopées de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) et de la médecine ayurvédique, encore appelée Croix de Malte, la tige étalée sur le sol de cette plante herbacée velue poussant en terrain sablonneux porte des feuilles paripennées et des fleurs jaunes. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Terrestrisamide, hécogénine
- Tribustérine, harmane, bêta-sitostérol
- Protodioscine, protogracilline

Propriétés

- Aphrodisiaque
- Précurseur de testostérone, stimulant de la spermatogénèse
- Anti-infectieux
- Diurétique, hypoglycémiant

Indications

- Dysfonction érectile masculine
- Adénome de la prostate
- Cystite urinaire
- Diabète

Valériane

Valeriana officinalis

Son nom latin valere signifie bien se porter : c'est dire l'intérêt de cette grande plante herbacée vivace commune dans les endroits humides, le bord des rivières, les sous-bois. Sa tige peut atteindre jusqu'à 2 mètres de haut à partir de souches brunes d'où rayonnent d'épaisses racines. On utilise la racine en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Valépotriates, valtrate, valérénal
- Valérianate, bornylacétate, bornylformate
- Isoeugényl, isovaléryl, acide isovalérianaque

Propriétés

- Anticonvulsivant
- Antispasmodique, hypotenseur
- Sédatif, calmant
- Hypnotique, tranquillisant, somnifère

Indications

- Insomnie, hyperexcitabilité psychique et sensorielle
- Névroses, neurasthénie, dépression nerveuse
- Angoisse, anxiété, phobies, T.O.C.
- Tachycardie, sevrage tabagique

Verge d'or

Solidago virgaurea

Vénérée dans la médecine amérindienne, encore appelée solidago, cette plante vivace à tige dressée cylindrique poussant dans les bois, les clairières et les landes porte de longues feuilles ovales et de multiples rameaux terminaux de jolies fleurs jaunes formant des grappes. On utilise les parties aériennes en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Virgauréasaponines, virgauréoside, léicarposide
- Isorhamnétine, isoquercitrine, bêta-rutinoside
- Acide chlorogénique, acide cafféoylquinique, coumarines

Propriétés

- Diurétique, détoxifiante
- Anti-inflammatoire, analgésique, sédative
- Antibactérienne, antifongique
- Draineur hépatique et rénal

Indications

- Adénome de la prostate
- Calculs urinaires, calculs biliaires
- Cystite, néphrite
- Goutte, albuminurie, oligurie

Vergereette du Canada

Conyza canadensis

Encore appelée érigréon et surnommée queue de renard, cette plante originaire d'Amérique du Nord s'est aujourd'hui répandue partout, poussant dans les terrains vagues et les décombres. Sa tige dressée porte des feuilles couvertes de poils et des capitules de fleurs jaunâtres. On utilise la plante entière en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Scutellaroside, scutellaréine
- Acide benzylbenzoïque, glucuropyranosyl
- Spinastérol, bêta-sitostérol, tanins

Propriétés

- Diurétique, dépurative
- Anti-inflammatoire | Antirhumatismale
- Anti-diarrhéique, astringente

Indications

- Infections urinaires, cystite
- Rhumatismes articulaires, goutte
- Diarrhée
- Obésité, cellulite

Verveine

Verbena officinalis

Cette plante herbacée vivace commune de nos campagnes se distingue par sa tige quadrangulaire creusée d'une sorte de canal, ses feuilles découpées, ses fleurs portées par de longs épis terminaux. Parmi les 5 plantes du bonheur de Maurice Mességué, ses surnoms (herbe sacrée, guérit tout) se passent de commentaires. La verveine officinale était la plante, chez les romains, qui était invoquée pour sceller devant les dieux des serments de toute sorte.

Composition

- Verbénaline, verbénine, verbacosine
- Verbénalol, iridoïdes
- Tanins, mucilages
- Antispasmodique

Propriétés

- Sédatrice, antinévralgique
- Antidépressive, hypotensive
- Œstrogénique, galactogène

Indications

- Insomnie, migraine
- Tension nerveuse, stress, gastrite, olite
- Dépression post-partum
- Insuffisance lactée

Vigne rouge

Vitis vinifera

A l'automne après les vendanges, dans les vignobles, les feuilles de certains pieds de vigne dits teinturiers (dont le cépage Colorino de Toscane) se colorent en rouge sang, d'où le surnom : vigne rouge. On connaît tous cette plante ligneuse, grimpante et sarmenteuse aux feuilles de forme palmée. On utilise la feuille en PHYTOSPAGYRIE.

