

DANIÈLE FESTY MES SECRETS DE PHARMACIENNE



LE GUIDE INDISPENSABLE POUR **TOUTE LA FAMILLE**

- L'abécédaire pratique des symptômes les plus courants : poser le bon diagnostic pour tous les maux quotidiens
- D'Acidité gastrique à Zona, les solutions naturelles pour se soigner vite et bien (huiles essentielles, homéopathie...)
- Les formules sur mesure à faire réaliser en pharmacie pour un maximum d'efficacité
- Aspirine du Rhône, Homéoplasmine, Eau Précieuse... les remèdes de toujours et **l'avis de la pharmacienne**

LEDUC.S
EDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.

Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.

Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.

Tout vient du ventre (ou presque), 2010.

Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.

Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.

Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles, 2009.

Les huiles essentielles à respirer, 2008.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

100 réflexes aromathérapie, 2008.

100 réflexes huiles essentielles au féminin, 2007.

100 massages aux huiles essentielles, 2007.

Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.

Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Pierrick Paulian, Corine Delétraz (p. 74 et 178) et Fotolia

Illustrations de couverture (de haut en bas et de gauche à droite) : Ursula Alter ;
Cristina Pedrazzini/SPL ; Ryan McVay ; Fancy Neer

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-495-6

DANIÈLE FESTY

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Chers lecteurs,

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, un sel minéral, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « simple et efficace ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit le lecteur pourra acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple lui-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur (ou préparatrice) diplômé. Je parle ici de gélules, suppositoires, ovules, crèmes complexes...

Nous savons que de nouvelles directives sont attendues (ou même déjà parues, selon la date où vous aurez ce livre en main) concernant ces préparations réalisées à l'officine, qu'elles soient phytothérapiques (plantes), aromatiques (huiles essentielles) ou nutrithérapiques (vitamines, minéraux, acides gras...). Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Vous trouverez sur mon blog une liste, régulièrement mise à jour, des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) **www.danielefesty.com/pharmacies.html**. Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies, elle-même spécialiste. Enfin, pour celles et ceux qui souhaiteraient approfondir tous ces thèmes (nutrithérapie, huiles essentielles, plantes, probiotiques...), je propose des formations destinées au grand public, par petits groupes, lors de demi-journées (Paris). Là encore, retrouvez les informations pratiques sur le blog.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

Sommaire

Introduction	9
1/ Abécédaire pratique des symptômes	13
Bouche et œil	16
ORL (bronches, gorge, nez, oreilles)	18
Cheveux, ongles, peau	20
Ventre, digestion	22
Système génital et urinaire	24
Appareil locomoteur (os, muscles)	25
Symptômes généraux (fatigue, vieillissement, douleur...)	27
Bien-être émotionnel et psychique	28
Équilibre hormonal	29
2/ Mes secrets de pharmacienne	31
Avertissement	33
Qu'est ce qu'un pharmacien	33
Votre traitement au quotidien	40
Pour bien se comprendre	41
Abécédaire pratique des solutions	45
Annexes	413
50 vrai/faux autour des plantes, huiles essentielles, conseils de grand-mère, vieux remèdes et autres informations utiles	413
Une recette de thériaque	418
Extrait du Manuel Cortesi, à l'usage des stagiaires et des étudiants en pharmacie	420
Index des troubles cités dans ce livre	421
Les médicaments de toujours employés dans ce livre	428
Table des matières	429

Introduction

En France, 45 % de la population se porte bien. Ces individus sains n'ont besoin de rien de particulier, et tant mieux pour eux. À l'autre extrémité, 5 % de nos concitoyens sont atteints d'un mal qui nécessite des soins intensifs et luttent pour leur survie, l'hôpital s'en charge. Entre les deux, 50 % de nos contemporains sont dans un simple état de déséquilibre physiologique et se plaignent de maux qui, dans l'immense majorité des cas, peuvent disparaître en rétablissant l'équilibre perdu grâce à une médication simple, naturelle et efficace. C'est l'objet de ce livre.

LA FRANCE, MULTIMÉDAILLÉE DE TRISTES RECORDS

Les experts de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) le rappellent sans cesse : « Dans le monde, près de la moitié des médicaments ne sont pas utilisés à bon escient. » Nous consommons en France six fois plus de médicaments qu'aux Pays-Bas, deux à quatre fois plus de psychotropes que partout ailleurs en Europe, deux à sept fois plus d'antibiotiques (selon la famille de molécules) qu'en Angleterre ou qu'en Allemagne, huit fois plus de tranquillisants que les Anglais... Bref, ce n'est pas un scoop : la surconsommation médicale en France est connue, documentée et dangereuse. Sans parler de l'impact financier faramineux, bien sûr, des accidents liés aux médicaments et qui touchent les personnes âgées, souvent polymédiquées (deux tiers de ces « accidents » seraient évitables), ni des conséquences médicales réellement graves, comme les résistances aux antibiotiques et aux antiviraux, désormais bien installées. Mais le plus incroyable est sans doute que parmi les près de 60 millions de Français sous traitement, la plupart ne savent rien ou presque des médicaments qu'ils avalent. Alors que le nombre de maladies provoquées par ces dits traitements ne cesse d'augmenter...

L'EXCEPTION FRANÇAISE

En 2008, la consommation de soins et de biens médicaux a atteint 170,5 milliards d'euros, soit 2 651 euros par habitant. Si dans tous les pays développés, la consommation médicale de médicaments progresse plus vite que le PIB, la France possède plusieurs originalités dont celle-ci : une tendance à la déresponsabilisation des professionnels de santé et des patients (exonération du ticket modérateur, tiers payant...).

Selon le Leem (Les entreprises du médicament). www.leem.org

Régulièrement, des médicaments prétendent « sans danger » car ayant « subi de nombreux tests », sont retirés du marché. Alors qu'ils étaient soi-disant « plus sûrs » que les compléments alimentaires ou les produits naturels « non soumis aux mêmes protocoles de rigueur ». Mediator, Isoméride, Vioxx... les scandales se suivent et se ressemblent ; la liste est longue et les choses ne vont pas aller en s'arrangeant. Chaque année, des centaines de milliers d'hospitalisations sont directement liées à des « accidents de médicaments » : surconsommation, interactions médicamenteuses... Près de 10 000 personnes en meurent. Ces chiffres faramineux n'évoquent bien sûr pas les problèmes « mineurs », les inconforts, le mal-être lié à un médicament inadapté, prescrit en trop grande quantité, mal pris.

« COMMENT FAIRE POUR ME TRAITER NATURELLEMENT, SANS EFFETS SECONDAIRES GÊNANTS ? »

Personne ne remet en cause l'intérêt des médicaments allopathiques, surtout pas moi, pharmacienne. Ils peuvent sauver des vies, c'est indiscutable. Ce qui pose problème, c'est la surconsommation de médicaments, la surprescription, les prescriptions mal conduites : on voit encore des ordonnances avec des antibiotiques pour « soigner » (sans succès, évidemment) des maladies virales, ou des antidépresseurs prescrits d'emblée à des personnes qui manquent de fer ou dont la thyroïde est « faiblarde » (l'examen clinique et la vérification biologique auraient dû induire un rééquilibrage en amont), ou encore des médicaments anticholestérol sans se préoccuper des autres paramètres cardiaques, etc.

D'un autre côté, les vitamines, les minéraux, les oméga 3, les acides aminés, les plantes, les huiles essentielles... utilisés depuis des milliers d'années pour certains, un peu plus récemment pour d'autres, présentent d'immenses avantages et, à ma connaissance, en trente ans d'officine, aucun inconvénient. Combien de patients sont venus me dire : « Je ne supporte pas le traitement prescrit par mon médecin, mais il ne veut rien entendre, alors je vais quand même arrêter mais je vais lui cacher... Comment faire pour me traiter naturellement, sans effets secondaires gênants ? » Combien de mamans ravies de soigner leurs enfants avec des suppositoires aux huiles essentielles antibronchite, et ravies de constater que l'épisode infectieux n'était pas suivi d'une rechute ou d'une autre infection ORL, contrairement à ce qu'elles constataient presque systématiquement avec les antibiotiques ? Combien de personnes allant se faire extraire une dent et précédemment mises d'office sous antibiotiques ne souhaitaient pas prendre ces médicaments (« Je vais encore prendre ça pendant des jours et des jours, avoir une mycose, etc. »), ont utilisé des huiles essentielles à la place, parfaitement efficaces, et sans effet secondaire ? Combien de personnes souffrant de maux digestifs, errant de consultation en consultation, parfois d'opération en opération, se sont plaintes d'en être exactement comme au point de départ, dix, vingt ans après tous ces « efforts », alors qu'une supplémentation en probiotiques assortie d'un changement alimentaire a littéralement transformé leur vie en quelques semaines ? Combien de femmes enceintes, terrorisées à l'idée de prendre « quoi que ce soit sans l'avis de leur médecin » ont subi stoiquement des nausées, un rhume des foins, des jambes lourdes ou des maux de tête, alors qu'elles auraient pu se soulager naturellement et sans danger grâce à certaines huiles essentielles (triées sur le volet !) ? Des exemples, j'en ai des centaines, des milliers.

INTRODUCTION

UNE RÉPONSE ADAPTÉE POUR CHAQUE PROBLÈME, OU COMMENT ÉVITER D'ÉCRASER UNE MOUCHE AVEC UN BULLDOZER

Contrairement aux apparences, le propos n'est pas de dire « le naturel est mieux que le médicament », ce serait ridicule et infondé. Mais il y a une réponse pour chaque problème, et elle diffère en fonction du patient, de la situation, etc. Dans 80 % des cas, nos maux sont « petits », relèvent d'un problème d'hygiène de vie, d'un déséquilibre de la flore intestinale ou du statut en acides gras, d'une déficience en vitamines et minéraux... Ils sont solutionnés en corrigeant l'hygiène de vie d'une part, et en réparant les dégâts avec des vitamines, des plantes ou des huiles essentielles d'autre part. Inutile de sortir la grande artillerie ! Pensez aux antibiotiques utilisés à mauvais escient, « On n'écrase pas une mouche avec un bulldozer ou une bombe nucléaire ! » Cette boutade pourrait être appliquée à bien d'autres médicaments.

Pour remédier à ces accidents de la vie quotidienne, mais aussi pour faciliter l'allaitement, aider à prévenir la cataracte ou accompagner un passage délicat de la vie, par exemple la ménopause, j'ai mis au point des dizaines de formules réunies dans ce livre. Proposées sous forme de préparations magistrales, en sirop, en suppositoires, en gélules ou autres formes, elles ont toutes remporté un vif succès. Les femmes et les hommes venaient en acheter pour eux, pour leurs familles, et très vite pour leurs amis, heureux de se traiter vite, bien, naturellement, et de sortir de la spirale infernale des médicaments, des effets délétères qu'ils pouvaient entraîner, des rechutes répétées, etc. Bref, heureux d'agir enfin, d'œuvrer pour leur santé, plutôt que de subir, de suivre à la lettre une ordonnance qu'ils ne comprenaient pas, de se rebeller contre un système qui ne prenait pas en compte leurs remarques, leurs plaintes. Bien évidemment, il n'est pas question de basculer dans l'excès inverse : s'obstiner à se soigner seul sans résultat peut mettre gravement la santé en danger. Consulter un médecin est souvent nécessaire, parfois indispensable. Mais peut-être pas pour un nez qui coule, un petit vague à l'âme, un bouton sur la joue ou un petit mal de tête passerager ?

La prévention entre aussi dans les attributions de ce guide. La science progresse sans cesse, et l'on sait aujourd'hui, mieux qu'hier, se protéger du temps qui passe et des maladies qui en découlent. C'est l'objet de certaines formules antioxydantes, les plus récentes et les plus complètes en l'état de nos connaissances actuelles. Ou encore, l'on sait que la prise de certains médicaments allopathiques inévitables perturbe le fonctionnement de l'organisme : certaines formules vous aideront à mieux supporter votre traitement, afin qu'il soit à la fois plus efficace et moins agressif.

MODE D'EMPLOI DE CE LIVRE

La première édition de cet ouvrage, parue en 2002 aux éditions Marabout, est épuisée depuis longtemps. Vous avez été nombreux à réclamer une réédition, la voici ! Au fil des années, des recherches, des découvertes, j'ai bien sûr réactualisé, modifié mes formules. Vous pouvez les commander dans n'importe quelle pharmacie réalisant des préparations magistrales.

Pour utiliser au mieux ce livre, reportez-vous au trouble dont vous souffrez. Aidez-vous éventuellement de la première partie « Abécédaire des symptômes », puis allez piocher solutions, explications et conseils dans la partie « Mes secrets de pharmacienne ».

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Concernant les formules...

1. « Simple et efficace » – Agissez vous-même vite et bien, éventuellement en préparant la formule simple proposée.

2. « Ma formule » (ou « Mes formules ») – Demandez à votre pharmacien de réaliser la ou les formules conseillées ; cela en général en cas de récurrence ou si vous avez besoin de traiter « en profondeur ».

Si vous suivez déjà un traitement pour cette même affection, par exemple les douleurs articulaires, et souhaitez en changer, ou si vous prenez déjà des médicaments pour toute autre maladie (par exemple, antidiabétique), demandez l'avis de votre médecin. Le médecin et le pharmacien restant avant tout des hommes de l'Art, il leur appartient de modifier les formules proposées en fonction de la connaissance de leur malade.

Première partie

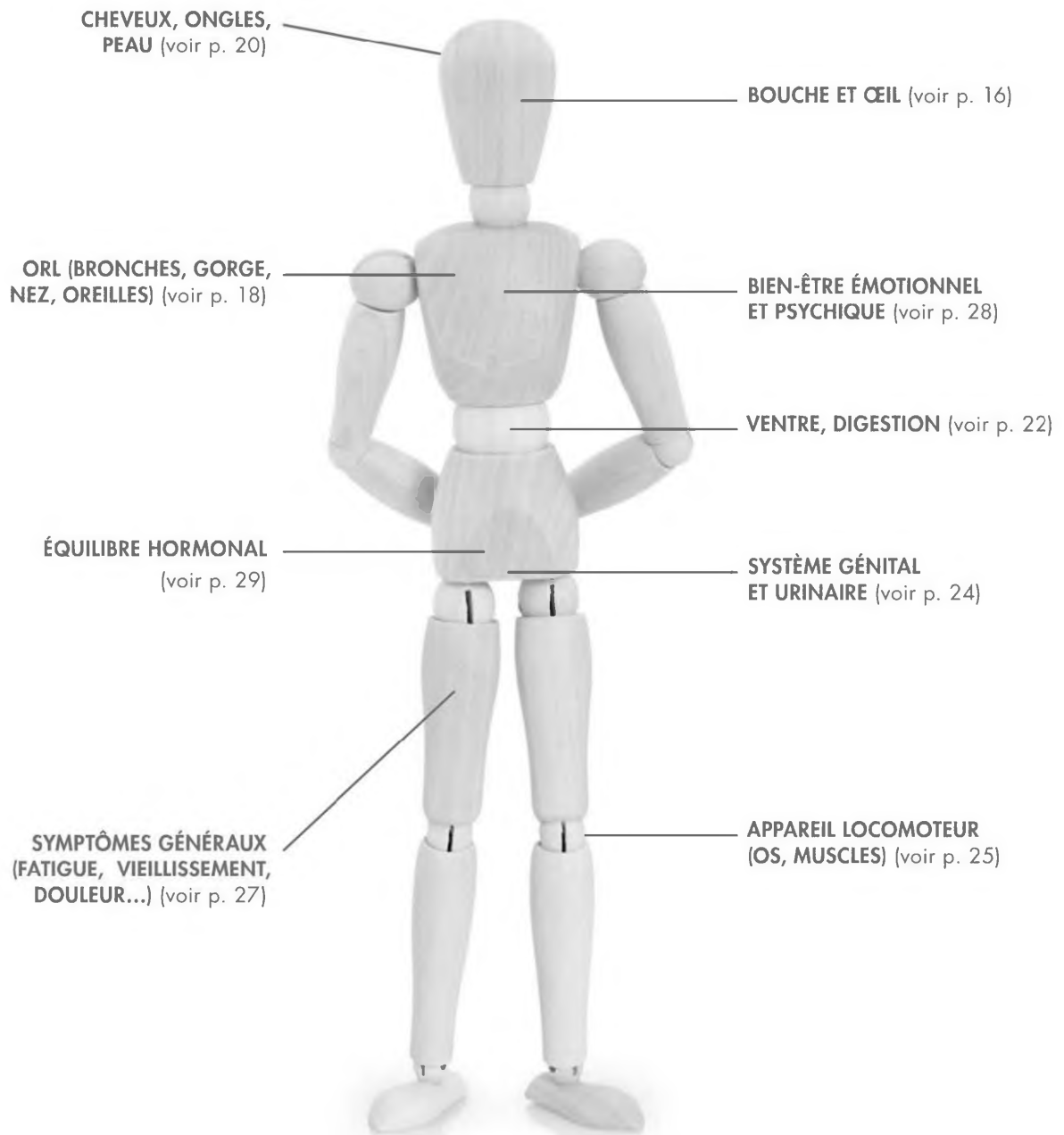


Abécédaire pratique des symptômes

Pour vous aider à mieux utiliser ce livre, nous vous proposons un abécédaire des symptômes les plus courants, avec leurs causes principales. Car si, par définition, le symptôme est bien visible, on ne pense pas toujours à ce qui peut le provoquer. Par exemple, des paupières qui « sautent » sont probablement dues à de la spasmophilie ; une gêne dans la gorge peut être provoquée par une pharyngite, certes, mais aussi par des remontées acides de l'estomac ; un mal de tête peut être, en fait, un « mal de sinus », etc.

Ce livre est un guide pratique de santé, aussi nous restons dans les symptômes « simples » et les causes « simples » les plus répandues. Par exemple un nez constamment bouché est probablement lié à une rhinite allergique ; mais aussi, peut-être, à des polypes dans le nez. Ces polypes sortant du cadre de cet ouvrage, nous n'en parlons pas. C'est une sécurité pour vous, lecteur : si vous n'arrivez pas à régler votre problème rapidement avec nos pistes et formules, consultez, le diagnostic doit être formellement établi par un médecin.

ABÉCÉDAIRE PRATIQUE DES SYMPTÔMES



BOUCHE ET ŒIL

BOUCHE

► Bouche sèche

C'est peut-être : hydratation insuffisante, rhinite, rhume, grippe, allergie au pollen (et prise d'antihistaminiques !), stress, trac, traitements médicamenteux (de nombreux médicaments assèchent la bouche), hyperthyroïdie, diabète.

► Crachats (clairs)

C'est peut-être : toux (bronchite...), asthme.

► Dents jaunes/noires

C'est peut-être : mauvaise hygiène buccale (plaque dentaire), tabagisme, prise de certains médicaments, consommation excessive de café ou thé.

► Gencive douloureuse et/ou sensations gingivales bizarres (démangeaisons, picotements...)

C'est peut-être : mauvaise hygiène buccale, gingivite, tabagisme, alcoolisme, réaction à un dentifrice, règles (chez certaines femmes, gencives sensibles selon la période du cycle), aphte, herpès, diabète.

