



DOSSIER CADEAU

# PROPRIÉTÉS ET SYMPTÔMES : GUIDE D'UTILISATION DE 22 PLANTES MÉDICINALES

# PROPRIÉTÉS ET SYMPTÔMES : GUIDE D'UTILISATION DE 22 PLANTES MÉDICINALES

Dans ce dossier, vous retrouverez un tableau récapitulatif des 22 plantes de la formation *Les Secrets des Plantes Médicinales*, avec :

- La liste de toutes leurs propriétés ;
- Les formes sous lesquelles les utiliser, en fonction de vos symptômes !

Troubles ORL
Troubles cutanés
Troubles digestifs
Troubles hormonaux
Troubles nerveux
Troubles articulaires et musculaires
Autres



PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Les noisetiers</b> ( <i>Corylus spp.</i> )	Vasoconstrictrices, toniques veineux et hémostatiques	Varices, jambes lourdes, troubles circulatoires, hémorroïdes, séquelles de phlébite, saignements (du nez notamment)	Feuilles, en infusion (voie interne) et décoction, appliquées en compresses (voie externe)
	Antioédémateuses et cicatrisantes	Œdèmes, plaies atones, saignements...	
	Sédatives	Hémorroïdes, ulcères variqueux...	Écorce des rameaux, en décoction (voie externe)
	Vermifuges douces (enfants)		Huile de noisettes
	Astringentes	Diarrhées	Feuilles, en infusion (voie interne)

<b>L'Épicéa</b> ( <i>Picea abies</i> )	Sédatives	Infections ORL (sinusites, rhumes, toux, bronchites, affections pulmonaires...)	Feuilles, en infusion, en sirop cru et cuit (voie interne) ou en décoction (inhalation)
	Balsamiques (expectorantes et antiseptiques)		
	Antibiotiques		
	Antispasmodiques	Troubles digestifs	
	Toniques (richesse en vitamine C)		

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Le Millepertuis perforé</b> <i>(Hypericum perforatum)</i>	Antidépresseives	Dépressions légères à modérées	Sommités fleuries, en infusion, vin et alcoolature (voie interne)
	Calmantes et sédatives	Douleurs nerveuses	Sommités fleuries, en macérat huileux (voie externe)
	Toniques sur le système hépatique	Troubles digestifs	Sommités fleuries, en infusion, vin et alcoolature
	Anti-inflammatoires, anti-septiques et cicatrisantes	Brûlures, coups de soleil, plaies, troubles cutanés...	Sommités fleuries, en macérat huileux (voie externe)
	Antioœdémateuses	Œdèmes	

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>La Sauge officinale</b> ( <i>Salvia officinalis</i> )	Toniques, digestives et hypoglycémiantes	Fatigues, surmenages, épuisements nerveux, digestions difficiles, troubles de la glycémie...	Feuilles, en infusion (tiède à chaude), vin et teinture
	Emménagogues (stimulantes et antispasmodiques)	Cycles menstruels irréguliers, douleurs menstruelles	Feuilles, en infusion (tiède à chaude)
	Oestrogénique	Troubles liés à la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresses vaginales...)	Feuilles, en infusion et teinture
	Antisudorales	Transpirations excessives, fièvres, bouffées de chaleur	Feuilles, en infusion refroidie ou teinture (voie interne) et en poudre (voie externe)
	Cicatrisantes	Aphtes, gingivites, ulcères buccaux...	Feuilles, en infusion (bains de bouches et gargarismes)
	Anti-inflammatoires	Maux de gorge, pharyngites	

<b>Le Sureau noir</b> ( <i>Sambucus nigra</i> )	Sudorifiques	Fièvres, gripes, bronchites, rhumes...	Fleurs séchées en infusion et baies en sirop
	Fébrifuges		
	Expectorantes		
	Anti-inflammatoires et adoucissantes	Crises de rhumatismes, inflammations oculaires, engelures...	Fleurs séchées, en infusion
	Diurétiques	Crises de rhumatisme	Seconde écorce, en décoction
	Laxatives	Constipations	Fleurs et baies fraîches

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Le Saule blanc</b> ( <i>Salix alba</i> )	Fébrifuges	Fièvres et maux de tête	Écorce, en décoction
	Antidouleurs et calmantes	Rhumatismes chroniques ou articulaires	
	Hémostatiques et astringentes	Plaies, ulcères	
	Anaphrodisiaques	Endormir le désir sexuel	Chatons, en infusion

<b>Le Serpolet</b> ( <i>Thymus serpyllum</i> )	Toniques	Digestions difficiles, fatigues nerveuses, dépressions légères...	Sommités fleuries, en infusion
	Antispasmodiques et sédatives	Spasmes digestifs, ballonnements, douleurs menstruelles, douleurs sciatiques ou névralgiques	Sommités fleuries, en infusion ou macérat huileux (voie externe)
	Antiseptiques	Toux, bronchites, asthme...	Sommités fleuries, en infusion

<b>L'Armoise vulgaire</b> ( <i>Artemisia vulgaris</i> )	Emménagogues	Douleurs menstruelles et cycles irréguliers	Sommités fleuries, en infusion
	Toniques et stimulantes	Digestion difficile	