Composition

- Anthocyanosides : péonidol, cyanidol, malvidol, delphinidol
- Proanthocyanidols : épicatechol, gallocatécol, myricétol
- Acides organiques, vitamine C, tanins

Propriétés

- Veinotonique, vaso-constrictive
- Angioprotectrice, phlébotonique
- Antioxydante, anti-inflammatoire
- Astringente

Indications

- Insuffisance veineuse, jambes lourdes
- Varices, prévention des phlébites
- Hémorroïdes, purpura, couperose
- Hypertension, troubles ovariens

LES SYNERGIES DE PLANTES

EXEMPLE DE SYNERGIE

Hépatique & digestion

Radis noir

Raphanus sativus

Chardon Marie

Silybum marianum

Artichaut

Cynara scolymus

Fumeterre

Fumaria officinalis

- Protège le foie et contribue à résorber la stéatose hépatique.
- Stimule la sécrétion de bile et accélère sa migration dans les voies biliaires.
- Favorise son émergence dans le duodénum.
- Permet alors la fragmentation, l'émulsion et la digestion des graisses.
- Stimule le transit intestinal, la bile étant le lubrifiant du bol alimentaire.
- Apaise les digestions lentes, lourdes, difficiles, douloureuses.
- Résorbe les ballonnements, évite les flatulences.
- Contribue à l'élimination des calculs qui entravent le fonctionnement de la vésicule.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Masculin Prostate

Epilobe

Epilobium parviflorum

Graine de courge

Cucurbita pepo

Verge d'or

Solidago virgaureas

Sarriette

Saturje montana

- Contribue à réduire le volume d'une prostate hypertrophiée.
- Permet de ramollir la capsule prostatique.
- Diminue la fréquence du besoin d'uriner.
- Améliore la force du jet urinaire et accélère la durée de la miction.
- Facilite la vidange complète de la vessie.
- Réduit le nombre de levers nocturnes.
- Restaure la capacité érectile en redonnant à la verge une meilleure rigidité.
- Accroît la fréquence des érections et favorise la prolongation de leur durée.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Drainage urinaire

Chiendent

Elymus repens

Piloselle

Hieracium pilosella

Bruyère

Calluna vulgaris

Pissenlit

Taraxacum campyloides

- Favorise le drainage (mobilisation puis élimination) des déchets métaboliques.
- Libère ainsi les cellules qui sont asphyxiées et les tissus qui sont surchargés.
- Contribue à rétablir l'équilibre hydro-électrolytique et acido-basique.
- Renforce le gainage des voies urinaires.
- Favorise la lubrification de la capsule prostatique.
- Indiqué en cas d'insuffisance rénale et de calculs urinaires.
- Recommandé en cas d'œdèmes et de protocole amincissant.
- Mais aussi d'infection urinaire, de cystite.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Métabolisme

Chrysanthellum

Chrysanthellum americanum

Olivier

Olea europaea

Psyllium blond

Plantago ovata

Noyer

Juglans regia

- Agit en cas d'embonpoint abdominal, ayant un effet ventre plat.
- Favorise la perte de poids et contribue à réduire le tour de taille.
- Accélère la lipolyse qui entraîne la réduction de la cellulite.
- Permet la normalisation du taux de bon cholestérol HDL.
- Agit également pour réduire un taux anormal de triglycérides.
- Contribue à réguler la glycémie des diabétiques gras de la maturité.
- Favorise la baisse de la tension artérielle.
- Au total, réduit les risques d'accidents cardiovasculaires (infarctus, AVC).

EXEMPLE DE SYNERGIE

Articulations

Cassis

Ribes nigrum

Curcuma

Curcuma longa

Frêne

Fraxinus excelsior

Ortie

Urtica dioica

- Apaise les douleurs articulaires des genoux, des hanches ...
- Résorbe l'inflammation qui fait gonfler et chauffe les articulations.
- Initie la synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique.
- Contribue ainsi à la régénération du tissu conjonctif cartilagineux.
- Favorise la lubrification de la capsule articulaire.
- Consolide la charpente osseuse affectée par la diminution de l'interligne articulaire.
- Restaure la fonctionnalité des articulations et leur capacité de mobilisation.
- Favorise le sevrage naturel progressif des AINS (*Anti Inflammatoires Non Stéroïdiens*)

EXEMPLE DE SYNERGIE

Sommeil et Relaxation

Passiflore

Passiflora incarnata

Aubépine

Crataegus laevigata

Eschscholtzia

Eschscholtzia californica

Tilleul

Tilia platyphyllos

- Régule le cycle circadien impliquant un besoin vital de sommeil.
- Stimule la sécrétion de mélatonine, hormone du sommeil.
- Permet le ralentissement du rythme respiratoire et cardiaque.
- Favorise l'endormissement en calmant l'hyperactivité cérébrale.
- Evite les réveils précoces et les difficultés à se ré-endormir.
- Régule l'activité cérébrale pendant les cycles de sommeil paradoxal.
- Permet la récupération nocturne de la fatigue accumulée pendant la journée.
- Favorise le sevrage progressif des somnifères.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Amincissement

Pectine de pomme
Pyrus malus

Pissenlit
Taraxacum campyloides

Pensée sauvage
Viola tricolor

Fucus
Fucus vesiculosus

- Permet une reprogrammation métabolique à visée amincissante.
- Contribue à stimuler le transit des personnes constipées.
- Favorise le drainage de l'eau infiltrant les tissus, source d'œdèmes.
- Stimule les émonctoires permettant d'éliminer les déchets encrassant les tissus.
- Permet la lipolyse, combustion des graisses stockées dans les adipocytes.
- Contribue ainsi à réduire la cellulite.
- Favorise au sein de l'estomac la chélation des aliments caloriques.
- Aide à la suppression des grignotages compulsifs entre les repas.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Vision

