

# Guide de la *Phyto-aromathérapie*

*Par le Docteur Cécile CORNAZ*



*64 pages de descriptifs  
et de conseils sur  
l'essentiel des  
compléments  
alimentaires liés à  
la Phyto-aromathérapie*

7 CHF  
4,57 €

## *‘de bone fame’, une réputation à tenir*

**I**ssue des traditions thérapeutiques des plus antiques civilisations aux plus modernes, la Phyto-aromathérapie est en fait fille de la médecine éternelle, celle des plantes et de la nature. Celle-là même dont certains se moquent, en nommant ces médicaments remèdes de ‘bonne femme’, ignorant certainement que leurs sarcasmes n’en sont pas, puisque ce terme est la déformation phonétique du latin “bone fame”, signifiant bonne réputation.

La Phyto-aromathérapie ne prétend pas pour autant se substituer à la médecine classique; bien que par un usage guidé elle ne se propose pas seulement d’apporter un mieux-être mais de soulager ces maux de tous les jours qui nous empêchent d’avoir une vie pleinement harmonieuse.

Les plantes que vous utilisez doivent être absolument naturelles, et de préférence en l’état le plus simple possible sans traitement particulier. La forme poudre totale est à préférer. Pour établir ce guide nous nous sommes basés sur les plantes les plus couramment utilisées et les plus efficaces. Il faut s’assurer que les plantes n’ont subi aucune transformation chimique, ni subi une quelconque irradiation. Les huiles essentielles doivent être extraites à la vapeur d’eau à faible pression et sans solvant. Elles ne seront ni déterpennées, ni reconstituées, ni altérées.

Pour apporter des compléments plus efficaces encore: des synergies; regroupant des plantes aux actions convergentes, confortant ainsi les effets de chacune, vous sont présentées dans ce guide. Les produits, les meilleurs et les plus purs possible, vous apporteront toujours plus de bien-être et vous serez en harmonie avec la nature.

Docteur Cécile CORNAZ



# SOMMAIRE

<i>Conseils</i>	<i>P. 4 à 6</i>
<i>Index</i>	<i>P. 7</i>
<i>Plantes et huiles d'Amazonie</i>	<i>P. 8 à 13</i>
<i>Plantes ou produits simples</i>	<i>P. 14 à 35</i>
<i>Complexes synergiques aux plantes</i>	<i>P. 36 à 41</i>
<i>Tableaux des Vitamines et Minéraux</i>	<i>P. 42 à 43</i>
<i>Huiles essentielles</i>	<i>P. 44 à 51</i>
<i>Huiles de massage</i>	<i>P. 52 et 53</i>
<i>Huiles divers</i>	<i>P. 54</i>
<i>Eaux florales</i>	<i>P. 55</i>
<i>Mélanges pour mincir</i>	<i>P. 56</i>
<i>Mélanges pour sportifs</i>	<i>P. 57</i>
<i>Médecine Ayurvédique</i>	<i>P. 58 et 59</i>
<i>Gamme liquide</i>	<i>P. 60</i>
<i>Oméga 3</i>	<i>P. 61</i>
<i>La gamme Nutrathérapie</i>	<i>P. 62 et 63</i>
<i>La Gemmo-Thérapie</i>	<i>P. 64</i>

# CONSEILS

## *Système nerveux*

### - Stress fatigue dépression

Age <45 ans: -MILLEPERTUIS, COMPLEXES FORME et DETENTE, OMEGA 3  
-GINSENG, HUILE TONIQUE en massage

Age >45 ans -GOMPHRENA et COMPLEXE DETENTE, OMEGA 3

### - Nervosité excessive

- MARACUJA, GOMPHRENA, COMPLEXE DETENTE

- HUILE RELAXANTE en massage

### - Sommeil perturbé

- MARACUJA, COMPLEXE SOMMEIL, MULUNGU, HUILE RELAXANTE en massage

*Conseil : Prendre 3 gouttes d'huile essentielle de MARJOLAINE sur un sucre ou dans une cuillerée de miel. 2 fois par jour.*

### - Sevrage somnifères

- GOMPHRENA, MILLEPERTUIS

*Conseil : Réduire les somnifères par paliers de 15 jours à raison de 1/4 de dose en moins.*

### -Spasmophilie

- LITHOTHAMNE, MARACUJA, MAGNÉSIUM

### - Maux de tête

- COMPLEXE MX TETE. -COMPLEXE CIRCULATION CEREBRALE .

- DOLOMITE et LEVURE DE BIÈRE, - Application locale (front et tempes)

d'huile essentielle de MENTHE POIVREE ou MENTHE ARVENSIS

- Si réveil systématique à 2-3 heures du matin: COMPLEXE HÉPATIQUE

## *Système urinaire*

### - Drainage urinaire

- PETIVERIA, AIL, COMPLEXE ELIMINATION, DRAINEUR, PRELE

- Huile essentielle GENEVRIER: 2 gouttes sur un sucre ou du miel.

### - Infection urinaire

- BUSSESOLE, CHIENDENT, HE. SARRIETTE et ORIGAN sur prescription.

### -Troubles de la prostate

- PEPINS DE COURGE, ORTIE RACINE, POLLEN, COMPLEXE PROSTA'HOMME

## *Système circulatoire*

### - Jambes lourdes, varices

- COMPLEXE CIRCULATION DU SANG, CIRCULATION + (si problème important)

- HUILE CIRCULATOIRE en massage, VIGNE ROUGE

*Conseil : Prendre 3 gouttes d'huile essentielle de CYPRES sur un sucre ou une cuillerée de miel.*



# CONSEILS

- **Engourdissement ou froid des extrémités**
  - VIGNE ROUGE et CHRYSANTELLUM, GINKGO BILOBA
- **Tension artérielle**
  - OLIVIER, GUI, AIL, COMPLEXE COEUR, HUILE ESSENTIELLE D'YLANG YLANG
- **Cholestérol**
  - SQUALENE, LECITHINE DE SOJA, HUILE DE SAUMON, SHITAKE, CHRYSANTELLUM
- **Diabète**
  - PATA DE VACA, CAIGUA, YAM, HUILE ESSENTIELLE DE GERANIUM ROSAT
- **Hémorroïdes**
  - VIGNE ROUGE, COMPLEXE CIRCULATION+, HUILE ESSENTIELLE DE CYPRES

## *Systeme digestif*

- **Aigreurs d'estomac**
    - MAYTENUUS, COMPLEXE DIGESTION
  - **Transit ralenti**
    - BACCHARIS, COMPLEXE REGULATION, COMPLEXE ELIXIR et ALOE VERA si constipation importante.
  - **Transit accéléré**
    - CHARBON VÉGÉTAL, ARGILE, LITHOTHAMNE
  - **Fermentation gastro intestinale, mauvaise haleine**
    - BACCHARIS, MAYTENUUS, COMPLEXE HÉPATIQUE
  - **Ballonnement, aérophagie**
    - FERMENTS LACTIQUES, ANANAS/PAPAYE
- Conseil : Manger toujours les fruits (y compris tomates et melons ) en dehors des repas, et boire chaud en mangeant*
- **Nausées et digestion difficile**
    - COMPLEXE DIGESTION, Huile essentielle de MENTHE POIVREE

## *Systeme respiratoire*

- **Allergie respiratoire, asthme, rhume des foins**
  - COMPLEXE RESPIRATION, NIGELLE, ASTHMATICA, M.S.M.
- **Bronchite**
  - COMPLEXE RESPIRATION, Pastille d'huiles essentielles RESPIRATION
  - PROPOLIS, IPE ROXO en préventif, faire une cure en automne et en hiver
- **Gorge**
  - PROPOLIS, HUILE ESSENTIELLE DE BOIS DE ROSE 2 à 3 gouttes sur du miel
- **Faciliter la respiration**
  - Eau florale d'EUCALYPTUS , mélange d'huiles essentielles RESPIRATION avec diffuseur et/ou ioniseur, Vaporisateur RESPIRATOIRE aux huiles essentielles.





# CONSEILS

## *Articulations, os et muscles*

### - Usures articulaires

- DOLOMITE, PRELE, BAMBOU, FOIE DE FLÉTAN, COMPLEXE ARTICULATION, GLUCOSAMINE & CHONDROÏTINE, M.S.M., SILICIUM ORGANIQUE

### - Déminéralisation

- DOLOMITE, LITHOTHAMNE, PRELE, COMPLEXE CALCIUM, ALGUES, FOIE de FLETAN

### - Inflammations (arthrose...)

- COMPLEXE ARTICULATION, HARPAGOPHYTUM, 15 gélules maxi par jour, huile de massage ARTICULAIRE, SILICIUM ORGANIQUE, AJO SACHA

### - Faiblesse musculaire

- GOMPHRENA, KAWA KAWA, Huile de massage MUSCULAIRE

*Conseil : Vous pouvez utiliser la fabuleuse huile d'Amazonie le COPAIBA, à mettre pure ou diluée et prendre du YAM MEXICAIN à partir de 45 ans.*

## *Système beauté*

### - Peau à tendance acnéique

- COMPLEXE DEPURATIF ET ANTIRADICALAIRE, huile de SAPUCAINHA et M.S.M

### - Peau sèche

- ONAGRE, BOURRACHE, ROSA MOSQUETA.

### - Chute des cheveux

- BAMBOU, ONAGRE, PRELE, SILICIUM.

### - Excès de poids

- BACCHARIS, COMPLEXE ELIMINATION, ORTHOSIPHON, MARC DE RAISIN, GARCINIA CAMBODGIA, NOPAL, CHITOSAN, ALGUES, PILOSELLE, COMPLEXE MANGE GRAISSE, DRAINEUR, BOISSON ECOMINCEUR

*Conseil : Chaque cas étant différent, n'hésitez pas à consulter.*

## *Aides complémentaires aux traitements classiques pour le cancer*

Tout d'abord il y a un livre à lire sur ce sujet: *Nouvelle piste de guérison du cancer (Edition CRAM, Québec) par le cancérologue B. Herzog.* Ensuite il est important de consulter un thérapeute compétent dans ces voies alternatives. Lire l'article sur le sens de la maladie.

- **Système immunitaire:** Shitake, squalène, lapacho (= ipe roxo), Griffes du chat, Nigelle, complexe hiver tranquille, maïtaké

- **Tumeur:** Pau pereira (anti-métastase), cartilage de requin (anti-angiogénèse), Griffes du chat, magnésium, nigelle, sélénium, huile de chimère.

- **Anti-oxydant:** Complexe anti-radicalaire, acérola (vit. C jusqu'à 10 gr par jour), Griffes du chat.

- **Terrain biologique:** Squalène, boire une eau peu minéralisée

- **Rayons et chimio:** Desmodium (protège le foie), H.E. Niaouli sur zone avant et après les rayons.



# INDEX DES PLANTES

## Plantes d'Amazonie

Ajo sacha	8
Baccharis	8
Bixa	8
Caïgua	9
Gomphréna	9
Guarana	9
Griffe du chat	10
Ipe-roxo	11
Maracuja	11
Maytenus	11
Muirapuama	11
Mulungu	12
Pata de Vaca	12
Petiviera	12
Tayuya	12
Copaïba	13
Rosa mosqueta	13

## Plantes simples

Açaï	14
Acérola	14
Ail	14
Aloé véra	14
Ananas/papaye	15
Aubier de Tilleul	15
Argile	15
Aubépine	15
Bambou	15
Bourrache	16
Bouleau blanc	16
Bruyère	16
Busserole	16
Cartilage requin	17
Calcium de Poisson	17
Carotte	17
Cartillage de Raie	17
Cassis	17
Charbon Végétal	18
Chitosan	18
Chimère	18
Chardon Marie	18
Chlorella	19
Co-Enzyme Q10	19
Chrysantellum A.	19
Collagène marin	20
Curcuma	20
Don Quai	20
Desmodium	20
Dolomite	20
D-Lénolate	20
Eleuthérocoque	21
Fenugrec	21
Foie de Flétan	21
Fucus	21
Garcinia	21
Gattiliez	22
Gelée Royale	22
Gingembre	22
Ginkgo Biloba	22
Ginseng	23
Griffonia	23
Germe de Blé	23
Harpagophytum	23
Hoodia Gordoni	23
Houblon	24
Huile de Périlla	24
Ispaghul	24
Kéfir	24
Klamath	24
Konjac	25
Krill	25
Kudzu	25
Laitance de P.	26
Lait de Jument	26
Lécithine S	26
Levure de Bière	26
Levure de Riz rouge	26
Lithothamne	26
Lutéïne	27
Maca	27
Maïtake	27
Marc de raisin	27
Millepertuis	28
MSM	28
Myrtille	28
Noni	28
Nigelle	29
Nopal	29
Olivier	29
Orthosiphon	30
Onagre	30
Ortie Feuille	30
Ortie Racine	30
Orge	30
Pau Pereira	30
Pépin de Courge	31
Piloselle	31
Papaye fermentée	31
Pollen	31
Prêle	31
Propolis	31
Queue de Cerise	32
Radis Noir	32
Reishi	32
Rhodiola	32
Reine des prés	32

Sauge	33
Saule	33
Saumon	33
Sélénium	33
Silice organique	33
Schizandréa	33
Shitaké	34
Spiruline	34
Squalène	34
Stévia	34
Tribulus T.	34
Thé Vert	35
Vigne rouge	35
Vinaigre de cidre	35
Xylitol	35
Yam Mexicain	35

## Synergies

Algues	36
Articulation	36
Articulation+	36
Beauté	36
Calcium	36
Coeur	37
C.Anti-radicalaire	37
Cimicifuga	37
Cir. cérébrale	37
Cir. Sang	37
Circulation+	37
Dépuratif	38
Détente	38
Digestion	38
Draineur	38
Élimination	39
Elixir	39
Eli-métaux	39
Forme	39
Ferments lactiques	39
Hépatique	39
Hygiène interne	40
Hiver Tranquille	40
Magnésium	40
Mange graisse	40
Mémo Junior	40
Mémo Senior	40
Ménopause	41
Mxtete	41
MultiVitamines	41
Prosta'homme	41
Régulation	41
Respiration	41
Sommeil	41
S.O.D. de melon	41
Tonique Sexuel	41

## Huiles essentielles

Basilic	44
Bois de Rose	44
Bouleau Jaune	44
Cajepout	44
Camomille S.	44
Cannelle écorces	44
Cannelle feuilles	44
Cardamome	44
Carotte	45
Cèdre	45
Citron Zestes	45
Citronnelle Ceylan	45
Citronnelle Java	45
Cyprès	45
Estragon	45
Euc. citriodora	46
Euc. radiata	46
Euc. Globulus	46
Génévrier	46
Géranium rosat	46
Gingembre	47
Girofle Clous	47
Laurier Noble	47
Lavande Aspic	47
Lavande Vraie	48
Mandarine	48
Marjolaine	48
Mélaleuca	48
Menthe Poivrée	48
Menthe Arvensis	49
Myrte	49
Niaouli	49
Orange	49
Origan	49
Palmarosa	49
Pamplemousse	49
Petitgrain	50
Pin de Sibérie	50
Pin Sylvestre	50
Ravensare	50
Romarin	50
Sarriette	50
Sauge sclarée	51
Térébenthine	51
Thym	51
Ylang	51

## Ayurvédic 58



## Ajo Sacha

Apaise les articulations.

### Usage traditionnel :

Il s'agit d'une plante grimpante d'Amazonie, avec de belles fleurs blanches, utilisée depuis toujours par les Indiens Tapajos et Wayapis. Les feuilles sont notamment riches en alcaloïdes, hydroxyde benzoïque, saponines et flavonoïdes qui en font un excellent anti-inflammatoire et un anti-arthritique. Indiquée contre les crampes, douleurs rhumatismales, fièvres, migraines.

## Baccharis

Nettoie le corps et régule le poids.

### Usage traditionnel :

Le Baccharis est une plante aromatique réputée pour son action positive sur l'équilibre corporel, particulièrement pour la régulation du poids et de l'élimination des graisses. Cette plante renferme un principe amer, des bioflavonoïdes hépato-protecteurs, de l'acétate de carquejile, des sesquiterpènes ainsi qu'une huile essentielle composée de carquejol.

Le Baccharis favorise le fonctionnement de l'estomac, de l'intestin et du foie et active les processus digestifs. Il lutte efficacement contre les encombrements hépato-digestifs (constipation, mauvaise haleine...). Il est aussi utilisé comme anti-diabétique dans le cas de diabète d'origine hépatique.

Par réglage des émonctoires, le Baccharis élimine lentement l'excès d'embonpoint. Un régime hypocalorique permet d'accentuer cette action.

Il aide à l'élimination des résidus toxiques par les voies urinaires en soulageant ainsi la charge de travail du foie et du cœur.

## Bixa

Prépare la peau au bronzage

### Usage traditionnel :

Le Bixa Orellana ou Roucou est un arbuste des régions d'Amérique tropicale. Après avoir réduit ses graines en poudre, les indiens Tupi s'en enduisent la peau afin d'être protégés du soleil et des moustiques.

Il est actuellement utilisé comme colorant naturel dans l'alimentation (code européen E160b).

Le Bixa possède une très forte teneur en bêta-carotène (provitamine A). Il contient aussi en quantités intéressantes du sélénium, calcium, magnésium, soufre, fer, manganèse, zinc et cuivre.

La synergie bêta-carotène et sélénium est anti-oxydante et fait du Bixa un complément alimentaire de choix contre le vieillissement organique et le stress.



## Caïgua

*Hypoglycémique et lipotropique*

### Usage traditionnel :

De récentes études ont démontré que cette plante diminue le glucose chez les malades diabétiques et surtout permet de diminuer les doses d'insuline ou autre médicament .

Cultivé au Pérou, cette plante est reconnue pour son action hypoglycémique et lipotropique provoquant une diminution spectaculaire des niveaux de LDL cholestérol dans le sang, agissant sur les lipoprotéines qui ont des effets sur les maladies coronaires, ce produit régule le cholestérol qui s'accumule sur certaines parties des artères.

La ménopause produit des changements sur les profils lipidiques, ce traitement diminue les valeurs Hypercholestérolémique sur la postménopause.

## Gomphréna

Contre le stress et la fatigue

### Usage traditionnel :

Au Brésil, on appelle le Gomphréna « paratudo » en raison de ses nombreuses vertus. C'est sa racine, réduite en poudre, qui est utilisée.

Le gomphréna est considéré comme une excellent antidote pour lutter contre la fatigue et la nervosité.>>>

Le Gomphréna augmente la force musculaire et la résistance de l'organisme tout en ayant un effet relaxant les muscles au repos. Il tonifie la mémoire et permet de retrouver un équilibre cérébral, en diminuant le stress et la déprime, et protège contre le vieillissement cellulaire. Le Gomphréna, aussi nommé « Pfaffia », est constitué des acides aminés essentiels, des vitamines A, B1, B2 et E et de minéraux et oligo-éléments, ce qui en fait un excellent anti-vieillessement.

## Guarana

*Le tonique amazonien*

Le Guarana (paullinia cupana) est un arbuste originaire de la forêt d'Amazonie. On trouve principalement cette variété dans la région située entre Rios Madeira et Tapajos. Les fruits ont la forme de petites noisettes. Le Guarana est très populaire au Brésil et est utilisé sous différentes formes : réduit en poudre, en pâte à mâcher mélangée à du manioc, en boissons, en gélules et comprimés. Le Guarana contient de la guaranine, de la théobromine, de la théophylline et des tanins. Grâce à ses substances, le Guarana est un tonique neuromusculaire qui agit sur le système nerveux sympathique. Ses tanins ont une action astringente et vasoconstrictrice des petits vaisseaux superficiels.>>>



On utilise le Guarana comme :

- Tonifiant, stimulant des activités physiques et cérébrales, augmente la vigilance.
- Associé au Gomphréna, il se révèle un excellent anti-stress et anti-dépresseur.
- Vasodilatateur, stimulant cardiaque, anti-vieillessement et stimulant de l'activité cérébrale.
- Régulateur du transit (spasmes et colites).
- Aide au régime. Le Guarana stimule le désengorgement et la combustion des cellules graisseuses tout en évitant les coups de fatigue dus aux régimes.
- Conseillé lors d'efforts de courtes durée, maux de tête et coups de fatigue passagers. Le Guarana ne doit pas être utilisé en cas d'hypertension, d'ulcère, et de tachycardie.

## Griffe du chat

Renforce vos défenses immunitaires

### Usage traditionnel :

La Griffe du Chat se trouve uniquement dans la forêt amazonienne péruvienne. Elle doit son nom à ses épines recourbées. Elle est utilisée par les Indiens depuis le temps des Incas. C'est son écorce qui contient les principes actifs : les alcaloïdes renforçant efficacement le système immunitaire,>>>

les acides quinoniques, puissants anti-oxydants ainsi que des polyphénols et des stéroïdes végétaux (béta-sitostérol).

