

Les 10 plantes recommandées par le docteur Laurent Chevallier

La phytothérapie est une manière saine de soigner ou de prévenir : elle utilise les qualités naturelles et les principes actifs des plantes au bénéfice de notre santé.

Aubépine

- . La fleur d'aubépine est apaisante et réduit les palpitations cardiaques.
- . L'aubépine se prend en infusion de 2 pincées à raison de deux ou trois tasses chaque jour.



Bardane

- . La racine de bardane soigne l'acné et traditionnellement utilisée pour améliorer les problèmes de peau tels que l'eczéma grâce à des vertus dépuratives et drainantes qui favorisent l'élimination des toxines de la peau
- . La Bardane est souvent associée à la pensée sauvage pour une synergie d'action
- . La bardane se prend en infusion de 15 grammes et 2 tasses par jour.
- . La bardane se prend associée à du zinc (fruits de mer, pain complet)



Boldo

- . La feuille de boldo apaise les troubles du foie. Son odeur ressemble à la menthe. Elles contiennent de l'eucalyptol et des flavonoïdes qui stimule la sécrétion biliaire.
- . Une pincée avant le repas mélangée à un peu de romarin en traitement de 20 jours par mois



Frêne

- . La feuille de frêne contient un flavonoïde, le rutoside, aux propriétés anti-inflammatoires
- . La feuille de frêne soulage l'arthrose et la goutte. Elle a une vertu diurétique grâce au mannitol et aux sels de potassium qu'elle contient.
- . A prendre 2 pincées par tasse pendant un mois et demi à raison de 3 tasses par jour.



Hamamélis

- . La feuille d'hamamélis a une action veinotonique qui favorise la circulation et tonifie les vaisseaux
- . A prendre en cas de varices, de jambes lourdes, de congestion de la prostate ou d'hémorroïdes.
- . 1 pincée par tasse, 2 tasses par jour pendant 20J par mois



Mélisse

- . La fleur ou la feuille de mélisse est antispasmodique et favorise la digestion.
- . La mélisse apaise l'anxiété les troubles du sommeil et la nervosité.
- . Utilisée en usage interne comme sédatif et digestif; en usage externe pour soigner l'herpès labial
- . 2 pincées par tasse, 3 ou 4 tasses par jour selon l'intensité des troubles



L'ortie

- . La feuille d'ortie a des vertus reminéralisantes. Elle est prescrite pour combattre les symptômes de fatigue. Favorise la sécrétion pancréatique, biliaire, gastrique et intestinale et l'expectoration des glaires pulmonaires
- . Pour les personnes désirant améliorer la beauté de leurs ongles (cassants) et de leurs cheveux grâce à sa richesse en fer et vitamines du groupe B.
- . Contient des vitamines A, B2, B5, C, K, de l'acide folique, acide acétique, chlorophylle (effet anticholestérol), bêta-carotène (vitamine A), enzymes, du fer, du zinc.
- . 2 pincées pour une tasse par jour pendant 6 semaines



Le Passiflore

- . Le passiflore, qui contient des flavonoïdes et des alcaloïdes, est sédatif et calme le système nerveux. Indiquée pour les insomnies légères.
- . La feuille ou les fleurs de passiflore sont prescrites aux personnes ayant du mal à s'endormir.
- . A prendre en gélule de 200 mg le soir. Eviter les tisanes pour éviter d'aller aux toilettes la nuit....



Piloselle

- . Est conseillée dans les régimes amincissants où il existe un embonpoint par rétention d'eau car la feuille de piloselle a des vertus diurétique et est à prendre pour drainer et dépuré.
- . Accentue l'élimination de l'urée. A des vertus antiseptique. Maladie cardio-rénale. Calculs de l'appareil urinaire. Grippe. Encombrement bronchique. Diarrhée.
- . 2 cuillères à soupe par litre d'eau à prendre pendant 1 mois au printemps contre la cellulite.

La fleur de Reine-des-prés

- . Pour le traitement des rhumatismes articulaires chroniques et de poussée d'arthrose du fait de ses fortes vertus anti-inflammatoire, anti-rhumatismale grâce ses flavonoïdes et autres hétérosides phénoliques.
- . Est aussi souvent utilisée pour sa richesse en composants favorisant la réduction de la cellulite
- . Aspirine végétale, 1 pincée par tasse avec 1 pincée de frêne à raison de 3 tasses par jour .
- . Ne PAS faire bouillir la Reine-des-prés dont le principe actif est volatil