Euphrase
Euphrasia officinalis

Marron d'Inde
Aesculus hippocastanum

Camomille matricaire
Matricaria chamomilla

Myrtille
Vaccinium myrtillus

- Favorise la microcirculation intraoculaire.
- Résorbe l'inflammation des tissus affectant : cornée, pupille, iris, cristallin, rétine.
- Régule la tension intraoculaire.
- Améliore la lubrification, apaise les irritations.
- Contribue à inverser le processus de vieillissement affectant le globe oculaire.
- Préviend le risque de DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age).
- Préviend l'opacification de la rétine des personnes diabétiques.
- Améliore les capacités visuelles de près et de loin.

Féminin - Syndrome prémenstruel et ménopause

Armoise

Artemisia vulgaris

Alchemille

Alchemilla vulgaris

Framboisier

Rubus idaeus

Airelle

Vaccinium vitis-idaea

- Formule adaptée à toutes les étapes de la vie hormonale féminine.
- Favorise la régulation sécrétoire d'œstrogènes et de progestérone.
- Contribue à l'apaisement des troubles prémenstruels.
- Favorise la reprise de l'ovulation après une prise prolongée de contraceptifs.
- Actif en cas d'aménorrhée, retard de règles de la femme dans la maturité.
- Actif en cas de dysménorrhée, règles irrégulières et douloureuses.
- Conseillé à toutes les étapes de la péri-ménopause.
- Alternative naturelle aux THS (Traitements Hormonaux de Substitution).

Voies respiratoires et Clarté de la voix

Bouillon blanc

Verbascum thapsus

Pin sylvestre

Pinus sylvestris

Aunée

Inula helenium

Erysimum

Sisymbrium officinale

- Favorise la ventilation pulmonaire et la capacité respiratoire.
- Agit tel un bronchodilatateur.
- Libère les alvéoles pulmonaires des éléments qui les encombrant.
- Actif en cas de bronchite chronique obstructive et de bronchite aiguë.
- Et en cas d'emphysème, insuffisance et gêne respiratoire.
- Conseillé en cas de toux quinteuse, d'expectorations, d'aphonie.
- Et pour les voies respiratoires supérieures : angine, rhinite, sinusite.
- Particulièrement indiqué aux fumeurs.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Allergies

Plantain

Plantago major

Pin sylvestre

Pinus sylvestris

Cassis

Ribes nigrum

Camomille matricaire

Matricaria chamomilla

- Favorise la reconnaissance des antigènes par le système immunitaire.
- En réponse, stimule la production d'anticorps.
- De même, simultanément, active la production de lymphocytes.
- Tout en ayant une activité antihistaminique et anti-inflammatoire.
- Permet ainsi la neutralisation de l'allergène.
- Quel que soit la cause : pollen, poussière, alimentaire, cosmétique ...
- Actif en cas d'asthme, urticaire, rhume des foins, eczéma atopique.
- Peut être pris simultanément à une désensibilisation.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Circulation et Santé des veines

Vigne rouge

Vitis vinifera

Marron d'Inde

Aesculus hippocastanum

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Cassis

Ribes nigrum

- Renforce la résistance et l'élasticité des parois vasculaires.
- Réactive la fonctionnalité des valvules et des clapets de ces parois.
- Facilite ainsi la remontée du sang dans les veines, des pieds vers le cœur.
- Agit en cas de jambes lourdes et gonflées en fin de journée et par temps chaud.
- Apaise les sensations de brûlures, les fourmillements, les démangeaisons.
- Agit en cas de purpura, taches violacées dues à la circulation hors des veines.
- Contribue à réduire les varices, veines dilatées et saillantes.
- Evite la formation d'ulcères variqueux et prévient le risque de phlébite.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Cardiovasculaire

Aubépine

Crataegus laevigata

Olivier

Olea europea

Noyer

Juglans regia

Mélilot

Melilotus officinalis

- Contribue à résorber les plaques d'athéromes obstruant les artères.
- Accroît ainsi la lumière artérielle et facilite l'irrigation des tissus concernés.
- Participe à la prévention de thrombose, d'anévrisme et d'embolie.
- Possède une action anti-hypertensive.
- Agit en cas d'angor (angine de poitrine) se manifestant par un essoufflement.
- Prévient le risque d'infarctus du myocarde.
- Prévient le risque d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral).
- Prévient le risque d'artérite des membres inférieurs

EXEMPLE DE SYNERGIE

Immunité / Défenses

Echinacée

Echinacea purpurea

Shiitaké

Lentinula edodes

Plantain

Plantago major

Propolis

- Actif en cas de dépression immunitaire affectant les défenses naturelles.
- A prendre en cas de maladies infectieuses, microbiennes ou virales.
- Et à titre préventif en cas d'épidémie (de grippe par exemple).
- Ainsi qu'en cas de grande fatigue, asthénie, cachexie.
- Conseillé pour accélérer une convalescence post-opératoire.
- Et dans tous les cas de maladies dégénératives liées au vieillissement.
- Accompagnement physiologique des traitements anticancéreux.
- Et des maladies aux protocoles thérapeutiques lourds (toujours en complément).