De nombreuses études ont permis de démontrer les effets stimulants de cette plante dans des cas de cancers de l'intestin. En effet, la Griffe du Chat aurait la capacité d'infiltrer les cellules de diverses tumeurs intestinales et de les détruire. De plus, une étude portant sur la maladie d'Alzheimer a montré que, associé au Ginkgo Biloba, la Griffe du Chat avait la possibilité d'agir favorablement contre cette maladie. Enfin, d'autres études ont été récemment menées et ont abouties de façon positive contre le virus du H.I.V.

La Griffe du Chat :

- Nettoie les voies digestives et intestinales.
- Lutte contre de nombreux troubles intestinaux : polypes, maladie de Crohn, colites et recto-colites, fistules, parasites et candidose, gastrites, ulcères, diarrhées chroniques.
- Efficace pour contrer l'herpès génital mais aussi les effets secondaires dus aux rayons et à la chimiothérapie.



## *Ipe-Roxo*

Pour un hiver tranquille

### **Usage traditionnel :**

L'Ipe-Roxo (*tecoma impetiginosa* ou *tabebuia avellanadae*) est un magnifique arbre d'altitude d'Amazonie. C'est l'écorce interne ou aubier qui contient le lapachol, substance active contre les maladies et infections (microbiennes, virales, fongiques et parasitaires) mais également contre certains cancers.

Grâce aux quinones (substance utilisée comme antibiotique et anti-cancéreux) présentes dans son écorce interne, l'Ipe-Roxo s'avère un allié de choix dans de lourdes pathologies où le système immunitaire doit être stimulé.

## *Maytenus*

Pour oublier votre estomac

### **Usage traditionnel :**

Le Maytenus est un arbuste du sud du Brésil aux feuilles épineuses.

- Tonifiant et rééquilibrant des fonctions sécrétrices de l'estomac (hypotonie, dyspepsie) et des intestins (atonie, constipation).

- Cicatrisant de la muqueuse digestive (ulcère).

- Régulateur gastro-intestinal.>>>

- Réduit les excès d'acidité, les fermentations, les gaz et les ballonnements. Efficace contre l'aérophagie.

- Soulage l'estomac, le foie, les intestins et les reins.

Peut faire baisser la production lactée chez la femme allaitante.

## *Maracuja*

L'ami du système nerveux

### **Usage traditionnel :**

On utilise le Maracuja pour lutter contre les troubles d'origine nerveuse et comme régulateur du système sympathique et para-sympathique.

Cette plante a des vertus relaxante et favorise le sommeil.

## *Muirapuama*

Tonique sexuel et musculaire

### **Usage traditionnel :**

Le Muirapuama est un arbuste aux fleurs blanches, originaire de l'Amazonie brésilienne. Il est couramment utilisé, et ce depuis très longtemps, par les Indiens comme tonique nerveux et aphrodisiaque, mais aussi pour traiter les rhumatismes et la grippe.



Il contient principalement des résines, de l'huile essentielle, un principe amer, des tanins et de la marapuamine.

Depuis son arrivée en Europe dans les années 1920, on utilise le Muirapuama comme tonique neuromusculaire, aphrodisiaque (baisse du tonus sexuel, asthénie sexuelle, impuissance), contre les rhumatismes, la grippe et la fatigue. Il améliore donc le tonus de façon générale et ce, sans aucun effet secondaire.

### *Mulungo*

Puissant sédatif.

#### **Usage traditionnel :**

- Anti-rhumatismal, antinévralgique.
- Puissant sédatif, facilite le sommeil
- Calmant ayant aussi une action hépatique

### *Pata de vaca*

L'allié du pancréas

C'est de la feuille de cette plante dont la forme, très découpée en son milieu, lui vaut son nom de "patte de vache "

#### **Usage traditionnel :**

- C'est l'alliée du pancréas, notamment par la normalisation du taux de sucre sanguin.

### *Petiveria*

Contre la rétention d'eau

#### **Usage traditionnel :**

- Utilisé surtout pour son action sur les émonctoires
- Indiqué contre les rétentions d'eau

### *Tayuya*

Draineur des articulations

#### **Usage traditionnel :**

- Contre la raideur des articulations.
  - Vermifuge puissant.
  - Lourdeur digestive, constipation.
- A éviter chez les sujets colitiques et diarrhéiques.

### *Stévia Rebaudiana*

Il s'agit d'un petit arbuste originaire du nord de l'Amérique du Sud (Brésil et Paraguay), aujourd'hui cultivé sur une base commerciale en Amérique centrale, au Brésil, au Paraguay, en Uruguay, et d'autres continents. Les Indiens Guarani d'Amérique du Sud ajoutaient à leurs infusions de plantes des feuilles de stévia pour les adoucir. Au Brésil et au Paraguay, on les utilise depuis des siècles en cuisine. Le fort pouvoir sucrant (250 fois plus grand que le sucre) permet au diabétique de sucrer sans crainte. La stévia est aussi propice au régime minceur puisque sans calories.





## Problèmes musculaires

### Huile de copaïba

#### Usage traditionnel :

Le Copaïba est un arbre magnifique pouvant atteindre les 40 mètres de hauteur que l'on trouve en Amérique tropicale. Au Panama, les autochtones s'en enduisent le corps et les cheveux. Son huile peut prendre différentes teintes (du jaune pâle – voire même transparent – au châtain clair doré).

Pour ne pas abattre l'arbre, les Indiens, toujours très respectueux de la nature, font une sorte de forage dans le tronc de l'arbre pour y récolter l'huile, puis, ils le rebouchent et laissent l'arbre tranquille quelques mois avant de venir à nouveau récolter l'huile.

L'Huile de Copaïba est cicatrisant, tonifiante et énergisante. C'est un excellent anti-douleur.

#### Conseil d'utilisation :

On l'utilise en massage en cas de foulure, entorses légères et tendinites, élongations musculaires et rhumatismes et en pansement en cas de plaies, blessures et brûlures dues au soleil.

Chez certains sujets, quelques réactions allergiques passagères peuvent survenir.

## Problèmes de peau

### Huile de Rosa Mosqueta

#### Usage traditionnel :

L'Huile de Rosa Mosqueta ou Rosier Muscat permet de préserver la jeunesse et l'éclat de la peau. Elle hydrate et nourrit les peaux les plus sèches ainsi que les muqueuses. Elle lisse la peau effaçant ainsi les rides de vieillesse comme celles d'expression.

L'Huile de Rosa Mosqueta est aussi très utile après des actes de chirurgie comme cicatrisant et régénérant de l'épiderme.

#### Conseil d'utilisation :

On l'utilise en massage doux sur les zones à traiter jusqu'à complète pénétration de l'huile (2 à 3 minutes).

Déconseillé en cas de peaux grasses et/ou à tendance acnéique.

### *Pourquoi utiliser les plantes d'Amazonie?*

*Utiliser les plantes d'Amazonie dans le cadre de cultures respectant l'environnement permet le reboisement et favorise ainsi l'économie locale. N'oublions pas que la forêt amazonienne, aussi loin de nous soit-elle, permet de « nettoyer » l'air que nous respirons et est considérée comme « le poumon de la Terre ». Il faut donc lutter contre la déforestation ainsi que la cueillette intensive sauvage qui font diminuer de jours en jours sa force et sa richesse en n'achetant des produits uniquement issus de cultures respectueuses de ce trésor végétal.*



## Açaï

### Usage traditionnel : Anti-Oxydant

La peau, la chair et le noyau des baies d'açaï renferment des phytostérols et des polyphénols. L'action antioxydante des fruits serait plus précisément attribuable aux anthocyanines et aux proanthocyanidines qu'on y trouve.

## Ail

Améliore la circulation sanguine.

### Usage traditionnel :

Réputé depuis l'Antiquité pour ses multiples vertus, l'Ail est avant tout un puissant tonifiant du système cardio-vasculaire grâce à sa richesse en acides animiques, minéraux, vitamines A, B1 et C.

L'Ail est conseillé en cas d'hypertension artérielle car il aide à la faire baisser naturellement.

Son action est aussi bénéfique en cas de cholestérol et de triglycérides car il diminue le taux de mauvais cholestérol tout en augmentant celui du « bon cholestérol ».

On le déconseille avant une opération.

## Aloé vera (Le suc)

Aide au transit.

### Usage traditionnel :

L'Aloé Vera ou Aloès est une plante grasse aux bords épineux. Originaire d'Afrique, elle est désormais cultivé en grande quantité aux Antilles pour son gel.

La partie externe de la feuille contient de l'aloïne, substance active de l'Aloé Vera qui est utilisé pour ses vertus laxatives. En effet, le suc cette plante a une action très efficace contre la constipation chronique.

Déconseillé pour les enfants.

## Aloé vera (Le jus à boire)

Régénère la peau.

### Usage traditionnel :

C'est la partie interne de la feuille de cette plante grasse qui est utilisée. Elle contient un suc épais, riche en polysaccharides, très utilisé en phyto-cosmétique. Les bienfaits de l'Aloé Vera concerne l'hydratation, la régénération et la cicatrisation de la peau. On l'utilise pour améliorer et entretenir les peaux sèches et/ou mures mais aussi en application locale plusieurs fois par jour, contre le psoriasis, l'acné, l'eczéma, l'herpès et en compresse sur les brûlures.

## Acérola

La vitamine C naturellement.

### Usage traditionnel :

L'Acérola est un fruit rouge vif qui ressemble à la cerise. Ce fruit est connu pour contenir de grandes quantités de vitamine C. Cent grammes de fruits frais et mûrs en contiennent environ 1500 mg. Il y a 100 fois plus de vitamine C dans l'Acérola que dans l'orange!

La vitamine C contenue dans l'Acérola est naturelle contrairement à la vitamine C de synthèse. On peut donc la prendre le soir car elle ne possède aucun effet « énervant ».

L'Acérola est utilisé traditionnellement pour lutter contre la fatigue, stimuler les défenses immunitaires de l'organisme et pour son pouvoir antioxydant, anti-âge et anti-radicaux libres. La vitamine C naturelle s'avère efficace dans la lutte contre le cancer, les virus et bactéries.

Un apport régulier est recommandé en cas de surmenage, stress et surtout en hiver ou lors des changements de saison. L'Acérola est vivement conseillé à tous les fumeurs, elle permet de détoxifier le corps de substances nocives (tabac, pollution, métaux lourds...).

## Ananas-Papaye

### Usage traditionnel :

C'est la tige de l'Ananas réduite en poudre et la feuille de Papaye qui sont utilisées. L'Ananas contient de la broméline et la feuille de Papaye de la papaïne. La synergie de ces deux enzymes vont permettre à l'organisme de brûler les graisses tout en facilitant la digestion et l'assimilation des protéines.

L'Ananas-Papaye est un complexe utilisé pour favoriser la désinfiltration, la mobilisation et l'évacuation des dépôts graisseux et sera, par conséquent, l'allié des régimes minceur et le secret des ventres plats.

## Argile

Roche terreuse amie de l'estomac.

### Usage traditionnel :

L'Argile est une roche sédimentaire à consistance meuble. On trouve dans sa composition de nombreux minéraux comme le silice, le magnésium, le calcium, le fer, l'aluminium, le cuivre, le zinc...

L'Argile, par son pouvoir absorbant, améliore la digestion. Il est donc utilisé comme pansement actif pour lutter contre les problèmes d'acidité gastrique (brûlures et ulcères d'estomac, ballonnements, aérophagie).

Il continue son activité en agissant dans tout l'organisme car il purifie le sang en le nettoyant et en l'enrichissant.

## Aubier de Tilleul

### Usage traditionnel :

Le Tilleul est un arbre populaire en Europe, il peut atteindre jusqu'à 40 mètres de hauteur. L'Aubier, qui est la partie blanche et tendre située juste sous l'écorce, est récolté au printemps, au moment de la montée de la sève.

Grâce à sa richesse en polyphénols et coumarines, l'Aubier de Tilleul est reconnu pour ses remarquables propriétés d'élimination et de drainage des toxines de l'organisme au niveau des reins. On l'utilise aussi avec succès comme régulateur de la circulation sanguine. En effet, il permet de lutter efficacement contre l'hypertension, prévient l'infarctus et la thrombose.

## Aubépine

L'amie du cœur.

### Usage traditionnel :

L'Aubépine est un buisson qui peut atteindre jusqu'à 4 mètres de hauteur pourvu, en mai, de fleurs blanches ou rosées utilisées pour leurs vertus thérapeutiques. La croissance de l'Aubépine est lente, c'est une plante robuste pouvant vivre près de 500 ans. On la trouve en Europe, Asie et Amérique du Nord.

De par leur richesse en flavonoïdes comme l'hyperoside, les fleurs de l'Aubépine sont antispasmodiques, sédatives, hypotensives et leur action est bénéfique pour le cœur, l'appareil circulatoire en général et la nervosité. Elle régularise le rythme cardiaque et en augmente ses capacités contractiles. C'est donc tout naturellement que l'Aubépine est indiquée en cas d'insuffisance cardiaque, d'arythmie mais aussi en cas de nervosité.

## Bambou

Teneur exceptionnelle en silice.

### Usage traditionnel :

Les Bambous sont des plantes creuses à croissance très rapide. Ce sont les pousses femelles de Bambou qui contiennent le silice. Son action reminéralisante lui confère d'excellentes propriétés pour les os et les articulations. Sa teneur exceptionnelle en silice permet à l'organisme d'augmenter l'absorption du calcium et des vitamines du groupe

B.

Ce qui fait du Bambou une aide précieuse pour renforcer les os notamment à la suite d'une fracture ou pendant la croissance ainsi que dans la prévention des cheveux ternes et fragiles, des ongles cassants et de la peau sèche. Par son action régénérante et reminéralisante, le Bambou sera utile en cas d'arthrose et de rhumatisme.

Le silice présent dans le Bambou joue aussi un rôle important dans l'élasticité des vaisseaux sanguins.

## **Bourrache**

### **Usage traditionnel :**

La Bourrache est une plante recouverte de soies blanches et rigides aux fleurs bleues et dont les graines ressemblent à des grains de poivre. Elle est originaire de Syrie. Ses graines donnent une huile riche en acides gras insaturés (80%) dont l'Acide Gamma Linoléique (AGL), en stérols et en insaponifiables (environ 2%). Certains des composants de la Bourrache sont rares dans le domaine végétal (AGL).

L'Huile de Bourrache lutte efficacement contre le dessèchement cutané, rend l'épiderme souple et plus résistant aux agressions extérieures. Elle assure également la jeunesse de la peau car elle a un effet anti-âge, améliore l'eczéma et s'occupe des cheveux et ongles fragiles et cassants.

Les Acides Gamma Linoléiques présents dans l'Huile de Bourrache préviennent les troubles du métabolisme lipidique (cholestérol, triglycérides) ainsi qu'un bon nombre de maladies cardiovasculaires. On utilise aussi la Bourrache dans certains cas de sclérose.

## **Bouleau blanc**

### **Usage traditionnel :**

Le Bouleau Blanc est un arbre à l'écorce blanche écaillée dont les feuilles sont utilisées pour faciliter les fonctions d'éliminations rénales et digestives. Grâce à sa richesse en flavonoïdes, le Bouleau Blanc aide à éliminer l'eau retenue dans les tissus (rétention, oedèmes, gonflement des tissus lors du syndrome prémenstruel...) et contrairement aux diurétiques d'origine chimique, il évite à l'organisme d'éliminer les sels minéraux. Le Bouleau Blanc s'avère efficace en prévention des calculs rénaux et/ou de coliques néphrétiques, de goutte et d'arthrite.

## **Bruyère**

Puissant antiseptique et diurétique

### **Usage traditionnel :**

La Bruyère est une plante dont les grappes de fleurs sont d'un joli rose violacé. Les propriétés antiseptiques et diurétiques de la Bruyère sont dues à l'arbutine, puissant antiseptique urinaire. La Bruyère est donc utile en cas d'inflammations du système urinaire (cystites, urines troubles, brûlures lors de la miction...)

Son effet astringent peut causer des diarrhées.

## **Busserole**

Protection de l'appareil urinaire

### **Usage traditionnel :**

La Busserole ou Raisin d'Ours est un arbre aux petites baies rouges, qui, à maturité, sont consommées par les ours d'où son nom.

La Busserole est riche en arbutine qui est un antiseptique urinaire qui est efficace en cas de cystite, de prostatite et de calculs rénaux.

Il est conseillé de l'associer à la Bruyère.



## Calcium de Poisson

L'équilibre physiologique et la structure des minéraux contenus dans ce produit ainsi que la présence des constituants organiques de l'os en font la forme la plus efficace de supplémentation de calcium. La supériorité de l'extrait total d'écaillés de poisson comparé aux formes traditionnelles de calcium, est démontrée par son exceptionnelle absorption. Ce produit ne compense pas seulement les pertes osseuses, mais restaure aussi leur contenu minéral, tout en étant bien toléré par rapport aux sels de calcium du fait de la présence de l'ensemble de la structure de l'écaillage organique (collagène) en minéraux.

L'Hydroxyapatite marine ne doit pas être confondue avec l'hydroxyapatite de synthèse ou issue de roche de part son processus de fabrication qui ne comprend aucune extraction par solvant, et un séchage à basse température, préservant aussi toute sa structure originelle.

La structure microcristalline de l'hydroxyapatite marine contribue à augmenter l'absorption de calcium en procurant une très grande surface d'échange, à l'intérieur de laquelle, les minéraux contenus dans la matrice organique peuvent être absorbés au niveau de l'intestin.

## Cartilage de Raie

Lubrifiant des articulations

### Usage traditionnel :

Constituant unique du squelette des raies, il peut contenir jusqu'à 16% de chondroïtine. Soulage toutes douleurs articulaires par son action de lubrification, permet de retrouver une certaine mobilité. Lutte contre l'arthrose.

## Cartilage de requin

Lubrifiant des articulations

### Usage traditionnel :

Constituant unique du squelette des requins, il doit ses propriétés à son contenu en glycosaminoglycanes (5GAG) dont la teneur oscille entre 1 et 5%, ainsi qu'en chondroïtine (environ 17%).

Soulage toutes douleurs articulaires par son action de lubrification, permet de retrouver une certaine mobilité.

De plus, c'est un puissant régulateur du système immunitaire et un antiangiogénèse c'est à dire qu'il tend à empêcher la formation de vaisseaux sanguins, sans lesquels une tumeur ne peut ni se développer ni même subsister.

## Carotte

Pour votre peau et vos yeux

### Usage traditionnel :

Une grande richesse en vitamine A et bêta-carotène.

Contribue à la protection de la peau (anti-âge et anti-rides) et augmente l'acuité visuelle. La carotte prépare, accélère et prolonge le bronzage.

## Cassis (feuille)

Soulage les rhumatismes.

### Usage traditionnel :

Le cassis est recommandé pour les articulations. De plus, il est un excellent dépuratif car il favorise l'élimination d'eau et des déchets de l'organisme.

Nom botanique : Ribes nigrum, famille des saxifragacées ou grossulariacées.

Parties utilisées : les feuilles, les baies et leur jus, l'huile tirée des pépins.

Origine : Europe.

Aucune contre-indications connues.



## Charbon végétal

Absorbant des gaz intestinaux.

### Usage traditionnel :

Le charbon vegetal est obtenu le plus souvent par carbonisation de bois de diverses variétés de peupliers (*Populus nigra* - *Populus pyramidalis*) ou encore de noix de coco, à des températures élevées (entre 600 et 900° C) en l'absence d'air, suivie d'une activation par une nouvelle chauffe aux mêmes températures en y ajoutant cette fois de la vapeur d'eau, de l'air ou des gaz oxydants, cette seconde opération permettant le développement de pores dont le nombre et la taille diffèrent en fonction de sa durée.

Le charbon vegetal possède d'importantes propriétés absorbantes (par pénétration intime) et adsorbantes (par fixation à la surface) des liquides et des gaz dont découlent ses nombreuses actions digestives :

suppression des excès de gaz gastrique et (ou) intestinaux ;

anti-diarrhéique par diminution de l'hydratation du contenu intestinal ainsi que de l'adsorption des microbes et toxines impliqués. Actuellement, le charbon vegetal est utilisé chaque fois qu'il est nécessaire de lutter contre les fermentations intestinales.

Le charbon vegetal est parfaitement bien toléré par les voies digestives et ne provoque aucun effet secondaire puisqu'il n'est pas absorbé dans l'intestin.

Par contre, du fait de ses propriétés absorbantes et adsorbantes, le charbon vegetal peut diminuer l'efficacité de certaines médications prescrites par ailleurs (nous pensons notamment aux femmes qui prennent une pilule anticonceptionnelle qui pourraient avoir de mauvaises surprises...).

## Chardon marie

**Usage traditionnel :** Désintoxiquant du foie. C'est un tonique vasculaire utilisé contre les troubles circulatoires veineux. Améliore le métabolisme des cellules du foie et les protège des attaques toxiques. Comme pour le *Desmodium*, il est recommandé aux personnes abusant d'alcool, aux malades soumis à des traitements fatiguant pour le foie, y compris les personnes subissant des chimiothérapies. En cas d'intoxication (produits toxiques...), le chardon marie aidera le corps à se rééquilibrer.