► Langue blanche, rouge ou noire

C'est peut-être : candidose, vieillissement.

► Langue douloureuse

C'est peut-être : aphte en préparation, séquelle de morsure ou de brûlure.

► Lèvres douloureuses

C'est peut-être : allergie, herpès, eczéma.

► Mâchoire douloureuse

C'est peut-être : contractions (spasmophilie, stress), bruxisme (grincements de dents), calculs salivaires, rhumatismes.

► Mal aux dents

C'est peut-être : carie, sinusite, arthrite dentaire.

► Mal de tête

C'est peut-être : fatigue, manque d'air, excès de tabac, infection (grippe, sinusite...), migraine, intoxication ou intolérance alimentaire, syndrome prémenstruel/règles, chute ou accident (vélo, se cogner...), stress chronique, infection dentaire, lunettes inadaptées (problème de vue). Si personne âgée : arthrose, hypertension.

► Mauvaise haleine

C'est peut-être : mauvaise hygiène buccale, caséum (petite accumulation solide, blanchâtre, dissimulée dans les replis des amygdales : à éliminer régulièrement en poussant simplement dessus, le caséum « sort » tout seul, aucune douleur, aucun risque), tabagisme, carie, gingivite, sinusite (et toute infection ORL).

► Perte de goût

C'est peut-être : manque de zinc, rhinite, alcoolisme, tabagisme, traitement médical lourd (type chimiothérapie).

► Saignements au brossage

C'est peut-être : brossage trop agressif, gingivite, manque de vitamine C.

ŒIL

► Larmoiements (œil qui pleure)

C'est peut-être : conjonctivite, allergie (au pollen par exemple), rhinite, poussière (ou autre corps étranger) dans l'œil, canal lacrymal bouché.

► Mal/gêne à l'œil (rougeur...)

C'est peut-être : conjonctivite, œil sec, migraine, sinusite, herpès, ophtalmie des neiges (ski ou montagne sans lunettes de soleil), eczéma, orgelet.

ABÉCÉDAIRE PRATIQUE DES SYMPTÔMES

► Paupière intérieure très pâle

C'est peut-être : manque de fer (anémie).

► Paupière douloureuse/qui démange

C'est peut-être : conjonctivite, infection, eczéma, orgelet.

► Œil jaune (blanc d'œil jauni)

C'est peut-être : problème de foie, hépatite, calcul biliaire.

► Œil qui coule

C'est peut-être : conjonctivite ou autre inflammation/infection de l'œil.

► Œil « qui sort » (exorbité)

C'est peut-être : hyperthyroïdie.

► Œil sec

C'est peut-être : atmosphère trop sèche (climatisation, chauffage par le sol...) ou polluée (tabac, mauvaise aération...), hydratation insuffisante, vieillissement, manque de vitamine A, forte chaleur, traitement interne classique antiacné à base d'isotrétinoïne.

► Taches et bizarreries visuelles (filaments, points lumineux...)

C'est peut-être : migraine, hypertension.

► Vue qui baisse

C'est peut-être : vieillissement, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), troubles de la circulation.

ORL (BRONCHES, GORGE, NEZ, OREILLES)

BRONCHES

► Enrouement/extinction de voix

C'est peut-être : laryngite, sinusite, excès d'alcool et/ou de tabac, fatigue vocale, réaction allergique.

► Respiration difficile

C'est peut-être : asthme, rhinite, allergie respiratoire, suite de piqûre d'insecte (réaction allergique), spasmophilie/tétanie, stress, laryngite, bronchite.

► Ronflement

C'est peut-être : surpoids, alcoolisme, tabagisme, grosse fatigue, prise de certains médicaments (dont somnifères).

► Toux

C'est peut-être : bronchite, laryngite, trachéite, asthme, allergie ; éventuellement rhume, rhinite, grippe, sinusite. Penser aussi à problèmes cardiaques, remontées acides de l'estomac. Réaction à certains médicaments antihypertenseurs.

GORGE

► Mal à la gorge/gêne dans la gorge

C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière...), aigreurs d'estomac (remontées acides), pharyngite, stress (boule dans la gorge).

NEZ

► Croûtes dans le nez

C'est peut-être : allergie respiratoire (pollen, poussière...), rhinite, nez sec.

► Éternuements

C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière...).

► Hypersensibilité aux odeurs (ou perception d'odeurs désagréables)

C'est peut-être : fatigue hépatique, allergie, sinusite (et grossesse !).

► Mal au nez

C'est peut-être : sinusite, carie (ou autre problème dentaire).

► Nez bouché

C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière...), rhinite.

► Nez qui coule

C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière...), rhinite, rhinopharyngite, sinusite.

► Perte de l'odorat

C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière...), rhinite, sinusite, grippe, fatigue, tabagisme, alcoolisme, manque de zinc.

► Saignement de nez

C'est peut-être : atmosphère trop sèche (clim, chauffage par le sol...), manque de vitamine C, fièvre élevée, chaleur excessive (sauna, voyage en pays chaud, cuisine), mouchage trop énergique.

OREILLES

► Audition (problèmes)

C'est peut-être : otite, vieillissement, zona.

► Bourdonnements d'oreille

C'est peut-être : troubles circulatoires, hypertension, diabète, suites d'un choc traumatique (plongée sous-marine, avion, musique trop forte, bruit violent comme une déflagration), otite.

► Démangeaisons dans l'oreille

C'est peut-être : eczéma.

► Écoulement de l'oreille

C'est peut-être : otite.

► Mal à l'oreille

C'est peut-être : otite, sinusite, angine, phlegmon, problème dentaire, zona, furoncle.

► Oreille bouchée

C'est peut-être : otite, bouchon de cérumen ou autre obstacle (vérifier qu'il n'y a pas un petit objet coincé dans l'oreille, surtout chez les enfants).

CHEVEUX, ONGLES, PEAU

CHEVEUX

► Pellicules

C'est peut-être : shampoing inadapté, stress, psoriasis, dermatite séborrhéique, foie ou intestins perturbés.

ONGLES

► Mal à l'ongle

C'est peut-être : ongle incarné, panaris.

► Ongles fragiles

C'est peut-être : spasmophilie, mycose, manque de vitamines.

► Ongles abîmés, striés, qui se décollent

C'est peut-être : mycose, psoriasis, eczéma.

► Ongles tachés

C'est peut-être : tabagisme, mycose.

PEAU

► Amas graisseux sur la peau (jambes, fesses, genoux...) + peau d'orange

C'est peut-être : cellulite.

► Bleu

C'est peut-être : coup, choc.

► Cloque, vésicule

C'est peut-être : ampoule (généralement aux pieds ou mains), impétigo, herpès, varicelle, zona.

► Bouton qui démange/douloureux

C'est peut-être : piqûre d'insecte, furoncle, varicelle, zona, rougeole, roséole, scarlatine...

► Bouton au visage

C'est peut-être : acné, impétigo, furoncle (nez).

► Bouton douloureux sur la lèvre

C'est peut-être : herpès.

► Croûtes jaunes autour du nez, de la bouche

C'est peut-être : impétigo.

► Démangeaisons

C'est peut-être : eczéma, psoriasis, allergie, mycose, poux (cuir chevelu).

► Excroissance

C'est peut-être : verrue, grain de beauté.

► Gonflement rouge localisé/grosseur

C'est peut-être : abcès, furoncle, premiers signes du bleu (suite à un choc).

► Peau épaissie

C'est peut-être : psoriasis, frottements répétés (notamment la voûte plantaire).

► Plaques blanches ou rouges sur la peau

C'est peut-être : pityriasis, champignons (mycose), urticaire, impétigo.

► Points noirs, points blancs au visage

C'est peut-être : acné.

► Rougeurs

C'est peut-être : eczéma, psoriasis, urticaire, réaction allergique, piqûre de méduse, coup de soleil, brûlure.

► Rougeurs au visage

C'est peut-être : couperose, trac, psoriasis, coup de soleil, brûlure, bouffées de chaleur (ménopause).

ABÉCÉDAIRE PRATIQUE DES SYMPTÔMES

► Squames (peau qui « pèle »)

C'est peut-être : suite coup de soleil, pityriasis.

► Stries sur la peau (fesses, jambes, ventre)

C'est peut-être : vergetures (souvent après prise de poids très rapide ou grossesse : la peau ne « suit » pas et craque) d'abord rouges, puis blanches.

VENTRE, DIGESTION

► Ballonnements (abdomen)

C'est peut-être : intestin irritable (colopathie fonctionnelle), intolérance alimentaire (le plus souvent au gluten – blé, semoule, pâtes, pain – ou au lactose – lait, produits laitiers), abus d'aliments qui fermentent, notamment riches en glucides (trop de pâtes, de pain, de pommes de terre...), d'aliments riches en air (boissons gazeuses, chewing-gums...), d'aliments indigestes (glaces), consommation d'aliments avec des « faux sucres » (notamment polyols). Si émission de gaz particulièrement malodorants, abus de protéines (œufs, viande...).

► Boule de chair juste à la sortie de l'anus

C'est peut-être : hémorroïdes.

► Constipation

C'est peut-être : manque d'hydratation, manque de fibres alimentaires (végétaux), manque d'activité physique, hypothyroïdie, stress (éventuellement lié à un voyage).

► Démangeaisons ou gênes anales

C'est peut-être : parasites intestinaux (oxyures), eczéma, mycose, hémorroïdes, psoriasis, allergie, herpès génital « étendu ».

► Diarrhée

C'est peut-être : stress, trac, gastro-entérite, turista (diarrhée du voyageur). Si chronique : côlon irritable, syndrome prémenstruel, fausse constipation, mycose digestive, intolérance au gluten (maladie cœliaque), hyperthyroïdie.

► Difficultés à avaler

C'est peut-être : angine, laryngite, stress, dépression, spasmodie, angoisse, remontées acides de l'estomac.

► Digestion lente (lourdeurs, renvois...)

C'est peut-être : manque d'enzymes digestives (surtout chez le senior), insuffisance de mastication, abus alimentaires et mauvais choix d'aliments (trop gras, trop sucrés, trop épicés...), manque d'activité physique (marcher stimule les organes digestifs), tabagisme, alcoolisme, côlon irritable, remontées acides de l'estomac, vésicule biliaire paresseuse, gastrite, colite.

► Gaz (pets)

C'est peut-être : colite, flore intestinale en mauvais état.

► Hoquet fréquent

C'est peut-être : stress (pendant le repas), repas pris trop vite ou excessif dans un sens ou l'autre (trop chaud, trop gras...), alcoolisme, tabagisme.

► Impression d'avoir besoin d'aller à la selle, mais... pour rien

C'est peut-être : hémorroïdes.

► Mal au ventre (un petit peu ou beaucoup, dans tout le ventre, tout le temps)

C'est peut-être : colite, gastro-entérite, syndrome prémenstruel/règles.

► Mal à l'estomac

C'est peut-être : aigreurs digestives (remontées acides), gastrite, abus alimentaire, tabagisme (surtout à jeun).

► Mal à l'intestin (ou en tout cas plus bas que l'estomac) et/ou qui semble « faire le tour » (flancs)

C'est peut-être : colite, calcul urinaire.

► Mal entre l'intestin et la zone génitale (donc encore plus bas que précédemment)

C'est peut-être : cystite, infection gynécologique.

ABÉCÉDAIRE PRATIQUE DES SYMPTÔMES

► Rots

C'est peut-être : aérophagie (avaler de l'air pendant que l'on mange), remontées acides de l'estomac.

► Selles pâles

C'est peut-être : trouble hépatique.

► Vomissements

C'est peut-être : grossesse, mal des transports, gros stress/peur, abus alimentaire/d'alcool/de tabac/de drogue, intoxication alimentaire, médicament qui « ne passe pas », gastro-entérite, migraine, calcul ou infection urinaire, calcul biliaire, infection ORL.

SYSTÈME GÉNITAL ET URINAIRE

► Absence de règles (femme habituellement réglée)

C'est peut-être : grossesse, préménopause/ménopause, anorexie, dépression, choc nerveux.

► Baisse de désir, de libido (et conséquences : pas d'érection pour l'homme, pas de lubrification pour la femme)

C'est peut-être : chez le sujet jeune, fatigue, stress, convalescence, déprime voire dépression, sentiment d'insécurité, problèmes avec le partenaire, mauvaise hygiène de vie, manque de sommeil... en somme, nombreuses causes... non sexuelles ! Chez le sujet plus âgé, vieillissement, baisse des sécrétions hormonales, sécheresse vaginale (ménopause), diabète, problème cardiaque, prise de certains médicaments (notamment à visée cardiaque).

► Brûlure lorsqu'on urine

C'est peut-être : cystite.

► Démangeaisons génitales (fille/femme)

C'est peut-être : mycose, « fausse mycose » (utilisation de savon trop violent, inadapté au pH local), allergie, signes avant-coureurs d'une crise d'herpès, sécheresse vaginale (souvent liée à la ménopause, mais pas toujours).

► Démangeaisons génitales (homme)

C'est peut-être : mycose (balanite).

► Douleurs génitales

C'est peut-être : mycose, herpès, eczéma, lichen.

► Envie fréquente d'uriner

C'est peut-être : cystite, diabète.

► Gros ventre avant/pendant les règles

C'est peut-être : syndrome prémenstruel/menstruel.

► Infertilité (si absence de raison médicale)

C'est peut-être : surpoids ou au contraire maigreur, tabagisme, alcoolisme, exposition aux polluants, manque de certains micronutriments (antioxydants, oméga 3...), stress.

► Mal au bas-ventre (femme)

C'est peut-être : troubles menstruels et prémenstruels, colite, cystite, calcul rénal.

► Mal au bas-ventre (homme)

C'est peut-être : colite, cystite, calcul rénal.

► Mal au bas du dos

C'est peut-être : calcul rénal.

► Rapports sexuels douloureux (femme)

C'est peut-être : baisse de désir, herpès, infection génitale, sécheresse vaginale, infection urinaire, colite.

► Sécheresse vaginale

C'est peut-être : ménopause, déséquilibre hormonal (allaitement...), stress et fatigue, manque de désir tout simplement, peur ou non confiance envers le partenaire, technique insuffisante du partenaire (manque de préliminaires...), infection vaginale (s'accompagne alors d'autres signes), problème d'ovaire, grossesse (1^{er} trimestre), certains médicaments (anti-histaminiques, pilules, antidépresseurs, antiacnéiques, chimiothérapie et autres vaso-constricteurs), abus d'alcool et de tabac.

► Urines foncées

C'est peut-être : déshydratation, trouble hépatique. Si un peu de sang en fin de miction : cystite, calcul urinaire, parasites.

► Urines malodorantes

C'est peut-être : consommation de certains aliments (type asperges), infection urinaire.

APPAREIL LOCOMOTEUR (OS, MUSCLES)

► Articulations qui « craquent »

C'est peut-être : bulles d'air qui s'échappent de l'articulation, ce n'est rien !

► Cou gonflé

C'est peut-être : angine ou autre infection (ganglions gonflés).

► Contractions musculaires involontaires

C'est peut-être : spasmodie/tétanie.

► Crampe

C'est peut-être : hydratation insuffisante, activité physique dans le froid, mauvaise circulation, diabète, déséquilibre en minéraux, spasmodie. Si crampe à la marche, artérite.

► Doigts (et orteils) souvent « gelés »

C'est peut-être : maladie de Raynaud, circulation coupée à cause d'une contrainte mécanique (chaussettes trop serrées, port d'un sac en plastique qui « cisaille » les doigts...), vêtements inadaptés au froid.

► Douleur articulaire

C'est peut-être : rhumatisme, crise de goutte (si gros orteil).

► Douleur « diffuse » (mais on arrive généralement à trouver un point précis de départ)

C'est peut-être : tendinite, fibromyalgie.

► Douleur « diffuse » (sans point précis de départ)

C'est peut-être : syndrome de fatigue chronique, fatigue par abus d'exercice, dépression.

► Douleur musculaire

C'est peut-être : courbature, crampe, claquage, excès de travail musculaire (sport, marche, déménagement), torticolis, sciatique, fièvre (grippe...).

► Faiblesse musculaire

C'est peut-être : grippe, vieillissement (sarcopénie = fonte musculaire), manque d'activité physique, suites d'une immobilisation prolongée.

► Fourmillements des extrémités

C'est peut-être : spasmodie/tétanie, mauvaise circulation, syndrome du canal carpien, migraine, sciatique, névralgie (premiers signes).

► Gonflement d'une articulation avec douleur

C'est peut-être : cheville « tordue », luxation, entorse, arthrite, crise de goutte (si gros orteil).

► Jambes lourdes

C'est peut-être : mauvaise circulation.

► Mal au cou

C'est peut-être : torticolis, stress (contraction), névralgie du cou, arthrose (du rachis cervical chez le senior), mauvaise position statique pendant longtemps (long trajet en avion, voiture...), mauvais couchage (matelas trop dur/trop mou, oreiller trop gros/trop plat...).

► Mal au coude

C'est peut-être : tendinite (à cause d'un mini-geste répété, comme taper sur un clavier ou manipuler une souris d'ordinateur toute la journée), rhumatisme aigu, maladie de Lyme arthrose.

► Mal au dos (ensemble du dos)

C'est peut-être : manque d'activité physique + stress, mauvaise position dans le lit/literie/oreiller à revoir, chaussures inadaptées/affaissées, position statique dans la journée (par exemple debout derrière un comptoir ou serveur), ostéoporose.

► **Mal au dos (en bas)**

C'est peut-être : lumbago, sciaticque, arthrose ou tassement vertébral avec ostéoporose (si personne âgée), mauvaise position, « mauvaises » chaussures.

► **Mal à l'épaule**

C'est peut-être : tendinite, arthrose.

► **Mal au genou**

C'est peut-être : arthrose, tendinite, crise de goutte.

► **Mal au gros orteil**

C'est peut-être : crise de goutte.

► **Mal aux bras/aux jambes**

C'est peut-être : ostéoporose.

► **Mal aux jambes**

C'est peut-être : crise de croissance (enfant, ado), sciaticque, abus de travail musculaire (longues marches...), arthrose, tendinite, troubles circulatoires (surtout si jambes lourdes, femmes, en été), phlébite.

► **Mal à la hanche**

C'est peut-être : arthrite, arthrose (senior).

► **Mal aux mains**

C'est peut-être : arthrose, syndrome du canal carpien, maladie de Raynaud, rhumatismes, tendinite.

► **Mal au poignet**

C'est peut-être : arthrose, syndrome du canal carpien, tendinite.

► **Mal aux pieds**

C'est peut-être : arthrose, ongle incarné, talon d'Achille inflammé, pieds plats, pieds trop creux, déformés.

► **Mains ou pieds déformés**

C'est peut-être : arthrose.

► **Mal au pubis**

C'est peut-être : excès de sport.

► **Marche en boitant**

C'est peut-être : blessure au pied, ampoule, chaussures inadaptées/trop vieilles (affaissées), œil-de-perdrix, cor, durillon, arthrose, rhumatismes, ongle incarné.