EXEMPLE DE SYNERGIE

Vitalité physique et mentale

Rhodiola

Sedum roseum

Renouée du Japon

Fallopia japonica

Sarriette

Satureja montana

Hericium

Hericium erinaceus

- Stimule puissamment l'organisme.
- Actif en cas de fatigue chronique, physique et mentale.
- Redonne des forces, du tonus, de la vigueur, de l'énergie, de la vitalité.
- Conseillé aux personnes ayant un mauvais état général.
- Et aux étudiants préparant des examens.
- Conseillé aux sportifs : entraînement, compétition, récupération.
- Actif en cas de perte de mémoire et autres fonctions cognitives.
- Stimule la libido, aussi bien masculine que féminine.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Régulation intestinale

Carvi

Carum carvi L.

Pommier sauvage

Malus sylvestris

Tamarin

Tamarindus indica L.

Psyllium blond

Plantago ovata

- Stimule les mouvements péristaltiques accélérant le transit.
- Indiqué en cas de constipation chronique ou occasionnelle.
- Convient à tous les âges, du jeune enfant au senior.
- Evite les putréfactions malodorantes qu'entraîne un transit ralenti.
- Régule l'écosystème intestinal concernant les bactéries (bonnes/mauvaises).
- Particulièrement indiqué en cas d'alimentation pauvre en fibres.
- Mais aussi aux personnes sédentaires, aux insuffisants hépatiques.
- Sans oublier les constipations induites par une poly-médication.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Thyroïde

Fucus

Fucus vesiculosus

Noyer

Juglans regia

Cresson

Nasturtium officinale

Ail des ours

Allium ursinum

- Contribue à normaliser le mécanisme des interrelations hormonales.
- Agit en régulant la sécrétion des deux hormones thyroïdiennes.
- Pour mémoire : la thyroxine (T4) et la tri-iodothyronine (T3).
- Indiqué dans les deux circonstances : hypothyroïdie & hyperthyroïdie.
- Et aussi en cas de maladie de Basedow et de thyroïdite de Hashimoto.
- Posologie adaptée à la cinétique de libération de l'hormone en 24 heures.
- Favorise le sevrage progressif et naturel d'hormone de synthèse (L-Thyroxine).
- En cas de thyroïdectomie totale, un contrôle médical est nécessaire.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Longévité anti-oxydant

Marjolaine

Origanum majorana

Renouée du Japon

Fallopia japonica

Laurier

Laurus nobilis

Chaga

Inonotus obliquus

- Inactive les radicaux libres affectant l'intégrité des membranes cellulaires.
- S'oppose à la peroxydation lipidique accélérant le vieillissement.
- Favorise l'élimination de la lipofuschine induite par cette peroxydation.
- Redonne à la peau son tonus, son élasticité, dans une action antirides.
- Consolide les tissus conjonctifs, en particulier les cartilages articulaires.
- Inverse les processus dégénératifs cérébraux, améliore la mémoire.
- Accroît les capacités visuelles et auditives.
- Améliore la qualité de la vie des personnes qui prennent de l'âge.
- Glycation
- Cancérisation (prévention)

EXEMPLE DE SYNERGIE

Stress mental et oxydatif

Centella

Centella asiatica

Renouée du Japon

Fallopia japonica

Mélisse

Melissa officinalis

Rhodiola

Sedum roseum

- Concerne la réponse endocrinienne d'un organisme soumis à un stress.
- Equilibre les systèmes sympathique et parasympathique.
- Déclenche la réponse anti-stress de l'hormone adénocorticotrope.
- Mobilise la sécrétion d'adrénaline par les glandes médullosurrénales.
- Et celle de noradrénaline des terminaisons des nerfs sympathiques.
- Régule la neuromédiation (sérotonine, dopamine, endorphines).
- Normalise la pression artérielle et le rythme cardiaque.
- Adaptogène, rétablit l'équilibre de l'homéostasie.

EXEMPLE DE SYNERGIE

Détoxification / Dépuration

Coriandre

Coriandrum sativum

Euphrase

Euphrasia officinalis

Pensée sauvage

Viola tricolor

Renouée du Japon

Triticum aestivum

- Dépuratif puissant, stimule le fonctionnement excréteur des 5 émonctoires.
- Agit au niveau intestinal, en accélérant le transit.
- Agit au niveau rénal, en favorisant le drainage de l'organisme.
- Agit au niveau du foie, en facilitant sa double fonction (endocrine, exocrine).
- Agit au niveau des poumons, en permettant une meilleure oxygénation.
- Agit au niveau de la peau, en épurant derme et hypoderme.
- Favorise l'élimination des toxines qui asphyxient l'organisme.
- Permet la chélation des toxiques métaux lourds (plomb, mercure).

Beauté (peau, cheveux, ongles)

Prêle

Equisetum arvense

Centella

Centella asiatica

Ortie

Urtica dioica

Capucine

Tropaeolum majus L.