## Chitosan

**Usage traditionnel :** Mange graisse

Le Chitosan est une fibre obtenue à partir de la Chitine, constituant majeur de la carapace de crustacés. Possède un grand intérêt en diététique humaine pour son pouvoir lipophile. En effet, il attire et capture les graisses alimentaires que vous venez d'absorber, avant même qu'elles ne pénètrent dans l'organisme. Ce sont ces fibres gorgées de graisse qui seront éliminées, globalement évacuées par les voies naturelles. Votre transit intestinal bénéficie également de ces fibres. A associer avec le **Garcinia** avant les trois repas

## Chimère

**Usage traditionnel :**

La Chimère est un poisson sauvage comestible pêché dans les fosses abyssales. L'huile de foie de chimère, tout comme l'huile de foie de requin, contient des molécules particulières appelées alkylglycérols présents naturellement chez l'homme. A la différence de l'huile de foie de requin (20%), l'huile de foie de chimère en contient environ 50%. De nombreuses études scientifiques ont été et sont encore consacrées aux alkylglycérols pour leurs importantes contributions à la défense de l'organisme



## *Chlorella Pyrenoidosa*

Chélateur, aide-minceur et anti-reprise de poids.

### **Usage traditionnel :**

La Chlorella est une algue unicellulaire d'eau douce, elle est originaire de Taiwan. Cette algue est la plus riche source de chlorophylle, jamais égalée. Elle contient environ 60% de protéines - soit 4 fois plus que la viande -, 20 vitamines et 19 acides aminés.

Elle est utilisée avec succès pour son effet désintoxiquant. Elle fixe et élimine les métaux lourds comme le mercure, les amalgames dentaires, l'aluminium des vaccins, certains pesticides. La Chlorella, par sa richesse en chlorophylle, améliore la qualité du sang en l'oxygénant et par sa richesse en vitamines, minéraux et acides aminés, elle redonne force et énergie. Elle permet de déstocker les graisses et de conserver un poids de forme.

## *Chrysanthellum Americanum*

### **Usage traditionnel :** Désintoxiquant du foie

Le Chrysanthellum Americanum est une plante originaire d'Amérique du Sud et d'Afrique, appartenant à la famille des Asteraceae. Par sa richesse en flavonoïdes, le Chrysanthellum s'avère être un allié du système circulatoire. On l'utilise dans les cas de mauvaise circulation sanguine au niveau des extrémités mais aussi dans le traitement de la maladie de Raynaud. Dans des cas d'alcoolisme, d'hépatite ou encore d'excès de table, il accélère la régénération des cellules du foie. Le Chrysanthellum lutte aussi activement contre le cholestérol génétique.

## *Co-Enzyme Q10*

### **Usage traditionnel :**

La Co-Enzyme Q10 est une substance naturelle comparable aux vitamines et qui est présente dans toutes nos cellules.

Mais, encore faut-il que la quantité que contient nos cellules soit suffisante. Une alimentation saine et appropriée permet à l'organisme de la synthétiser et d'en constituer des réserves.

La Co-Enzyme Q10 améliore les insuffisances cardiaques et s'avère efficace dans les maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, angine de poitrine, insuffisance cardiaque...). Une étude a montré que le taux de Co-Enzyme Q10 était relativement faible chez les malades cardio-vasculaires.

Elle combat les radicaux libres, permet aux cellules de produire plus d'énergie, stimule la résistance, renforce le système immunitaire.

## *Collagène marin*

*Favorise la mobilité articulaire et améliore l'élasticité de la peau*

### **Usage traditionnel :**

Pour une majorité de la population, le collagène est uniquement associé aux soins de peau. Or le collagène comporte également de nombreux bienfaits pour les articulations sensibles. Véritable protéine structurale fibreuse qui compose les fibres blanches de la peau, des cheveux, des cartilages, des muscles, des os... le collagène assure la cohésion, l'élasticité et la régénération des tissus organiques, on le compare souvent à une armature...

Produit naturellement par le corps, il est vital au bon fonctionnement de l'organisme, une diminution de sa production impacte le fonctionnement de nombreux organes et tissus et est notamment à l'origine de rhumatismes. Avec les années, la production de collagène diminue, avec des conséquences visibles sur la qualité de la peau et est souvent responsable de l'apparition de douleurs articulaires.

Un apport en collagène marin va dans un premier lieu fortifier et renforcer les articulations tout en leur apportant plus de mobilité.

En second lieu, il va redonner vitalité et tonicité à la peau et améliorer son élasticité. Il va également atténuer l'apparition de rides en lissant les traits pour une peau plus jeune et plus ferme.

La vitamine E, la vitamine C et le sélénium renforcent ces 2 actions grâce à leurs propriétés anti-oxydantes qui aident à protéger les cellules de l'organisme des effets néfastes des radicaux libres, responsables des phénomènes de vieillissement des articulations et de la peau.

## Curcuma

### Usage traditionnel :

Le curcuma est utilisé comme médicament traditionnel en Inde pour le traitement des maladies de peaux. Il est utilisé depuis très longtemps comme anti-inflammatoire par la médecine ayurvédique indienne. Le cancer du côlon est statistiquement moins présent dans les aires où on le consomme régulièrement. Le principe actif du curcuma, la curcumine, est l'objet de recherches actives. dans la lutte contre les cancers colorectaux. La curcumine pourrait également aider à stimuler les cellules du système immunitaire qui englobent les protéines du cerveau qui marquent la maladie d'Alzheimer.

## Don Quai

### Usage traditionnel :

Le Don Quai (ou Angélique chinoise) est une herbe aromatique originaire de Chine. On utilise sa racine.

En Orient, on l'utilise pour traiter de nombreux soucis gynécologiques en particulier les troubles liés à la ménopause comme les bouffées de chaleur. Le Don Quai permet d'équilibrer les oestrogènes et la progestérone chez la femme. Il soulage aussi les syndromes prémenstruels.

## Desmodium Ascendens

### Usage traditionnel :

Le Desmodium est une plante originaire de l'Afrique équatoriale. Ce sont les feuilles et la tige qui sont utilisées.

On l'utilise dans les traitements d'hépatites virales et/ou toxiques (médicaments, chimiothérapie...), jaunisses, cirrhose, insuffisance et dysfonctionnements hépatiques. Le Desmodium vous aidera à lutter contre les effets secondaires dus à ces maladies (nausées, fatigue, perte d'appétit et amaigrissement).

## Dolomite

### Usage traditionnel :

La Dolomite est un carbonate de calcium et de magnésium aux couleurs pâles. C'est une roche d'origine marine. Les Dolomites, massif italien, étaient il y a des millions d'années, un massif de corail. Son nom lui vient du géologue français de Dolomieu qui l'identifia au XVIIIème siècle. Par sa richesse en calcium, la Dolomite est recommandée en cas de déminéralisation, fracture, caries dentaires et décalcification. On l'utilise chez l'enfant en période de croissance et au troisième âge en prévention de l'ostéoporose. Par sa teneur en magnésium, la Dolomite combat la spasmophilie, les crampes, la fatigue, la dépression mais aussi soutient les efforts des sportifs dont les muscles consomment énormément de magnésium. Elle agit aussi comme anti-vieillesse général (cellules, mental, cheveux, peau, rides). C'est un reconstituant essentiel dans la lutte contre l'âge.

## D-Lenolate

### Usage traditionnel :

Immunité  
Le D-lenolate est plus simplement appelé extrait de feuilles d'olivier. Le procédé d'extraction de ce principe actif à nécessité des années de recherches, et le résultat fut à la hauteur des attentes de la communauté scientifique.

En effet, les laboratoires ont très vite mis en évidence d'exceptionnelles vertus en particulier pour stimuler le système immunitaire et lutter contre les candidoses.

## Eleuthérocoque

### Usage traditionnel :

L'Eleuthérocoque (ou Ginseng Sibérien) est un buisson originaire de Sibérie, où il abonde. Il est aussi présent en Chine et en Corée. On récolte sa racine à l'automne.

Elle renferme des éléuthérosides, auxquels elle doit ses propriétés. En effet, la racine d'Eleuthérocoque facilite l'effort physique, augmente la capacité de résistance et améliore la récupération après l'effort. Cette racine est vitalisante : c'est un bon tonique masculin. Elle facilite aussi la concentration intellectuelle.

L'Eleuthérocoque est dite « adaptogène », c'est-à-dire qu'elle va favoriser l'adaptation harmonieuse de l'organisme à diverses situations. Par exemple, les cosmonautes russes l'utilisent et leur permet une meilleure adaptation à l'espace.

## Fenugrec

### Usage traditionnel :

Le Fenugrec est une plante herbacée des régions rocailleuses méditerranéennes. On utilise ses fleurs et ses graines.

Cette plante agit sur le système digestif en stimulant tous ses processus. Il stimule l'appétit tout en soulageant et protégeant les muqueuses digestives.

Le Fenugrec est conseillé en cas d'anémie ou d'amaigrissement (troubles métaboliques ou nerveux, anorexie). On l'utilise aussi pour réguler le taux de glucose chez les personnes atteints de diabètes légers. Il permet aussi d'augmenter le taux sanguin de « bon » cholestérol (HDL) tout en faisant diminuer le

## Foie de morue (ou flétan)

### Usage traditionnel :

Il s'agit d'une huile très riche en vitamines A et D. On la conseille pour les carences en vitamine D chez la femme enceinte surtout en période hivernale où le soleil est peu présent ; chez l'enfant en période de croissance ; après une fracture pour aider à la recalcification.

## Fucus vesiculosus

### Usage traditionnel :

Le Fucus Vesiculosus est une algue très présente sur le littoral atlantique. Elle est d'un brun verdâtre, et est pourvue de vésicules à ses extrémités. Elle est riche en minéraux (iode), en mucilage (chaînes de sucre sous forme d'acide alginique) et en mannitol (alcool).

Par sa teneur en iode, le Fucus est conseillé en cas d'hypothyroïdie en stimulant la thyroïde. Ses mucilages, permettent, quant à eux, de diminuer l'appétit en gonflant dans l'estomac et de réguler le transit intestinal.

## Garcinia Cambogia

Pour votre minceur

### Usage traditionnel :

Le Garcinia Cambogia est un arbre originaire d'Inde et d'Asie du sud-est. C'est dans l'écorce de ses fruits que l'on trouve le principe actif HCA (ou acide hydroxycitrique). Ce principe empêche la transformation dans l'organisme des sucres en graisses en trompant une enzyme (la lyase citratée), responsable de cette modification. Ces sucres vont donc se transformer en énergie. Le HCA augmente la thermogenèse, stoppe la lipogenèse, réduit l'appétit et augmente la production de glycogène dans le foie.

Il est conseillé de prendre le Garcinia Cambogia, 30 à 60 minutes avant le repas du midi et du soir.



### Gattiliez

#### Usage traditionnel :

Le Gattilier est un arbuste à fleurs violette que l'on trouve sur les bords de la Méditerranée. Ses baies d'un rouge-jaune sont récoltées à l'automne. Ce sont elles qui renferment le principe actif du Gattilier.

Au Moyen-Age, le Gattilier étaient bien connu pour calmer les ardeurs sexuelles en bloquant les androgènes (hormones masculines). Les moines en utilisaient régulièrement pour rester fidèles à leur vœu de chasteté. Aujourd'hui, il a une toute autre utilisation. Les femmes l'utilisent contre le syndrome prémenstruel (gonflement des seins, irritabilité, rétention d'eau...). Le Gattilier régule aussi les troubles du cycle menstruel tels que les règles irrégulières et douloureuses ainsi que la ménopause.

### Gelée royale

Le meilleur de la nutrition

#### Usage traditionnel :

La Gelée Royale est secrétée par les abeilles et constitue la nourriture de la reine. Elle va ainsi vivre 50 fois plus longtemps que les autres abeilles !

La Gelée Royale contient en quantité considérable des vitamines du groupe B, vitamines A, C, D et E, des oligo-éléments et minéraux, des acides aminés et acides gras essentiels ainsi que des actifs anti-bactériens. Elle est idéal pour tous : enfants, adultes et personnes âgées. Elle permet de lutter contre la fatigue, redonne du tonus, améliore la résistance au froid et renforce les défenses de l'organisme.

### Ginkgo biloba

Favorise la micro-circulation.

#### Usage traditionnel :

Le Ginkgo Biloba (ou arbre aux 40 écus) est le plus vieil arbre reconnu et est originaire de Chine. La principale propriété des feuilles de Ginkgo est dite vaso-dilatatrice. Il améliore la micro-circulation. Il est donc utile pour stimuler la mémoire, la circulation cérébrale, contre les jambes lourdes, la maladie de Raynaud, les acouphènes. Sa richesse en flavonoïdes en fait un excellent anti-oxydant protégeant les fonctions du cerveau des radicaux libres.

### Gingembre

#### Usage traditionnel :

Facilite la digestion  
Le Gingembre est une plante tropicale qui produit des rhizomes charnus et noueux. Il facilite la digestion car il stimule la production de bile. Il est aussi reconnu pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. On le conseille en cas de fatigue et de manque d'énergie. Le Gingembre est aussi célèbre pour son pouvoir aphrodisiaque. Cela est dû aux gingérols contenus dans le rhizome, qui stimuleraient la mobilité des spermatozoïdes.

### Ginseng

#### Usage traditionnel :

Le Ginseng est une plante herbacée qui possède une grosse racine qui peut atteindre plus d'un mètre de long et 10 cm de diamètre. Son usage remonte à plus de 4000 ans.

Il contient des ginsenosides, des acides aminés, des minéraux et des vitamines qui lui confèrent son pouvoir stimulant et anti-fatigue.

En Europe, il est beaucoup utilisé comme tonique sexuel, contre la frigidité et l'impuissance.

L'idéal serait de l'associer au Muirapuama, plante d'Amazonie.

## *Griffonia Simplicifolia*

### **Usage traditionnel :**

Le Griffonia Simplicifolia est une plante africaine. Ses graines agissent directement sur le taux de sérotonine, substance qui règle l'humeur, détend les muscles et améliore le sommeil. Cette action est due à un acide aminé, le 5-HTP contenu dans le Griffonia, qui est transformé dans le cerveau en sérotonine. Une graine de Griffonia Simplicifolia renferme à elle seule 3 à 7% de 5-HTP. La sérotonine est un neurotransmetteur majeur dont le rôle est de réguler l'humeur, le sommeil mais aussi l'appétit.

Le Griffonia Simplicifolia est recommandé en cas de fatigue psychique : états dépressifs, mal-être, léthargie, sentiment d'inutilité, agressivité, endormissent difficile, anxiété, maux de tête et migraines.

## *Harpagophytum*

### **Usage traditionnel :**

L'Harpagophytum (Griffe du Diable ou Racine de Windhoek, capitale de la Namibie) est une plante herbacée vivace originaire des régions désertiques du sud-ouest de l'Afrique (désert du Kalahari, Namibie). La racine d'Harpagophytum a été introduite en Europe en 1904 par un fermier vivant en Namibie et qui a été le témoin d'une guérison miraculeuse. Il ramena alors des échantillons de cette racine en Allemagne. Grâce à la présence de trois glucosides, l'Harpagophytum est un excellent anti-inflammatoire et analgésique. Il est conseillé dans le traitement de l'arthrose ou encore des inflammations rhumatismales.

De plus, ses principes amers font de cette plante une véritable alliée du système digestif. Elle draine l'estomac et la vésicule biliaire.

Contrairement aux nombreux inflammatoires, l'Harpagophytum n'abîme en rien les muqueuses digestives.

## *Germe de blé*

### **Usage traditionnel :**

L'Huile de Germe de Blé est très riche en vitamines E, B, D, K, en magnésium, en acides gras insaturés et en bêta-carotène ce qui en fait un puissant anti-oxydant naturel qui protège les cellules et tissus, en particulier la peau (hydratation et prévention des rides).

L'Huile de Germe de Blé constitue un apport intéressant d'acides gras essentiels pour lutter contre le mauvais cholestérol (LDL).

## *Hoodia Gordonii*

### **Usage traditionnel :**

Le hoodia gordonii appartient à la famille des apocynacées, originaire du désert du Kalahari. Il est surtout consommé comme coupe-faim en Namibie.

Les chasseurs des tribus africaines qui partent plusieurs jours loin de leurs villages l'emmènent toujours avec eux et l'utilisent pour inhiber la satiété depuis des milliers d'années.

La plante contient une molécule très active appelée P57, qui une fois ingérée envoie un signal au cerveau simulant un apport de glucose et leurre ainsi la sensation de faim.





## Huile de Perilla

### Usage traditionnel :

La Périlla Frutescens est une plante herbacée de la même famille que le thym, le romarin ou encore la menthe. Elle est originaire du sud-est asiatique. Ce sont ses graines qui sont utilisées pour la fabrication de l'huile.

L'Huile de Périlla est extrêmement riche (65%) en acides alpha-linolénique ou oméga 3 connus pour leur action protectrice du système cardiovasculaire. En diminuant le taux de mauvais cholestérol (LDL) tout en augmentant celui du bon cholestérol (HDL), l'Huile de Périlla prévient l'infarctus, la thrombose et protège les coronaires.

L'Huile de Périlla a aussi fait ses preuves dans certains cas d'allergies (rhume des foins, asthme, nez bouché chronique, allergies aux poils/plumes d'animaux ou alimentaire identifiée, bronchites allergiques chroniques).

## Houblon

### Usage traditionnel :

Le Houblon est une plante grimpante. On l'utilise pour ses vertus calmantes et anti-spasmodiques.

Il est donc conseillé contre l'insomnie et les troubles nerveux. A essayer pour calmer migraines et règles douloureuses.

## Ispaghul

### Usage traditionnel :

L'Ispaghul est une plante herbacée originaire d'Orient (Inde et Pakistan). Ses fruits sont des capsules qui renferment des graines brunes. Ce sont ces dernières, riches en mucilages, qui sont utilisées pour lutter contre la constipation et en font un excellent coupe-faim.

Contrairement à d'autres laxatifs, l'Ispaghul n'agresse pas la muqueuse intestinale mais la protège en tapissant le côlon, on peut donc l'utiliser sur de longues périodes.

Grâce à la présence d'eau, ces mucilages forment un gel dans l'estomac qui procure un effet coupe-faim. A prendre avec un grand verre d'eau.

## Kéfir

### Usage traditionnel :

Le Kéfir, appelé aussi Millet du Prophète, sont des grains renfermant des levures résultant de la fermentation du lactose.

Le Kéfir aide l'intestin à lutter contre les agressions quotidiennes dues à un mode de vie moderne comme par exemple, une mauvaise alimentation. Ainsi, il rétablit la flore intestinale, et améliore de ce fait l'assimilation des nutriments.

## Klamath

*Excellentes propriétés nutritives*

### Usage traditionnel :

Véritable gisement de vitamines et minéraux, la klamath est une des algues les plus riches et les plus complètes en phytonutriments, elle fait partie des super-aliments.

De récentes découvertes scientifiques montrent le rôle des cellules souches dans le maintien de la santé. L'algue klamath possède des propriétés qui stimulent la production de ces cellules. Elle contient une liste impressionnante de phytonutriments, d'anti-oxydants, de minéraux (notamment le fer, zinc, selenium et magnésium), d'acides aminés, de vitamines, d'enzymes et de nutriments spécifiques.

Ses remarquables vertus nutritives lui permettent d'agir favorablement sur le métabolisme, tout en renforçant les défenses naturelles et les performances intellectuelles.

Par ailleurs, la klamath comporte d'excellentes propriétés anti-oxydantes grâce à la présence de caroténoïdes. C'est également un excellent dépuratif.

Grâce à l'un de ses composants, la phycocyanine, la klamath est largement recommandée aux personnes souffrant d'arthrose ou de problèmes anti-inflammatoires.

Sa concentration en PEA (phényléthylamine) et en acides gras essentiels lui permet de favoriser la production d'endorphines et d'agir sur le système nerveux, l'énergie mentale, la concentration, il a un effet stimulant comparable à un léger antidépresseur .

## Konjac

### Usage traditionnel :

Le Konjac est une plante à bulbe originaire d'Orient, contenant du glucomannane pouvant absorber jusqu'à 100 fois son poids en eau ce qui en fait un moyen naturel, inoffensif et efficace de lutter contre les excès pondéraux. leur possibilité d'absorption..

Le Konjac est donc à prendre avec un grand verre d'eau, il va alors former un gel dans l'estomac qui va provoquer la sensation de satiété. Son efficacité continue dans l'intestin, ce gel en enrobant les aliments diminue leur possibilité d'absorption.

## Krill

Apaise les articulations, anti-oxydant.

### Usage traditionnel :

Il est un petit nouveau dans la panoplie des nutriments aux multiples vertus pour notre santé : le krill. Petit crustacé vivant des mers de l'antarctique, on attribue à ce plancton de nombreux bienfaits :

- Il est en effet source d'oméga 3, EPA et DHA, ce qui lui confère d'excellentes propriétés pour prévenir l'inconfort articulaire et pour apaiser les articulations sensibles.