► **Raideur articulaire**

C'est peut-être : arthrose, polyarthrite rhumatoïde.

► **Raideur musculaire**

C'est peut-être : sport ou activité physique (intense ou non) non suivie d'un étirement.

SYMPTÔMES GÉNÉRAUX (FATIGUE, VIEILLISSEMENT, DOULEUR...)

► **Cœur qui bat très vite, très fort, désordonné**

C'est peut-être : palpitations, extrasystoles.

► **Douleurs dans la poitrine**

C'est peut-être : syndrome prémenstruel, déséquilibre hormonal (dû à un traitement, type pilule ou THS), courbatures, tendinite, remontées d'acidité gastrique, bronchite.

► **Fatigue inhabituelle**

C'est peut-être : mauvaise hygiène de vie, mauvais sommeil (ou insuffisant, ou apnées du sommeil), alimentation inadaptée, excès de travail (ou l'inverse), tabagisme, alcoolisme, consommation de drogues, de médicaments, suites d'un gros choc, stress chronique, manque de fer (anémie), déprime, dépression, hypothyroïdie, infection quelle qu'elle soit.

► **Fièvre**

C'est peut-être : infection (grippe, bronchite...), grosse fatigue.

► **Frissons**

C'est peut-être : fièvre (qui monte).

► **Insomnie**

C'est peut-être : anxiété, dépression, dérèglement du rythme jour/nuit, mauvaises conditions pour dormir (chambre bruyante, trop lumineuse, insuffisamment aérée, etc.).

► **Malaise**

C'est peut-être : suite d'un choc (le lendemain d'un accident par exemple), trac ou stress important, peur (surtout dans la foule), hypoglycémie, spasmophilie, condition environnementale inadaptée (hammam ou sauna trop chaud par exemple), mal des transports.

► **Palpitations, troubles du rythme**

C'est peut-être : stress, tabagisme, alcoolisme, abus de caféine (café...), fatigue, anémie.

► **Surpoids**

C'est peut-être : trop « d'entrées » de calories/pas assez de « sorties », aliments inadaptés (trop riches, pas assez de fibres, de végétaux...), grignotage, inactivité physique, compulsions alimentaires liées au stress ou au mal-être, enchaînement de régimes inefficaces, hypothyroïdie, ménopause, syndrome métabolique.

► **Transpiration excessive, sueurs nocturnes**

C'est peut-être : chaleur (été, pièce trop chaude...), stress chronique, coup de stress, poussée de fièvre, syndrome prémenstruel/règles, bouffées de chaleur (ménopause), hypoglycémie, manque d'air (au sens propre comme au figuré).

► **Vertiges**

C'est peut-être : fatigue, gros stress, hypoglycémie, spasmophilie, intoxication liée à une mauvaise qualité d'air (exemples : émanation de produits de bricolage, d'éléments de combustion... dans un local mal aéré), otite, baisse de tension.

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET PSYCHIQUE

► **Agacement, bouderie, irritabilité, rancune**

C'est peut-être : colère.

► **Agressivité, irritabilité, colère**

C'est peut-être : dépression (chez l'homme).

► **Appétit démesuré puis vomissements**

C'est peut-être : boulimie.

► **Appétit nul, maigreur consécutive**

C'est peut-être : anorexie.

► **Aucun plaisir au quotidien, tout est « terne »**

C'est peut-être : dépression.

► **Cauchemar suite à un événement stressant (accident, violence...)**

C'est peut-être : stress post-traumatique.

► **Découragement, désillusion, mépris, lassitude, amertume**

C'est peut-être : dégoût.

► **Difficulté à se contrôler**

C'est peut-être : trouble du contrôle de ses impulsions (colère, action inconsidérée avec conséquences que l'on regrette).

► **Envie de mourir**

C'est peut-être : dépression.

► **Impression de revivre indéfiniment un événement stressant (accident, violence...)**

C'est peut-être : stress post-traumatique.

► **Inquiétude permanente**

C'est peut-être : trouble d'anxiété généralisée.

► **Mélancolie, tristesse**

C'est peut-être : dépression (chez la femme).

► **Peur**

C'est peut-être : trac (si peur précise : date d'examen, rendez-vous important, etc.), phobie (si insurmontable et paralysante), anxiété/angoisse (si sourde et permanente), attaque de panique (si obligation de faire face à cette peur), phobie sociale (peur de se retrouver dans l'ascenseur ou dans une fête ou n'importe où, où l'on peut être « jugé »).

► **Prise de drogue, d'alcool, de tabac**

C'est peut-être : toxicomanie (si besoins réguliers et de plus en plus élevés).

► **Répétition d'un même mouvement des dizaines de fois par jour (se laver les mains, refermer la porte derrière soi, vérifier qu'on a bien coupé le gaz...) sans pouvoir s'en empêcher, bien que l'on sache que c'est irrationnel**

C'est peut-être : TOC (trouble obsessionnel compulsif).

► **Sauts d'humeur importantes (on passe de l'enthousiasme démesuré à la déprime profonde, sans raison)**

C'est peut-être : trouble bipolaire.

► **Spleen, rumination, vague à l'âme, mélancolie, morosité**

C'est peut-être : tristesse.

► **Stress, inquiétude, anxiété, on se « fait du souci »**

C'est peut-être : peur, désir de tout contrôler.

ÉQUILIBRE HORMONAL

Attention : rééquilibrer ses hormones nécessite impérativement d'être suivi par un médecin endocrinologue. L'automédication est très fortement déconseillée !

► Impression d'être gonflée – cuisses, jambes, ventre, poitrine

Et aussi : seins tendus, douloureux, règles excessives et douloureuses, syndrome prémenstruel – mal-être, maux de tête et de ventre, inconfort avant les règles, qui disparaissent à l'arrivée de celles-ci –, kystes aux seins ou aux ovaires, fibrome à l'utérus, nervosité, anxiété, altération de la libido, insomnies.

C'est peut-être : préménopause (si au-delà de 40 ans), syndrome prémenstruel si jeune femme (dans tous les cas = manque de progestérone).

► Absence de règles

Et aussi : bouffées de chaleur, poitrine tombante, sans tenue, système immunitaire moins performant (tendance à être malade plus souvent), sécheresse vaginale, baisse de libido, graisse au niveau du ventre et de la taille, peau altérée, sèche, dévitalisée, transpiration excessive, rides au-dessus des lèvres, stress voire dépression, bouche et/ou yeux secs alors que ce n'était pas le cas avant, perte de cheveux, douleurs aux articulations, impression d'avoir des crampes, ostéoporose (un examen doit le confirmer), impression d'être vieillie prématurément (on fait plus que son âge), fatigue, trous de mémoire.

C'est peut-être : ménopause (si au-delà de 50 ans). Dans tous les cas = manque d'œstrogènes.

► Cycles inconstants (parfois courts, parfois longs), syndrome prémenstruel (gonflement des seins...), règles irrégulières, mastose (boule dans les seins)

C'est peut-être : excès d'œstrogènes.

► Fatigue permanente malgré un bon sommeil, tendance à vivre « au ralenti »

Et aussi : cerveau lent, frilosité (surtout mains et pieds), transit intestinal lent, cœur lent, mouvements lents, surpoids..., difficultés à se concentrer et à mémoriser, perte de cheveux, fatigue le matin au réveil, peau sèche, pâle et bouffie, corps gonflé, douleurs articulaires surtout le matin, mais bouger défatigue.

C'est peut-être : manque d'hormones thyroïdiennes.

► Agitation façon pile électrique, impression que le corps fonctionne en accéléré

Et aussi : diarrhées, toujours chaud, trop d'énergie, irritabilité, impatience...

C'est peut-être : excès d'hormones thyroïdiennes.

► Déprime

Et aussi : dépression, anxiété, fatigue, mauvais timing de sommeil (difficulté à s'endormir, réveil à l'aube), envies irrépressibles de sucré, douillet (sensibilité à la douleur).

C'est peut-être : manque de sérotonine.

► Agitation, hyperexcitation

Et aussi : tendance à avoir toujours trop chaud, palpitations, besoin « d'air » !

C'est peut-être : excès de sérotonine.

► Léthargie, tendance à se traîner

Et aussi : « jamais content », « tout mou », petites inflammations + petites allergies + petites douleurs chroniques.

C'est peut-être : manque de cortisol.

► **Déprime, trous de mémoire, fatigue**

Et aussi : mauvais sommeil, tendance à prendre du poids au niveau abdominal.

C'est peut-être : excès de cortisol.

► **Soif permanente et intense, perte de poids malgré une alimentation « normale »**

Et aussi : difficulté à cicatriser, fatigue.

C'est peut-être : manque d'insuline.

► **Prise de poids surtout au niveau du ventre (« bouée »)**

C'est peut-être : excès d'insuline.

► **Visage très marqué même à un âge encore jeune**

Et aussi : difficulté à prendre du muscle malgré une activité sportive importante, impression de ne pas être « à fond », tendance à prendre du poids (bourrelets dans le dos, sur les bras, au-dessus des genoux...), impossibilité de veiller le soir, stress facile, agressivité, impression d'être nul en tout, cheveux très fins, peau sèche et amincie, lèvres et gencives amincies, joues et paupières tombantes, peu de muscles (surtout épaules, fesses).

C'est peut-être : manque d'hormone de croissance.

► **Anxiété, nervosité, mauvaise humeur, tristesse, fatigue rapide (le moindre petit effort physique est crevant)**

Et aussi : douleurs rhumatismales, cellulite sur les cuisses, cheveux dévitalisés (plats, secs, cassants), peau et muqueuses sèches, muscles relâchés (surtout autour du ventre), peu de poils (bras, pubis), libido faible ou nulle, érections faibles, pas envie de se lever le matin, perte d'objets usuels (clés de voiture, endroit où elle est garée).

C'est peut-être : manque de DHEA.

► **Mauvais sommeil, cauchemars, impression de décalage horaire (tendance à se coucher de plus en plus tard)**

Et aussi : sensation de jamais reposé, air plus vieux que son âge (rides profondes, yeux cernés, visage fatigué, cheveux blancs, allure voûtée...), irritabilité, mauvaise humeur au réveil.

C'est peut-être : manque de mélatonine.

► **Facilement fatigué, lassé ou sans énergie (homme)**

Et aussi : dépressif, état d'esprit négatif, irritable, en colère, de mauvaise humeur, nerveux ou anxieux, trous de mémoire et/ou aux troubles de la concentration, problèmes relationnels avec la partenaire, baisse de libido, problèmes d'érection ou de puissance sexuelle, peau sèche sur le visage ou les mains, bouffées de chaleur, transpiration excessive de jour ou de nuit, douleurs au dos, aux articulations, raideurs, tendance à boire beaucoup (alcool), baisse de forme, sentiment de grand stress, impression d'avoir moins de muscles, moins de force, augmentation de la graisse au niveau du ventre et/ou du haut du corps.

C'est peut-être : manque de testostérone.

Deuxième partie



Mes secrets de pharmacienne

AVERTISSEMENT

1. L'automédication n'est pas anodine

L'automédication est l'institution d'un traitement médical par le patient, de sa propre initiative et sans prescription médicale. Elle est autant pratiquée par les patients suivis par un médecin que par ceux qui ne consultent pas. À partir de 65 ans, 1 personne sur 2 s'automédique.

L'automédication est intéressante car elle résulte d'une prise en charge individuelle. Or, nul ne se connaît mieux que le patient lui-même. Elle fait le plus souvent appel à des médicaments ou remèdes naturels, généralement efficaces et bien tolérés par l'organisme. Par ailleurs, elle permet de faire faire des économies substantielles à la société.

En revanche, mal conduite, elle peut retarder un diagnostic, masquer des symptômes, compliquer une situation. En cas d'obstination, elle peut conduire à l'utilisation prolongée d'un médicament non approprié. Enfin, elle peut provoquer une véritable « toxicomanie » : c'est le cas des personnes qui se traitent de façon chronique aux sédatifs ou aux laxatifs. Elle n'est donc pas anodine.

2. Consultez si votre état ne s'améliore pas rapidement

Si votre état ne s'améliore pas rapidement malgré vos efforts, vous avez sans doute posé un « mauvais » diagnostic. Ne persévérez pas, n'essayez pas autre chose « au hasard » : la consultation médicale est dans ce cas indispensable. Cette dernière s'impose également d'emblée en cas de symptômes inquiétants (forte fièvre, mauvais état général...), inhabituels (forte réaction allergique), ou chez des patients fragiles (bébé, enfant, personne âgée, cardiaque, diabétique...).

3. Un livre ne remplacera jamais une consultation

Ce livre est un recueil de formules à base d'extraits végétaux, de vitamines, de minéraux, d'acides aminés, d'huiles essentielles, d'acides gras polyinsaturés (oméga 3, oméga 6). Il ne se substitue en aucun cas à un avis médical. **N'interrompez jamais un traitement en cours sans l'accord de votre médecin, ne modifiez pas les doses de votre propre chef.**

QU'EST-CE QU'UN PHARMACIEN ?

Le pharmacien est un professionnel de la santé. C'est le spécialiste du médicament. Mais il possède également un rôle majeur de « conseil » (terme consacré), incluant l'éducation sanitaire et nutritionnelle des clients.

Le maître des formules

Le pharmacien est l'expert médical des molécules et substances médicamenteuses, d'origine naturelle ou non. Son cœur de métier est, normalement, d'inventer, de créer, de fabriquer et de délivrer des formules aptes à rétablir ou à entretenir la santé. Qu'il s'agisse de préparations magistrales (faites à l'officine) ou de spécialités pharmaceutiques (élaborées en laboratoire), toutes les formules ont été mises au point par des pharmaciens.

Le rempart contre les charlatans

Les pharmaciens se sont battus de tout temps contre les charlatans de tout bord qui proposaient, à qui voulait bien se débarrasser de quelques sous, des produits inactifs ou dangereux.

Celui qui « met de côté »

Le rôle premier des pharmaciens était de « mettre de côté, de mettre de réserve » (apothêkê = grenier, endroit où on entrepose), ce qui fit d'eux des « apothicaires ». L'histoire de la pharmacie montre que le cœur de la profession est le stockage ainsi que la manipulation de remèdes, de drogues, d'une substance somme toute mystérieuse, toxique souvent, mortelle parfois, presque toujours difficile à manier, sauf pour un apothicaire. Et cet apothicaire, que met-il de côté ? Le médicament, en grec *pharmakon* (ce mot signifie aussi bien le remède que le poison). Pour cette raison, la profession pharmaceutique est l'une des plus réglementées au monde. Et ce curieux et troublant métier ne doit pas nous cacher l'essentiel : le pharmacien est responsable de ce qu'il classe, range, surveille, manipule et, surtout, délivre. Il est ainsi aisé d'imaginer que cet homme de l'art connaît mieux que quiconque les propriétés des substances qui, de médicaments, peuvent se transformer en poisons violents selon la dose. Et les laboratoires pharmaceutiques, de leurs débuts balbutiants aux sociétés multinationales qu'ils sont devenus, sont obligés de faire appel à ces maîtres de la drogue pour la mise au point de formules.

Celui qui délivre les médicaments

Le pharmacien délivre 4 grands types de médicaments.

1. Les médicaments « spécialités pharmaceutiques » : les médicaments classiques

Ce sont les médicaments des laboratoires, qui représentent la très grande majorité des médicaments vendus en pharmacie aujourd'hui. La plupart d'entre eux (antidouleur, anti-inflammatoire, anticholestérol, antiacide dans l'estomac...) sont *inspirés* de la nature mais, *concrètement*, 100 % chimiques, fabriqués « en éprouvette ».

QU'EST CE QU'UN PHARMACIEN ?

2. Les médicaments officinaux : les « bocal » du pharmacien

Ils figurent dans le *Codex* (sorte de « bible » officielle du médicament). Ce sont des « drogues » qui sont « dans les bocal » des pharmaciens » ou fournis en vrac par les industriels : teinture d'iode, eau oxygénée, etc. L'étiquetage est réglementé.

3. Les médicaments magistraux : les formules de ce livre

Ils sont préparés à l'officine du pharmacien, éventuellement selon une ordonnance d'un médecin qui doit préciser la formule détaillée (mais ce peut aussi être à l'initiative du pharmacien). On appelle ces formules « magistrales », car préparées par des « maîtres » pharmaciens. Ces formules originales sont uniques, comme celles de ce livre.

Le pharmacien doit transcrire la formule sur le livre registre d'ordonnance (ordonnancier) où se trouve un numéro d'ordre reporté sur le médicament. Par exemple, suppositoire n° 333. Sur l'étiquette, outre son nom et son adresse, doivent figurer la forme galénique (suppositoire, comprimé, etc.), la date de fabrication, la date de péremption, la formule détaillée ainsi que la posologie prévue par le prescripteur.

Depuis peu, après une période de « flottement » quant à leur validité auprès des organismes de santé, les pharmacies peuvent les soumettre à l'Afssaps qui donne son accord ou non.

Qu'est-ce qu'il y a dedans ?

Uniquement ce qui est prévu par la réglementation : acides aminés, acides gras, antioxydants, huiles essentielles, minéraux, oligo-éléments, plantes ou extraits de plantes, probiotiques, vitamines...

Petit lexique d'éléments essentiels.

➤ **Acides aminés**

Ce sont les éléments composant les protéines. Pour assimiler ces dernières, le corps doit les découper au préalable en acides aminés. Il existe une vingtaine d'acides aminés utiles à l'être humain. Parmi eux, l'arginine, l'ornithine, l'acide aspartique, l'acide glutamique, l'isoleucine, la leucine, la lysine ou le tryptophane. Chacun possède des propriétés spécifiques. Certains sont antifatigue, d'autres apaisants, d'autres améliorent les capacités cérébrales ou musculaires, sont antioxydants ou raffermissent la peau. Ce sont aussi des précurseurs de nos hormones. Ils sont généralement issus d'aliments riches en protéines, animaux (viande, poisson, petit-lait) ou végétaux (légumineuses : soja, lentilles...).

➤ **Acides gras**

Les acides gras sont les éléments qui constituent les graisses. Le beurre, l'huile ou le gras de l'entrecôte sont composés d'un assemblage d'acides gras. C'est leur composition et leur proportion dans l'organisme qui les rendent « bons » ou « mauvais ». Les oméga 3, les oméga 6, les oméga 9... chacun joue un rôle santé précis : certains sont anti-inflammatoires, d'autres font baisser le cholestérol... Les acides gras sont issus d'huiles végétales, d'algues, d'éléments marins ou de poissons, de viande, de produits laitiers.

À CHAQUE PROBLÈME SON DOSAGE EN OMÉGA 3

Pour la population « générale », hors maladie, un consensus international recommande d'avaler entre 1,3 et 2 g d'oméga 3 par jour – soit 5 à 10 noix, ou 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza, ou un plat de poisson gras (saumon, sardine, maquereau), etc. Mais les dosages requis pour traiter certains troubles nécessitent une supplémentation.