- Favorise la régénération des couches internes de la peau : hypoderme et derme.
- Sont concernés : le collagène, l'élastine, les protéoglycanes, l'acide hyaluronique.
- Cela tonifie l'épiderme et lui redonne à la fois sa fermeté et son élasticité.
- Cette amélioration de la texture de la peau lisse les ridules de déshydratation.
- Favorise un authentique et visible rajeunissement.
- Actif en cas d'ongles cassants, qui s'écaillent, hachés de taches blanches.
- Actif en cas de cheveux fins, abîmés, fourchus, poreux, noués, ternes.
- Contribue à stopper la chute des cheveux et à stimuler leur repousse.



INDEX THÉRAPEUTIQUE

- Acné** : bardane, bouillon blanc, cardère des oiseaux, chiendent, fenouil, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, radis noir, sureau.
- Accident Vasculaire Cérébral (prévention des risques)** : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.
- Adénome de la prostate** : SYNERGIE MASCULIN-PROSTATE & capselle, busserole, courge, épilobe, ortie, sarriette, séquoia, tribulus terrestre, verge d'or, propolis.
- Aérophagie** : SYNERGIE HÉPATIQUE-DIGESTION & angélique, coriandre, fenouil.
- Albuminurie** : SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE & bardane, capselle, bruyère, busserole, canneberge, chiendent, courge, épilobe, frêne, myrtille, piloselle, pissenlit, sarriette, sureau, verge d'or, vergerette du Canada.
- Allergies** : SYNERGIE ALLERGIES & cassis, chardon-Marie, germe de blé, plantain.
- Alopécie** : SYNERGIE BEAUTE PEAU, CHEVEUX, ONGLES & bardane, centella, germe de blé, ortie, pensée sauvage, prêle.
- Aménorrhée** : SYNERGIE FEMININ – SYNDROME PRÉMENSTRUEL ET MÉNopause & absinthe, achillée, airelle, alchemille, armoise, cimicifuga, fenouil, framboisier, gattilier, houblon, marron d'Inde, wild yam.
- Anémie** : ortie, thym.
- Anévrisme (prévention des risques)** : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.
- Angine** : SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES et CLARTÉ DE LA VOIX & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.
- Angoisse** : SYNERGIE SOMMEIL et RELAXATION & aubépine, camomille matricaire, figuier, houblon, millepertuis, passiflore, tilleul, valériane.
- Angor (angine de poitrine)** : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.
- Anorexie** : SYNERGIE VITALITE PHYSIQUE ET MENTALE & ashwagandha, bacopa, cassis, coriandre, cresson, éléuthérocoque, gentiane, germe de blé, hercium, renouée du Japon, rhodiola, romarin, sarriette.
- Aphonie** : SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin syl- vestre, plantain, propolis.
- Artérite membres inférieurs (prévention des risques)** : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.
- Arthrose** : SYNERGIE ARTICULATIONS & airelle, cassis, chiendent, curcuma, frêne, harpagophytum, ortie, prêle, reine des prés, sureau, vergerette du Canada.
- Asthénie** : SYNERGIE VITALITE PHYSIQUE ET MENTALE & ashwagandha, bacopa, cassis, coriandre, cresson, éléuthérocoque, gentiane, germe de blé, hercium, renouée du Japon, rhodiola, séquoia, romarin, sarriette.
- Asthme** : SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES et CLARTÉ DE LA VOIX & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.
- Athérosclérose** : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, artichaut, courge, noyer, olivier, piloselle.
- Ballonnements digestifs** : SYNERGIE HÉPATIQUE-DIGESTION & absinthe, artichaut, camomille matricaire, fenouil, radis noir, romarin.
- Bronchite** : SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES et CLARTÉ DE LA VOIX & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.
- Calculs biliaires** : SYNERGIE HÉPATIQUE-DIGESTION & artichaut, chardon-Marie, chrysanthellum, curcuma, fenouil, gentiane, pissenlit, radis noir, romarin.
- Basedow (maladie de)** : SYNERGIE THYROÏDE & ail des ours, cresson, fucus, noyer. Bourdonnements d'oreille : armoise, aubépine, petite pervenche.
- Calculs urinaires** : SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE & bardane, capselle, bruyère, busserole, canneberge, chiendent, courge, épilobe, frêne, myrtille, piloselle, pissenlit, sarriette, sureau, verge d'or, vergerette du Canada.