- Par ailleurs, l'huile de krill se distingue des autres huiles de poissons par sa richesse exceptionnelle en astaxanthine, un caroténoïde de couleur rouge, qui lui procure un fort potentiel antioxydant. A noter que les phospholipides et antioxydants présents dans l'huile du krill permettent d'augmenter sa biodisponibilité et donc son absorption par l'organisme humain.

- On peut également parler de la valeur nutritive du krill. Composé de 70% de protéines, 10% de gras (principalement monoinsaturés) et 14% de minéraux, il contient également de nombreuses vitamines du groupe B de même que les vitamines A, E et D. Il est riche en fer, iode, cuivre, manganèse, chrome, sélénium et zinc.

## Kudzu

“Aide au sevrage du tabac et de l'alcool”

### Usage traditionnel :

Grâce à ses 3 isoflavonnes (daidzeine, daidzine, et puéararine), le kudzu a des propriétés hépatoprotectrice et antidipsotrope. c'est à dire qu'il provoque une inappétence et désaccoutumance à l'alcool comme au tabac.

## Laitance de poisson

### Usage traditionnel :

Sa richesse en oligo-éléments et en phosphore, fait de la Laitance de Poisson un précieux allié du cerveau et de la mémoire, aussi bien chez les enfants et les étudiants que chez les sportifs et les personnes âgées.

Elle agit favorablement sur la mémoire lors des révisions des examens et difficultés de concentration, dans des cas de surmenage, d'asthénie sexuelle, de fatigue physique et mentale, de pertes de mémoire...

### *Lait de jument*

L'équivalent du lait maternel.

#### **Usage traditionnel :**

Le lait de jument est consommé depuis l'antiquité pour sa haute valeur nutritive et ses effets biologiques d'intérêt thérapeutique. C'est en effet un lait albumineux, riche en vitamines et en sucres, pauvre en matières grasses et en protéines. On le conseille donc pour une cure revitalisante et régénérante (fatigue, convalescence), et pour tous les troubles digestifs chroniques.

### *Lécithine de soja*

#### **Usage traditionnel :**

La lécithine de soja que l'on trouve dans les graines renferme des acides gras insaturés, du phosphore et autres substances jouant un rôle important dans la nutrition cellulaire et dans la protection des artères contre le cholestérol.

La synergie de la Lécithine de Soja avec le Carthame, dont les fruits regorgent d'huile riche en acides linoléique et oléique, renforce l'effet anti-cholestérolémiant.

L'Huile de carthame agit aussi sur la prévention des maladies cardio-vasculaires et contribue à l'équilibre du système nerveux.

### *Levure de bière*

#### **Usage traditionnel :**

La Levure de Bière renferme une grande quantité de vitamine B naturelle (B1, B2, B3, B5, B6 et B8), mais aussi des acides aminés essentiels et des oligo-éléments (chrome, sélénium organique).

Il existe deux types de Levure de Bière. L'une est dite inactive, et est utilisée pour la beauté des cheveux, de la peau, des ongles. Elle contient toutes les vitamines, acides aminés et oligo-éléments mais n'a pas les qualités probiotiques de la levure, dite active ou vivante, qui aide à refaire la flore intestinale. Afin de parfaire et d'amplifier la régénération de la flore, il est conseillé de faire en même temps une cure de bactéries lactiques.

### *Lithothamne*

#### **Usage traditionnel :**

Le Lithothamne est une petite algue calcaire qui pousse sur les fonds rocheux au large des Glénans, en Bretagne. Elle a la propriété de cristalliser le calcium, le magnésium, le fer ainsi que les oligo-éléments contenus dans l'eau de mer. Cette algue est donc très riche en carbonate de calcium qui non seulement possède des propriétés anti-acides et apporte également du calcium sous une forme parfaitement assimilable.

Le Lithothamne est donc utilisé dans des cas de gastrites, aigreurs d'estomac. Sa richesse en calcium en fait un très bon reminéralisant et une aide précieuse en cas de spasmophilie. Enfin, sa teneur en fer favorise la formation d'hémoglobine et prévient l'anémie.

### *Levure de riz rouge*

Réduit le taux de cholestérol et de sucre

#### **Usage traditionnel :**

La levure de riz rouge est le résultat d'un champignon microscopique élevé sur du riz. Ce micro-organisme, portant le nom scientifique "Monascus purpureus", se distingue par un pigment rouge qui a logiquement donné son nom à la levure.





Ce n'est donc pas le riz qui est rouge, mais la levure.

La levure de riz rouge est largement utilisée dans les pays asiatiques; en effet les chinois connaissent ses vertus depuis l'an 800 avant notre ère. Ce produit figure aussi en bonne place dans le "Ben Cao Gang Mu-Dan Shi Bu Yi" (Livre de la pharmacopée traditionnelle chinoise écrit du 14<sup>e</sup> au 17<sup>e</sup> siècle) où on lui accorde de nombreuses vertus, mais particulièrement celles de réduire les taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

## Lutéine

*Protège la vue*

### Usage traditionnel :

La lutéine est le principal des trois pigments caroténoïdes présents en proportion importante dans la rétine de l'oeil, et surtout dans la macula. La macula contient de la lutéine, du zéaxanthine et du méso-zéaxanthine. Ces trois caroténoïdes ne sont pas produits par le corps et doivent donc être apportés en supplémentation.

La lutéine possède des propriétés antioxydantes et, elle filtre la lumière bleue, deux actions qui contribuent à prévenir la dégénérescence de la rétine; et limite l'irritation des photorécepteurs de l'oeil.

## Maca (*Lepidium meyenii*)

### Usage traditionnel :

La Maca ou Ginseng péruvien est une des plantes les plus anciennes poussant sur les hauts plateaux andins du Pérou, entre 3800 et 4500 mètres d'altitude.

La Maca est un aliment très complet, riche en protéines, acides aminés essentiels, de glucides complexes, de vitamines et de minéraux.

Cette plante est connue pour stimuler la libido aussi bien chez l'homme que chez la femme.>>

Il a été reconnu que la Maca améliorerait la spermatogenèse et les capacités érectiles chez l'homme sans effets indésirables sur le système cardio-vasculaire ainsi que la fertilité chez la femme. Grâce à ses propriétés stimulantes et anti-oxydantes, la Maca provoque de manière naturelle une amélioration du bien-être général.

## Maitaké

### Usage traditionnel :

Le Maitaké est un champignon japonais, plutôt rare, considéré comme un des plus puissants immunostimulants naturels. Traditionnellement utilisé en Asie pour préserver la jeunesse, assurer une bonne santé et la longévité, le Maitaké a été soumis à de nombreuses études ayant fait apparaître ses propriétés.

De par sa très forte teneur en polysaccharides, le Maitaké joue un rôle important dans la lutte contre un grand nombre de maladie

## Marc de Raisin

### Usage traditionnel :

Le Marc est obtenu après pressage du raisin. Le liquide obtenu sert pour le jus de raisin ou le vin. Les parties solides restantes comme la pellicule de peau et les pépins constituent le Marc de Raisin.

Il contient de nombreux flavonoïdes, des oligomères OPC, des mucilages, des anthocyanosides et des tanins agissant sur l'élimination des graisses et déchets retenus dans les tissus.



## Millepertuis

L'antidépresseur naturel.

### Usage traditionnel :

Le Millepertuis est une plante herbacée vivace commune en Europe et présente en Asie.

Il est le sédatif et l'hypotenseur naturel le plus utilisé. Le principal ingrédient actif est l'hypéricine, pigment rouge contenu dans les vésicules de la fleur. De récents tests ont démontré que l'hypéricine est aussi efficace et mieux tolérée que l'imipramine que l'on trouve dans les antidépresseurs.

Le Millepertuis est utilisé pour traiter la dépression légère et moyenne, les troubles du sommeil, l'angoisse...

Il est déconseillé d'utiliser le Millepertuis chez les femmes sous pilule, sous risque d'annulation de l'effet de cette dernière.

Eviter aussi l'exposition au soleil ou aux rayons ultra-violetes car il existe des cas de photosensibilité.

## M.S.M MéthylSulfonylMéthane

### Usage traditionnel :

Pour les organismes vivant dans des environnements sans oxygène, le soufre est la source énergétique de la vie. Sans soufre, la vie telle que nous la connaissons n'existerait pas.

Il participe à maintenir la structure des protéines du corps humain, aide à la formation de la kératine, ce qui est essentiel pour la croissance des ongles et des cheveux, il aide à maintenir le système immunitaire en bon état, et enfin, il neutralise et élimine les toxines de l'organisme.

Il est donc indispensable pour créer et maintenir la structure moléculaire. Il est utilisé en concentration particulièrement élevée dans les articulations, où il participe à la production du sulfate de chondroïtine, des glucosamines et de l'acide hyaluronique.

Lorsqu'il est disponible dans l'organisme en niveau suffisant, le M.S.M. semble se concentrer autour des membranes muqueuses où il crée un écran protecteur qui réduit les effets des allergènes et des contaminants externes.

Il joue un rôle critique pour maintenir la stabilité et l'intégrité du tissu conjonctif.

Bien que l'on trouve du soufre à l'état naturel dans certains fruits et légumes, celui-ci est détruit par la cuisson. Préventif des allergies respiratoires, il permet d'éviter les traditionnels symptômes du nez qui coule, des yeux qui brûlent etc...

Particulièrement recommandé en cas de troubles articulaires, déchirure et tendinite.

## Myrtille

### Usage traditionnel :

La Myrtille est un sous-arbrisseau. En France, on le trouve surtout en montagne. Les fruits portent le même nom que la plante.

Les baies renferment des anthocyanines qui, en agissant sur l'irrigation des vaisseaux capillaires de la rétine, lutte contre la dégénérescence de la rétine et la cécité.

La Myrtille est donc très utile dans des cas de diabète notamment la rétinopathie diabétique, de myopie, de dégénérescence rétinienne causée par l'hypertension, l'athérosclérose ou encore la rétinite pigmentaire.

Aide à l'adaptation de la vue dans l'obscurité.



## Nigelle (*Nigella sativa*)

*Le remède universel des pharaons*

### Usage traditionnel :

L'Huile de Nigelle ou de Cumin Noir provient des graines noires de cette fleur originaire D'Asie et du Moyen-Orient où l'on s'en sert comme on utilise le poivre noir en Europe.

La Nigelle contient 15 acides aminés, des protéines, des alcaloïdes, de la saponine, des fibres, du calcium, du fer, du sodium et de potassium. On y trouve aussi 84% d'acides gras incluant les formes linoléiques et oléiques. L'Huile de Cumin Noir renforce vos défenses immunitaires car c'est un puissant immunostimulant.

On l'utilise aussi dans des cas d'allergies respiratoires à la poussière, rhume des foins, asthme.

## Noni

### Usage traditionnel :

Le Noni est un arbuste originaire d'Asie, de Polynésie, des îles du Pacifique et d'Australie. Son fruit renfermerait selon des chercheurs américains de la proxéronine et de la proxéronase, qui, dans l'intestin, provoqueraient la formation de xéronine, alcaloïde connu pour élargir les pores des cellules du corps humain et ainsi permettre aux nutriments de mieux circuler et pénétrer dans les cellules. D'où cet effet revitalisant. L'âge, le stress, l'anxiété, la pollution réduisent ou empêchent la production de cet alcaloïde.

## Nopal (figuier de barbarie)

*Mange graisse*

### Usage traditionnel :

Le Nopal est plus connu sous le nom de Fiquier de Barbarie, cactus poussant au Mexique où il est utilisé depuis des siècles.

Il tient ses propriétés amincissantes de part son action sur les sucres et les graisses. Il facilite le transit intestinal grâce à ses importantes teneurs en fibres, pectine et mucilages.

Le Nopal aide à capturer et à éliminer les sucres et les graisses au niveau de l'estomac. Les fibres du Nopal sont capables de retenir plus de 20 fois leur poids en graisses.

## Olivier

### Usage traditionnel :

L'Olivier est un arbre des régions méditerranéennes. Ce sont ses feuilles qui sont utilisées pour leurs exceptionnelles propriétés thérapeutiques.

Elles contiennent de nombreuses substances actives sur l'hypertension et l'artériosclérose. De plus, les feuilles de l'Olivier ont une action hypoglycémiant et fébrifuge. On utilisera donc l'Olivier en cas d'hypertension, d'artériosclérose, pour réguler le taux de sucre dans le sang et contre la fièvre.

## Onagre

### Usage traditionnel :

L'Onagre est une grande plante pouvant mesurer jusqu'à 2 m de hauteur. Elle est originaire d'Amérique du Nord et est aujourd'hui commune en Europe. Les graines d'Onagre contiennent une huile riche en acide linoléique (65 à 80%) et en acide gamma-linoléique (8 à 14%) qui sont des acides gras essentiels, de la famille des oméga 6.



Ce type d'acides gras essentiels agit sur le système hormonal. L'Huile d'Onagre constitue donc une aide précieuse aux femmes souffrant de symptômes prémenstruels (migraines, douleurs au ventre et aux seins, irritabilité...) mais aussi les règles douloureuses.

De par cette richesse en acides gras, l'Huile d'Onagre lutte contre la sécheresse de la peau et prévient les maladies cardio-vasculaires.

## Orthosiphon ou thé de Java

*Un puissant diuratif minceur*

### Usage traditionnel :

L'Orthosiphon est aussi appelé Thé de Java. On le cultive dans le sud-est asiatique. Ses feuilles riches en polyphénols et en potassium lui confèrent ses propriétés drainantes aussi bien sur le système urinaire (reins, vessie, élimination de l'urée, chlorures et acide urique) que sur la cellulite.

On utilise l'Orthosiphon pour aider à combattre la cellulite, dans le cadre d'un régime amincissant mais aussi contre les infections urinaires.

## Ortie (feuille)

*Reminéralisant*

### Usage traditionnel :

L'Ortie est une plante de la famille des urticacées. Elle est présente dans les zones tempérées de tous les continents.

Sa richesse minérale redonne vitalité et force au corps. Son usage est recommandé en cas de problèmes d'ongles, cheveux et peau. De plus, elle aide à lutter contre les rhumatismes et les douleurs articulaires grâce à la présence d'acide silicique dans ses feuilles.

L'Ortie est diurétique et aide l'organisme à lutter contre les affections urinaires et les cystites en renforçant l'action des reins.

## Ortie racine

### Usage traditionnel :

Les racines de l'Ortie contiennent du bêta-sitostérol qui lutte contre l'hyperplasie ou hypertrophie bénigne de la prostate et fait diminuer le nombre de mictions en augmentant le débit du jet d'urine.

A utiliser en synergie avec le Pépins de Courge pour amplifier l'effet de la Racine d'Ortie.

## Orge

### Usage traditionnel :

Il faut souligner la teneur exceptionnelle de l'herbe d'orge verte en vitamine B12, de loin la plus difficile à obtenir dans un régime sans viande car aucun végétal courant, qu'il s'agisse des légumes, des fruits et des céréales n'en contient. La B 12 est fondamentalement anti-anémique: Elle représente, selon Dreyfus et François, " le facteur antipernicieux essentiel à l'élaboration des cellules hématopoïétiques (formation des globules du sang)". De plus l'orge verte est très riche en chlorophylle ainsi nous avons avec ce produit une " transfusion végétale " à utiliser pour tous les cas d'anémie, baisse des globules rouge

## Pau pereira

### Usage traditionnel :

Selon les travaux du Professeur Mirko Beljanski, le Pao pereira inhiberait sélectivement les cellules cancéreuses et tumorales. Il entraverait surtout la multiplication des virus à ARN (Acide Ribonucléique) c'est à dire : Sida, hépatite C, grippe, rougeole... ; et d'autres virus comme l'herpès et l'hépatite B.

Cette plante d'Amérique latine est recommandée en synergie avec la chimiothérapie et radiothérapie.

Ne pas prendre d'alcool pendant la cure.

## Pépins de courge

### Usage traditionnel :

Selon une étude allemande réalisée à l'hôpital de Rosenheim, le professeur K.M. Bauer a obtenu 72.5% et 88.2 % d'améliorations chez ses patients atteints de troubles prostatiques chez les hommes ou d'infections urinaires chez les femmes.

L'huile de pépins de courge est vermifuge, régulatrice du transit intestinal, reminéralisante, cicatrisante du tube digestif. Elle atténue les troubles de la prostate et du petit bassin. Recommandée particulièrement aux hommes qui se lèvent plusieurs fois par nuit.

## Piloselle

### Usage traditionnel :

Les flavonoïdes qu'elle contient sont diurétiques, favorisant l'élimination de l'eau mais aussi du sel retenus dans les tissus. Elle facilite également l'élimination rénale de l'urée, recommandée pour traiter les oedèmes des membres inférieurs.

## Papaye (Extrait fermenté)

### Usage traditionnel:

Complément nutritionnel totalement naturel, développé depuis 1969, réalisé à partir de papayes de Carica, non génétiquement modifiées et cultivées biologiquement à Hawaï, qui subissent ensuite une longue fermentation naturelle.

Ayant de remarquables propriétés anti-oxydante, active la chaîne des lymphocytes, et des monocytes du système immunitaire de l'organisme, et agissant comme chélateur des métaux lourds.

Dénué de toxicité et d'effets secondaires, il est utilisé en, en immunologie, cardiologie, diabétologie, hématologie, hépatologie, neurologie, pneumologie et bien sûr en dehors de toute maladie comme un excellent produit anti-âge. On le prend à jeun le matin et ou le soir loin des repas.

## Pollen

### Usage traditionnel :

Le Pollen contient un très grand nombre d'acides aminés mais il contient surtout les 8 acides aminés essentiels à la vie que notre organisme ne peut synthétiser. Il contient aussi toutes les vitamines du groupe B, en grande quantité mais aussi les vitamines A, C, D et E ainsi que des substances minérales et des enzymes.

Le Pollen est conseillé en cas de fatigue, stress, déminéralisation, ongles et cheveux cassants, troubles de la prostate. Il permet de stimuler les défenses naturelles de l'organisme et d'entretenir un bon état général de tout le corps. Ne pas utiliser en cas d'allergie.

## Prêle

Reminéralisant

### Usage traditionnel:

Par sa richesse en minéraux et oligo-éléments, la prêle est un excellent reminéralisant. Elle renforce les articulations douloureuses. De plus, elle favorise l'élimination urinaire. Protège les vaisseaux et assouplit les artères.

## Propolis

*Le meilleur des antibiotiques naturels.*

### Usage traditionnel :

La propolis, par ses vertus antiseptique, bactéricide, antivirale et anti-infectieuse, soulagera toutes pathologies hivernales (grippe, bronchite, rhume, angine)



### Queue de Cerise

#### Usage traditionnel :

Depuis des siècles, les pédoncules des cerises sont utilisés pour leurs propriétés diurétiques et dépuratives. Les Queues de Cerises contiennent des flavonoïdes et des sels de potassium qui vont permettre de stimuler l'élimination de l'eau, donc des toxines retenues et accumulées dans l'organisme.

On utilise les Queue de Cerise en cas d'infections ou de calculs urinaires, de rétention d'eau et de légère hypertension.

### Radis noir

#### Usage traditionnel :

Le Radis Noir est un légume originaire d'Asie occidentale appartenant à la famille des crucifères. De nos jours, il est cultivé un peu partout. Il est riche en vitamine C et en vitamines du groupe B.

Le Radis Noir stimule la vésicule et augmente la production de bile. Il draine la vésicule et le foie ce qui permet au corps d'éliminer plus de toxines et de déchets.

On utilise le Radis Noir en cas de foie paresseux, de troubles hépatiques et/ou biliaires comme l'hépatite aigue et chronique ou encore l'hépatite par médicaments, produits chimiques ou champignons. Il aide aussi à lutter contre la langue chargée, les digestions difficiles.

### Reishi

#### Usage traditionnel :

Ce champignon est d'autant plus apprécié qu'il est extrêmement rare d'en trouver à l'état sauvage. Il ne pousse en effet que dans des forêts montagneuses profondes, généralement sur les troncs des pruniers en décomposition, et on n'en trouve que deux ou trois pour 10 000 pruniers morts.

On lui attribue une action globale de type adaptogène, il a le pouvoir de fortifier l'ensemble de l'organisme et de l'aider à maintenir un état optimal de santé et d'équilibre. Il stimule le système immunitaire.

### Rhodiola

#### Usage traditionnel :

Le Rhodiola Rosea est une plante des régions froides d'Asie, de Sibérie, de Scandinavie et d'Amérique du Nord. Ce sont les rhizomes qui, une fois réduits en poudre, sont utilisés. Les bienfaits du Rhodiola sont proches de ceux du Ginseng et de l'Eleuthérocoque. On l'utilise pour améliorer la résistance à l'effort musculaire (sportifs, adaptation à l'altitude...) car elle favorise l'irrigation sanguine de tous les tissus du corps (problèmes d'érections, mauvaise circulation sanguine, stimule la mémoire...). Le Rhodiola agit sur le système cardio-vasculaire, en régulant le rythme cardiaque et permet de lutter contre la dépression et autres troubles du système nerveux car c'est un précurseur de la sérotonine.