- Pour se protéger des maladies cardiaques (et de toutes causes de mortalité confondues) = 0,5 à 4 g par jour.
- En cas de diabète (pour prévenir l'atteinte des vaisseaux sanguins) = 1 à 2 g par jour.
- En cas d'excès de triglycérides = 1 à 4 g par jour.
- En cas d'hypertension = 3 à 4 g par jour.
- En cas de néphropathie = 12 g par jour.
- Contre le syndrome prémenstruel = 1,7 g par jour.
- En cas de prématurité = 2,7 g par jour.
- Pour lutter contre l'arthrose, l'arthrite, l'inflammation en général : 2,6 à 6 g par jour.
- Contre la colite ulcéreuse = 5,4 g par jour.
- Contre les troubles de l'humeur, la dépression : 5 à 10 g par jour.

(Note : ces chiffres ne figurent ici qu'à titre informatif. Ne vous lancez pas seul dans une complémentation de 12 g par jour si vous souffrez de néphropathie ! Elle doit être initiée et surveillée par un médecin !)

➤ Antioxydants

Les antioxydants combattent, comme leur nom l'indique, les oxydants, ou « radicaux libres ». (voir p. 79 – Anti-âge). Ce peut être des vitamines, des minéraux ou d'autres éléments, souvent issus des plantes. Ils s'opposent à l'oxydation et à la micro-inflammation de nos cellules ou de nos organes, impliquées dans de nombreuses affections. En cas de maladie, les antioxydants peuvent être requis à dose parfois importante : l'alimentation, même riche en fruits et légumes, ne suffit plus. Ils diminuent alors les troubles, et/ou peuvent prévenir voire guérir certains maux. Par ailleurs, ils permettent également de mieux supporter les traitements classiques et d'en limiter les effets secondaires. Parmi les antioxydants qui tiennent leurs promesses, le tableau ci-dessous liste les grands classiques. Certains d'entre eux ne sont vraiment efficaces qu'en supplément si l'on en a besoin en quantité adéquate pour lutter contre un trouble particulier. C'est notamment le cas de la vitamine E, qu'il est impossible d'absorber en quantité suffisante par l'alimentation.

QU'EST CE QU'UN PHARMACIEN ?

Classe	Substance antioxydante	Quelques aliments sources (directes ou indirectes)	Supplémentation
Enzymes	SOD (superoxyde dismutase)	non	oui
	GPX (glutathion peroxydase)	non	oui
Hormones	Œstrogènes et phyto-œstrogènes	Soja (édamames, tofu, soupe miso...), graines de lin, choux	oui
	Mélatonine	Maïs, gingembre, tomate, pomme de terre, riz, avoine, noix...	oui
Antioxydants hydrosolubles	Vitamine C	Fruits et légumes crus, surtout agrumes, fraise, kiwi, choux	oui
	Glutathion	Asperge, avocat, curcuma, épinard ; fruits et légumes crus, viande crue.	oui
	Acides aminés soufrés (taurine, cystéine)	Viande, œufs, fruits de mer, lait	oui
Antioxydants liposolubles	Vitamine E	Huile de germe de blé et autres huiles végétales, noix, noisettes	oui, uniquement naturelle = alpha-tocophérol (ne prenez pas de vitamine E synthétique)
	Bêta-carotène	Fruits et légumes très colorés, surtout en vert ou orange (potiron, carotte, épinard, paprika...)	oui, naturel uniquement
	Lycopène	Fruits et légumes très colorés, surtout en rouge (tomate, pastèque)	oui, naturel uniquement
	Lutéine, zéaxanthine	Fruits et légumes très colorés, cuits, surtout en vert foncé et jaune (chou vert frisé, épinard, brocoli, courges, maïs)	oui
	Co-enzyme Q10	Viandes, poissons, huiles végétales de colza et de soja, noix, graines.	oui, sous forme huileuse en capsules
Autres	Acide alpha lipoïque	Brocoli, cresson, épinard, levure, pomme de terre, rognons, viande rouge	oui
	Vitamine P - Flavonoïdes (pigments des végétaux)	Thé, vin rouge, pommes, oignons, agrumes, baies (myrtilles...) et fruits et légumes en général, sarrasin	oui = vitamine C + flavonoïdes
	Sulforaphane	Choux	oui, sous le nom de DIM

➤ Enzymes

Les enzymes sont extraordinairement importantes pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ce sont des protéines qui accélèrent les réactions chimiques dans notre corps. L'enzyme se fixe sur une substance (appelée « substrat ») et la transforme. Sans elles, nous ne pourrions survivre car tout se passerait beaucoup trop au ralenti. Par exemple, sans enzymes, nous mettrions des jours et des jours à digérer un simple morceau de pomme, à réparer une plaie, bref : nous ne serions tout simplement pas viables. Il existe des milliers d'enzymes, dont sans doute certaines encore inconnues. Leur nom se termine presque toujours en « ase » (peptidase, lactase, protéase), même si certaines se distinguent avec originalité (bromélaïne, trypsine...).

➤ Huiles essentielles

Les huiles essentielles, aussi connues sous le nom « d'essences », sont les substances odorantes et volatiles de la plante. Elles sont extraites de différentes parties du végétal : du bois (cannelle), de la peau (orange, citron), des pétales (rose), des feuilles (basilic)... Ces huiles essentielles sont du « concentré » de plantes, de la « forme atomique de plante » comme le disait le Dr Valnet, l'un des pères de l'aromathérapie. Bien choisies, elles sont extrêmement puissantes et actives. Elles doivent être utilisées avec parcimonie et à bon escient. Elles représentent probablement ce qui se fait de plus efficace à ce jour en termes de pharmacie familiale.

Chaque huile essentielle est constituée de centaines de molécules différentes (carbures terpéniques, aldéhydes, phénols, coumarines...), ce qui la rend polyvalente et bien plus subtile à utiliser qu'un simple médicament (= une seule molécule). De plus, nul besoin d'excipients de type conservateurs (parabens) et autres additifs, un flacon d'huile essentielle renferme 100 % d'huile essentielle, et rien d'autre.

On utilise les huiles essentielles depuis l'Antiquité pour se soigner, parfumer (la maison, les aliments, etc.). Ce sont elles qui donnent leurs exceptionnels saveur et parfum aux épices (poivre, vanille, muscade, gingembre...), aux herbes aromatiques (basilic, romarin, menthe...) et autres ingrédients aromatiques (zestes d'orange, citron confit, anis, fleur d'oranger...). De nombreuses marques de liqueur et d'alcool ont d'ailleurs tiré parti de leurs propriétés digestives, comme la badiane ou l'anis.

➤ Minéraux et oligo-éléments

Les minéraux sont des éléments présents en très faible quantité dans l'organisme, mais totalement indispensables à la vie, tout comme les vitamines. Les plus connus sont le calcium, le sodium, le potassium et le magnésium.

Les oligo-éléments sont des minéraux présents dans l'organisme en quantité encore plus infime. On dit qu'ils sont à l'état de « trace ». Mais là encore, leur carence conduit à de graves troubles. Les plus connus sont le fer, le zinc, le cuivre, l'iode, le sélénium ou le chrome.

➤ Plantes ou extraits de plantes

Les plantes sont de formidables réservoirs à composés protecteurs. En effet, incapables de se déplacer, elles doivent trouver en elles les moyens de résister aux attaques, au climat (grand froid, soleil cuisant...), à tous types de prédateurs. Et nous, nous « récoltons » tout cela !

On peut extraire des végétaux de très nombreuses familles d'éléments : des carotènes, des flavonoïdes, des phyto-œstrogènes, des quinones, des mucilages, des glucosides, des phytostérols, des saponines, des huiles essentielles... Tous ces éléments sont des phytonutriments. Sur les étiquettes

QU'EST CE QU'UN PHARMACIEN ?

de certains produits, cela se manifeste plus simplement par « extrait de ginseng, de chrysanthellum, de millepertuis »... Ils sont purifiés et standardisés dans le meilleur des cas, c'est-à-dire qu'on retrouve toujours le même taux du principe actif majoritaire, un point primordial pour garantir l'efficacité constante.

À PROPOS DES HERBORISTES

Jadis, pour devenir officiellement spécialiste des plantes, on passait un diplôme (très difficile) d'herboriste. Ce diplôme a été supprimé en 1941, l'argument de l'époque était que les pharmaciens remplissaient ce rôle, réalisaient les mélanges de plantes, les préparations phyto, etc. Hélas, chacun peut constater que dans bien des cas, le pharmacien n'est plus du tout spécialisé en phytothérapie et se contente de vendre des gélules de plantes proposées par des laboratoires (tout en pestant que les grandes surfaces fassent la même chose !). Le diplôme d'herboriste n'a malheureusement jamais été rétabli. Mais les clients, les consommateurs, les familles et de plus en plus de médecins réclament des formules « sur mesure », avec des plantes, pour se soigner. Les pharmacies qui se prêtent au jeu et réalisent ces préparations (dont celles de ce livre par exemple), font en fait leur travail*, tout simplement ! Et nous les en félicitons chaleureusement !

** Bulletin de l'Ordre des Pharmaciens n° 391 (juillet 2006) : exécuter des préparations est l'« un des devoirs du pharmacien, tâche essentielle au regard de la santé publique ».*

➤ **Probiotiques et prébiotiques**

Les probiotiques, des « bonnes » bactéries, aident la flore intestinale à faire son travail. Vous en consommez déjà (mais en petites quantités) dans les yaourts, les aliments lactofermentés (choucroute, cornichons...). Bifidus, acidophilus, etc., ça ne vous dit rien ? Les probiotiques sont très amis avec les **prébiotiques**, des super-fibres qui servent d'engrais aux probiotiques, les aidant à croître et à se multiplier.

➤ **Vitamines**

Les stars. Mini-dosages, maxi-effets, chacune d'entre elles joue des rôles bien spécifiques, et aucune ne travaille seule. C'est pourquoi il est rarement conseillé de prendre un complément alimentaire renfermant une vitamine unique : les associations sont nettement préférables (sauf cas particulier). Ainsi, les vitamines B fonctionnent en groupe : il ne faut pas les séparer ! Même si vous avez surtout besoin de B9, par exemple (comme c'est le cas pour les femmes enceintes), mieux vaut prendre un complexe de vitamines B.

4. Les médicaments spécialisés de l'officine, ou « produits maison » : un peu passés de mode

Cette catégorie de médicaments, préparés à l'avance dans l'officine du pharmacien selon une formule qu'il a lui-même imaginée, est destinée à sa clientèle propre. Ce type de médicament n'existe pratiquement plus, mais il fit fureur il y a encore quelques dizaines d'années. Parfois, de véritables trouvailles ont fait la fortune de leur inventeur. Ainsi, certains pharmaciens, habitant près des côtes,

proposèrent des formules spécial « mal de mer » (c'est le cas du Passocéan, encore visible sur l'une des façades du port de Honfleur), d'autres mirent au point des formules telles que la Trijumine (guérison des migraines et des névralgies), ou encore fabriquèrent des sirops, des pastilles, des comprimés, des crèmes contre les maux quotidiens.

VOTRE TRAITEMENT AU QUOTIDIEN

Les formules de ce guide ont été conçues pour offrir un maximum d'efficacité sans toxicité. Cependant, comme pour tout produit actif, des effets secondaires peuvent apparaître. Si vous constatez quelque chose d'anormal, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Si vous prenez des médicaments, quels qu'ils soient, certaines règles sont à respecter.

Repas : avant, pendant ou après ?

Faut-il prendre les médicaments pendant ou hors des repas ? Tout dépend. L'alimentation modifie l'absorption des principes actifs. En général, elle en diminue légèrement l'efficacité et/ou la rapidité d'action, car elle ralentit la vidange gastrique et augmente l'acidité. En revanche, elle limite l'apparition de troubles digestifs provoqués par certaines molécules comme l'aspirine, les anti-inflammatoires ou les antibiotiques. Sauf indication contraire, vous pouvez prendre votre traitement indifféremment pendant ou hors des repas. Dans tous les cas, avalez suffisamment d'eau avant, pendant et après la prise, afin d'améliorer à la fois la tolérance et l'efficacité du médicament.

Évitez de prendre vos médicaments avec du jus de fruits (orange, pomme, pamplemousse...), du lait, des sodas, du café... : tous en modifient plus ou moins l'assimilation, et donc leur efficacité et leur risque de toxicité. Sauf cas très particulier, les médicaments s'avalent avec de l'eau, et rien d'autre.

Alcool : boire ou se soigner, il faut choisir

L'alcool provoque un spasme pylorique, c'est-à-dire qu'il retarde l'évacuation gastrique, ce qui augmente la toxicité des médicaments qui restent plus longtemps dans l'estomac. De plus, il accélère la distribution des médicaments vers le système nerveux central (risque de troubles du comportement, des mouvements...). Par ailleurs, certains médicaments bloquent le métabolisme de l'alcool, empêchant l'organisme de l'éliminer. Il se produit alors ce qu'on appelle l'effet « antabuse », dont les signes les plus connus sont une rougeur du visage et la chute de tension.

Enfin, boire de l'alcool avant de conduire est évidemment interdit. Mais l'association alcool + certains médicaments peut se révéler encore plus catastrophique. Évitez-la, tout particulièrement si vous devez prendre le volant.

Tabac : un effet néfaste et méconnu

Le tabac accélère le métabolisme des médicaments. Cela signifie qu'à posologie (dose) égale, l'efficacité du principe actif sera diminuée. Ce phénomène est provoqué par la nicotine, qui modifie l'activité de certaines molécules.

POUR BIEN SE COMPRENDRE

Enfants : attention, fragiles

La moindre erreur (de diagnostic, de posologie...) peut être lourde de conséquences, pour ne pas dire catastrophique. Les enfants ont un système nerveux très sensible, une oreille interne très fragile, l'émail dentaire se colore vite en jaune (sous l'effet des antibiotiques) et leur croissance osseuse peut être perturbée... Consultez si vous avez le moindre doute.

POUR BIEN SE COMPRENDRE

- $\overline{aa}$: à parties égales
- **Ac.** : acide
- **EF** : extraits fluides
- **EG** : extraits glycinés de plantes fraîches
- **EL** : extraits lipidiques (macération d'une plante dans de l'HV) – exemples : arnica, millepertuis...
- **ES** : extraits secs
- **HE** : huiles essentielles (issues de plantes fraîches ou sèches, ou de zestes d'agrumes frais ; dans ce dernier cas, les HE prennent normalement le nom d'« essences » mais nous les appelons huiles essentielles pour simplifier)
- **HA** : hydrolats eau aromatique (ou eau florale) (beaucoup plus doux qu'une huile essentielle) = eau distillée de la plante
- **HAG** : extraits hydro-alcool-glycinés de plantes
- **HV** : huiles végétales - exemples : argan, olive...
- **Labrafil** : c'est un liquide neutre parfait pour diluer les huiles essentielles, notamment pour les prendre par voie orale, car il rend les huiles essentielles miscibles à l'eau. Ainsi, il « remplace » le miel (ou autres sirops d'agave, d'érable...) pour les personnes qui souhaitent éviter le sucre. Demandez à votre pharmacien préféré de vous en fournir un petit flacon, pour toutes vos dilutions aroma.
- **OPC** : pépins de raisin
- **Qsp** : quantité suffisante pour
- **UI** : Unités Internationales
- « **1 gélule n° 30** » veut dire = faire préparer 30 gélules. C'est la quantité nécessaire pour le traitement.
- **1 ml d'HE** = 20 gouttes

Vous pouvez opter pour l'une ou l'autre des formules indiquées si l'affection est légère, ou bien les associer pour une action plus rapide et nette (si nécessaire), en particulier lorsqu'on propose :

- Une formule à avaler
- Une formule à appliquer
- Une formule à respirer
- Des tisanes que vous commanderez en pharmacie ou en herboristerie et pour lesquelles on peut remplacer le miel support d'HE par une dizaine de gouttes de labrafil ou disper, ou 1 gramme d'agar-agar

Les vitamines

- Vitamine D 1 000 UI = 25 microgrammes ou 1 microgramme = 40 UI
- Vitamine E 300 UI = 200 mg

Oligothérapie

En oligothérapie (sels minéraux et oligo-éléments), lorsqu'on cite « lithium », « magnésium »... il s'agit soit de Granions soit d'Oligosols. Ils se prennent, à jeun, purs ou dilués dans un peu d'eau en perlinguale c'est-à-dire sous la langue (comme l'homéopathie).

Quand on dit « 5 jours sur 7 », cela signifie du lundi au vendredi, et on stoppe le week-end.

LE CHOIX DU MIEL EST-IL IMPORTANT POUR DILUER SES HUILES ESSENTIELLES ?

Oui et non. Globalement, n'importe quel miel convient comme « support ». Cela dit, autant « affiner » et choisir un miel pour ses propres propriétés thérapeutiques. Même si elles restent modestes, il est dommage de s'en priver, d'autant que sur un plan gustatif, le miel se marie plus ou moins bien avec l'HE. Par exemple, si vous prenez de l'HE de lavande vraie dans une optique antistress, autant renforcer son efficacité et rester dans la même palette gustative avec du miel de lavande, lui aussi apaisant. Cela dit, c'est un « luxe » dont on peut se passer !

Gardez enfin en tête qu'un miel liquide (ou un sirop type sirop de fruit, sirop d'érable, sirop d'agave, édulcorant liquide...) est plus pratique à utiliser, mais aussi moins performant pour diluer une HE. Autrement dit, il faut théoriquement plus de miel d'acacia que de miel solide de lavande (par exemple) pour diluer 1 goutte d'HE.

Propriétés santé des miels les plus courants*

- *Acacia* : la Rolls des miels. Anti-douleurs digestives, régulateur intestinal, antalgique général.
- *Aubépine* : bon pour le cœur (antipalpitations, apaisant cardiaque).
- *Bruyère* : anti-troubles urinaires (cystites, troubles de la prostate...).
- *Châtaignier* : bon pour la circulation du sang.
- *Colza* : anti-brûlures d'estomac, bon pour le transit digestif.
- *Eucalyptus* : anti-maladies respiratoires (angines, bronchites...) et urinaires.
- *Garrigue* : diurétique, antiseptique, bon pour la gorge (angines, irritations).
- *Lavande* : antiseptique respiratoire (bronches), antitoux, antigrippe... : à utiliser pour sucrer les infusions en hiver. Antirhumatismes. Sédatif nerveux.
- *Luzerne* : bon pour la digestion.
- *Oranger* : calmant, bon pour le sommeil.
- *Romarin* : peut-être le miel le plus « thérapeutique ». Extrêmement apaisant voire sédatif, antiseptique (contre gastro-entérite...), bon pour les troubles hépatiques et de la vésicule.
- *Sapin* : antiseptique respiratoire n° 1 (toux, bronchite, sinusite). Bon pour le sommeil.
- *Sarrasin* : antianémie, augmente l'appétit.
- *Tilleul* : apaisant, anti-insomnie, anti-mal de tête digestif.
- *Trèfle* : apaisant.



POUR BIEN SE COMPRENDRE

- *Thym* : calme et diminue les troubles des règles, bon pour les sportifs. Très antiseptique (voies aériennes et digestives).
- « *Toutes fleurs* » : généraliste (pas de propriétés particulières, tout dépend des fleurs butinées).