INDEX THÉRAPEUTIQUE

- Cancer (en COMPLEMENT des traitements) :** SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & cardère des oiseaux, cassis, curcuma, échinacée, éléuthérocoque, germe de blé, plantain, propolis, renouée du Japon, rhodiola.
- Cataracte :** SYNERGIEVISION, camomille matricaire, euphrase, marron d'Inde, myrtille.
- Cellulite :** SYNERGIE METABOLISME, COMPLEXE AMINCISSEMENT, alchemille, chien-dent, chrysanthellum, fucus, noyer, olivier, pensée sauvage, piloselle, pissenlit, psyllium blond, sureau, vergerette du Canada.
- Cheveux (santé et beauté) :** SYNERGIE BEAUTE PEAU, CHEVEUX, ONGLES & bardane, centella, germe de blé, ortie, pensée sauvage, prêle.
- Coliques néphrétiques :** SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE & bardane, capselle, bruyère, busserole, canneberge, chiendent, courge, épilobe, frêne, myrtille, piloselle, pissenlit, sarriette, sureau, verge d'or, vergerette du Canada.
- Colite :** achillée, angélique, busserole, camomille matricaire, curcuma, fenouil, mauve, mélisse, plantain, propolis, psyllium blond.
- Constipation :** SYNERGIE TRANSIT INTESTINAL & artichaut, canneberge, fenouil, frêne, fumeterre, pissenlit, psyllium blond, radis noir, sureau,
- Cystite :** SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE & bardane, capselle, bruyère, busserole, canneberge, chiendent, courge, épilobe, frêne, myrtille, piloselle, pissenlit, sarriette, sureau, verge d'or, vergerette du Canada.
- Dépression :** SYNERGIE SOMMEIL et RELAXATION & aubépine, camomille matricaire, figuier, houblon, millepertuis, passiflore, tilleul, valériane.
- Diabète :** SYNERGIE METABOLISME & ail des ours, airelle, bardane, centella, cresson, curcuma, frêne, harpagophytum, myrtille, noyer, tribulus terrestre.
- Diarrhée :** alchemille, busserole, épilobe, myrtille, plantain, vergerette du Canada.
- Digestion lente :** SYNERGIE HEPATIQUE-DIGESTION & angélique, artichaut, coriandre, fenouil, fumeterre, pissenlit, radis noir.
- DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) :** SYNERGIEVISION, camomille matricaire, euphrase, marron d'Inde, myrtille.
- Dysfonction érectile :** SYNERGIE MASCULIN-PROSTATE, COMPLEXEVITALITE & ashwagandha, bacopa, cassis, éléuthérocoque, gentiane, germe de blé, hericium, renouée du Japon, rhodiola, romarin, sarriette, séquoia, tribulus terrestre.
- Dysménorrhée :** SYNERGIE FEMININ – SYNDROME PRÉMENSTRUEL ET MÉNOPAUSE & absinthe, achillée, airelle, alchemille, armoise, cimicifuga, fenouil, framboisier, gattilier, houblon, marron d'Inde, wild yam.
- Eczéma :** bardane, bouillon blanc, cardère des oiseaux, chiendent, fenouil, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, radis noir, sureau.
- Embolie (prévention des risques) :** SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.
- Emotivité (excessive) :** SYNERGIE STRESS MENTAL ET OXYDATIF & angélique, centella, éléuthérocoque, germe de blé, mélisse, millepertuis, renouée du Japon, rhodiola.
- Empysème :** SYNERGIEVOIES RESPIRATOIRES et CLARTÉ DE LAVOIX & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.
- Entérocolite :** alchemille, busserole, épilobe, myrtille, plantain, vergerette du Canada.
- Epidémies (préventif/curatif) :** SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & cardère des oiseaux, cassis, curcuma, échinacée, éléuthérocoque, germe de blé, plantain, propolis, renouée du Japon, rhodiola.
- Fatigue :** SYNERGIE VITALITE PHYSIQUE ET MENTALE & ashwagandha, bacopa, cassis, coriandre, cresson, éléuthérocoque, gentiane, germe de blé, hericium, renouée du Japon, rhodiola, romarin, sarriette.
- Flatulences :** SYNERGIE HEPATIQUE-DIGESTION & absinthe, angélique, artichaut, camomille matricaire, coriandre, fenouil, fumeterre, sarriette.
- Gastrite :** achillée, angélique, busserole, camomille matricaire, curcuma, fenouil, mauve, mélisse, plantain, propolis, psyllium blond.

INDEX THÉRAPEUTIQUE

Goutte : SYNERGIE ARTICULATIONS & airelle, bardane, cassis, chiendent, curcuma, frêne, harpagophytum, ortie, prêle, reine des prés, sureau, vergerette du Canada, verge d'or.

Grippe (préventif/curatif) : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & cardère des oiseaux, cassis, curcuma, échinacée, éléuthérocoque, germe de blé, plantain, propolis, renouée du Japon, rhodiola.

Hashimoto (thyroïdite de) : SYNERGIE THYROÏDE & ail des ours, cresson, fucus, noyer.

Hémorroïdes : SYNERGIE CIRCULATION et SANTÉ DES VEINES & achillée, cassis, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge.

Hypercholestérolémie : SYNERGIE METABOLISME & chrysanthellum, coriandre, courge, fumeterre, noyer, ortie, piloselle, pissenlit, psyllium.

Hypertriglycéridémie : SYNERGIE METABOLISME & chrysanthellum, coriandre, courge, fumeterre, noyer, ortie, piloselle, pissenlit, psyllium.

Hypertension artérielle : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, frêne, olivier, petite pervenche, vigne rouge.

Infarctus (prévention des risques) : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.