### Reine des prés

#### Usage traditionnel :

La Reine des Prés est une plante herbacée originaire d'Europe. On l'utilise pour ses vertus anti-inflammatoires en cas de rhumatismes et comme diurétique dans les régimes amincissants car elle favorise l'élimination de l'eau retenue dans les tissus. On l'utilise pour ses vertus anti-inflammatoires en cas de rhumatismes et comme diurétique dans les régimes amincissants car elle favorise l'élimination de l'eau retenue dans les tissus



## Sauge

### Usage traditionnel :

La Sauge officinale est une plante que l'on trouve sur les pourtours de la Méditerranée. Il existe de très nombreuses variétés de sauge, mais la Sauge Officinale est celle qui possède de grandes vertus médicinales.

La Sauge soulage les troubles féminins comme le syndrome pré-menstruels, les règles irrégulières et/ou douloureuses et les soucis causés par la ménopause (bouffées de chaleur, transpiration...). Il est conseillé de faire une cure d'huile d'Onagre en même temps.

## Saule

### Usage traditionnel :

Ce sont les jeunes feuilles du saule blanc, arbre de la famille des salicacées, qui fournissent l'acide acétylsalicylique, ou aspirine.

Le Saule est donc indiqué en cas de douleurs rhumatismales, de maux de tête, de fièvre, de nervosité.

Contrairement à l'aspirine de synthèse, le Saule, n'irrite pas l'estomac et n'a aucune incidence sur le flux sanguin.

## Schisandrée

### Usage traditionnel :

Ce sont les baies de cette plante qui sont utilisées à des fins thérapeutiques.

On la trouve à l'est de la Chine mais elle pousse aussi en Corée, au Japon et en Russie.

Les baies contiennent des oligo-éléments, des vitamines A, B6, C et E. On utilise le Schizandra, aussi appelé « fruit de l'amour », pour lutter contre l'impuissance, la frigidité ou pour stimuler la libido sans aucun effet secondaire néfaste.

Plante anti-stress et stimulante des défenses naturelles, le Schizandra est considéré comme protecteur et rééquilibrant des grandes fonctions de l'organisme (respiratoire, circulatoire, cardiaque, rénale, cérébrale

## Sélénium

### Anti-vieillessement.

### Usage traditionnel :

Le sélénium a surtout une activité anti-oxydante de par sa présence dans le glutathion peroxydase et assure son concours à l'inhibition des radicaux libres, en synergie avec les vitamines A et E. Il augmente la résistance de l'organisme par stimulation du système immunitaire. Il joue un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

## Silicium Organique

### Usage traditionnel :

Le silicium organique est un macro-élément constitutif des tissus et des cellules vivantes.

Seuls les silanols sont assimilables.

Le silicium organique est utile au niveau articulaire, pour la souplesse des vaisseaux sanguins, l'élasticité du collagène de la peau, il joue un rôle dans les défenses de l'organisme.

Présent dans la composition de toutes les cellules, il est indispensable à la reconstitution des tissus osseux et cutanés. Ralentit le vieillissement au niveau du tissu conjonctif, il joue également un rôle au niveau articulaire et artériel.



## Shitaké

### Usage traditionnel :

Le Shitaké (ou Shii-ta-ké) est un champignon originaire d'Asie, qui est cultivé depuis très longtemps au Japon et en Chine. C'est sa partie aérienne, le carpophore et parfois le mycélium qui sont utilisés.

Ce champignon renferme des polysaccharides dont les propriétés sont immunostimulantes et antivirales. On l'utilise pour renforcer les défenses immunitaires du corps, comme en hiver par exemple pour aider l'organisme à lutter contre la fatigue, les variations de températures, l'humidité... Il augmente la vitalité du corps qui ainsi lutte mieux contre les diverses agressions extérieures.

Le Shitaké est aussi un anti-cholestérol efficace.

## Squalène

*Cholestérol et système immunitaire*

### Usage traditionnel :

L'Huile de Foie de Requin est riche en alkylglycérols, corps gras abondamment présents dans le foie de certains poissons (requin, chimère).

Les bienfaits de ces éthers lipidiques sont nombreux sur le corps humain.

Ils font baisser le taux de LDL ou « mauvais cholestérol » et de ce fait lutte contre l'artériosclérose. On utilise l'Huile de Foie de Requin contre les maladies cardio-vasculaires.

Les alkylglycérols stimulent puissamment le système immunitaire en augmentant la production des globules blancs et rouges, des plaquettes et des anti-corps. On utilise aussi l'Huile de Foie de Requin pour ses propriétés anti-inflammatoires (allergies, asthme, arthrite...), anti-virales et anti-cancéreuses

## Huile de Saumon

Très riche en oméga 3 (EPA et DHA)

### Usage traditionnel :

Préventive des troubles cardiaques et vasculaires. Les cures d'huile de saumon sont vivement conseillées chez les personnes présentant des risques cardiaques ou ayant un fort taux de cholestérol; et plus généralement chez les personnes de plus de 50 ans.

## Spiruline

### Usage traditionnel :

La Spiruline est une microalgue bleue-verte d'eau douce renfermant une valeur nutritive exceptionnelle. Elle contient des acides gamma-linoléniques, acides gras essentiels de la famille des Oméga 6 qui jouent un rôle dans la lutte contre le LDL ou « mauvais cholestérol ». La Spiruline est très riche en protéines (environ 70%), en vitamines (bêta-carotène, B12...), en oligo-éléments et en minéraux ainsi qu'en fer, ce qui fait d'elle un soutien indispensable pour les végétariens, les sportifs et les femmes enceintes.

## Stévia Rébaudiana

*En remplacement du sucre*

### Usage traditionnel :

Il existe de nombreuses variétés de Stévia, toutes n'ayant pas de pouvoir sucrant. Ce sont les variétés REBAUDIANA et EUPATORIA qui se distinguent des autres. On peut considérer le Stévia comme un édulcorant naturel n'ayant pas les effets néfastes des édulcorants de synthèse comme l'aspartame (E951), le saccharine (E954), le maltitol (E965)...

Les stévioides contenus dans les feuilles du Stévia ont un pouvoir édulcorant 200 à 300 fois supérieur à celui du sucre (saccharose), sans aucune calorie, ni modification de la glycémie (taux de glucose dans le sang). Ce qui en fait un produit intéressant car compatible avec les régimes pour diabétiques (diabète de type 2, intolérance au glucose) et hypoglycémiques. De plus, le Stévia ne crée pas d'accoutumance et ne provoque pas de caries. Le Stévia convient aux personnes soucieuses de leur santé, de leur forme et de leur poids.

## Tribulus terrestris

### Usage traditionnel :

Le Tribulus Terrestris est une plante tropicale originaire d'Inde mais qui est cultivée depuis des millénaires en Chine et en Afrique.

On l'utilise pour augmenter la vigueur sexuelle sans effets secondaires chez l'homme. Il est conseillé de faire une cure de Muirapuama (plante d'Amazonie) en même temps.

Pour la femme, le Tribulus active l'ovulation et aide à lutter contre la frigidité. Il réduit les symptômes de la ménopause chez la femme et de l'andropause chez l'homme. Le Tribulus Terrestris est l'allié du sportif car il augmente le taux de testostérone d'environ 30% ce qui favorise la prise de masse musculaire, l'endurance, la récupération après l'effort, régule la perte en sodium engendrée par la transpiration sans effet dopant.

## Thé vert

Éliminez !

### Usage traditionnel :

Le théier, dont les feuilles sont récoltées pour le thé, est cultivé en Chine et au Japon mais son origine est chinoise. C'est une des boissons les plus consommées dans le monde entier. Le Thé Vert est une sorte de thé qui ne subit que très peu d'oxydation lors de sa transformation. Il contient des polyphénols qui en fait un excellent anti-oxydant ainsi que des vitamines.

Il a une double action minceur car il agit sur la rétention d'eau et aide à éliminer par voie urinaire les cellules grasses. C'est l'allié des régimes minceur.

## Vigne rouge

### Usage traditionnel :

La Vigne Rouge est celle qui produit le raisin. Ce sont ses feuilles qui ont une action bénéfique sur la circulation sanguine. En effet, elles renferment des anthocyanosides qui augmentent la résistance des capillaires. La Vigne Rouge est utile en cas de fragilité de ces capillaires, lorsque des petites veines apparaissent sur les jambes. On l'utilise pour lutter contre les troubles liés à une mauvaise circulation sanguine notamment pendant la puberté, la grossesse et la ménopause mais aussi contre les varices et les hémorroïdes.

## Vinaigre de cidre

### Usage traditionnel :

Le Vinaigre de Cidre est un remède qui ne date pas d'hier. Nos grand-mères l'utilisaient déjà. C'est un fortifiant naturel qui favorisera un excellent état général.

Le Vinaigre de Cidre est très riche en minéraux, en vitamines, en acides essentiels, en enzymes et en pectine. Il agit sur l'élimination des cellules grasses et s'avère être un parfait allié minceur. Il aide également à l'élimination des toxines retenues dans l'organisme, à la fixation du calcium, à rééquilibrer le pH interne.

## Xylitol

### Usage traditionnel :

Il est extrait de l'écorce de bouleau, au même pouvoir sucrant et même goût que le saccharose avec en plus un effet rafraîchissant. L'apport calorique du Xylitol est de 2,4 kcal/g contre 4 kcal/g pour le saccharose.

Ce substitut du sucre est largement utilisé dans les pays nordiques comme édulcorant naturel. Très intéressant pour les diabétiques et les hypoglycémiques car sa prise ne modifie pas le taux de sucre sanguin.

Il ne provoque pas de caries et combat la plaque dentaire. En effet, des études ont démontré que la consommation de Xylitol entraînait une diminution du nombre de streptocoques, microbes présents dans la salive et responsables de la plaque dentaire. On peut utiliser le Xylitol en cuisine au même titre que le sucre. En cas de cuisson, le pouvoir sucrant augmente de 50%, il faut donc diminuer d'autant les quantités.

## YAM mexicain, Les complexes végétaux précurseurs de la DHEA

Le Yam est une plante à rhizome du Mexique. Les Mexicains utilisent la plante et les feuilles. En Occident, ce sont les rhizomes qui nous intéressent. En effet, ils sont riches en progestérone végétale, ces hormones naturelles qui constituent une alternative aux hormones de synthèse et ce, sans aucun effet secondaire. Il rend bien des services aux femmes victimes de troubles liés à la ménopause (bouffées de chaleur, ostéoporose). Le Yam Mexicain a également une action bénéfique au niveau de l'appareil génital féminin puisqu'il permet de soulager les problèmes menstruels, les kystes ovariens, les fibromes.

Le Yam Mexicain a aussi une action anti-virale : on l'utilise pour remédier à un rhume comme à de l'herpès.





## Algues

Amincissant, idéal pour la ligne !

### Composition couramment utilisée:

Gymnéma sylvestre, spiruline, chlorella, fucus, laminaire, christe marine, lithothamne.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Obésité, gourmandise, fatigue générale, stress, troubles de l'ossification, renforce cheveux, peau et ongles, ou en cas de difficulté de concentration, anorexie, troubles de la croissance, rachitisme.

## Antiradicalaire

Anti-radicaux libres

### Composition couramment utilisée:

Gomphrena, spiruline, bixa, acérola, zinc, manganèse, OPC de raisin, levure sélénée, lycopène de tomate, germes de blé.

### Indication traditionnellement connues des plantes de cette composition:

Les OPC de raisin et le lycopène sont des anti-radicaux libres 50 et 200 fois plus puissants que la vitamine E. Le bixa et la dunaliella sont respectivement la plante et l'algue les plus riches en bêta-carotène naturel.

- Destruction des radicaux libres.
- Protection contre les rayonnements ultraviolets du soleil.
- Protection des membranes cellulaires.
- Inhibiteur du développement tumoral.
- Augmentation des défenses immunitaires.

## Articulation

Pour fortifier ses os

### Composition couramment utilisée:

Bambou, prêle, cassis, harpagophytum.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Tous rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs :

- inflammation du tissu conjonctif ou articulaire
- tendinites
- arthrose
- déminéralisation
- ongles cassants

## Beauté

Pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

### Composition couramment utilisée:

Germe de blé, prêle, spiruline, carotte,

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Chutes de cheveux, cheveux fourchus et anémiés, pellicules, ongles cassants, peau terne et fatiguée, rides.

## Calcium

Pour renforcer vos os.

### Composition couramment utilisée:

Dolomite, alfafa, prêle, ortie.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

La fatigue générale, l'asthénie, le surmenage, la dépression nerveuse, les troubles de la croissance, consolidation de fracture, décalcification, déminéralisation, grossesse, états carenciels.

## Coeur

Le soutien de votre coeur.

### Composition couramment utilisée:

Gui, aubépine, olivier, ail, reine des prés, bambou, pourpier, gugul, lécithine de soja, magnésium.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Régulateur de tension, lutte contre l'artériosclérose, assouplit les artères et diminue les troubles de l'activité cardiaque.

## Cimicifuga / Yam

Lutte contre les bouffées de chaleurs.

### Composition couramment utilisée:

Extrait de cimicifuga et yam Mexicain.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Modérateur réflexe du système nerveux, antispasmodique vasculaire, diurétique. Idéal pour lutter contre les bouffées de chaleur, quand le yam ou le complexe ménopause ne suffisent pas.

Complexe particulièrement recommandé pour les femmes désireuses d'arrêter un traitement d'hormones de synthèses, dont les bouffées de chaleur risquent d'être très importantes.

## Circulation cérébrale

Contre les maux de tête, vertiges et les "moments d'absence".

### Composition couramment utilisée:

Ginko biloba, aubépine, pervenche, harpagophytum, bambou.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Accidents vasculaires rétinien, artériosclérose, inflammation des tissus conjonctifs, difficultés de concentration, vertiges, céphalées, bourdonnements d'oreilles, troubles de la mémoire et de la vigilance.

## Circulation du sang

Soulage vos jambes.

### Composition couramment utilisée:

Cyprès, vigne rouge, noisetier, marron d'inde, hamamélis, gui, aubépine.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, troubles de la ménopause, couperose, hypertension, règles douloureuses, distonie neurovégétative, congestion prostatique, engelures.

Eviter les prises le soir.

## Circulation du sang plus

Soulage vos jambes.

### Composition couramment utilisée:

Cyprès, vigne rouge, noisetier, marron d'inde, hamamélis, gui, aubépine, OPC de raisin.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, troubles de la ménopause, couperose, hypertension, règles douloureuses, distonie neurovégétative, congestion prostatique, engelure.

**Grâce à l'OPC de pépin de raisin fortement dosé dans ce produit, l'efficacité est très nettement améliorée pour tous les gros problèmes de circulation sanguine et lymphatique**

## Chondroïtine et glucosamine *Dépuratif* (Articulation +)

Pour vos articulations et os.

### Composition couramment utilisée:

Glucosamine d'origine marine, Chondroïtine d'origine marine, manganèse, cuivre, potassium, zinc.

### Indications traditionnellement connues de cette composition :

Ce sont deux substances particulièrement efficaces dans les troubles ostéoarticulaires, dont le principal intérêt est d'augmenter les mécanismes de défense et de reconstruction du cartilage articulaire. C'est la chondroprotection. Contrairement aux traitements classiques, la chondroprotection agit au niveau de la cellule du cartilage (le chondrocyte). Elle consiste à stimuler les mécanismes de défense (à court terme) et de reconstruction (à plus long terme) du cartilage articulaire.

La chondroïtine sulfate est le constituant essentiel de la substance osseuse et cartilagineuse. Elle appartient au groupe des mucopolysaccharides ou des glycosaminoglycanes. On la trouve également étroitement associée au collagène au niveau duquel elle assure un rôle de soutien. Elle a une action inhibitrice sur les enzymes de dégradation du cartilage (élastase et hyaluronidase). De plus, elle stimule la production des protéoglycanes par les chondrocytes et ainsi, améliore la régénérescence du cartilage abîmé.

Le sulfate de glucosamine contenant aussi du soufre, nutriment essentiel pour stabiliser la matrice du cartilage, des tendons et des ligaments, stimule la synthèse des macromolécules du cartilage servant de lubrifiant. De nombreuses études ont montré l'intérêt de cette association dans les troubles ostéoarticulaires : un soulagement efficace et durable ainsi qu'une augmentation significative de l'amplitude des mouvements.

Nettoie la peau de l'intérieur.

### Composition couramment utilisée:

Pensée sauvage, bardane, pissenlit, fumeterre, saponaire, sauge.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Eczéma, psoriasis, herpès, acné, engorgement lymphatique, urée, affections cutanées, états pléthoriques, préparation à l'accouchement.

## Détente

Calme, détente, et sérénité.

### Composition couramment utilisée:

Aubépine, fleurs d'oranger, mélilot, passiflore, valériane, lavande.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Tension nerveuse, insomnie, stress, angoisse, surmenage, tension musculaire, manque de mémoire.

## Digestion

Contre le ballonnement et l'aérophagie.

### Composition couramment utilisée:

Carvi, anis vert, coriandre, fenouil, calament, mélisse, réglisse.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Ballonnement, flatulences, nausées, aérophagie, somnolence post prandiale.

## Draineur

### Composition couramment utilisée:

Baccharis, pissenlit, thé vert, piloselle, orthosiphon, pétiviera, séné.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Excès d'acide urique, rhumatismes, goutte, œdèmes, obésité, rétention d'eau..



## Elimination

Pour le régime et contre la rétention d'eau

### Composition couramment utilisée:

Bardane, cassis, verge d'or, pissenlit, bouleau, fumeterre.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Excès d'acide urique, rhumatismes, goutte, œdèmes, obésité, rétention d'eau..

## Elixir

Pour en finir avec la constipation

### Composition couramment utilisée:

Aloes, anis vert, myrrhe, fenouil, séné, zédoaire, citron, gingembre, manne, carline, angélique, rhubarbe, réglisse, cannelle, safran..

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

C'est un très bon purgatif. On peut le considérer comme un laxatif, par conséquent, il faut l'employer avec le complexe **Régulation, ou Ferments lactiques** pour rééquilibrer le transit.

## Eli-Métaux

Chélateur de métaux lourds

### Usage traditionnel :

L'acide éthylène diamine tétra-acétique (EDTA) permet d'éliminer de l'organisme le plomb et autres métaux lourds en se liant à eux par « chélation » et en les transportant par les voies naturelles hors de l'organisme. Cette action bénéficie à tous les vaisseaux et à tous les organes, pas seulement au cœur.

L'EDTA est aussi un puissant antioxydant particulièrement efficace pour réduire l'oxydation des lipides qui est une cause majeure de l'athérosclérose.

Conjugué à la chlorella, c'est le meilleur produit pour nettoyer le corps de toutes les pollutions qu'il subit.

## Ferments lactiques

Confort digestif

### Composition couramment utilisée:

Mélange de 7 souches probiotiques, fructooligosaccharides, levure de bière

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Le ferments lactiques ont pour rôle de réensemencer la flore intestinale, ce qui apporte un confort digestif lorsque l'on souffre de ballonnement, d'aérophagie, douleurs abdominales. Les fructooligosaccharides, eux régénèrent la flore.

La suppression de ces symptômes permet de retrouver un ventre parfaitement plat! Conserver au frais

## Forme

Pour le tonus et l'énergie physique

### Composition couramment utilisée:

Ginseng rouge, gingembre, kola, sarriette, lapacho.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Tonus, énergie, concentration cérébrale, compensation dépressive, activité physique, sexualité.

## Hépatique

Régulation du foie

### Composition couramment utilisée:

Desmodium, artichaut, baccharis, chardon marie, chrysantellum, radis noir, pissenlit, fumeterre.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Digestion lourde, acidité stomacale, fermentation digestive, ballonnements, congestion du foie, insuffisance hépatique, hypercholestérolémie, constipation, acné, haleine fétide.

## Hygiène Interne

### Composition couramment utilisée:

Aloe véra, bardane, pissenlit, chrysantellum, chiendent, radis noir, baccharis, orthosiphon, artichaut, mélisse.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Cette avantageuse association de plante permet d'éliminer les toxines du corps; et draine tout l'organisme, de l'estomac aux intestins.

## Hiver tranquille

Renforcement des défenses

### Composition couramment utilisée:

Ipe roxo, échinacéa, eupatoire, griffe du chat.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Augmentation des défenses immunitaires de l'arbre respiratoire, prévention des maladies virales et hivernales. On peut prendre ce mélange à tout âge, ainsi il est très recommandé chez les enfants et personnes âgées fragiles.

## Magnésium (Gluconate)

Anti-stress, anti-dépression.

Le gluconate facilite l'assimilation.

### Indications traditionnellement connues :

La carence en magnésium peut provoquer des baisses de tonus, rendre irritable, et donner des crampes musculaires. Le magnésium joue un rôle primordial sur les cellules.