* Tiré du livre *Ma bible de la santé nature*, Leduc.s Éditions.

ACIDITÉ GASTRIQUE ET REFLUX

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les aigreurs ou brûlures d'estomac sont généralement dues à un excès de sécrétion d'acide par l'estomac, qui attaque sa propre muqueuse. En « langage médical », l'acidité gastrique n'est autre que la caractéristique de l'estomac : celui-ci fabrique un suc gastrique très acide permettant la digestion. En « langage courant », il s'agit de la muqueuse de l'estomac attaquée par l'acidité, qui « brûle ».

Le reflux gastro-œsophagien (RGO), lui, est plus fréquent et pourtant méconnu ! L'œsophage déteste l'acide, alors que l'estomac en sécrète. Comme ces deux organes sont proches, c'est une histoire de mauvais voisinage. Le RGO n'est pas grave mais peut altérer sérieusement la qualité de vie. On le confond souvent avec les brûlures d'estomac. Nous avons tous déjà eu (ou aurons) des remontées acides au fond de la gorge. Cela ne devient un problème que lorsque le scénario se répète.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez de grands verres d'eau de Vichy Saint-Yorre, sucez des pastilles Vichy.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de réglisse (racines) dans une casserole contenant 1 tasse d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 fois dans la journée pendant 2 ou 3 jours, jusqu'à amélioration des symptômes.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de basilic** diluée dans ¼ de c. à café de miel d'acacia.

◆ Aromathérapie

HE de camomille noble

HE de citron

Avalez 1 goutte de chaque dans ¼ de c. à café de miel ou d'huile d'olive, 3 fois par jour.

⌘ Homéopathie

Nitric acid 5 CH

Nux vomica 9 CH

Prenez 3 à 5 granules de chaque matin et soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- L'alcool et les graisses cuites stimulent la production d'acide chlorhydrique. Mangez moins gras et buvez moins d'alcool.
- Diminuez café, viandes grasses, épices agressives, laitages, boissons gazeuses. →

- Perdez du poids si nécessaire.
- Surélevez la tête du lit, pour que votre tronc soit plus « haut » que votre estomac.
- L'eau de Vichy Saint-Yorre, riche en bicarbonate de sodium, est aussi efficace que les médicaments antiacides (études à l'appui). Invitez-la pendant quelque temps à votre table si vous êtes sujet au RGO.
- Buvez du jus d'aloès à raison de ½ verre 2 fois par jour pendant 2 semaines.
- Le soir, préparez un verre d'eau dans lequel vous versez 1 c. à café d'argile blanche. Laissez reposer la nuit. Le lendemain matin, buvez l'eau argileuse qui surnage (ne consommez pas l'argile restée au fond). Recommencez chaque jour, 8 à 10 jours de suite.
- Buvez du jus de chou, du jus de pomme de terre, ou ½ verre d'eau dans lequel vous aurez versé une pincée de bicarbonate de sodium.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable en gélules

Argile blanche	150 mg
ES de mélisse	50 mg
ES de menthe	50 mg
ES de curcuma	50 mg
Pour 1 gélule n° 30	

Prenez 3 gélules par jour, entre les repas, par cures de 10 jours.



L'incontournable à boire

EG de mélisse
EG de passiflore
EG de réglisse
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau 3 fois par jour pendant 10 jours, en alternance avec la formule précédente.



La tisane idéale

Réglisse (bois, racines)	30 g
Guimauve (racine)	30 g
Matricaire (fleurs)	20 g
Prêle (plante)	20 g
Mélisse (feuilles)	20 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse après les repas, ou en cas de douleurs.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de basilic** diluée dans ¼ de c. à café de miel d'acacia.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'argile* (ou kaolin) tapisse la muqueuse gastrique, la protège et aide à la cicatrisation en cas d'ulcère.
- *La mélisse* s'oppose aux troubles digestifs d'origine nerveuse.

ACIDITÉ GASTRIQUE ET REFLUX

- *La menthe* est la plante digestive par excellence ; elle est très efficace contre les lourdeurs. En plus, elle est légèrement anesthésiante.
- *Le curcuma* stimule la sécrétion de mucus gastrique protecteur.
- *La passiflore* calme le système nerveux sympathique.
- *La réglisse* est anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-ulcéreuse gastrique et donne très bon goût à « la tisane idéale ». Elle est certes contre-indiquée chez l'hypertendu en cas de prise importante ou sur une longue durée, mais ce n'est pas le cas ici.
- *La guimauve* est anti-inflammatoire et adoucissante.
- *La matricaire* est digestive et antispasmodique.
- *La prêle* est hémostatique et lutte contre les saignements dus à l'ulcère.
- *L'HE de basilic* est puissamment antispasmodique.

LE pH DES HUILES ESSENTIELLES

Il se situe entre 4 et 6. C'est légèrement acide, mais nettement moins que du jus de citron (pH 2) et dans tous les cas, moins que le pH de l'estomac (pH 1). Par ailleurs, aucun risque de brûlures d'estomac : vous n'en prenez qu'1 ou 2 gouttes maximum, et en plus, diluées.

RENNIE (TABLETTES À CROQUER)

- *Composants principaux* : carbonates de calcium et de magnésium.
- *Indications* : aigreurs et brûlures d'estomac (acidité gastrique).
- *Mon avis* : cette pastille est toujours très utilisée. Elle existe sous différentes présentations, avec ou sans sucre, et soulage efficacement les brûlures d'estomac. Si l'on suce une ou deux tablettes au moment des douleurs, l'effet est presque immédiat. Un produit « antiballonnements », apparu plus récemment, permet de juguler les troubles de l'aérophagie associés. Rennie, comme les autres antiacides, ne doit pas être consommé quotidiennement. Si les malaises reviennent, il faut consulter et traiter la cause.

ACNÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Cette maladie de peau touche 80 % des adolescents, et guérit le plus souvent spontanément vers l'âge de 20 ans. Elle est due en grande partie au bouleversement hormonal qui met tout sens dessus dessous lors de la puberté : les hormones sexuelles, mâles et femelles, sont sécrétées en grande quantité. La fabrication de sébum (le « gras » de la peau) est elle aussi augmentée, et son accumulation, excellent bain de culture, facilite le développement des points noirs et des boutons. Mais les hormones ne sont pas seules en cause, sinon 100 % des ados auraient le visage couvert de boutons, ce qui n'est pas le cas. Il est donc parfaitement possible d'agir.

L'acné sévit essentiellement dans les zones riches en glandes sébacées, grandes productrices de sébum, c'est-à-dire sur le visage et le cou ; moins fréquemment dans le dos et sur la poitrine.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 1 goutte d'**HE d'arbre à thé** pure sur chaque bouton matin et soir après la toilette.

La tisane express

Mettez 2 c. à soupe de bardane dans une casserole contenant 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, en cures de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Pour chaque tasse, ajoutez 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel (ou de labrafil).

Ma solution antiboutons

HE de niaouli 1 ml
HV de noisette.....qsp 10 ml

Mélangez les deux ingrédients dans un flacon de 10 ml. Secouez bien avant chaque utilisation. Appliquez au doigt en massage sur chaque

bouton naissant ou déjà éclos, matin et soir après la toilette. Procédez à un léger « massage » local afin d'accélérer les échanges entre les cellules de la peau.

Masque purifiant

HE de niaouli 3 gouttes
HE de citron 1 goutte
HE de géranium rosat 2 gouttes
HE de vétiver..... 2 gouttes
HE de menthe poivrée 2 gouttes
Argile verte 30 grammes

Préparez une pâte en ajoutant la quantité suffisante d'eau. Étalez en couche épaisse sur le front, les ailes du nez, le menton (ou toute partie du visage selon besoin). Laissez agir 15 minutes. Rincez à l'eau citronnée. Appliquez ce masque 1 fois par semaine.

Oligothérapie

Zinc

Prenez 1 ampoule par jour, par cures de 3 mois.

✚ Supplémentation

Dans de nombreux cas (alimentation déséquilibrée...), je recommande une cure de probiotiques à raison d'une prise par jour durant 2 mois, puis une prise tous les deux jours pendant 1 mois, puis deux prises par semaine en entretien.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Votre crème de jour doit être très hydratante et non comédogène. Vérifiez sur l'emballage que ces deux mentions apparaissent clairement.
- Les soins d'hygiène rigoureux et biquotidiens sont nécessaires pour éliminer la couche de sébum en excès ainsi que les saletés qui y sont piégées : sueur, microbes, poussières, rejets automobiles... En revanche, se « récurer » stimule la production de sébum, dont le but est de protéger la peau, et donc aggrave le problème. Faites preuve de fermeté, mais de douceur aussi !
- Dans les acnés superficielles (la majorité), les soins externes associés aux cures de plantes par voie interne suffisent. Nul besoin de recourir aux médicaments prescrits « classiques », à l'efficacité discutable et à l'agressivité certaine, et aux effets secondaires parfois graves.
- Si l'alimentation n'est pas directement en cause dans l'acné, un abus de sucreries ou d'aliments gras et un manque de fruits et légumes prépare un parfait terrain pour le développement microbien à l'origine des boutons.
- Le stress peut provoquer des flambées d'acné. Détendez-vous.
- Évitez café, tabac, alcool en excès.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable en gélules

ES de bardane	100 mg
ES de pensée sauvage.....	50 mg
ES de salsepareille.....	100 mg
ES d'ortie	50 mg
Gluconate de zinc.....	5 mg
Pour 1 gélule n° 180 renouvelable	

Prenez 1 à 2 gélules aux 3 repas (selon l'importance du problème) durant 1 mois ou plus si nécessaire.



Ma formule « nutrithérapie »

Vitamine B5 (acide pantothénique)	5 mg
Vitamine B8 (biotine)	5 mg
Vitamine B2 (riboflavine).....	1 mg
Vitamine C	50 mg
Bêta-carotène	25 mg
Gluconate de zinc.....	5 mg
Pour 1 gélule n° 180 renouvelable	

Prenez 1 gélule 3 fois par jour pendant 1 mois. À renouveler si nécessaire.

Ces deux formules ci-dessus peuvent être complémentaires. La « nutrithérapie » est spécialement indiquée lorsque l'alimentation est de mauvaise qualité.



Lotion usage quotidien

Alcool camphré 25 ml
Eau de rose 100 ml

Appliquez au Kleenex ou disque de coton sur la partie à traiter, matin et soir après nettoyage de la peau. Cette lotion assainit et resserre les pores. Un « voile » de camphre se dépose dans la lotion et sur les parois du flacon : il faut toujours bien agiter avant l'emploi.



La tisane idéale

Bardane (racines) 50 g
Pensée sauvage (plante séchée) 20 g
Pissenlit (racines) 50 g
Ortie piquante (feuilles) 20 g
Menthe (feuilles) 20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Couvrez. Portez doucement à ébullition. Laissez frémir 5 minutes, puis infuser à feu éteint pendant 5 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** dans ¼ de c. à café de miel ou de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La bardane* est une plante antistaphylococcique. Le staphylocoque est la bactérie de l'acné. Elle contient une inuline (sucre) dont l'action est proche de celle de la pénicilline : elle est extrêmement antibactérienne. Elle est également très dépurative grâce à des acides alcools, ce qui la transforme en draineur de toxines responsables de l'apparition des boutons : elle les entraîne vers le foie et les reins qui les éliminent.
- *La pensée sauvage* contient des flavonoïdes, des tanins et de la vitamine E, ce qui lui confère également une activité détoxifiante avec l'aspect antioxydant en plus.
- *La salsepareille* est un antiseptique intestinal.
- *L'ortie* possède un effet anti-inflammatoire dû au zinc qu'elle contient.
- *Le zinc* est le minéral de la peau, des ongles et des cheveux.
- *Les vitamines B5 et B8* régénèrent la peau.
- *La vitamine B2* s'oppose à la production excessive de séborrhée et à la formation des points noirs.
- *La vitamine C* lutte contre les infections cutanées.
- *Le bêta-carotène* est cicatrisant.
- *Le pissenlit* est cholagogue et cholérétique, c'est-à-dire qu'il facilite le travail de la vésicule biliaire, donc de la digestion. C'est un excellent dépuratif dermatologique doublé d'un bon draineur.
- *La menthe* améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de citron* est antibactérienne, assainissante, stimulante du foie.

EAU PRÉCIEUSE (LOTION)

- *Composants principaux* : acide borique, résorcinol, acide salicylique. Le produit ne contient pas d'alcool.
- *Indications* : traitement local des peaux grasses et des comédons. Mais l'Eau Précieuse est utilisée par toute la famille : par les femmes pour les soins de l'épiderme, par les hommes pour éviter le feu du rasoir, et, bien sûr, par les ados contre les boutons et points noirs.
- *Mon avis* : ce produit reste ancré dans l'esprit des familles et continue d'être utilisé par certains jeunes, conseillés par leurs mamans ou... la pub à la télé. En fait, de nouveaux autres produits antiacné efficaces sont sur le marché.

AÉROPHAGIE, AÉROCOLIE, FLATULENCES, BALLONNEMENTS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La rencontre entre l'air et le ventre n'est pas toujours légère. De ces deux « éléments » qui n'ont a priori rien à faire ensemble, naissent de petits troubles inoffensifs mais parfois bien gênants. Dire que l'on « fait de l'aérophagie » lorsqu'on se sent « gonflé » est impropre. *L'aérophagie*, c'est le fait d'avaler de l'air, ce qui peut entraîner une *aérogastrie*. *L'aérogastrie* en est donc la conséquence, c'est-à-dire une présence excessive d'air dans l'estomac. *L'aérocolie*, enfin, est une distension du côlon par un contenu gazeux trop important. L'abdomen peut gonfler au point de devenir douloureux. Les *ballonnements* sont justement les distensions abdominales provoquées par la présence de gaz. Les *flatulences*, elles, sont ces gaz enfin expulsés.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 1 goutte d'**HE d'estragon** sur un comprimé neutre (ou, éventuellement, ¼ de c. à café de miel) et laissez fondre en bouche 1 à 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de semences d'anis vert dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez après les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** diluée dans 8 gouttes de labrafil.

Homéopathie

Carbo vegetabilis 9 CH

Prenez 5 granules 2 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Du calme ! L'aérophagie touche souvent les personnes nerveuses qui déglutissent fréquemment, mangent à toute vitesse en faisant de grands gestes et en parlant beaucoup.
- Réduisez (voire évitez temporairement) les produits laitiers, surtout le lait seul, car le lactose est peu digeste. En général, les yaourts, prédigérés par les ferments, « passent » bien mieux, tout comme les fromages. De même, attention à l'abus de pain, pâtes et autres produits finis à base de blé : nous en consommons à chaque repas, or, le gluten de



cette céréale n'est pas toujours bien digéré. Si vous mangez énormément de pizzas et de produits à base de blé, stoppez votre consommation pendant quelques jours et observez. Vos symptômes digestifs régressent ? Tirez-en les conclusions qui s'imposent. Souvent ce n'est qu'une question de quantité : un peu de pain, pas de problème. Une baguette et des spaghettis à chaque repas, non.

- Les fibres insolubles (légumes secs, céréales complètes), difficiles à digérer, sont à manipuler avec précaution, mais ne doivent pas être supprimées. Augmentez progressivement la teneur en fibres de votre alimentation, et arrêtez-vous au seuil individuel où « ça ne passe plus ».
- L'ail, les choux, haricots secs, navets et oignons sont connus pour provoquer des flatulences chez les personnes sensibles. Faites-les cuire longtemps, mangez-en peu.
- Consommez des condiments « anti-flatulences » comme le gingembre, la menthe poivrée, et la plupart des épices et aromates. Ou encore des aliments neutres : huile, poisson, viande, volaille, riz.
- Votre flore intestinale est probablement déséquilibrée. Une cure de probiotiques est vivement recommandée.
- MÂCHEZ !
- Essayez ce vin médicinal, recette d'antan fort efficace et bien agréable : le vin d'angélique. Il suffit de laisser macérer 3 c. à soupe de semences d'angélique dans 1 l de vin blanc, pendant 3 jours. Filtrez. Sucrez (100 g de sucre). Buvez 1 verre à bordeaux en apéritif, avant les 2 repas principaux. À table, vous vous contenterez d'eau plate !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable en gélules

ES de fenouil fruit 100 mg
ES de menthe 100 mg
ES de coriandre 100 mg
Pour 1 gélule n° 30

Avalez 1 gélule à la fin des 3 repas pendant une semaine de jours.



Formule digestion express

Pour activer la digestion et éviter ainsi que les aliments séjournent trop longtemps dans le tube digestif.

Bromélaïne 150 mg
Papaine 150 mg
Pour 1 gélule n° 120

Avalez 1 à 2 gélules sur estomac vide (avant les repas), 3 fois par jour en cures de 20 jours.



Formule spécifique « ballonnements »

Argile 150 mg
Charbon végétal 150 mg
Pour 1 gélule n° 30

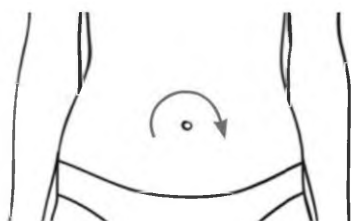
Avalez 3 gélules par jour, après les repas, en cures courtes de 4 à 5 jours.



Formule massage aux huiles essentielles

HE de basilic	10 gouttes
HE de menthe poivrée	10 gouttes
HE d'ylang-ylang.....	10 gouttes
HV de noisette.....	qsp 10 ml

Avec quelques gouttes de ce mélange, massez lentement le ventre et la région de l'estomac après les repas principaux pendant 1 semaine, en insistant sur la région douloureuse.



La tisane idéale

Anis vert (semences)	50 g
Sarriette (feuilles).....	20 g
Mélisse (feuilles)	20 g
Menthe (feuilles)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour, après les repas. Renouvelez à chaque fois que nécessaire.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** diluée dans ¼ de c. à café de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le fenouil* et *la coriandre* sont des plantes actives contre le météorisme. Elles bloquent le processus de fermentation des aliments en phase digestive.
- *La menthe* est traditionnellement utilisée pour aider à digérer.
- *La bromélaïne* et *la papaïne*, deux enzymes digestives, activent la digestion des protéines, évitant ainsi la stagnation de nourriture dans le tube digestif. C'est en effet la fermentation des aliments non digérés qui est à l'origine des gaz.
- *L'argile* (ou kaolin) tapisse la muqueuse gastrique, la protège et aide à la cicatrisation en cas d'ulcère. Elle adsorbe les toxines digestives responsables de la formation des gaz.
- *Le charbon* adsorbe les gaz et les déchets toxiques.
- *Les HE* de la formule massage sont antispasmodiques, antigaz et antistress. Elles calment et aident à digérer.
- *L'HV de noisette* permet une bonne pénétration des HE à travers la peau.
- *L'anis vert*, *la menthe* et *la mélisse* sont carminatifs, ils aident à digérer, adsorbent les gaz et sont antispasmodiques.
- *La sarriette* est un bon antiseptique intestinal, anti-fermentations. Fortement antibactérienne, c'est LA plante assainissante du tube digestif.
- *L'HE de menthe poivrée* est anti-infectieuse et carminative (elle élimine les gaz).