Infections (microbiennes/virales) : SYNERGIE IMMUNITÉ & cardère des oiseaux, cassis, curcuma, échinacée, éléuthérocoque, germe de blé, plantain, propolis, renouée du Japon, rhodiola.

Insomnie : SYNERGIE SOMMEIL et RELAXATION & aubépine, camomille matricaire, figuier, houblon, millepertuis, passiflore, tilleul, valériane.

Insuffisance hépatique : SYNERGIE HEPATIQUE-DIGESTION & artichaut, chardon-Marie, chrysanthellum, curcuma, fenouil, gentiane, pissenlit, radis noir, romarin.

Insuffisance veineuse : SYNERGIE CIRCULATION et SANTÉ DES VEINES & achillée, cassis, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge.

Libido (paresse) : SYNERGIE VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE & ashwagandha, bacopa, cassis, coriandre, cresson, éléuthérocoque, gentiane, germe de blé, hericium, renouée du Japon, rhodiola, romarin, sarriette, séquoia.

Lyme (maladie de) : absinthe, bacopa, cardère des oiseaux, millepertuis, renouée du Japon, rhodiola. **Mémoire (perte/manque)** : SYNERGIE VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE & ashwagandha, bacopa, cassis, éléuthérocoque, gentiane, germe de blé, ginkgo, hericium, petite pervenche, renouée du Japon, rhodiola, romarin, sarriette.

Ménopause (troubles de la) : SYNERGIE FEMININ – SYNDROME PRÉMENSTRUEL ET MÉNopause & absinthe, achillée, airelle, alchemille, armoise, cimicifuga, fenouil, framboisier, gattilier, houblon, marron d'Inde, wild yam.

Migraine : camomille matricaire, mélisse, reine des prés, tilleul.

Néphrite : SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE, bardane, bruyère, busserole, canneberge, capselle, cardère des oiseaux, chiendent, chrysanthellum, épilobe, frêne, piloselle, pissenlit, reine des prés, sureau, verge d'or.

Nervosité : SYNERGIE SOMMEIL et RELAXATION & aubépine, camomille matricaire, houblon, millepertuis, passiflore, tilleul, valériane.

Névralgie : camomille matricaire, mélisse, reine des prés, tilleul.

Obésité : SYNERGIE METABOLISME, SYNERGIE AMINCISSEMENT, alchemille, chiendent, chrysanthellum, fucus, noyer, olivier, pensée sauvage, piloselle, pissenlit, psyllium blond, sureau, vergerette du Canada.

Œdème : SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE, bardane, bruyère, busserole, canneberge, capselle, cardère des oiseaux, chiendent, chrysanthellum, épilobe, frêne, piloselle, pissenlit, reine des prés, sureau, verge d'or.

Ongles (santé et beauté) : SYNERGIE BEAUTE & bardane, centella, germe de blé, ortie, pensée sauvage, prêle.

Parasites intestinaux : absinthe, armoise, aunée, courge, gentiane.

Peau (action anti-âge) : SYNERGIE BEAUTE PEAU, CHEVEUX, ONGLES & bardane, centella, germe de blé, ortie, pensée sauvage, prêle.

INDEX THÉRAPEUTIQUE

Phlébite (prévention des risques) : SYNERGIE CIRCULATION et SANTÉ DES VEINES & achillée, cassis, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge.

Polyarthrite : SYNERGIE ARTICULATIONS & airelle, cassis, chiendent, curcuma, frêne, harpagophytum, ortie, prêle, reine des prés, sureau, vergerette du Canada.

Préménstruel (syndrome) : SYNERGIE FEMININ – SYNDROME PRÉMENSTRUEL ET MÉNOPAUSE &

absinthe, achillée, airelle, alchemille, armoise, cimicifuga, fenouil, framboisier, gattilier, houblon, marron d'Inde, wild yam.

Psoriasis : bardane, bouillon blanc, cardère des oiseaux, chiendent, fenouil, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, radis noir, sureau.

Purpura : SYNERGIE CIRCULATION et SANTÉ DES VEINES & achillée, cassis, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge.

Rhinite : SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES et CLARTÉ DE LA VOIX & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.

Rhumatismes articulaires : SYNERGIE ARTICULATIONS & airelle, cassis, chiendent, curcuma, frêne, harpagophytum, ortie, prêle, reine des prés, sureau, vergerette du Canada.

Sinusite : SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.

Stéatose hépatique : SYNERGIE HEPATIQUE-DIGESTION & artichaut, chardon-Marie, chrysanthellum, curcuma, fenouil, gentiane, pissenlit, radis noir, romarin.

Stress : SYNERGIE STRESS MENTAL ET OXYDATIF & angélique, centella, éléuthérocoque, figuier, germe de blé, mélisse, millepertuis, renouée du Japon, rhodiola.

Surcharge en déchets et toxines : SYNERGIE DETOXIFICATION-DEPURATION ail des ours, artichaut, bruyère, chardon-Marie, chiendent, frêne, fumeterre, ortie, pensée sauvage, pissenlit, plantain, radis noir, romarin, sureau.