## Mémoire Junior

Pour les examens.

### Composition couramment utilisée:

Gomphréna, éléuthérocoque, lécithine de soja, glutamine, laitance de poisson, manganèse, zinc, vit B1, B2, B5, B6, B9, B12.

>>>

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Aide à la concentration et à la mémorisation pour les étudiants en période d'examens.

## Mémoire Senior

Aide à lutter contre les pertes de mémoire

### Composition couramment utilisée:

Ginkgo biloba, petite pervenche, lécithine de soja, glutamine, laitance de poisson, gelée royale, bambou, manganèse, zinc, Vit B1, B3, B5, B6.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Destiné aux "séniors", ce mélange stimule la micro-circulation, et sa richesse en phosphore due à la présence de laitance de poisson, stimule votre cerveau pour revitaliser votre mémoire.

## Multi-Vitamines / Minéraux

Dopez-vous en vitamines!

### Composition:

A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, E, béta-carotène, magnésium, cuivre, zinc, sélénium, manganèse, potassium, bambou, lithothamne.

### Indications traditionnellement connues des Produits de cette composition :

Les vitamines, tout comme les oligo-éléments font partie de ferments, catalyseurs de réactions vitales. L'absence d'une vitamine donnée rend le ferment correspondant inopérant. Comme un ferment accomplit une fonction bien particulière, le manque d'une vitamine se traduit par le trouble de la fonction de ce ferment. C'est pourquoi il est très important d'avoir un apport quotidien de vitamines, et un apport plus important lors de carences. Le fait de prendre ce complexe, ne dispense pas d'avoir une alimentation équilibrée de qualité. (biologique si possible)

## Ménopause

Confort hormonal

### Composition couramment utilisée:

Yam mexicain, soja, salsepareille, gattiliez, donquai, huile essentielle de sauge, isoflavonne, damiana, zinc, trèfle rouge.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Grâce à cet ensemble de Phyto-hormones, les symptômes et désagréments de la ménopause se régularisent. L'équilibre hormonal est retrouvé, ce qui assure une meilleure prévention cardiovasculaire et osseuse.

## MxTête

Contre les migraines chroniques.

### Composition couramment utilisée:

Chrysantellum Parthenium, cobalt, magnésium.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Agit sur plusieurs sortes de migraines.

Eviter les produits laitiers, fromages, chocolats et café pendant la cure.

## Prostat'Homme

Troubles de la prostate

### Composition couramment utilisée:

Pollen, saw palmetto, ortie racine, pépins de courge, magnésium, méthionine, vit B1, B2, B6.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Ensemble de plantes et d'acides aminés idéal pour en finir avec les problèmes de prostate .

## Respiration

Calme la toux. Pour un hiver tranquille.

### Composition couramment utilisée:

Bourgeons de pin, thym, marrube blanc, bouillon blanc, eucalyptus.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Bronchite chronique, toux, grippe, coryza, asthme, rhume des foins, angines, infections virales et microbiennes.

## Régulation

Rééquilibre le transit intestinal.

### Composition couramment utilisée:

Rhubarde, artichaut, guimauve, ispaghul, rose, cannelle.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Constipation chronique ou accidentelle, paresse hépato-biliaire, gastrite, colite.

## Sommeil

Favorise le sommeil et le rend réparateur

### Composition:

Nénuphar, houblon, mulungu, maracuja, escholtzia, valériane.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Troubles nerveux, difficulté à l'endormissement, insomnie, contractures musculaires, troubles digestifs nerveux, stress, anxiété, agressivité.

## S.O.D de melon *Anti-oxydant*

### Composition couramment utilisée :

SOD de melon, fructooligosaccharides.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

- Destruction des radicaux libres.
- Anti-vieillesse.
- Protection des membranes cellulaires.
- Inhibiteur du développement tumoral.
- Augmentation des défenses immunitaires.

## Tonique Sexuel

Contre l'impuissance

### Composition couramment utilisée :

Tribulus, ginseng, damiana, maca, salsepareille, millepertuis, zinc, sélénium, vit B1, B2, E.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Cette association de plantes permet de retrouver désir et capacité sexuels, sans risques ni effets secondaires. La présence de millepertuis permet une action du point de vue psychologique.



# Les propriétés et les sources des vitamines

## Les propriétés et les sources des vitamines

AJR*	A quoi servent les vitamines ?	Les symptômes de carences	Où trouver les vitamines ?
<b>A</b> Rétinol 1 000 ER**	Vision, croissance (squelette et tissus), anti-infectieuse, état de la peau, améliore les fonctions hormonales féminines	Peau sèche et baisse de vision nocturne, migraines et troubles digestifs, baisse de la résistance immunitaire, cheveux cassants	Foie de mouton, foie de veau, foie de boeuf., anguille, emmenthal, foie de fletan, de morue, huile de foie de requin, pissenlit, cerfeuil, carotte...
<b>B1</b> Thiamine 1,4 mg	Nourrit, protège le système nerveux, assimilation des glucides, synthèse des lipides, régule la tension artérielle, stimulante	Défaillances du système nerveux : irritabilité, fatigue, dépression, polynevrites... Problèmes dermatologiques, constipation	Levure de bière, germe de blé, céréales complètes, porc, coeur de veau et de boeuf, riz complet, haricot rouge, noisette, lentille, pain complet...
<b>B2</b> Riboflavine 1,6 mg	Vitamine de l'énergie, anti-crampes, régénération des tissus, beauté de la peau et des cheveux, œil et vision, prévient les crampes musculaires	Lésions de la peau et des muqueuses (bouche surtout, langue rouge violacée) lésions oculaires, séborrhée importante	Levure de bière, foie d'agneau/veau/bœuf/mouton/poulet, rognon, camembert 45 %, roquefort, amande, œuf au plat, champignons, lait cru...
<b>B3</b> Niacine 18 mg	Energie, oxygénation des cellules, dilate les vaisseaux sanguins, réduit la tension artérielle, protège et nourrit la peau.	Erythèmes de la peau exposée au soleil, troubles digestifs, irritations de l'estomac dépression et troubles psychiques	Levure de bière, foie de veau/bœuf/mouton/poulet, morue sèche, lapin, dinde, pain complet, amande abricot, blé germé...
<b>B5</b> Acide Panthothénique 8 mg	Fonctionnement du système nerveux central. Vitamine de la peau et des cheveux. Métabolisme des lipides/glucides/protides	Céphalées, nausées, chute des cheveux, mauvaise cicatrisation, stress, problèmes gastriques, constipation et problèmes hépatiques	Levure de bière, foie de veau/bœuf/porc, jaune d'œuf, champignons, arachide, lentilles, soja, gelée royale, pollen, céréales germées
<b>B6</b> Piridoxine 2,2 mg	Système nerveux, métabolisme des protéines, synthèse de l'hémoglobine, primordiale pour les femmes (syndrome prémenstruel)	Désordre du système nerveux (fatigue, irritabilité, insomnies), irritation et inflammation des muqueuses et de la peau, vergetures	Levure de bière, foie de veau/bœuf, jaune d'œuf, carrelot, saumon, maquereau, céréales germées, raisin, cerise, amande, soja, viande de boeuf...
<b>B8</b> Biotine 150 mcg	Energie, peau et cheveux, combat acné, séborrhée, eczéma, synthèse des acides gras, des acides aminés et du glucose	Fatigue, nausée, anorexie, douleurs musculaires, altération des muqueuses, des ongles et des cheveux, somnolence, état dépressif	Levure de bière, foie de mouton/veau/porc, jaune d'œuf, flocons d'avoine, champignons, riz complet, huître, avocat, haricots, banane...
<b>B9</b> Acide folique 200 mcg	Antianémique, métabolisme des protéines et de l'ADN, formation des globules rouges, croissance, reproduction, équilibre mental	Anémie, fatigue, baisse de concentration et de mémorisation, irritabilité, altérations de l'humeur, troubles du sommeil, blanchissement des cheveux	Levure, foie de poulet, poulet, épinard, jaune d'œuf, foie de boeuf/veau, bettrave, endive, chou, camembert, pain complet, légumes vert
<b>B12</b> Cobalamine 3 mcg	Régénération des globules rouges, croissances et régénération des tissus, contre les asthénies, métabolisme du fer	Troubles de la mémoire et fatigue due au manque d'oxygénation des cellules nerveuses, troubles digestifs, anorexie et diarrhées	Foie de boeuf/mouton/veau, foie de volaille, rognon, hareng, huître, œuf, lait, maquereau, morue séchée, sardine, fromage frais...
<b>C</b> Acide ascorbique 60 mg	Anti-infectieuse, anti-oxydante, anti-stress, combat la dépression, l'asthénie, les allergies, l'anémie. Production du collagène	Scorbut pour la carence profonde, fatigue générale, douleurs articulaires, moindre résistance au stress et aux infections, anémie, qualité de la peau	Acérola, baies d'églantier, goyave, citron, orange, persil, cassis, kiwi, fenouil, chou-fleur/Bruxelles, fraise, tous les fruits, épinard...
<b>D</b> Cholécalciférol 20 mg	Vitamine des os et de leur calcification, contre les caries, le rachitisme, relaxation et détente du système nerveux, peau, immunité	Rachitisme et ostéoporose, fragilité osseuse, arthrite et fatigue générale, impossibilité de se détendre ou de se relaxer	Huile de foie de morue, hareng, saumon, sardine, céréales, beurre, Emmenthal, œuf., huiles végétales vierges, germe de blé...
<b>E</b> Tocophérols 12 mg	Fécondité, longévité, anti-oxydant majeur, vasodilatatrice, détoxiquante, anti-fatigue, améliore la réponse immunitaire	Mauvaise assimilation et protection des acides gras essentiels, perturbation hormonale, mauvaise qualité de la peau (ride, peau sèche...)	Huile de germe de blé, huiles végétales, céréales complètes, amande, cacahuète, pistache, noix, sardine, margarines, beurre, œuf dur...
<b>K</b> Phylloquinone 50 mcg	Indispensable à la coagulation sanguine (vitamine anti hémorragie)	Carences rares, la vitamine K est largement présente dans l'alimentation	Choucroute, chou, persil, épinard, chou-fleur, poisson, œuf, fruit...

\*AJR : Apport Journalier Recommandé (pour un adulte)

\*\* ER = Equivalent Rétinol 1 ER = 1mcg Vitamine A

# Les propriétés et les sources des oligo-éléments

Les propriétés et les sources des oligo-éléments

AJR*	A quoi servent les oligo-éléments ?	Les symptômes de carences	Où trouver les oligo-éléments ?
<b>Calcium</b> 900 mg	Constitution du squelette et des dents. Intervient aussi dans la contraction musculaire, dans le fonctionnement du système nerveux et la coagulation du sang	Crampes musculaires ou tétanie, nervosité, caries, ongles effrités, insomnie	Fruits secs, légumes secs, chocolat, germe de blé, pain complet, chou, poireau, brocolis...
<b>Phosphore</b> 800 mg	Combiné au calcium, il fait partie de la trame osseuse du squelette, fabrication et utilisation de l'énergie de toutes les cellules de l'organisme	Caries, nervosité, fatigue, mémoire défaillante, diminution de l'acuité intellectuelle	Viandes, poissons, œufs, produits laitiers, céréales, légumes, fruits...
<b>Soufre</b> 850 mg	Fait partie de la constitution de la peau, cheveux, ongles et du tissu articulaire (cartilages, ligaments) Participe à la plupart des grandes réactions chimiques de l'organisme	Trouble du foie, migraines, allergies, arthrite, arthrose, rhumes, mauvaise qualité de la peau et des cheveux	Oeufs, viandes, poissons, ail, oignon, légumes secs
<b>Potassium</b> 1 à 3 g	Excitabilité neuromusculaire, régulation de la teneur en eau dans l'organisme. Il contribue à la synthèse des protéines et des sucres.	Faiblesse musculaire, apathie, ballonnement abdominal, hypertension, rythme cardiaque	Fruits secs, légumes secs, poissons fumés, poissons, viandes, pommes de terre, banane, chocolat
<b>Sodium</b> 1 à 2 g	Maintient l'équilibre entre les différents liquides de l'organisme, intervient dans le mécanisme de régulation cellulaire, l'excitabilité des muscles.	Déshydratation, hypotension, intolérance à certains anti-inflammatoires.	Sel de table, poissons fumés, viandes fumées, olives, charcuterie, fromage, pain
<b>Magnésium</b> 350 à 450 mg	Croissance, immunité, régulation du système nerveux, décontraction des muscles, équilibre de la température intérieure, antiallergique, anti-inflammatoire, il donne de l'énergie etc.	Anxiété, nervosité, dépression, fatigue, palpitations, spasmes, crampes, tressaillement des paupières...	Cacao, chocolat, céréales complètes, son, fruits secs, légumes secs, fruits de mer
<b>Fer</b> 10 à 18 mg	Constituant de l'hémoglobine, présente dans les globules rouges du sang, constituant des muscles et des enzymes qui transforment l'oxygène des cellules en énergie.	Fatigue fréquente, anémie, apathie, pâleur, essoufflement, ongles striés, cassants	Boudin, abats, viandes rouges, fruits de mer, légumes secs, viandes blanches
<b>Zinc</b> 12 à 15 mg	Régule l'activité hormonale et le système nerveux central. Indispensable à la croissance des cellules, au goût, à l'odorat, à la vision, stimule la reproduction, l'activité sexuelle, l'activité de la prostate...	Diarrhées, fatigue, infections à répétition, fatigue sexuelle, chute des cheveux, retard de croissance, ongles tachés...	Huîtres, fruits de mer, viandes, poissons, pain complet, œufs, légumes secs, fromage
<b>Silicium</b> 15 à 30 mg	En structure, fait partie de la constitution des os, cartilages, tendons, ligaments, paroi des artères, c'est à dire tout le tissu de soutien de l'architecture de l'organisme. En fonction, il stimule la fabrication de ce tissu.	Trouble de la circulation veineuse, artériosclérose, tendinite, arthrose, ongles mous	Céréales complètes, son, toutes les fibres végétales, radis, olives
<b>Fluor</b> 1 mg	Elément de structure, fait partie de la constitution des os, du squelette et des dents. En fonction intervient dans la formation de l'os, rend plus solide les tendons et ligaments, lutte contre les caries	Caries, ostéoporose, trouble de la minéralisation osseuse, faiblesse ligamentaire	Eau potable, sel de table enrichi, tomates cerises, radis, cresson, endives, choux-fleurs
<b>Cuivre</b> 2 à 3 mg	Stimule les défenses immunitaires, la bonne santé des tendons, des ligaments, des vaisseaux, du cartilage, la formation des globules rouges. Anti-inflammatoire puissant.	Anémie, pâleur, hypotension, cholestérol, moindre résistance aux infections, troubles cardiaques et nerveux	Foie, fruits de mer, cacao, légumes secs, poivre, champignons, olives, viandes (sauf bœuf et mouton), poissons
<b>Iode</b> 0,15 mg	Entre de manière essentielle dans la composition des hormones de la glande thyroïde. Accroît les facultés mentales, fortifie ongles, cheveux, peau, dents	Hypothyroïdie (lenteur, frilosité, fatigue)	Sel de table enrichi, fruits de mer, poissons de mer, ail, oignon, haricots verts, radis, œufs, fruits secs
<b>Manganèse</b> 4 mg	Intervient dans la croissance osseuse, le fonctionnement du cerveau, la reproduction, la régulation du taux de sucre, la coagulation. Activateur d'enzymes	Allergies, fatigue matinale, règles abondantes, Hypertyroïdie (agitation, nervosité, etc.)	Noix, céréales, riz complet, légumes secs, cassis, thé, fruits secs oléagineux.
<b>Sélénium</b> 50 à 75 mcg	Lutte contre le vieillissement, prévient le cancer, les maladies cardio-vasculaires, stimule le système immunitaire, la fabrication des spermatozoïdes	Douleurs et faiblesse musculaire, anémie, troubles du rythme cardiaque, cancers	Viandes, poissons, fruits de mer, œufs, céréales complètes, champignons, ail, noix
<b>Chrome</b> 0,2 mg	Potentialise l'action de l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang, prévention du diabète, diminue le stockage des graisses dans l'organisme	Intolérance au glucose, diabète, taux élevé de lipides sanguins, troubles nerveux	Levure de bière, graines germées, céréales complètes et sucres non raffinés, épices, jaune d'œuf

\*AJR : Apport Journalier Recommandé (pour un adulte)

## **Basilic** (*Ocimum basilicum*)

### **Usage traditionnel :**

- Lutte contre la faiblesse digestive, le mal des transports, les spasmes de la digestion (estomac, vésicule biliaire) l'aérophagie, les irritations cutanées. Le basilic est également conseillé pour les insomnies dues au stress du travail.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 2 gouttes après les repas, et 2 gouttes au coucher pour l'insomnie.

Voie externe : en application sur le plexus solaire (en y ajoutant de la marjolaine).

## **Bois de rose**

### **Usage traditionnel :**

- Tonique, astringent, cicatrisant.  
- Régénérant tissulaire (anti-rides puissant)  
- Contre les irritations de la gorge et les problèmes de peau.  
- Contre la baisse d'énergie générale et sexuelle.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 2 gouttes 2 à 4 fois par jour.  
En cas de maux de gorge : Dans 15 cuillères à café de miel, mettre 20 gouttes de bois de rose + 10 gouttes de ravensare + 3 gouttes d'origan ou sarriette. Bien mélanger et laisser reposer 2 heures. Prendre 3 à 4 cuillères de ce mélange par jour. Ne pas renouveler plus d'une fois.

## **Bouleau jaune** (*Betula alleghanensis*)

### **Usage traditionnel :**

- Particulièrement indiqué lors de problèmes articulaires et musculaires, en particulier les rhumatismes, tendinites et épicondylites.  
- Dissolution des calculs rénaux.

### **Conseil d'utilisation :**

En application externe par massage.

## **Cajeput** (*Melaleuca leucadendron*)

### **Usage traditionnel :**

- Excellent pour les voies respiratoires, le cajeput est un anticatarrhale et expectorant.  
- En interne le cajeput peut être utilisé pour certaines maladies de peau (psoriasis en particulier)

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne: 1 goutte 3 à 4 fois par jour.

Voie externe: En aérosol et diffuseur.  
Attention, à éviter chez la femme enceinte.

## **Camomille sauvage**

(*Ormenis maixta*)

### **Usage traditionnel :**

- Calme les irritations de la peau et les spasmes.  
- C'est aussi un vermifuge. (en interne).

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 3 gouttes dans du miel, 2 fois par jour.

Voie externe : en application locale

## **Cannelle écorce et feuille**

(*Cinnamomum zeylanicum*)

### **Usage traditionnel :**

- Anti-infectieux, antibactérien à large spectre d'action. C'est un assainissant majeur, la cannelle est aussi très stimulante et tonique.

### **Conseil d'utilisation :**

**ATTENTION :** La cannelle écorce est agressive et ne doit être utilisée que par des personnes averties et compétentes.  
**Préférez la cannelle feuille.**

Voie interne : Toujours diluer dans une huile grasse (olive, amande...), puis intégrer ce mélange dans une gélule de charbon ou dans une cuillère de miel.

Voie externe : A diluer, elle peut-être utile dans les problèmes dentaires.



## **Carotte** (*Daucus carota*)

### **Usage traditionnel :**

- Insuffisances hépatique et rénale.
- Contre la couperose.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 2 à 6 gouttes par jour.

## **Cardamome**

(*Elettaria cardamomum*)

### **Usage traditionnel :**

- Antispasmodique, antiseptique, meilleure digestion, évacue les flatulences.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne:

1 goutte avant les repas

## **Citron** (*Citrus limonum*)

### **Usage traditionnel :**

- Purifiant et fluidifiant sanguin.
- Renforce les défenses immunitaires .
- Antiseptique général, et dépuratif du sang, foie, vésicule biliaire, pancréas, rein.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne:

1 goutte 4 à 5 fois par jour.

Voie externe:

Pas d'onction sur la peau si vous vous exposez au soleil (photo-sensibilisation)

## **Cèdre de Virginie**

(*Juniperus virginia*)

### **Usage traditionnel :**

- Antiseptique, active la circulation lymphatique, anticellulite

### **Conseil d'utilisation :**

Voie externe : en massage

## **Citronnelle de Ceylan**

(*Cymbopogon nardus*)

### **Usage traditionnel :**

- Purifie l'air. Elle éloigne surtout les moustiques.

- C'est un très bon antispasmodique.

- Calme les articulations par son action anti-inflammatoire.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie externe : en massage et diffuseur d'arômes.

## **Citronnelle**

### **Usage traditionnel :**

- Anti-infectieuse et anti-inflammatoire pour les articulations.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie externe : en massage.

## **Cyprès**

(*Cupressus Sempervirens*)

### **Usage traditionnel :**

- Action sur la circulation veineuse (jambes lourdes, varices et hémorroïdes)

-Tonifiant vasculaire.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne:

2 gouttes 3 fois par jour sur du miel.