CHARBON DE BELLOC (CAPSULES MOLLES)

- *Composants principaux* : charbon activé.
- *Indications* : manifestations digestives désagréables, notamment accompagnées de flatulences.
- *Mon avis* : ce produit n'est pas assez connu, ou en tout cas mal connu. Le charbon est excellent pour désinfecter, détoxiquer le tube digestif, lutter contre les mycoses intestinales (candidoses). Certes il nettoie le côlon, mais en fait son action détoxicante concerne tout le corps puisqu'il absorbe les poisons et les métaux lourds, ainsi que les bactéries et les virus. Une vraie éponge ! Des cures courtes mais régulières pourraient donc être proposées à tout le monde. En outre, la nouvelle forme est non constipante, ce qui élimine le seul effet secondaire gênant du charbon. Et il ne noircit plus la bouche comme autrefois !

AFFECTIONS RESPIRATOIRES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les virus de l'automne sévissent souvent dès le mois d'octobre et engendrent des courbes de température qui grimpent aussi vite que les actions des fabricants de mouchoirs en papier. Rhume, rhinopharyngite et autres affections respiratoires reviennent avec leur cortège de fatigue, nez qui coule, toux et fièvre. En général, ces microbes adorent le froid, les atmosphères enfumées, ainsi que le surmenage qui leur ouvre la voie et perturbe les défenses immunitaires. Si, de plus, vous prenez les transports en commun, véritables pépinières à virus, méfiez-vous de votre voisin : un simple éternuement ou même le plus ténu postillon peut vous clouer au lit pendant une semaine. Cependant, stoppée dès les tout premiers signes, voire même avant, la maladie bat souvent en retraite. Ne la laissez pas progresser et descendre sur les bronches.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Lavez régulièrement vos sinus dans la journée, avant chaque mouchage, en utilisant un spray à l'eau de mer.

Et

Sniffez de l'**HE d'eucalyptus radié** sur un Kleenex 4 à 5 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Petits rappels des gestes de bon sens « de base » : s'habiller suffisamment chaudement pour sortir, éviter les atmosphères surchauffées au travail et à la maison (pour limiter les écarts de température avec l'extérieur), porter un cache-nez (un peu désuet, mais qui a fait ses preuves), un bonnet ou des protège-oreilles, des gants, une écharpe, utiliser des mouchoirs jetables afin de ne pas se réinfecter à chaque utilisation, etc.
- Prenez 1 g par jour de vitamine C chaque jour de grand froid, surtout si vous supportez mal les basses températures.
- Prenez une dose d'Oscillococcinum (médicament homéopathique) dès les prémices de l'agression par le froid ou le contact avec les microbes. Ayez-en toujours quelques doses dans votre sac à main. L'attente d'un bus qui se prolonge, en plein courant d'air gelé ? Hop, une dose ! Une matinée face à une collègue qui éternue, tousse et se mouche ? Une dose ! Etc.



- Reportez-vous à « Angine », « Bronchite », « Sinusite » ou « Toux » pour des conseils spécifiques.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

L'incontournable à boire

EG de cyprès

EG d'échinacée

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 5 fois par jour, pendant 5 jours. Donnez ½ dose aux enfants de 3 à 12 ans, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Gélules aux huiles essentielles

HE cinnamomum zeylanicum écorces

(cannelle de Ceylan)20 mg

HE origanum compactum

(origan compact) 20 mg

HE thymus thymoliferum

(thym à thymol)20 mg

Tixosil (excipient) qsp 1 gélule n° 30

Prenez 2 gélules matin, midi et soir aux repas, pendant 2 à 3 jours en cas de maux de gorge, de rhinopharyngite, d'otite ; pendant 5 jours en cas de grippe ou si les bronches sont touchées.

Ou

Gouttes aux huiles essentielles

HE de cannelle de Ceylan..... 2 ml

HE d'origan compact..... 2 ml

HE de thym à thymol..... 2 ml

Alcool à 60° qsp 60 ml

Buvez 20 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau 4 à 5 fois par jour pendant 5 jours.

◆ Suppositoires aux huiles essentielles

	Bébé	Enfant	Adulte
HE cinnamomum camphora cineoliferum (ravintsara)	10 mg	20 mg	30 mg
HE melaleuca alternifolia (arbre à thé)	10 mg	20 mg	30 mg
HE eucalyptus radiata (eucalyptus radié)	10 mg	20 mg	30 mg
HE thymus thujanoliferum (thym à thujanol)	10 mg	20 mg	30 mg
HV millepertuis	20 mg	20 mg	20 mg
Excipient pour un suppo n° 12	1 g	1 g	2 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.

Remarque : le suppositoire est sans doute la meilleure forme d'administration pour les huiles essentielles anti-infections respiratoires.

Inhalations aux huiles essentielles

HE de ravintsara

HE de pin sylvestre

HE d'eucalyptus radié

HE de niaouli

aa qsp 1 flacon de 10 ml

Versez 10 gouttes du mélange dans un bol rempli d'eau bouillante. Inhalez les vapeurs aromatiques pendant 10 minutes, en enfermant votre visage au-dessus du bol à l'aide d'une serviette

propre. Ne sortez pas, ne fumez pas, ne vous exposez pas à des toxiques (pollution...) ni à des microbes dans l'heure qui suit.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- La formule « incontournable » est très efficace contre l'ensemble des affections hivernales, y compris les gastro-entérites.
- Toutes ces HE sont particulièrement antiseptiques, et même « antibiotiques » et antivirales naturelles.

PÉRUBORE (COMPRIMÉS POUR INHALATION)

- *Composants principaux* : huiles essentielles de lavande, thym, romarin, baume du Pérou, thymol, excipients.
- *Indications* : traitement d'appoint dans les états congestifs des voies aériennes supérieures.
- *Mon avis* : ce produit reste très demandé chaque hiver. Ses huiles essentielles sont effectivement très antiseptiques. C'est très bien. Mais que vient faire ce « thymol » dans la formule ? On sort du 100 % naturel, dommage !
- Pour les mises en garde relatives aux inhalations, voir premier paragraphe de cette page.

SINAPISME RIGOLLOT (POUR CATAPLASMES)

- *Composants principaux* : farine de moutarde noire.
- *Indications* : utilisé en cataplasme au cours d'affections respiratoires hivernales (rhumes, toux, bronchites simples). Révulsif, facilite la respiration.
- *Mon avis* : avec les suppositoires aux huiles essentielles, le cataplasme est l'une de mes formes préférées pour traiter les bronchites. C'est très rapidement efficace. Encore un vieux remède qui se transmet de mère en fille. Nos mères ou grands-mères les préparaient elles-mêmes dans la casserole : farine de moutarde, farine de lin et eau, le tout chauffé et cuit en remuant à la cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte, qu'elles étalaient en couche épaisse dans un linge puis appliquaient sur la poitrine et dans le dos le plus longtemps possible (l'ôter avant la brûlure !). L'odeur imprégnait toute la maison. Que de souvenirs !

VICKS VAPORUB (POMMADE)

- **Composants principaux** : camphre, huile essentielle de térébenthine, lévomenthol, huile essentielle d'eucalyptus, thymol, excipients : huile essentielle de noix de muscade, de feuilles de cèdre du Canada, vaseline.
- **Indications** : décongestionnant au cours des affections respiratoires banales (rhumes, toux, bronchites simples).
- **Mon avis** : malgré son « grand âge », cette pommade reste très efficace. L'application est agréable pour moyens et grands. Pensez à tartiner la poitrine et le dos, voire la gorge en cas d'encombrement à ce niveau. Protégez le linge des taches grasses en glissant quelques mouchoirs jetables entre la peau et le vêtement. Rassurez-vous : l'odeur que vous dégagéz est plutôt sympathique ! On peut aussi utiliser ce produit en inhalations : faites fondre 2 c. à café de pommade dans un bol d'eau chaude et inhalez (par le nez et par la bouche) les vapeurs 1 à 3 fois par jour. Attention : ne jamais réchauffer la préparation de quelque manière que ce soit, et ne jamais faire chauffer ce produit au micro-ondes, ni près d'une flamme, car le Vicks Vaporub est inflammable. Ne pas avaler !
- Là encore, comme pour le Pérubore, contrairement aux idées reçues, on sort du 100 % naturel : le fabricant a rajouté des molécules synthétiques, ce qui rend l'ensemble toxique pour les petits. Dommage !
- **Contres-indications** : ne pas appliquer sur les jeunes bronches des enfants de moins de 6 ans, car le menthol, l'eucalyptol et le camphre peuvent irriter les voies respiratoires. Par ailleurs, n'appliquez pas non plus sur les seins en cas d'allaitement, ni sur une peau lésée. Évitez tout contact avec les yeux et les muqueuses ou les plaies.

ALLAITEMENT

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Même si les lobbies agroalimentaires sont puissants et que les fabricants de laits maternisés grignotent chaque jour des « parts de marché » à l'allaitement maternel, ce dernier reste l'idéal pour le bébé. En dehors des apports nutritionnels précisément adaptés, d'un aliment toujours à température parfaite et disponible en tout lieu, à toute heure du jour et de la nuit, et des protections immunitaires précieuses fournies gracieusement par maman, d'autres facteurs plus psychologiques sont aussi à prendre en compte : contact peau contre peau, odeurs réconfortantes, fusion... Mais parfois, ce moment de rêve est gâché par quelques couacs. Normalement, la nature est bien faite, et la montée de lait suffisante. Parfois, il faut lui donner un coup de pouce, c'est l'objectif de la formule proposée. Quant aux gerçures, fort douloureuses, prenez-les de court en prévenant leur apparition !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE POUR ÉVITER LES GERÇURES

Appliquez de l'huile végétale de calendula sur vos mamelons, après chaque tétée.

◆ Aromathérapie : les huiles essentielles pour aider l'allaitement

Sous la langue

HE de fenouil 2 gouttes

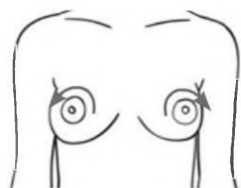
Versez sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche, 3 fois par jour.

✋ À appliquer

HE de fenouil 20 gouttes

HV de noisette..... 2 c. à soupe

Massez la poitrine avec ce mélange 3 à 4 fois par jour. Lavez les mamelons avant chaque tétée.



☕ La tisane express pour favoriser la lactation

Mettez 1 c. à café de fenouil (semences) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

☕ La tisane express pour stopper la sécrétion de lait

Mettez 1 c. à café de sauge officinale (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'HE de menthe poivrée mélangée à ¼ de c. à café de miel et cessez tout allaitement.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Attention : tout ce que vous avalez (nourriture, médicaments...) a un impact sur la qualité du lait !
- Les légumineuses (surtout les lentilles), favorisent la lactation. C'est aussi le cas de la bière sans alcool, du fenouil et du fenugrec.
- Le chou, l'oignon, le poireau confèrent au lait un goût peu apprécié du bébé, qui peut boudier la tétée. Soyez attentive à ses mimiques, ses grimaces, ses réactions.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable en gélules, améliore la qualité du lait pour le bébé

Gluconate de manganèse 1 mg
 Gluconate de calcium 150 mg
 Glycérophosphate de magnésium 50 mg
 Vitamine C 100 mg
 Vitamine D 200 UI
 Vitamine E 150 UI
 Vitamine B1 25 mg
 Vitamine B2 25 mg
 Vitamine B3 25 mg
 Pour 1 gélule n° 60 renouvelable

Prenez 1 gélule aux repas du matin et du soir.



Ma formule protectrice, pour éviter et apaiser les gerçures de la maman

Vitamine E 5 g
 Huile de calendula 5 g

Appliquez quelques gouttes sur les mamelons après chaque tétée.



Ma formule à boire pour augmenter la sécrétion lactée

EG d'alfalfa
 EG d'avoine
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour, pendant 10 jours ou plus si nécessaire.



Ma formule à boire pour tarir la sécrétion lactée

EG de piloselle
 EG d'orthosiphon
 EG de pissenlit
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour, pendant 10 jours.



La tisane idéale pour favoriser la lactation

Fenouil (semences) 30 g
 Galega (plante sèche) 30 g
 Anis vert (semences) 30 g
 Fenugrec (semences) 10 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 fois dans la journée.



La tisane idéale pour stopper la lactation

Sauge officinale (feuilles) 20 g
 Pervenche (feuilles) 20 g
 Menthe (feuilles) 20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 fois dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** mélangée à ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le manganèse* favorise la montée de lait maternel.
- *Le calcium* et *le magnésium* participent à la construction du squelette.
- *La vitamine C* améliore l'absorption du fer de l'alimentation.
- *La vitamine D* fixe le calcium.
- *La vitamine E* confère de l'énergie et est antioxydante.
- *Les vitamines B* sont essentielles au bon fonctionnement du système nerveux du bébé.
- *L'alfalfa* œstrogénique favorise la sécrétion lactée.
- *L'avoine* améliore la qualité du lait.
- *Piloselle*, *orthosiphon* et *pissenlit* sont diurétiques et freinent la sécrétion de lait.
- *Toutes les plantes de la tisane pour favoriser la lactation* sont galactogènes, c'est-à-dire qu'elles stimulent la sécrétion de lait. C'est d'ailleurs le cas de toutes les plantes qui contiennent de l'anéthol.
- *Toutes les plantes de la tisane pour stopper la lactation* sont antigalactogènes : elles tarissent la sécrétion de lait.
- *L'HE de menthe poivrée* freine la sécrétion de lait, comme la menthe fraîche.

ALLERGIE CUTANÉE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'allergie cutanée (eczéma, urticaire, allergie de contact...) est une réaction de rejet du corps. Ce dernier considère comme « ennemi » un élément étranger à lui, pourtant inoffensif. Dans certains cas, l'allergène « coupable » est facile à déterminer : ce peut être une nouvelle crème solaire ou une lessive inappropriées qui déclenchent de terribles démangeaisons ou des plaques rouges inesthétiques. Il suffit de les éviter. Mais souvent, il est difficile de savoir pourquoi on développe une réaction cutanée. Pas toujours évident de faire le rapprochement entre l'ingestion de poisson ou de chocolat, et l'apparition de plaques par exemple. Les huiles essentielles apaisent, les plantes incitent le système immunitaire à réagir moins violemment, puis plus du tout, lorsqu'il rencontre un élément étranger innocent.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 2 gouttes d'**HE de camomille romaine** pure sur la (petite) zone atteinte, 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

+

Prenez de l'homéopathie : **Histaminum 5 CH**, 3 granules 3 fois par jour.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de cassis (feuilles) par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de matricaire** dans ¼ de c. à café de miel ou 8 gouttes de labrafil.

Homéopathie

Histaminum 15 CH

Prenez 1 dose.

Puis

Histaminum 5 CH

Prenez 3 granules, 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

Si boutons très rouges, très gonflés et très chauds :

Apis mellifica 15 CH

Prenez 1 dose. Une seule !

En cas de crise :

Histaminum 5 CH

Urtica urens 5 CH

Prenez 5 granules de chaque le matin et dans la journée jusqu'à disparition totale des symptômes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le meilleur « traitement » consiste à éviter l'allergène incriminé. Mais ce n'est pas toujours possible.
- Les crèmes « antiallergie » sont peu efficaces, quelles que soient la marque et la composition.
- Dans le cas de la lucite estivale bénigne (allergie au soleil), prévoyez une cure préventive si possible, sinon agissez dès les premiers symptômes. Au choix : 1) bêta-carotène, bioflavonoïdes et PABA ; 2) quercétine et Sol 9 CH (homéopathie, très efficace).
- Une cure de probiotiques adéquats (compléments nutritionnels pour améliorer la flore intestinale) peut être utile si perturbations. Prenez-en 30 jours de suite, 3 ou 4 fois par an. Il existe des formules spécialement conçues pour les terrains allergiques.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de pensée sauvage	100 mg
ES de plantain	100 mg
ES de cassis	100 mg
Pour 1 gélule n° 30	

Avalez 2 gélules 2 à 3 fois par jour, jusqu'à cessation de la crise (4 à 5 jours en général).



La tisane idéale

Cassis (feuilles)	20 g
Matricaire (fleurs)	10 g
Pensée sauvage (plante)	20 g
Menthe (feuilles)	10 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de matricaire** ou de **camomille noble** diluée dans ¼ de c. à café de miel ou 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La pensée sauvage* est dépurative, elle élimine les agents allergènes.
- *Le plantain* est anti-inflammatoire et antiallergique.
- *Le cassis* est « cortisone-like » (= « comme la cortisone ») : il est fortement anti-inflammatoire.
- *La matricaire* est calmante, anti-inflammatoire. Elle possède les mêmes propriétés que la camomille, mais son goût est meilleur.
- *La menthe* améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de matricaire* est désensibilisante, anti-inflammatoire, antiallergie.
- *L'HE de camomille noble* est extrêmement apaisante et antidémangeaisons.

BICARBONATE : L'ART DE CALMER LES DÉMANGEAISONS SOUS UN PLÂTRE

Rien de tel que ce petit geste simple pour éviter l'inconfort d'une peau qui gratte (parfois intensément) parce qu'elle est prisonnière du plâtre. Résultat : l'air ne circule pas et la peau reste humide, laissant libre cours au développement de petits microbes pas bien gênants, mais qui ne passent pas inaperçus. Plutôt que d'essayer maladroitement d'étaler de la crème anti-démangeaisons (qui n'aura aucun effet puisque le problème restera entier), prenez le problème à la source : asséchez. Il suffit de verser régulièrement un peu de bicarbonate entre la peau et le plâtre, quitte à vous aider d'un sèche-cheveux (position froid !) pour propulser la poudre le plus loin possible sous le plâtre.

ALLERGIES RESPIRATOIRES ET RHUME DES FOINS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Chaque année, au printemps, ça recommence. Nez qui coule, palais qui gratte, yeux larmoyants, éternuements qui réveillent et « arrachent » les poumons. Saisonnières, certaines allergies reviennent quand tout devrait aller pour le mieux : les oiseaux chantent, le soleil brille, les arbres verdissent et... les pollens volent. Souvent, l'organisme, saturé de stress, de nourritures trop riches et de toxiques divers accumulés pendant l'hiver, ne supporte plus le moindre intrus en son sein. Un bête pollen déclenche ainsi une réaction disproportionnée. D'accord, il existe des médicaments antihistaminiques, mais ils ne sont pas dénués d'effets secondaires, et l'allergie est justement l'un des grands succès remportés par les médecines naturelles.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Prenez de l'homéopathie : **Poumon histamine** 9 ou 15 CH, 3 granules plusieurs fois par jour (aussi souvent que nécessaire). Espacez les prises dès amélioration.

La tisane express

Mettez 3 c. à soupe de plantain (feuilles) par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE d'estragon** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Aromathérapie

HE d'estragon

Versez 2 gouttes dans ¼ de c. à café de miel ou sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche autant de fois que nécessaire les jours où les manifestations sont particulièrement aiguës.