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>L'Absinthe</b> <i>(Artemisia absinthium)</i>	Emménagogues	Douleurs menstruelles et cycles irréguliers	Feuilles et sommités fleuries, à chiquer, en infusion ou vin
	Toniques et stimulantes	Fatigues, digestions difficiles...	
	Anti-nauséuses et anti-vomitives	Nausées	
	Fébrifuges	Fièvres	
	Vermifuges	Oxyures	
<b>La Bourdaine</b> <i>(Frangula alnus)</i>	Laxatives et purgatives	Constipations	Écorce séchée, en décoction
<b>La Consoude officinale</b> <i>(Symphytum officinale)</i>	Régénérantes	Problèmes de peau (brûlures, plaies superficielles, ulcères variqueux, gerçures...) d'os, de cartilage et de ligaments (entorses, déchirures...)	Racine et feuilles, en décoction, macérat huileux, baume, alcoolature et cataplasme (toujours par voie externe)
	Adoucissantes et émoullientes		
	Cicatrisantes		
<b>La Valériane officinale</b> <i>(Valeriana officinalis)</i>	Antispasmodiques et sédatives	Stress, angoisses, symptômes de nervosité, insomnies, contractions douloureuses de l'estomac...	Racines fraîches, en infusion ou teinture
	Hypotensives		

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Les frênes</b> ( <i>Fraxinus spp.</i> )	Diurétiques et antirhumatismales	Rhumatismes, douleurs articulaires, goutte...	Feuilles, en infusion (voie interne) et décoction (voie externe)
	Toniques	Fatigues	
	Fébrifuges	Fièvres	Écorce des rameaux, en décoction

<b>Le Myrtiller</b> ( <i>Vaccinium myrtillus</i> )	Antiseptiques	Infections urinaires	Fruits (frais ou séchés) en décoction et feuilles en infusion
	Anti-inflammatoires		
	Antioxydantes	Vieillessement organisme	
	Hypoglycémiantes	Troubles de la glycémie (certains diabètes)	Feuilles, en infusion
	Tonifiantes	Jambes lourdes, troubles des capillaires, varices, hémorroïdes	Fruits (frais ou séchés) en décoction
	Amélioration de la vision nocturne		

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Les plantains</b> <i>(Plantago spp.)</i>	Astringentes et cicatrisantes	Problèmes de peau (coupures, brûlures, piqûres, irritations...), inflammations de la muqueuse buccale et affections des voies respiratoires (bronchites chroniques, allergies, toux, rhumes, rhinites...)	Feuilles, en infusion, décoction et sirop (voie interne) et macérat huileux, baume ou cataplasme (voie externe)
	Antibactériennes		
	Anti-inflammatoires et calmantes		
	Adoucissantes		
	Laxatives	Constipations	Graines, crues ou en infusion
	Immunostimulantes	Fatigues, infections	Feuilles et inflorescences
<b>La Bardane officinale</b> <i>(Arctium lappa)</i>	Antibiotiques	Problèmes de peau, notamment chroniques (staphylocoque, furonculose, abcès, acné, eczéma, psoriasis, croûtes de lait...) et cure dépurative globale	Racine et feuilles, en décoction, alcoolature et cataplasme
	Anti-inflammatoires		
	Dépuratives et diurétiques		
	Hypoglycémiantes	Troubles de la glycémie	Racine fraîche
<b>Le Sapin blanc</b> <i>(Abies alba)</i>	Balsamiques (expectorantes et antiseptiques)	Affections de la sphère ORL (sinusites, rhumes, toux, bronchites, affections pulmonaires...)	Feuilles, en infusion (voie interne) et décoction (inhalation)
	Anti-inflammatoires		

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>La Grande chélidoine</b> <i>(Chelidonium majus)</i>	Cholérétiques	Spasmes abdominaux, crampes digestives et problèmes de vésicule biliaire	Feuilles séchées, en infusion et racine séchée, en vin
	Sédatives		
	Anti-verrues	Verrues	Latex frais, en application localisée

<b>La Reine-des-prés</b> <i>(Filipendula ulmaria)</i>	Anti-inflammatoires	Rhumes, gripes, rhumatismes, douleurs articulaires, fièvres, maux de tête, maux de dents, douleurs musculaires...	Sommités fleuries, en infusion, alcoolature et sirop (voie interne) ou infusion concentrée et cataplasme (voie externe)
	Antirhumatismales		
	Antispasmodiques et sédatives		
	Diurétiques	Surcharge de l'organisme en déchets	

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Les pissenlits</b> ( <i>Taraxacum</i> spp.)	Cholérétiques et cholagogues	Troubles hépatiques (insuffisance, crises, douleurs, ulcères...) et troubles liés (problèmes de peau et digestifs)	Racine, consommée fraîche ou en décoction
	Stimulantes hépatiques et dépuratives		
	Diurétiques	Activent les reins	Feuilles, consommées fraîches ou en infusion
	Digestives et laxatives	Digestions difficiles et constipations	Racine et feuilles
	Apéritives et toniques	Digestions difficiles, manque d'appétit	

<b>L'Égopode</b> ( <i>Aegopodium podagraria</i> )	Diurétiques	Goutte	Feuilles, en infusion
------------------------------------------------------	-------------	--------	-----------------------

<b>La Berce spondyle</b> ( <i>Heracleum sphondylium</i> )	Stimulantes et toniques	Fatigues, épuisements, digestions difficiles	Racine, fruits et feuilles en infusion et racine en alcoolature
	Aphrodisiaques		
	Digestives		
	Calmantes et hypotensives		

PLANTES	PROPRIÉTÉS	SYMPTÔMES	FORME D'UTILISATION
<b>Le Lierre terrestre</b> <i>(Glechoma hederacea)</i>	Expectorantes	Bronches engorgées et irritées, bronchites chroniques, asthme « humide », grippes, sinusites... Otites séreuses	Feuilles et sommités fleuries, en infusion
	Stimulantes		
	Digestives	Ballonnements, crampes, inflammations intestinales, acidité gastrique...	