Voie externe:

Onction sur les trajets veineux.

Onction sur le sacrum pour l'énurésie

## **Estragon** (*Artemisia dracunculus*)

### **Usage traditionnel :**

- Conseillé contre l'aérophagie, les digestions lentes, le mal des transports et tous les troubles neuro-végétatifs en rapport avec le plexus solaire.

- Efficace contre les fermentations putrides digestives.

>>>

## Conseil d'utilisation :

Voie interne : 1 à 3 gouttes après les repas.

Voie externe : 5 à 10 gouttes en onction sur le plexus solaire, avant et après les repas.

## *Eucalyptus citriodora*

### Usage traditionnel :

Par ses propriétés anti-inflammatoire et anti-rhumatismale, cette huile essentielle soulage les muscles et les articulations.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe, en onction et massage.

## *Eucalyptus globulus*

### Usage traditionnel :

Pour une meilleure respiration, elle facilite l'élimination des glaires bronchiques et améliore les défenses naturelles.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : En inhalation, gargarisme ou aérosol. Le mélanger de préférence avec de l'huile essentielle d'eucalyptus radiata, niaouli, ravensare ou cajepout car, utilisé seul, il dessèche trop rapidement les muqueuses.

Voie externe : En onction sur le thorax.



## *Eucalyptus radiata*

### Usage traditionnel :

Energisante, cette huile essentielle est particulièrement recommandée contre les problèmes respiratoires, les pertes d'énergie (fatigue chronique) et en cas de déficit immunitaire. On l'associe souvent au Ravensare en cas de grippe.

### Conseil d'utilisation :

En massage sur le thorax et le dos.

## *Genévrier (Juniperus communis)*

### Usage traditionnel :

- Il soulage les muscles et les articulations, en nettoyant les reins et le système digestif.

- Régule le système nerveux qu'il tonifie et énergétise.

- Peut-être conseillé pour le diabète en synergie avec le géranium rosat et l'eucalyptus citriodora.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 3 gouttes dans du miel 2 à 3 fois par jour.

Voie externe : massage le long de la colonne (tonifiant) ou sur les régions concernées.

## *Géranium rosat*

*(Pelargonium graveolens)*

### Usage traditionnel :

- Indiqué dans les soins de la peau.

- Astringent, hémostatique, améliore les spasmes.

- Stimule la fonction hépatique et pancréatique (diabète) ainsi que le système lymphatique

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour sur une cuillerée de yaourt non sucré.

Voie externe : Application locale matin et soir pendant plusieurs mois.

## **Gingembre** (*Zingiber officinal*)

### **Usage traditionnel :**

- Tonique digestif contre la lenteur digestive et les ballonnements.

- C'est bien sûr un tonique sexuel aphrodisiaque.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 2 gouttes avant les repas.

Voie externe : en massage (dilué) avec d'autres huiles toniques le long de la colonne vertébrale. Ne jamais utiliser d'huiles essentielles sur les parties génitales.



## **Laurier noble** (*Laurus nobilis*)

### **Usage traditionnel :**

Le laurier noble a de nombreuses propriétés ; il est antispasmodique, et expectorant. C'est un antalgique puissant et légèrement anti-infectieux.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 1 à 2 gouttes 4 fois par jour

Voie externe : en application ou massage local.

## **Lavande aspic** (*Lavandula aspic*)

### **Usage traditionnel :**

- Désencombrement des sinus et des voies respiratoires (expectorante).

- Anti-infectieux puissant.

- La lavande aspic est une aide remarquable pour les brûlures sévères.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie externe : S'applique en onctions au niveau du thorax, gorge et sinus ; et localement sur les brûlures.

## **Girofle clous**

(*Syzygium aromaticum*)

### **Usage traditionnel :**

- Puissant antalgique et antiseptique

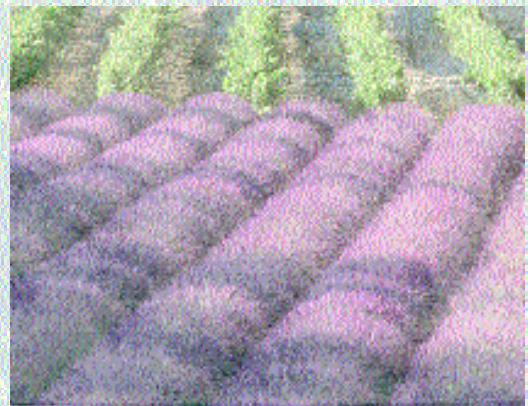
- Contre les rages de dents.

- Très énergisante et tonifiante.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 1 à 3 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : appliquer un petit morceau de coton imbibé d'une goutte d'huile essentielle sur les régions concernées en attendant le RDV chez le dentiste.





## *Lavande vraie*

*(lavandula angustifolia)*

### Usage traditionnel :

- Equilibre le terrain infectieux.
- Antispasmodique, elle est conseillée dans les nervosités, angoisses et troubles du sommeil.
- Soins de la peau. (dermatoses, brûlures...) et crampes.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 à 4 fois par jour.

Voie externe : En application locale.

## *Mandarine (Citrus reticulata)*

### Usage traditionnel :

- Equilibre le terrain spasmophile et stressé.
- Favorise le sommeil.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 à 4 gouttes le soir dans une tisane relaxante ou du miel.

Voie externe : massage du plexus en synergie avec au choix : lavande, basilic, ylang...

## *Marjolaine (Origanum majorana)*

### Usage traditionnel :

C'est un excellent rééquilibrant du système nerveux (sympathique et parasympathique), neurotonique et antidépresseur. C'est également un stimulant gastrique et un immunostimulant pour toutes affections de la sphère ORL.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : Application locale sur les zones de perception des huiles essentielles.

## *Melaleuca (Melaleuca alternifolia)*

### Usage traditionnel :

- Excellent anti-infectieux : bouche, nez, sphère respiratoire, génitale et appareil circulatoire, mycoses.
- Contre la fatigue nerveuse.

- Autre nom: **TEA-TREE**

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : En massage sur la colonne vertébrale, ou zones concernées.

## *Myrte (Myrtus communis)*

### Usage traditionnel :

- Voies respiratoires : tonifiante et énergétisante.
- Très bon antiseptique atmosphérique.
- Préparation à l'endormissement, insomnie.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : en massage, cette huile est remarquablement bien tolérée par la peau; on peut également l'inhaler.

## *Menthe poivrée (Mentha pipérita)*

### Usage traditionnel :

- Stimule la digestion, et insuffisances hépatopancréatiques.
- Soulage les maux de tête d'origine congestives.
- Favorise la circulation au niveau de la tête.
- C'est également un très bon anti-infectieux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour après le repas.

Voie externe : application uniquement sur front, tempes et lobes de l'oreille.

## *Menthe arvensis*

### Usage traditionnel :

- Très riche en menthol.
- Soulage les maux de tête.
- Favorise la vasoconstriction des vaisseaux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : néant

Voie externe : application uniquement sur front, tempes et lobes de l'oreille.

## *Niaouli*

*(Melaleuca quinquinervia viridiflora)*

### Usage traditionnel :

- C'est un bon anti-infectieux, antibactérien et antiviral
- Il a aussi une action expectorante et anti-spasmodique pour tout problème respiratoire.
- Le niaouli assure également une action très importante de protection dans le cadre des soins de radiothérapie. (1/2 heure avant et 1/2 après: résultat important)

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : En massage local, peut-être utilisé pur.

## *Origan (Origanum vulgare)*

### Usage traditionnel :

Il renforce votre terrain anti-infectieux, ainsi que vos défenses immunitaires.  
C'est également un tonifiant du système nerveux.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : avec précaution, 1 goutte sur du miel.

Voie externe : à éviter, peu courant.

## *Orange (Citrus aurantium)*

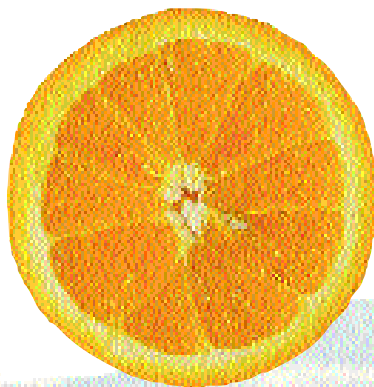
### Usage traditionnel :

C'est un très bon relaxant et rééquilibrant du système sympathique, très agréable en massage de la colonne vertébrale.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : Pour aromatiser yaourts et entremets. (2 à 3 gouttes).

Voie externe : Très bien tolérée par la peau en massage.



## *Palmarosa (Cymbopogon martini)*

### Usage traditionnel :

C'est un tonique général qui renforce les défenses naturelles.

A utiliser dans les soins des pieds et des cheveux.

### Conseil d'utilisation :

Voie externe : Application locale et massage.

## *Pamplemousse (Citrus grandis)*

### Usage traditionnel :

Elle facilite la digestion, draine le foie et les reins. Elle tend à réguler le poids corporel.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne : 2 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : en mélange assainissant de l'atmosphère (avec pin sylvestre et térébenthine).



## **Petit grain bigaradier**

*(Citrus aurantium)*

### **Usage traditionnel :**

- Anti-stress.
- Relaxe le système nerveux.
- Régulateur digestif et antiseptique.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie interne : 1 à 2 gouttes 3 fois par jour.

Voie externe : En application sur le plexus solaire et en massage doux le long de la colonne vertébrale.

## **Pin de Sibérie** *(Pinus sibirica)*

### **Usage traditionnel :**

- Fluidifie les sécrétions bronchiques.
- Tonifie le système sympathique et les glandes surrénales.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie externe : En onction thoracique et en aérosol.

## **Pin sylvestre** *(Pinus sylvestris)*

### **Usage traditionnel :**

- Fluidifie les sécrétions bronchiques.
- Stimule le système sympathique et les glandes surrénales.

### **Conseil d'utilisation :**

Voie externe : En onction thoracique et en aérosol.

## **Ravensare** *(Ravensara aromatica)*

### **Usage traditionnel :**

- Renforce les défences de l'arbre respiratoire. Elle est très indiquée pour les hépatites virales, la grippe, le zona et infections de la peau.
- Energétisante, en massage de la colonne vertébrale.

### **Conseil d'utilisation :**

A utiliser en mélange avec des huiles essentielles à phénols pour assainir la gorge et à du niaouli ou de l'eucalyptus radiata pour les inhalations et aérosols.

## **Romarin** *(rosmarinus officinalis)*

### **Usage traditionnel :**

- Tonique général, facilite le fonctionnement biliaire. Augmente la sécrétion et facilite son écoulement. Particulièrement indiqué contre les digestions lentes.

### **Conseil d'utilisation :**

Par voie orale 1 goutte 3 à 4 fois par jour. En onction sur la zone du foie, en aérosol.

## **Sarriette** *(Satureja montana)*

### **Usage traditionnel :**

- Renforce le terrain infectieux.
- Une des plantes les plus toniques à utiliser à faible dose (causticité des phénols sur les muqueuses) indiquée dans les infections de la gorge et de la peau.

### **Conseil d'utilisation :**

Prendre la précaution de la diluer préalablement à 10% dans un dispersant naturel (dispersarôme).



## Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

### Usage traditionnel :

- Aide à la régulation du cycle féminin (aménorrhée). Calmante, détoxifiante, stimulante capillaire. N'a pas la toxicité de la sauge officinale.

### Conseil d'utilisation :

Voie interne: 2 gouttes 3 fois par jour.

## Térébenthine (*Pinus pinaster*)

### Usage traditionnel :

- Appareils pulmonaire et urinaire : fluidifie et facilite l'évacuation des sécrétions bronchiques.

### Conseil d'utilisation :

En inhalation,

Onctions sur le thorax, sur les articulations.

En bains aromatiques, provoque une rubéfaction intense qui décuple le débit circulatoire capillaire et l'élimination des déchets.

## Thym (*thymus vulgaris*) (linahol)

### Usage traditionnel :

- Renforce le terrain infectieux. Antiseptique.  
- Calme la toux et chasse les vers intestinaux.

### Conseil d'utilisation :

Afin d'éviter les irritations de l'estomac, la diluer préalablement dans un dispersant naturel.

## Ylang ylang (*Cananga odorata*)

### Usage traditionnel :

- Régulateur du système cardiaque et relaxant du système sympathique.  
- Tonifie les ovaires et testicules.

### Conseil d'utilisation :

2 gouttes 3 fois par jour.

## Mélanges aux huiles essentielles

## VAPORISATEUR RESPIRATOIRE

### Composition couramment utilisée:

Pin sylvestre, eucalyptus radiata, lavande, menthe poivrée)

### Conseil d'utilisation:

Respirez ce mélange d'huiles essentielles désinfectantes afin de soulager vos voies respiratoires. Vaporisez sur un mouchoir.

## MELANGE SINHAL

### Composition couramment utilisée:

Pin sylvestre, eucalyptus radiata, lavande aspic, menthe poivrée, cyprès, diluées dans une huile grasse.

### Conseil d'utilisation:

Ce mélange est pour tous les problèmes de sinusite. A mettre sur 1 coton tige que l'on introduit et frotte le long des parois nasales: 5 fois par jour.



**P** arce qu'une synergie d'huiles essentielles, pour traiter un même problème, est toujours plus efficace qu'une huile seule.

Les huiles peuvent être faites sur une base de 10 % d'huiles essentielles et 90 % d'huile de pépins de raisin, de noisette ou d'amande douce...

Il faut bien sûr que les huiles ne contiennent que les produits indiqués ci-dessous, aucun conservateur ni autre produit chimique ne doivent être ajoutés.

Les formules proposées sont celles les plus couramment utilisées.

## Articulaire

Cette composition peut contenir de l'Huile Végétale de pépins de raisin, de la Gaulthérie, de l'Eucalyptus Citriodora, du Genévrier ou encore du Laurier noble

**Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

La Gaulthérie (ou Wintergreen) et le Genévrier sont utilisés pour leurs propriétés anti-douleur et anti rhumatismale. Le Laurier calme la douleur. L'Eucalyptus citronné est un calmant et un sédatif.

**Conseil d'utilisation :**

Appliquer l'huile sur les zones douloureuses en effectuant des massages. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes ni chez les enfants. Eviter de s'exposer au soleil après utilisation

## Circulatoire

Cette composition peut contenir de l'Huile Végétale de pépins de raisin, du Cyprès, de la Menthe, du Citron, du Romarin, de la Sauge, du Petit Grain

**Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Cette huile de massage sur base pépin de raisin apporte toute la synergie de 6 huiles essentielles : Le Cyprès, la Menthe, le Citron, le Romarin, la Sauge et le Petit Grain.

Elles ont été choisies pour leurs qualités de drainage lymphatique, de décongestionnante veineuse, ou de tonifiant afin d'activer la circulation sanguine et le retour veineux.

**Conseil d'utilisation :**

Massage des jambes, toujours dans le sens des chevilles vers le haut des cuisses. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes ni chez les enfants. Eviter de s'exposer au soleil après utilisation

## Respiratoire

Cette composition peut contenir de l'Huile Végétale de pépins de raisin, de Ravintsara, d'Eucalyptus Globulus, de Niaouli, de Pin de Sibérie.

**Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Pour lutter contre les problèmes respiratoires, nous avons sélectionné 4 huiles essentielles pour leur propriétés expectorantes, anti virale et anti bactérienne : le Ravintsara, l'Eucalyptus, le Niaouli et le Pin de Sibérie.

**Conseil d'utilisation :**

Appliquer une à deux fois par jour sur la poitrine et/ou le cou. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes ni chez les enfants. Eviter de s'exposer au soleil après utilisation

## Relaxant

*Cette composition peut contenir de l'huile de pépins de raisin, de la Lavande vraie, de la Mandarine rouge, de l'Orange douce, du Ylang Ylang.*

### **Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Cette huile de massage sur base pépin de raisin relaxe et apaise grâce aux huiles essentielles calmantes qu'elle contient : la lavande, l'orange douce, la mandarine et l'Ylang Ylang. Laissez la vous détendre en vous enveloppant de son parfum chaud et envoûtant.

### **Conseil d'utilisation :**

Appliquer l'huile sur les zones à traiter en effectuant des massages. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes ni chez les enfants. Eviter de s'exposer au soleil après utilisation

## Musculaire

*Cette composition peut contenir de l'huile Végétale de pépins de raisin, de la Menthe, du Cajeput, de l'Eucalyptus radiata, de la Marjolaine, du Gingembre*

### **Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Cette huile de massage sur base pépin de raisin vous apporte les bienfaits de 5 huiles essentielles : la Menthe, le Cajeput, l'Eucalyptus, la Marjolaine et le Gingembre. Ces huiles essentielles ont été sélectionnées pour leurs propriétés tonifiantes et dynamisantes ou anti douleur. Cette huile vous permet de réchauffer vos muscles avant un effort ou de calmer la douleur du à un effort trop intense.

### **Conseil d'utilisation :**

Appliquer l'huile au niveau des zones concernées avant ou après un effort musculaire. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes ni chez les enfants. Eviter de s'exposer au soleil après utilisation

## Anti-cellulite

*Cette composition peut contenir de l'huile Végétale de pépins de raisin, du Pamplemousse, de la Palmarosa, du Génévrier, du Citron.*

### **Propriétés traditionnellement reconnues de ces huiles :**

Cette huile de massage sur base pépin de raisin associe 4 huiles essentielles. Le Pamplemousse et le Génévrier sont utilisés pour lutter contre la rétention d'eau et la cellulite. Le Palmarosa est un excellent drainant lymphatique et le Citron un tonifiant.

### **Conseil d'utilisation :**

Déposer un peu d'huile au creux de la main, et effectuer des massages circulaires sur les zones à traiter.



# Huiles essentielles

## Le diffuseur d'arômes

Il diffuse un nuage de micro-particules d'huiles essentielles qui se dispersent dans l'atmosphère. Ces particules vitales libèrent dans l'oxygène les éléments actifs favorable à un environnement sain.



Ces micro-particules sont en contact, par la respiration avec les poumons et vous font bénéficier des effets particuliers de chaque huile essentielle.

## Mélanges pour diffuseur

### - Respiratoire

Eucalyptus radiata, lavande aspic, pin sylvestre, pin de sibérie, myrte

### - Détente

Mandarine, orange, marjolaine, ylang.

### - Tonique

Bois de rose, citron, eucalyptus, menthe.

***Pour usage simplifié des huiles essentielles, il existe des pastilles en contenant une goutte chacune. Ce qui permet de les ingérer en toute sécurité***

## Forme

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Gingembre, girofle, romarin, thym, marjolaine, melaleuca, niaouli, pin sylvestre, ravensare, menthe poivrée, eucalyptus globulus.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles essentielles citées plus haut page 42 à 49. C'est un puissant tonique; idéal pour commencer la journée.

## Relaxant

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Mandarine, orange, marjolaine, ylang ylang.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles essentielles citées plus haut page 42 à 49.

## Respiration

Mélange d'huiles essentielles en pastilles à sucer.

### Composition couramment utilisée:

Eucalyptus globulus, eucalyptus radiata, térébenthine, thym, lavande aspic, niaouli, origan, pin sylvestre, ravensare, menthe poivrée.

### Indications traditionnellement connues :

Ce mélange reprend toutes les propriétés des huiles essentielles citées plus haut page 42 à 49.

# Eaux florales

Un hydrolat ou eau florale est un sous-produit de la distillation des plantes dans le but de fabriquer une huile essentielle.

Lors de la distillation, la vapeur d'eau traverse les plantes, puis retourne à l'état liquide. On obtient alors une huile essentielle d'un côté et l'eau florale, ou hydrolat, de l'autre. Même si pour beaucoup de plantes l'huile essentielle est plus légère que l'eau florale, il arrive que cette dernière soit aussi par dessus l'huile. Une faible quantité de composants hydrosolubles est contenu dans cette eau florale. Comme l'huile et l'eau ne se mélange pas ensemble, les caractéristiques des huiles et de l'hydrolat peuvent être parfois très différentes. Le terme hydrosol est le terme anglais pour un hydrolat.

Les hydrolats purs peuvent être consommés par voie interne.

En voie externe:

Les hydrolats font partie des produits de base pour les cosmétiques. Ils sont très doux pour la peau et discrètement parfumés. Ils conviennent aux peaux sensibles et à la peau des enfants.

L'hydrolat a des propriétés nettoyantes si la peau n'est pas maquillée. N'hésitez pas à mélanger plusieurs eaux florales entre elles, pour réunir leurs bienfaits.

**Bleuet:** Décongestionne et calme les irritations oculaires.

**Fleurs d'oranger:** Calme le système nerveux.

**Lavande:** Elle est purifiante, nettoyante et apaisante. Cicatrisante et antiseptique, elle calme la peau après le rasage et rééquilibre les peaux grasses.