Homéopathie

Si le palais démange :
Sabadilla 5 CH

Si le nez coule comme une fontaine :
Allium cepa 5 CH

Si gonflement et picotements :
Apis mellifica 5 CH

Si les yeux démangent et pleurent :
Euphrasia 5 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour.

Oligothérapie

Manganèse

Prenez 1 ampoule par semaine.

Soufre

Prenez 1 ampoule les jours pairs.

Phosphore

Prenez 1 ampoule les jours impairs.

+ Supplémentation**Quercétine**

Avalez 3 comprimés par jour pendant 10 jours puis 1 par jour en cures de 20 jours dès le mois de mars.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Tapissez vos muqueuses nasales d'une noisette d'Homéoplasmine (ou pommade équivalente) avant d'aventurer votre nez dehors.
- Avalez 1 goutte d'HE d'estragon dans un peu d'huile d'olive 3 à 4 fois par jour les jours où la crise est particulièrement forte. Si vous avez vraiment besoin d'un médicament antihistaminique, rien ne vous empêche d'y associer cette huile essentielle. L'ensemble fonctionnera en synergie et vous pourrez baisser les doses du premier à court terme.
- Modérez votre consommation de viandes et de produits laitiers.
- Offrez à vos yeux rouges et gonflés de l'eau thermale (type Avène ou La Roche-Posay, en brumisateur). Le soulagement est immédiat et les démangeaisons des paupières fortement soulagées.
- Une cure de probiotiques adéquats (compléments nutritionnels pour améliorer la flore intestinale) est indispensable. Il existe des formules spécialement conçues pour votre terrain allergique, à prendre en cures de 2 mois.
- Faites des bains d'yeux avec un mélange (à parties égales) d'hydrolats purs de bleuet, de lavande vraie et de camomille, autant de fois que nécessaire.

**MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE****L'incontournable**

ES de plantain 200 mg

ES de cassis 100 mg

Pour 1 gélule n° 90 à renouveler

Prenez 6 gélules par jour jusqu'à amélioration, puis 3 gélules par jour.

Ou**Sous forme buvable**

EG de plantain

EG de cassis

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 3 fois par jour en crise aiguë puis 2 fois par jour durant toute la période à risques.

**La tisane idéale**

Plantain (feuilles) 20 g

Euphrase (plante) 20 g

Mélisse (feuilles) 20 g

Fumeterre (plante) 20 g

Cassis 20 g

Mettez 3 c. à soupe de ce mélange par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 fois dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE d'estragon** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le plantain* est antihistaminique et anti-inflammatoire. Il est également adoucissant grâce à ses mucilages. C'est la plante antiallergie respiratoire par excellence.
- *Le cassis* soutient les glandes surrénales pour la fabrication de l'ACTH, hormone anti-inflammatoire, antiallergique et immunomodulante.
- *L'euphrase* freine les sécrétions et est un excellent anti-inflammatoire oculaire et nasal.
- *La mélisse* est antispasmodique et améliore le goût de cette tisane.
- *La fumeterre* est cholérétique et cholagogue (= bonne pour la vésicule biliaire). Elle favorise l'élimination des pollens allergisants.
- *L'HE d'estragon* est très antiallergique et antispasmodique.

BIOCIDAN (COLLYRE ET SOLUTION NASALE)

- *Composants principaux* : céthexonium, phényltoxamine (dans la solution nasale seulement).
- *Indications* : traitement antiseptique et antiallergique des rhinites (solution nasale).
- *Mon avis* : ce produit est encore conseillé aux bébés et aux jeunes enfants, en particulier comme antiseptique dans les affections superficielles de l'œil (collyre).

HOMÉOPLASMINE (POMMADE)

- *Composants principaux* : souci des jardins (teinture de calendula), teintures de phytolaque, bryone, benjoin du Laos.
- *Indications* : peau irritée, muqueuse nasale irritée (rhume...).
- *Mon avis* : toute formule au calendula est intéressante pour lutter contre l'irritation de la peau ou des muqueuses, et cette crème en particulier. Elle peut être utilisée par tout le monde à tous les âges, à condition qu'il n'y ait pas d'infection. Feu du rasoir, peau éraflée, rougie par un frottement... Autre application efficace et méconnue : une noisette de pommade dans chaque narine avant de sortir protège contre les allergies au pollen et autres éléments sensibilisants en suspension dans l'atmosphère, qui viennent se coller sur le produit et ne pénètrent pas dans l'organisme.

ANGINE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Son origine latine « *angere* » signifie étrangler, serrer à la gorge. Un bon résumé de ce que l'on ressent lorsqu'on souffre d'inflammation aiguë du pharynx. Ajoutons aux maux de gorge, dus à l'augmentation du volume des amygdales, des difficultés à avaler et une fièvre parfois élevée. L'angine rouge (virale), la plus courante, survient surtout chez l'enfant de moins de 10 ans. L'angine blanche (bactérienne) s'accompagne de points blancs sur les amygdales. Le spectre de l'angine à streptocoque terrorise les médecins, qui prescrivent trop souvent des antibiotiques pour cette affection, généralement bénigne. L'huile essentielle de thym à thujanol agit de façon radicale : elle calme immédiatement et soigne sans concession. De loin le traitement le plus efficace, le plus simple, le plus puissant et le plus complet !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 1 goutte d'**HE de thym à thujanol** sur ¼ de c. à café de miel ou un comprimé neutre et laissez fondre sous la langue 4 à 6 fois par jour.

+

Faites des gargarismes avec 2 ou 3 gouttes d'HE de ce thym dans un petit peu d'eau. Remuez juste avant de procéder au gargarisme.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de réglisse (racines) par tasse d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 3 à 4 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de thym à thujanol** diluée dans ¼ de c. à café de miel, si possible de thym.

Homéopathie

Mercurius sol 5 CH
Belladonna 7 CH

Prenez 5 granules de chaque 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.

Et

 Faites des gargarismes avec 1 c. à café du mélange phytolacca-calendula dilué dans 1 verre d'eau tiède 3 fois par jour.

Oligothérapie

Cuivre

Prenez 3 ampoules par jour pendant 5 jours.

Si tendance à récidiver :
Cuivre/or/argent

Prenez 1 dose le matin pendant 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Cap sur l'alimentation légère. De toute façon, vous n'aurez envie de rien d'autre, cela tombe bien ! Supprimez laitages, graisses cuites, forcez sur légumes et fruits (citron en jus).
- Buvez beaucoup, notamment des tisanes de thym. Les boissons chaudes en général vous feront du bien : citron chaud, jus de pomme chaud, jus de cranberry chaud, thé, infusion...
- Ne bloquez pas tout de suite la fièvre, nécessaire pour combattre les virus et les bactéries. Veillez seulement à la maintenir dans des limites raisonnables, et confortables pour votre vie quotidienne. Chez les enfants, elle ne doit pas dépasser 38,5 °C.
- Pour apaiser la douleur, appliquez des compresses chaudes sur la gorge. La chaleur active la circulation sanguine et aide à lutter contre l'infection.
- À défaut d'huile essentielle de thym, faites des gargarismes à l'aspirine.
- Sucez des tablettes de propolis, de zinc, de vitamine C.
- Supprimez le tabac, bien sûr.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

☛ Angine/maux de gorge

HE de niaouli 1 ml
HE de thym à thujanol..... 1 ml
Labrafilqsp 10 ml

Diluez 20 gouttes du mélange dans ½ verre d'eau tiède et faites un gargarisme 4 à 5 fois par 24 heures, pendant 2 jours.

◆ Suppositoires aux huiles essentielles (contre angine infectieuse blanche)

	Adulte	Enfant
HE cinnamomum camphora cineoliferum (ravintsara)	40 mg	20 mg
HE thymus thujanoliferum (thym à thujanol)	40 mg	20 mg
HE melaleuca quinquenervia (niaouli)	40 mg	20 mg
HV millepertuis	20 mg	20 mg
Excipient pour 1 suppo n° 12	2 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 3 à 6 jours selon l'évolution.

☞ Ma formule liquide (contre angine virale rouge)

EG de cyprès
EG d'échinacée
aa qsp 1 flacon de 150 ml

ANGINE

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 5 fois par jour, pendant 5 jours.

Formule cordes vocales si perte de la voix

EF d'érysimum

EF de propolis

āā qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez lentement 40 gouttes de ce mélange (soit environ ½ c. à café) dans un verre d'eau, 4 fois par jour, pendant 2 ou 3 jours.



La tisane idéale

Ronce (mûrier noir)	10 g
Noyer (feuilles)	10 g
Géranium Robert (plante)	10 g
Guimauve (racines)	20 g
Réglisse (racines)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, en ajoutant pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de thym à thujanol** dans ¼ de c. à café de miel, si possible de thym.

+

Utilisez le même mélange en gargarismes

Servez une tasse comme si vous alliez la boire. Versez dedans 1 goutte d'**HE de thym à thujanol** diluée dans 8 gouttes de labrafil. Faites 3 à 5 gargarismes par jour.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les HE de thym à thujanol, de niaouli et de ravintsara sont fortement antibactériennes et antivirales.
- Les EG de cyprès-échinacée sont des extraits phytostandardisés de plantes, probablement ce qui se fait de plus efficace en phytothérapie aujourd'hui. Rien de mieux pour l'immunité !
- L'érysimum est la plante fortifiante des cordes vocales.
- La propolis augmente les défenses immunitaires de l'organisme contre les bactéries, les virus et les champignons. C'est un véritable antibiotique naturel, sans effets secondaires, qui n'engendre pas d'antibiorésistance.
- La ronce (mûrier noir) est un anti-inflammatoire de la bouche et des muqueuses buccales, car elle est astringente : elle resserre les tissus (peau, muqueuses).
- Le noyer est antiseptique et astringent.
- Le géranium est astringent.
- La guimauve est émolliente : elle relâche et détend les tissus, surtout en cas d'inflammation.
- La réglisse est anti-inflammatoire, et améliore le goût de cette tisane.
- L'HE de thym à thujanol fait des miracles dans toute espèce de maux de gorge.

PASTILLES PULMOLL

- *Composants principaux* : terpine, lévomenthol, amyléine, excipients.

PASTILLES VALDA

- *Composants principaux* : lévomenthol, eucalyptol, thymol, terpinol, gaïacol.
- *Indications* : irritations de la gorge.
- *Mon avis* : ces pastilles sont un complément à un traitement de la gorge avec collutoire antiseptique, et éventuellement suppositoires. Agréables à sucer (ou à mâcher pour les Valda) elles ont bon goût et dégagent les voies respiratoires. Et surtout, elles nous rappellent notre enfance (pour les + de 50 ans) !

ANGOISSE/ANXIÉTÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'anxiété est un sentiment d'insécurité. On a l'impression d'un danger, vague mais imminent, et d'être impuissant face à cette difficulté. La traduction corporelle classique conjugue sensation d'étouffement, palpitations, sueurs, troubles du transit, bouche sèche... Une pointe d'anxiété de temps à autre est normale et saine jusqu'à un certain point, au-delà duquel elle est considérée comme pathologique, car elle devient incontrôlable. Les personnes dépressives sont presque toutes anxieuses, et c'est le principal symptôme de toute névrose (hystérie, phobie, obsession...), mais on peut aussi en souffrir en l'absence de dépression. On parle d'anxiété lorsqu'on évoque l'aspect « psychique », tandis que le terme « angoisse » concerne plutôt les manifestations physiques, mais il s'agit d'un seul et même trouble.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Respirez directement un flacon ouvert d'**HE de camomille romaine** pendant 2 à 3 secondes pour lever l'angoisse. Calmement et profondément.

La tisane express

Mettez quelques têtes de camomille (fleurs) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses dans la journée si besoin.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'HE de basilic dans ¼ de c. à café de miel, de préférence d'oranger.

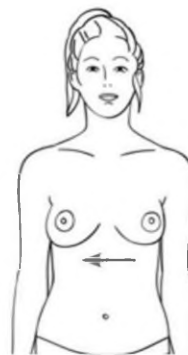
◆ **Aromathérapie**

Massage

HE de mandarine

HE de marjolaine

Posez 2 gouttes de l'une ou de l'autre sur le plexus solaire, massez doucement 2 ou 3 fois par jour.



Bain

Prenez un bain tiède le soir (37 °C, pas plus, car une forte chaleur perturbe le sommeil), avec 10 gouttes d'**HE de lavande** diluées dans une cuillère à soupe de base pour bain.

⌘ **Homéopathie**

Ignatia 9 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

➤ **Oligothérapie**

Magnésium

Prenez 1 ampoule le matin.

Lithium

Prenez 1 ampoule le soir.

+ Supplémentation

Magnésium marin

Avalez 4 comprimés par jour soit 400 mg environ, en 2 prises, matin et soir.

+

Multivitamines B

Avalez 1 comprimé par jour en cures de 2 mois renouvelées 2 ou 3 fois par an.

À PROPOS DE L'APPLICATION D'HE SUR LE PLEXUS SOLAIRE

Chez certaines personnes particulièrement réactives, l'application sur le plexus solaire, noué, peut provoquer une réaction inattendue, un peu violente ou de nature à aggraver légèrement le stress. C'est que le plexus, ce « nœud nerveux » peut « surréagir » à la stimulation. Dans ce cas, dénouez-le à distance, en appliquant votre huile essentielle sur le pli intérieur du poignet, qui correspond en médecine énergétique orientale au « point 7 du Cœur », particulièrement antistress. Ce point 7 Cœur peut d'ailleurs être stimulé, même sans huile essentielle, simplement en appuyant dessus. Pour le stimuler avec précision, dessinez de petits cercles pile dessus à l'aide d'une petite « pointe » comme l'arrière ou le capuchon d'un stylo-bille, ou l'extrémité d'une baguette chinoise de restaurant par exemple. À défaut, avec le doigt. Retrouvez aussi un autre point « antistress » p. 357.



MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Améliorer son hygiène de vie est indispensable pour lutter efficacement contre l'anxiété.
- Augmentez votre consommation de sucres à IG – index glycémique – bas ou modéré (lentilles, haricots secs, pain complet, riz brun...), de légumes et de fruits. Et ne faites pas l'impasse sur les protéines ! Poulet, œuf, viande, poisson... c'est important.
- Les oméga 3 aussi sont très importants. Dans l'assiette, déjà (poissons gras, huile de colza, noix...), et sous forme de capsules pour des doses « sérieuses » en cas d'anxiété associée à une grosse fatigue. C'est TRÈS efficace.
- Buvez moins (ou pas) de café, d'alcool.
- Les médicaments contre l'anxiété sont à utiliser en dernier recours. Leur efficacité n'est pas toujours éblouissante, mais leurs effets secondaires, si. Certains d'entre eux provoquent de véritables dépendances. N'en prenez jamais en automédication.

→

- Les plantes sont extrêmement efficaces. Pensez seulement que votre anxiété ne s'est pas installée en un jour, elle ne disparaîtra donc pas par enchantement. Une cure de 1 mois représente le minimum pour constater un « mieux ». C'est d'ailleurs le même temps d'attente pour les traitements classiques.
- Prenez des bains aux huiles essentielles apaisantes : lavande, bergamote, vanille... Occupez-vous de vous.
- Faites des cures de magnésium marin (compléments alimentaires). Indispensable !
- Essayez éventuellement les fleurs de Bach, élixirs floraux visant à équilibrer les émotions. Ça marche chez certaines personnes.
- L'anxiété permanente peut être causée par une jalousie malade tout aussi permanente. Impossible de trouver la paix et la sérénité dans ce cas ! Un début de piste pour s'en sortir : le problème réside non pas dans l'infidélité (souvent fantasmée) de votre partenaire, mais dans une fragilité de votre ego. Vous ne vous faites pas confiance, pour résumer. Plutôt que de vous acharner à chercher des preuves de l'infidélité de l'autre, essayez de considérer les choses sous ce nouvel angle...
- Pardonnez, relativisez. Cela permet de repartir de (presque) zéro et de gommer cette impression de malaise diffus qui pourrit la vie.
- Plutôt que de vous replier sur vous-même (typique), au contraire, forcez-vous à intégrer un ou plusieurs groupes. Plusieurs, c'est mieux. C'est prouvé : faire partie de différents réseaux sociaux aide à renforcer l'estime de soi, la résilience (capacité de rebondir après une épreuve) et, même, la santé ! Un réseau social, cela peut prendre une multitude de formes : le club de ping-pong du quartier, le cours d'aquagym de votre piscine, l'amicale des joueurs de poker, une équipe de bénévoles, vos collègues, les voisins, un groupe de lecture, des personnes rencontrées sur Internet pour faire de la marche nordique, des partenaires inconnus pour jouer au tennis, mais aussi tous ces réseaux sociaux en ligne, type Facebook, qui représentent réellement une opportunité extraordinaire pour ne jamais se « sentir isolé ». Pour résumer, l'isolement appelle l'isolement, la solitude, la solitude, alors qu'aller vers les autres provoque l'effet miroir immédiat : les autres viennent vers vous. À condition de le faire sans arrière-pensée, et de vous intéresser sincèrement à eux !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule « angoisse »

Poudre de ballote130 mg
 ES de valériane.....150 mg
 Vitamine B120 mg
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 à 2 gélules dans la journée, 2 au coucher.



Formule « anxiété »

ES d'aubépine50 mg
 ES de millepertuis.....50 mg
 Poudre de mélisse50 mg
 GABA.....100 mg
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.



La tisane idéale

Tilleul (fleurs).....	30 g
Passiflore (plante)	10 g
Mélisse (sommités fleuries)	10 g
Camomille (fleurs)	20 g
Verveine (feuilles)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses dans la journée, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de basilic** diluée dans 1/4 de c. à café de miel, de préférence d'oranger.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La ballote* est anxiolytique, antidépressive. Elle s'oppose à la nervosité, surtout à celle de la femme ménopausée angoissée.
- *La valériane* est efficace contre les angoisses qui troublent le sommeil.
- *La vitamine B1* est la vitamine tonifiante du système nerveux.
- *L'aubépine* diminue la perception exagérée des battements cardiaques chez les personnes anxieuses et nerveuses.
- *Le millepertuis* atténue le stress et l'anxiété. Il contient de l'hypericine qui normalise les neurotransmetteurs, souvent perturbés en cas d'anxiété.
- *La mélisse* est déstressante et anxiolytique ; elle est particulièrement indiquée en cas de manifestations digestives liées à l'anxiété (spasmes, ballonnements).
- *Le GABA* est un acide aminé, sédatif naturel, anxiolytique.
- *Le tilleul* est antispasmodique.
- *La passiflore* est un antispasmodique général et un bon sédatif nerveux.
- *La camomille* apaise en cas de choc nerveux, de panique.
- *La verveine* est sédative. Elle améliore le goût de cette tisane.
- *L'HE de basilic* est un puissant antispasmodique, et en même temps neurotonique.

LES MÉLANGES DE FLEURS DE BACH

Quand les émotions s'emparent de nous au point de perturber notre vie quotidienne, on peut dire qu'elles sont « malades ». La médecine des émotions, ce sont les fleurs de Bach. Nous vous proposons quelques associations « standards » qui couvrent la plupart des états émotionnels courants.