Syndrome métabolique : SYNERGIE MATABOLISME, alchemille, chiendent, chrysanthellum, fucus, noyer, olivier, pensée sauvage, piloselle, pissenlit, psyllium blond, sureau, vergerette du Canada.

Thrombose (prévention des risques) : SYNERGIE CARDIOVASCULAIRE & ail des ours, aubépine, cassis, noyer, olivier, psyllium, renouée du Japon.

Thyroïde (hypothyroïdie/hyperthyroïdie) : SYNERGIE THYROÏDE & ail des ours, cresson, fucus, noyer. **Toux :** SYNERGIE VOIES RESPIRATOIRES et CLARTÉ DE LA VOIX & aunée, bacopa, bouillon blanc, érysimum, mauve, pin sylvestre, plantain, propolis.

Ulcère gastrique : camomille matricaire, canneberge, mauve, plantain, propolis.

Ulcère variqueux (prévention) : SYNERGIE CIRCULATION et SANTÉ DES VEINES & achillée, cassis, centella, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge.

Urétrite : SYNERGIE DRAINAGE URINAIRE & bardane, capselle, bruyère, busserole, canneberge, chiendent, courge, épilobe, frêne, myrtille, piloselle, pissenlit, sarriette, sureau, verge d'or, vergerette du Canada.

Urticaire : bardane, bouillon blanc, cardère des oiseaux, chiendent, fenouil, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, radis noir, sureau.

Varices : SYNERGIE CIRCULATION et SANTÉ DES VEINES & achillée, cassis, hamamélis, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge.

Vertiges : armoise, aubépine, petite pervenche.

Viellissement (prévention/ralentissement) : SYNERGIE IMMUNITE & cardère des oiseaux, cassis, curcuma, échinacée, éléuthérocoque, germe de blé, plantain, propolis, renouée du Japon, rhodiola, séquoia.

Viellissement cellulaire : SYNERGIE LONGEVITE. (Anti-oxydant)

Vitiligo : bardane, bouillon blanc, cardère, chiendent, fenouil, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, radis noir, sureau.

CAHIERS DES EDITIONS MONTAGNOLE



Déjà parus

- CAHIER Numéro 1 (*septembre 2018*) : **Phytospagyrie**
- CAHIER Numéro 2 (*septembre 2019*) : **Algothérapie**

A paraître

- CAHIER Numéro 3 : **Oligothérapie et Vitaminothérapie**
- CAHIER Numéro 4 : **Elixirs floraux & minéraux**
- CAHIER Numéro 5 : **Mycothérapie**

Les cahiers des Éditions Montagnole vous ont plu, vous êtes un spécialiste sur un sujet, les Éditions Montagnole peuvent vous éditer dans le même esprit ou format de cahier.

Contactez-nous.

ABONNEZ-VOUS

Aux CAHIERS des EDITIONS MONTAGNOLE

Merci de bien vouloir remplir, détacher et poster ce bulletin d'abonnement accompagné de votre règlement dans une enveloppe affranchie à l'adresse de :

Editions Montagnole : 355 avenue du Comte Vert 73000 CHAMBERY

Je m'abonne 1 an aux **CAHIERS** des EDITIONS MONTAGNOLE

- Je recevrai **6 NUMEROS**
- Prix unitaire : **6 €** le CAHIER, soit **30 €** au lieu de **36 €**.
- Je bénéficie d'une remise de 6 € (**un CAHIER GRATUIT**).

Je règle seulement 30 €.

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Mail : Tél :

Je règle par chèque (30 €) à l'ordre des **Editions Montagnole**

Je règle par virement :

SARL EDITIONS MONTAGNOLE / BP 10214 / 73000 Chambéry

Relevé d'identité bancaire / Bank details statement

IBAN (International Account Number) FR76 1054 8000 1770 1023 8721 772			BIC (Bank Identification Code) BSAVFR2CXXX	
Code Banque 10548	Code Guichet 00017	N° du compte 70102387217	Clé RIB 72	Domiciliation/Paying Bank BS PONTCHARRA

Fait à :

Le :

SIGNATURE :

(SUIVIE DE LA MENTION « LU ET APPROUVÉ »)

2ème édition revue et corrigée
Achevée d'imprimer par Multiprint en Union européenne
Dépôt légal janvier 2020

Les informations contenues dans ce cahier sont mentionnées à titre indicatif et ne peuvent par conséquent engager la responsabilité de son éditeur



CAHIER N° 1

PHYTOSPAGYRIE

La spagyrie est une médecine holistique qui a la capacité de ré-harmoniser l'être humain dans sa globalité corporelle, émotionnelle et mentale, renforçant le potentiel d'auto-guérison. La recombinaison des éléments constituant les plantes, après les avoir initialement séparés, induit une puissance curative hors du commun car les propriétés thérapeutiques de ces plantes sont exaltées. Un processus de régénérescence s'opère, qui réactive les capacités de l'organisme à renforcer son énergie vitale. Ce CAHIER de PHYTOSPAGYRIE saura sans nul doute vous convaincre de bénéficier à votre tour des potentialités inouïes de la spagyrie.

N° ISBN : 979-10-96461-03-5



6 €