**Rose:** Régénérant de la peau, astringente, cicatrisante. Soins du visage.

---

## **EXTRAIT DE PEPINS DE PAMPLEMOUSSE** (Ceci n'est pas une huile essentielle)

En 1980, dans un petit village de Floride, le Docteur Jacob Harich, jardinier à ses moments perdus, remarque que les pépins de pamplemousse se trouvant dans le compost de son jardin n'y pourrissent pas. Poussé par la curiosité, le docteur qui est également un physicien renommé, décide d'analyser de plus près l'étrange phénomène. Le résultat est remarquable : le pépin de pamplemousse contient une substance qui semble plus efficace et inoffensive que tout antibiotique connu à ce jour. Mais ce n'est pas tout de nombreux instituts de recherches mondiaux, dont l'institut Pasteur à Paris, lui découvrent vite de vastes propriétés. L'extrait de pépins de pamplemousse s'avère efficace, non seulement dans l'élimination des virus et des bactéries, mais aussi dans celle des champignons et des parasites unicellulaires. En comparaison, l'efficacité d'antibiotiques conventionnels se limite aux bactéries seules.

Usages : les maladies gastro-intestinales, mycoses, candidose, gripes et coups de froid, infections articulaires et nasales, herpès...

Respecter les conseils d'utilisation.



### *Algues*

Amincissant, idéal pour la ligne !

**Composition couramment utilisée:**

Gymnéma sylvestre, spiruline, chlorella, fucus, laminaire, chrisme marine, lithothamne, vit. B6.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Obésité, gourmandise, fatigue générale, stress, troubles de l'ossification, renforce les cheveux, peau et ongles, difficulté de concentration, anorexie, troubles de la croissance, rachitisme.

### *Draineur*

Pour le régime et contre la rétention d'eau

**Composition couramment utilisée:**

Baccharis, pissenlit, thé vert, piloselle, orthosiphon, pétiviera, séné, magnésium, vitamines B6.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Excès d'acide urique, rhumatismes, goutte, œdèmes, obésité, rétention d'eau..

### *Crème minceur*

Amincissant, idéal pour la ligne !

**Composition couramment utilisée:**

Caféine, extrait de fucus, lierre, glycérine, huile amande douce.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

L'association à haute concentration de principes actifs aussi puissants que la caféine, l'extrait de fucus, l'extrait de lierre fait de la "crème minceur" une alliée pour réduire la cellulite, l'aspect peau d'orange, pour destocker les graisses, tonifier et raffermir les tissus.

### *Mange graisse*

Pour attaquer les graisses.

**Composition couramment utilisée:**

Citrus aurantium, garcinia cambodgia, nopal, bitartrate de choline, méthionine, inositol, vitamine B6, magnésium.

**Indications traditionnellement connues :**

Diminue la transformation des sucres en graisse

### *Boisson minceur*

Pour le régime et contre la rétention d'eau

**Composition couramment utilisée:**

Eau, thé vert, fucus, laminaire, frêne, guarana, gingembre, fenouil, chiendent, papaye, arôme citron, acide citrique, acide sorbique, gomme xanthane.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

Boisson drainante pour vous aider à éliminer et à lutter contre la rétention d'eau.

### *Poudre Hyperprotéinée à 70% , hypocalorique.*

Régime minceur.

**Composition couramment utilisée:**

Caséinate de calcium, protéines de lactosérum, fructose, vitamines et minéraux.

**Indications traditionnellement connues de cette composition :**

Pour une perte de poids rapide, fiable et naturelle. Ce mélange contient seulement 1% de lipides et de nombreuses vitamines et minéraux pour éviter les carences.

### *L-Carnitine*

Pour attaquer les graisses.

**Composition couramment utilisée:**

L-carnitine.

**Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :**

La L-Carnitine est un transporteur des acides gras à chaîne longue au sein de la mitochondrie. Cette étape est indispensable à l'oxydation des acides gras pour produire de l'énergie.



## Boisson énergie

Mélange spécial effort intense.

### Composition couramment utilisée:

Glucose, maltodextrine, Vitamines C, B1, B6, E, PP.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Cette boisson apporte rapidement l'énergie nécessaire à un effort intense et court.

## Crème Chauffante

Crème de Préparation à l'effort.

### Composition couramment utilisée:

Eau déminéralisée, salicylate de méthyle, oléorésine de capsicum, HE de lavande, HE de thym, Igépal, ext. harpagophytum, glycérine, germaben, silice organique.

### Indications :

L'association à haute concentration de principes actifs font de la "crème Terre de Feu" une alliée précieuse pour stimuler le muscle, et diminue les risques de claquages. Avant l'entraînement.

## Poudre Hyperprotéinée à 70%

Croissance musculaire.

### Composition couramment utilisée:

Caséinate de calcium, protéines de lactosérum, fructose, vitamines et minéraux.

### Indications traditionnellement connues de cette composition :

Pour une prise de masse musculaire rapide, fiable et naturelle. Ce mélange contient seulement 1% de lipides et de nombreux minéraux et vitamines.

## Boisson endurance

Mélange spécial effort long

### Composition couramment utilisée:

Maltodextrine, vitamines B1, B2, B6, B12, C, PP.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Cela apporte, de façon durable, l'énergie nécessaire à un effort d'endurance.



## Compétition 5

Cinq plantes réunies pour "booster" votre forme.

### Composition couramment utilisée:

Gomphréna, guarana, ginseng, éléuthérocoque, acérola.

### Indications traditionnellement connues des plantes de cette composition :

Renforce le mental du sportif, et lui apporte vigueur et tonus..

## Tribulus terrestris

Voir page 29

## Comment utiliser la gamme Ayurvédic ?

L'Ayurvéda c'est la science de la vie. Selon la médecine ayurvédic, 3 tempéraments (3 doshas) déterminent les caractères de l'individu :

-VATA vivant, enthousiaste, imaginatif, sensible, extraverti. Corpulence fine, peau sèche. Facilement angoissé.

-PITTA satisfait de la vie, précis, méticuleux, intellectuel, attentionné. Corpulence moyenne, peau douce rosée. Facilement irritable.

-KAPHA chaleureux, détendu, lent, résistance physique élevée, mémoire excellente. Corpulence épaisse, peau grasse et humide. Têtu, peu stressé

On peut dire globalement que VATA est imaginatif, volubile, extraverti, agité, anxieux, qu'il perd du poids; PITTA est concentré, précis, courageux, coléreux, irritable; KAPHA est lent, résistant, peu émotif, indifférent, mou, allergique.

Les 7 produits de la gamme Ayurvédic permettent d'équilibrer ces typologies, leur nom est celui donné, en sanskrit, à la plante principale de la composition.

### 1 MULADHA

Composé de Boswellia et de Curcuma. La Boswellia est tonifiante et énergétisante. Le Curcuma renforce les os et articulations, il tonifie les reins. Cette préparation sera très utile pour les constitutions kapha, pitta et vata.

### 2 SHATAVARI

Composé de Tribulus et d'Asparagus. Le Tribulus, véritable "ginseng indien" tonifie et renforce les défenses organiques, il est antioxydant. L'Asparagus est rafraîchissant, calmant, renforce les énergies de l'appareil génital féminin, calmant des règles douloureuses, purifiant le sang.

## 3 TRIPHALA

Composé de fruits d'Amalaki, de Bibhitaki, de Haritaki et de Gingembre.

L'ensemble de ces plantes est détoxiquant, facilite la digestion, régularise les intestins.

Très utile dans la constitution kapha

## 5 TULSI

Composé d'Ocinum sanctum.

C'est une plante anti-stress, anti-oxydante, anti-inflammatoire et anti-allergique. Elle renforce les défenses de l'organisme.

Très utile dans les constitutions kapha et pita.

## 6 BRAHMI

Composé de Boswellia et Bacopa.

La Boswellia est tonifiante des fonctions du cerveau. La Bacopa stimule la micro-circulation.

Très utile dans les constitutions kapha et Pitta.

## 7 ASHWAGANDA

Composé de Withania somnifera.

Une des principales plantes pour tonifier et rajeunir le corps.

Elle est immunostimulante.

Très utile dans la constitution Vata.

## 4 ARJUNA

Composé de Terminalia chebula et de Bacopa.

La Terminalia chebula est cardio-protecteur, nourrissant le coeur et le sang; bonne action sur l'hypertension et les problèmes coronariens. La Bacopa est calmant, évitant les palpitations, stimulant la micro-circulation.

Très utile dans la constitution vata et pitta.



## Articulation

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Génévrier, ortie, prêle, harpagophytum, lycopode, persil, bouleau, vergerette du canada, bardane, fraxinelle, reine des prés, fucus, ail, chou, fenouil, oselle, citron, frêne, oignon, céleri, mûre, cassis.

### Indications traditionnellement connues :

Tous rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs :

- inflammation du tissu conjonctif ou articulaire
- tendinites
- arthrose
- déminéralisation
- ongles cassants

## Circulation

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Vigne rouge, hamamélis, petit houx, marron d'inde, ginkgo biloba, cyprès noix, aubépine.

### Indications traditionnellement connues :

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, troubles de la ménopause, couperose, hypertension, règles douloureuses, distonie neurovégétative, congestion prostatique, engelure.

## Dépuratif

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Artichaut, bardane, bourdaine, chiendent, fumeterre, pissenlit, orthosiphon, mélisse, genièvre, desmodium, aubier de tilleul.

### Indications traditionnellement connues :

Affections cutanées, eczéma, psoriasis, herpès, acné, engorgement lymphatique, urée, états pléthoriques, préparation à l'accouchement.

## Digestion

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Chrysantellum, angélique, pensée sauvage, mélisse.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Ballonnement, flatulences, nausées, aérophagie, somnolence post prandiale.

## Respiration

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Propolis, Eucalyptus, Saule, Thym

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Bronchite chronique, toux, grippe, coryza, asthme, rhume des foins, angines, infections virales et microbiennes.

## Sommeil

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Passiflore, houblon, nénuphar, escholzia, tilleul, orange, verveine.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Troubles nerveux, difficulté à l'endormissement, insomnie, contractures musculaires, troubles digestifs nerveux, stress, anxiété, agressivité..

## Système immunitaire

Mélange de plantes en liquide à boire.

### Composition couramment utilisée:

Lapacho (ipe-roxo), échinacée, eupatoire, thym.

### Indications traditionnellement connues des ingrédients de cette composition :

Augmentation des défenses immunitaires de l'arbre respiratoire, prévention des maladies virales et hivernales.

Certains acides gras, que l'organisme ne peut fabriquer lui-même, sont dits « essentiels ». Le corps doit alors les puiser dans les aliments ou les suppléments. Ces acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) participent à une foule de processus importants comme la constitution des membranes cellulaires, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du cerveau et du système hormonal ainsi que la régulation des processus inflammatoires. Le fait d'absorber ces derniers, déclenche à l'aide de plusieurs enzymes, une cascade de réactions chimiques qui permettent au corps de fabriquer des substances primordiales pour son bon fonctionnement.

## *Les acides gras oméga-3*

Ils participent à l'élaboration d'acides gras hautement insaturés et d'eicosanoïdes de série 3. Ces substances jouent un rôle central au niveau des membranes cellulaires et interviennent dans de nombreux processus biochimiques de l'organisme: la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines, etc.

Dans cette famille, le seul acide "essentiel" est l'alpha-linolénique (ALA) . En effet, les autres acides gras oméga-3 peuvent être fabriqués par le corps à partir de l'ALA. On le retrouve dans les graines de lin et leur huile, dans les graines de chanvre et leur huile ainsi que dans l'huile de canola et de soya.

Notre corps peut synthétiser l'acide eicosapentanoïque (EPA) à partir de l'ALA, mais peut aussi le puiser directement dans quelques aliments ( poissons gras). Les populations qui consomment de grandes quantités de poisson (Inuits du Groenland et Japonais, par exemple) sont nettement moins touchées par les maladies cardiovasculaires. L'EPA se transforme en eicosanoïdes de série 3, qui, entre autres choses, contribuent à la protection des artères et du coeur et ont des effets anti-inflammatoires et anti-allergiques.

Autre dérivé de la transformation des oméga-3, l'acide docosahexanoïque (DHA) est également présent dans les produits marins, plus précisément dans certains poissons gras. Il joue un rôle fondamental dans le développement du cerveau et de la rétine ainsi que dans la formation et la motilité des spermatozoïdes.

### *Nos besoins :*

Les oméga-3 et leurs propriétés font l'objet de centaines de recherches chaque année, ce qui entraîne une évolution et des mises à jour dans les recommandations nutritionnelles. Voici un bref état de la situation.

Un certain nombre de pays ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé ont émis des recommandations au sujet de l'apport en oméga-3. Elles sont habituellement les suivantes:

- ALA : de 0,8g à 1,1g/jour
- EPA + DHA : de 0,3g à 0,5g/jour

## *Oméga 9*

Les acides gras oméga-9 sont aussi appelés acides gras monoinsaturés car la chaîne d'atomes de carbone qui compose leur molécule comprend une seule liaison double, contrairement aux acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6) qui en ont deux ou plus. Le principal oméga 9 est l'acide oléique.

Les scientifiques attribuent aux oméga 9 des vertus cardio-protectrices; ainsi que pour les problèmes de diabète de type II et peut servir aussi d'anti-inflammatoire

# La gamme nutrathérapie

## Arter protect

Soin des artères

### Composition couramment utilisée:

Ananas extrait titré en bromélaïne, Olivier, Gingembre, Aubépine, Ail, Potassium, Coenzyme Q10, Magnésium (pidolate), Capsicum, Selenite...

### Indications traditionnellement connues :

Cette parfaite synergie protégera et améliorera la circulation lymphatique, cérébrale et sanguine soulageant de ce fait le travail du cœur.

## Bien-être intérieur

Bien-être intérieur et vitalité.

### Composition couramment utilisée:

Millepertuis plante, Bacopa moneira extrait, vitamine B3, Gentiane racine, Vitamine B1, B8, B9

### Indications traditionnellement connues :

Bien-être intérieur est un cocktail de vitamines et de plantes toutes nécessaires au retour du bien-être intérieur et à la vitalité.

## Cardio protect +

Soin du cœur.

### Composition couramment utilisée:

Olivier feuille extrait, Ail extrait, Potassium, Magnésium.

### Indications traditionnellement connues :

Il permet la régulation du rythme cardiaque. Il protège également les artères des inflammations dues à l'athérosclérose et enrayer l'altération des cellules de la paroi des vaisseaux sanguins due au stress oxydatif. Enfin, il a une action vasodilatatrice.

## Lymphatic detox

Draineur, stimule le système immunitaire

### Composition couramment utilisée:

Piloselle, Papaye, Gatillier, Thé vert, Fucus, Fumeterre.

### Indications traditionnellement :

Mélange de plantes pour nettoyer l'organisme en profondeur pour optimiser sa santé.

## Neurocomplete

Pour équilibrer le système nerveux et stimuler la mémoire

### Composition couramment utilisée:

Magnésium, Taurine, Vitamine B3, Replisse racine extrait, Romarin, Ginkgo biloba, Cabillaud laitance, Vitamine B1, B6

## Neuromed acetylcholine

Libère le système nerveux

### Composition couramment utilisée:

Carnitine tartrate, Tyrosine, Soja lécithine, vitamine B5, B2, B12

### Indications traditionnellement connues:

L'Acetylcholine est un neuromédiateur libéré par le système nerveux parasympathique. Il agit sur les neurones jouant un rôle dans l'activité musculaire, le fonctionnement cognitif ainsi que la mémoire.

## Neuromed dopamine

Optimise les capacités de la mémoire

### Composition couramment utilisée:

Rhodiola rosea, Phenylalanine, Tyrosine, Methionine, Octacosanol issu de l'extrait de sucre de canne.

### Indications traditionnellement connues :

Pour optimiser les capacités de la mémoire afin de faciliter l'apprentissage et de développer les capacités mentales. Permet également de mieux supporter la fatigue physique et mentale avec en plus un effet anxiolytique. Enfin, il permet d'augmenter la résistance physique lors d'un effort ainsi que la vigueur.

## Neuromed gaba

Tonique nerveux et anti-stress.

### Composition couramment utilisée:

Inositol, Passiflore, Fumeterre, Escholtzia, Valériane, Glutamate acide



## Neuromed serotonine

Équilibre émotionnel, sommeil et anti-stress

### Composition couramment utilisée:

Millepertuis plante, passiflore, Griffonia\* extrait, Huile de tournesol, Vitamine B5, B12, B9 .

### Indications traditionnellement connues :

La Sérotonine est un neuromédiateur qui joue un rôle important dans les changements d'humeur et les états émotionnels ainsi que dans le cycle du sommeil, l'anxiété...

## Optimal endurance

Résistance face aux agressions de la vie quotidienne aussi bien sur le plan mental que physique.

### Composition couramment utilisée:

Rhodiola rosea, Griffonia\* extrait ...

### Indications traditionnellement connues :

La douleur est un signal d'alarme de l'organisme pour signifier une perturbation de son intégrité physique. Ce complément est destiné à fortifier l'état ressenti par un organisme dont le système nerveux détecte un stimulus nociceptif.

## Optimal memory

Stimule la mémoire.

### Composition couramment utilisée:

Cabillaud laitance, Ginkgo extrait titré, Glutamine, Phénylalanine, Tyrosine, Carnitine N Acétyl, Soja lécithine deshuilé, Vitamine C, B5.

### Indications traditionnellement connues :

Pour lutter contre la fatigue intellectuelle, les difficultés de concentration et les troubles passagers de la mémoire. Propriétés anti-oxydantes agissant sur les cellules du cerveau en les protégeant des radicaux libres. Pour optimiser les capacités de la mémoire afin de faciliter l'apprentissage et de développer les capacités mentales.

## Optimal relaxation

Relaxant, décontractant

### Composition couramment utilisée:

Magnésium marin, Mélisse, Calcium, Zinc.

### Indications traditionnellement connues:

Ce complexe va inhiber les réactions musculaires telles que les spasmes du à l'acétylcholine, ce neurotransmetteur excitateur qui va être secrété en trop grande quantité lors d'une situation de stress par exemple.

## Relax'n adapt

Adaptogène, décontractant

### Composition couramment utilisée:

Magnesium oxyde marin, Rhodolia rosea, Eleutherocoque racine, Lavande extrait

### Indications traditionnellement connues:

Résistance au stress, à l'effort physique... Il assure également un bon équilibre neuromusculaire. Permet de mieux supporter la fatigue physique et mentale avec en plus un effet anxiolytique.

## Specific Night

Favorise le sommeil

### Composition couramment utilisée:

Passiflore, Griffonia, Valériane, Escholtzia, Rhodiola rosea

### Indications traditionnellement connues:

Meilleure résistance au stress environnemental. Pour la détente, le calme, l'apaisement.

Favorise un endormissement rapide et un sommeil calme et réparateur sans effet secondaires propres aux hypnotiques. Permet de lutter contre les états nerveux et ainsi rendre le sommeil réparateur.

Enfin, il favorise la détente musculaire et chasser les angoisses.

## Stop anxiety

Rééquilibre le système nerveux.

### Composition couramment utilisée:

Griffonia, Passiflore, valériane

### Indications traditionnellement connues:

Nos peurs, angoisses ou autres émotions négatives d'ordre psychologiques entraînent un mal-être pouvant déclencher d'autres perturbations si elles ne sont pas maîtrisées ou du moins calmées.

# *Découvrez, ...*

## *La Gemmothérapie*

Communément appelée "médecine des bourgeons", la gemmothérapie fait partie de la grande famille des phytothérapies. Du terme latin gemme, qui signifie à la fois bourgeon et pierre précieuse, la gemmothérapie utilise uniquement des bourgeons de plantes.

Ces bourgeons qui sont macérés dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, servent à fabriquer des solutions dans lesquelles se concentrent les principes actifs des végétaux : on les nomme macéras. Leurs vertus thérapeutiques varient, évidemment, selon la plante dont ils proviennent. Par ailleurs, plusieurs produits issus de la gemmothérapie ont en commun des propriétés de détoxication.

Les bourgeons possèdent des propriétés de toutes celles des diverses parties de la plante : bourgeon, tige, racine, feuille, fleur, etc. Le bourgeon porte en lui le potentiel de développement de la plante, un peu comme s'il était à la racine, dans les racines, les tiges, les feuilles, les fleurs et les fruits. Il contient tous les éléments actifs de la plante : des hormones, des oligo-éléments, des vitamines, des minéraux, etc.

Les spécialistes de la gemme parlent aussi de la "globalité" du bourgeon. Le tissu embryonnaire offre non seulement une teneur supérieure en composés actifs, mais un domaine d'action beaucoup plus vaste que chacune des parties de la plante prise isolément. Par exemple, le bourgeon d'aubépine, une plante fréquemment utilisée en gemmothérapie, détient à la fois les propriétés du fruit et de la fleur. Plus évocateur encore, le bourgeon de tilleul associe les vertus calmantes de la fleur de cet arbre, et les propriétés dépuratives et diurétiques de l'aubier.

Pour toutes ces raisons, la gemmothérapie, parfois qualifiée de "phytothérapie globale", a désormais toute sa place parmi les compléments alimentaires traditionnels.



**CACHET**