- Manque de confiance en soi : *Aspen + Cérato + Elm*.
- Peur, crainte de tout – timidité voire terreur : *Aspen + Mimulus + Rock Rose*.
- Accablement, pessimisme, sensation d'être dépassé : *Elm + Gorse + Larch + Olive* (ou *Gentiane*).
- Préparation aux examens : *Aspen + Clematis + Elm*.
- Nervosité, impulsivité, comportement désordonné : *Cherry Plum + White Chestnut + Impatiens + Vervain*.

Quel que soit le mélange choisi, prenez 5 gouttes 2 à 3 fois par jour, pures sous la langue, ou diluées dans un peu d'eau.



POURQUOI CES FLEURS DE BACH ?

- *Aspen* (tremble) : en cas de peur vague, d'appréhension mal ou non définie.
- *Cérato* (plumbago) : en cas de besoin impérieux de l'avis d'autrui.
- *Elm* (orme) : si l'on manque de force pour « attaquer » quelque chose.
- *Mimulus* (muscade) : contre la peur au quotidien.
- *Rock Rose* (hélianthème) : contre la peur panique et le manque de volonté.
- *Gorse* (ajonc) : contre l'impression que c'est « sans espoir ».
- *Larch* (mélèze) : lorsque l'on est persuadé de l'échec.
- *Olive* (olivier) : quand on se sent « au bout du rouleau ».
- *Gentiane* : si l'on se décourage au moindre obstacle.
- *Clematis* (clématite) : pour retrouver l'attention, la concentration.
- *Cherry Plum* (prunus) : lorsque l'on perd le contrôle de soi.
- *White Chestnut* (marronnier blanc) : pour orienter ses pensées de façon constructive.
- *Impatiens* (impatience) : pour se détendre et être plus tolérant.
- *Vervain* (verveine) : pour apprendre la modération.

ANXIÉTÉ ET DOUTE SONT-ILS SOLUBLES DANS LE SAVON ?

Des chercheurs du Département de psychologie de l'Université du Michigan (USA) affirment que lorsqu'on se pose une question avec deux choix possibles sans parvenir à trancher – par exemple « saumon purée ou steak haricots verts » ? ou « chemise blanche ou tee-shirt gris ? » il suffit de... se laver les mains pour que la solution survienne d'elle-même. Au-delà de l'anecdote (et de cette étude bien réelle !), l'idée à retenir est la suivante : si deux options vous paraissent équivalentes, plutôt que de tourner en rond comme une bête pour vous décider, tout en regrettant immédiatement votre choix, allez vous vider la tête en faisant autre chose. Au fond de nous, nous savons très bien si nous préférons du saumon ou du steak, ne nous racontons pas d'histoires. Nous pourrions tous nous épargner certains moments de doute, mère de l'anxiété, en lâchant prise. Tout ceci n'est pas si grave...

SÉDATIF PC (COMPRIMÉS ET GRANULES À SUCER)

- *Composants principaux* : aconitum napellus 6 CH, belladonna 6 CH, calendula officinalis 6 CH, chelidonium majus 6 CH, abrus precatorius 6 CH, viburnum opulus 6 CH.
- *Indications* : états anxieux et émotifs, irritabilité, troubles du sommeil, en particulier chez les personnes surmenées, les enfants agités et les personnes âgées.
- *Mon avis* : excellente formule homéopathique contre les insomnies de Mamie, le stress de l'adulte, la nervosité de l'enfant. Ce médicament s'adresse à tous, y compris aux personnes anxieuses, et devrait être utilisé en première intention avant de tomber dans l'engrenage des antidépresseurs, anxiolytiques, etc. D'ailleurs, en suivant un tel traitement, il est possible d'en réduire les doses en associant le Sédatif PC. Par ailleurs, il n'est pas rare que de vrais insomniaques retrouvent le sommeil grâce à lui. En cas de réveil nocturne, on peut en prendre même au milieu de la nuit : le lendemain ne sera pas cotonneux. De même, il réduit la nervosité la journée sans causer de somnolence. Il ne diminue pas la vigilance et peut donc être utilisé par les conducteurs de voitures comme de machines. Nous devrions tous en avoir une boîte à la maison !

ANTI-ÂGE (PRÉVENTION)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Rien ne peut retenir le temps et c'est heureux, car à chaque âge ses privilèges. Cependant, nous connaissons de mieux en mieux le processus du vieillissement, et nous savons que certains facteurs l'accélèrent, comme 1) les radicaux libres (les oxydants), 2) les micro-inflammations, 3) les déséquilibres hormonaux liés au stress (trop de stress = trop de cortisol), 4) les déséquilibres de l'insuline liés à une alimentation riche en aliments à IG élevé (« sucres rapides »), 5) une flore intestinale en mauvais état. Viennent s'y ajouter 6) des problèmes épigénétiques (protégeons nos gènes, notre capital santé !). Et certainement bien d'autres points encore obscurs...

Les parades ? Pour limiter, déjà, les dégâts des « oxydants » qui nous font « rouiller », il convient de leur opposer des « antioxydants ». Pour prévenir les micro-inflammations, pensons oméga 3. Maîtrisons notre stress au quotidien, et sachons prendre soin de soi. Habitons-nous à consommer plus d'aliments à index glycémique bas ou modéré (fruits, légumes, céréales complètes, viandes, poissons, œufs) et moins d'aliments à IG élevé (sucreries, plats préparés, poisson pané, pâtes raffinées, pain blanc...). Préservons notre flore intestinale en prenant des probiotiques quand il le faut (traitement antibiotique, suites opératoires...). Faisons fructifier notre capital santé en fuyant le tabac (ennemi n° 1 de nos gènes), en dormant suffisamment, en évitant les polluants au maximum.

Notre espérance de vie ne cesse de s'allonger et, passé 50 ans, les années qui se profilent à l'horizon s'annoncent dynamiques et pleines de santé. Pour vivre de plus en plus longtemps et de mieux en mieux, soutenez votre organisme dans sa défense contre le temps qui passe.

À propos des plantes et de la longévité...

Vous le savez peut-être, en Chine, le thé est considéré comme « la boisson de l'immortalité », rien moins. C'est peut-être un petit peu excessif, mais les Chinois accordent une grande importance à la consommation quotidienne de thé, et les plantes en général restent essentielles dans leur médecine traditionnelle, aussi préventive que curative. Pour eux, rien de particulièrement étonnant à ce que Li Ching-Yuen soit mort à (soi-disant) 256 ans ou 297 ans (les deux sont officiellement retenus !) : ce vénérable Chinois, plus ou moins herboriste, devrait son incroyable longévité à la consommation pluriquotidienne de thé, de ginseng et de baies de goji. Les journaux *New York Times* et *Times* écrivirent un long article dithyrambique sur lui en 1933, lors de sa mort. S'il s'agit évidemment d'une légende, les plantes jouent à l'évidence un rôle majeur dans notre santé et dans la prévention des affections liées au vieillissement. Sinon l'humanité aurait disparu depuis longtemps, puisque pendant des milliers d'années, il n'existait que les plantes pour se soigner ! Aujourd'hui, l'on sait qu'elles regorgent de vitamines, de minéraux, de flavonoïdes et de phytonutriments protecteurs extrêmement précieux. Petites mains tricotant sans relâche notre santé, elles dynamisent l'immunité, protègent nos gènes, aident à digérer et à soutenir le foie, renforcent les parois veineuses y compris celles des vaisseaux sanguins tout fins dans les yeux, aident à réguler les battements cardiaques, à fluidifier le sang... bref, de minimes petits ajustements au quotidien, qui aboutissent à la prévention anti-âge. Il est donc judicieux d'en consommer régulièrement, ce que nous faisons ne serait-ce qu'avec le thé, les tisanes, et même le café. Mais certaines plantes ont depuis longtemps fait la preuve de leur efficacité anti-âge. Nous les avons réunies ici : adoptez-les !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Améliorez votre hygiène de vie. À table, consommez à chaque repas :

- ❶ *Du curcuma* en poudre, sur le poulet, les lentilles, les poissons, dans vos desserts... Cette épice est un détoxifiant majeur doublé d'un superbe antioxydant et anti-âge polyvalent. Le curcuma protège les gènes et est anti-inflammatoire. En plus, il facilite la digestion ! Pour bien profiter de toutes ses propriétés, ajoutez un peu de poivre : sa pipérine aide le corps à assimiler la curcumine du curcuma.
- ❷ *Du raisin, du jus de raisin, du vin rouge, du jus de cranberry, des cranberries ou des cacahuètes* (ou encore du beurre de cacahuète, dans vos sandwiches par exemple). Ces aliments renferment du resvératrol, un fabuleux antioxydant polyvalent et anticancer. Comme le curcuma, le resvératrol protège les gènes et possède des propriétés anti-inflammatoires.
- ❸ *Des câpres, de la livèche, de l'ail et de l'oignon*. Ces aliments/condiments forts en bouche renferment l'un des flavonoïdes antioxydants les plus puissants, la quercétine. Fabuleux anti-âge et bon pour la respiration, la quercétine protège les gènes et est aussi anti-inflammatoire que ses deux petits camarades précédents (la curcumine et le resvératrol). À savoir : la vitamine C (fruits et légumes crus) amplifie son action. Mangez donc des fruits frais ou des légumes crudités au même repas !

- ❹ *Des yaourts, de la choucroute, des cornichons*, et tous les aliments qui, comme ces derniers, sont lactofermentés : ils sont riches en probiotiques, des « gentilles bactéries » indispensables pour l'immunité et aussi pour garder la ligne. Jeanne Calment, notre regrettée centenaire, avait plein de bifidobactéries (des bactéries spécialement efficaces et spécialement « gentilles ») dans sa flore intestinale, fait assez rare pour être souligné !
- ❺ *Du bœuf, du maquereau, des sardines...* Tous renferment un coenzyme Q10, protecteur cardiaque majeur.
- ❻ *Des asperges, des fraises* et bien d'autres fruits et légumes, pour se gorger de glutathion, notre antioxydant interne n° 1. Polyvalent, il sert à tout, c'est « l'homme à tout faire ».
- ❼ *Du maquereau, du saumon, des produits de la mer en général, des algues, de l'huile de colza, de la mâche, des œufs...* tous renferment des oméga 3. Ces acides gras extrêmement anti-inflammatoires sont indispensables pour le cerveau, les yeux, le cœur.
- ❽ *Des noix, du blé complet...* Ils apportent du manganèse, là encore un protecteur cellulaire essentiel...

On pourrait ainsi continuer la liste longtemps, car toutes les vitamines, tous les minéraux, et une pléiade de composants nutritionnels sont nécessaires pour garder la santé et « lifter » sa peau de l'intérieur. Nous avons cité ci-dessus les « stars » qui agitent les chercheurs anti-âge ces dernières années.

 La tisane express

Buvez chaque jour 1 à 2 tasses de thé vert, de bonne qualité (bio si possible). Nature, sans sucre ni « sucrée ».

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Qu'est-ce qui compte vraiment pour une longévité heureuse ? Pour la plupart des sondés, lors d'études, c'est 1) garder son autonomie physique, ne serait-ce que pour continuer à vivre à la maison ; 2) garder « toute sa tête ». Et pour vous ? Pensez-y, pour bien vous concentrer sur l'essentiel.
- Ce qu'il faut comprendre, par rapport aux précédentes générations, c'est la notion de prévention. Qui n'a rien à voir avec celle de dépistage ! C'est une simple question de bon sens : n'attendez pas d'être malade, prévenez la maladie, évitez-la ! Et si vous souffrez d'une maladie chronique, par exemple de diabète ou d'obésité, mettez tout en œuvre pour qu'elle ne s'aggrave pas, et essayez petit à petit de gagner du terrain, de revenir à un état antérieur. Aujourd'hui, les scientifiques, et les politiques de santé publique dans certains pays, militent pour que l'on se préoccupe de tout cela dès l'âge de 20 ans !
- Arrêtez de fumer. Le tabac est le facteur de vieillissement n° 1.
- Perdez du poids si besoin. Le surpoids « use » le corps prématurément, et augmente le risque de contracter une maladie grave.
- Pratiquez une activité physique quotidienne suffisante, mais sans excès. Une heure de marche en plein air semble vraiment le minimum. La sédentarité est un facteur clair de vieillissement et de maladies.
- Dormez suffisamment.
- Buvez moins d'alcool. Comme le tabac, l'alcool est un accélérateur de vieillissement. Un ou deux verres par jour de bon vin semblent plutôt protecteurs, mais au-delà, l'alcool est très néfaste.
- Mangez mieux (plus de vitamines, d'antioxydants, d'oméga 3, moins de sucre ajouté, de plats industriels, d'additifs, de gras solides). Selon l'adage : « Quel que soit le père de la maladie, une mauvaise alimentation en est toujours la mère. » Une alimentation équilibrée, riche en micronutriments protecteurs, est la première garante d'une longue vie.
- Gardez dans un coin de votre tête ce classement :

Le score ORAC (= les 20 aliments les plus antioxydants)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Pruneau | 5. Ail |
| 2. Raisin sec | 6. Chou frisé |
| 3. Myrtille | 7. Fraise |
| 4. Mûre | 8. Framboise |



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 9. Épinard | 15. Raisin noir |
| 10. Chou de Bruxelles | 16. Poivron rouge |
| 11. Prune | 17. Cerise |
| 12. Brocoli | 18. Kiwi |
| 13. Betterave | 19. Pamplemousse rose |
| 14. Orange | 20. Oignon |

Source : ministère de l'Agriculture des USA – indice Orac (Capacité d'absorption des radicaux oxygénés). L'indice Orac mesure la Capacité totale antioxydante (TAC).

- Toujours dans la catégorie « palmarès », les boissons cette fois : le top 10, selon des chercheurs de l'Université de Californie :

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Jus de grenade (activité antioxydante 3 fois supérieure au thé et au vin, selon la Société française des Antioxydants) | 5. Jus de cerise |
| 2. Vin rouge | 6. Jus d'acai |
| 3. Jus de raisin | 7. Jus de cranberry |
| 4. Jus de myrtille | 8. Jus d'orange |
| | 9. Thé |
| | 10. Jus de pomme |

- Protégez-vous de la pollution : sonore, chimique, radioactive, magnétique... Tous les polluants sont des facteurs de vieillissement.
- Gérez votre stress. Le stress est un ennemi qui attaque sur tous les fronts. Ce voleur d'années peut obérer la qualité de vie et même la raccourcir. Pour mieux y résister, supplémentez-vous en magnésium marin (pas en chlorure de magnésium !), de préférence par cures renouvelées.
- Faites doser vos hormones. Une supplémentation hormonale judicieusement choisie fera probablement partie de la lutte anti-âge dans un avenir proche. DHEA, progestérone, testostérone... maniées par des spécialistes, ces hormones présentent de nombreux avantages et pas (ou peu) d'inconvénients. Hélas, on trouve encore assez peu de médecins sensibilisés à cette approche et ayant suivi les formations adéquates. Nous vous déconseillons formellement de vous lancer dans ce type de supplémentation si vous n'êtes pas sûr du prescripteur. Dans ce domaine, les « gourous » qui réclament aux patients des sommes exorbitantes sans même lire les dosages biologiques ne sont pas les plus fiables ; plus préoccupant, ils peuvent même « passer à côté » de troubles hormonaux, qu'ils aggraveront par leur prescription. À l'inverse, quelques-uns, prudents et professionnels, peuvent vous aider à récupérer tout votre potentiel et à le maintenir longtemps. Ne vous lancez donc pas à la légère.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable : forme, beauté, bien-être**

Bioflavonoïdes	25 mg
Vitamine C	120 mg
Vitamine E naturelle	20 mg
Bêta-carotène	15 mg
Lycopène	10 mg
N.Acétyl cystéine	50 mg
Picolinate de zinc	10 mg
Sélénium élément	50 µg
Taurine	50 mg
Acide alpha-lipoïque	75 mg
L.Cystéine	20 mg
Coenzyme Q10	20 mg
Isoflavones de soja	75 mg
OPC de raisins	50 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler	

Avalez 1 gélule matin et soir, 5 jours sur 7, en cures de 2 mois.

 Formule antioxydante, détoxifiante

EG de curcuma
EG d'olivier
EG de ginkgo
EG de ginseng
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour, 3 semaines par mois.

Et

 Formule soutien physique et mental

EG de millepertuis
EG de cassis
EG de pervenche
EG de prêle
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour, la 4^e semaine du mois. Renouvelez ces 2 formules à la suite, 1 mois sur 2.

 Formule spécial « hommes »

EG d'avoine
EG d'ortie racine
EG de tribulus
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour pendant 3 mois, puis en entretien 10 jours par mois.

**La tisane idéale**

Thé vert (feuilles)	10 g
Romarin (feuilles)	10 g
Gingembre (racines)	20 g
Fragon petit houx (racines)	20 g
Aubépine (plante fleurie)	10 g
Olivier (feuilles)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 2 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La formule incontournable* apporte les principaux antioxydants connus à ce jour. Ils participent à la prévention de notre capital jeunesse et beauté, à la souplesse de notre peau et de nos articulations, ils entretiennent le fonctionnement cérébral, visuel, cardio-vasculaire. Ils agissent aussi contre la pollution en piégeant et en éliminant les métaux lourds toxiques. Le but est de protéger les cellules de tous nos organes contre les dégâts provoqués par les radicaux libres.
- *Le curcuma* est remarquablement antioxydant et détoxifiant.
- *L'olivier* est hypotenseur (anti-hypertension artérielle) et hypoglycémiant (antidiabète).
- *Le ginkgo* accroît l'oxygénation du cerveau, ce qui se traduit par une meilleure mémoire et des fonctions mentales et cognitives alertes. Il est phlébotonique (renforce les parois veineuses) et participe activement à la prévention contre la dégénérescence maculaire, maladie oculaire redoutée pouvant mener à la cécité.
- *Le ginseng* est adaptogène. Il aide le corps et l'esprit à s'adapter aux nouvelles situations : stress, chaud, froid, effort physique, étapes charnières de la vie, etc.
- *Le millepertuis* est la plante antidépression par excellence.
- *Le cassis* est antirhumatismal.
- *La pervenche* est bonne pour le cerveau, la vision, l'audition, elle s'oppose aux vertiges, aux pertes d'équilibre.
- *La prêle* est reminéralisante.
- *L'avoine* régule la thyroïde : elle est donc antifatigue. Elle libère la testostérone : elle est donc antiasthénique, hypocholestérolémiante, normoglycémiant ; l'ensemble concourt à prévenir les maladies métaboliques.
- *L'ortie* (racine) lutte contre la chute des cheveux et l'adénome prostatique.
- Pour les hommes, *le tribulus* stimule la sécrétion de DHEA et de testostérone, hormone mâle par excellence. C'est la plante type à conseiller aux hommes à l'âge de l'andropause.
- *Le thé vert* et *le romarin* sont antioxydants.
- *Le gingembre* soulage les rhumatismes et soutient la libido.
- *Le fragon petit houx* lutte contre l'insuffisance veineuse.
- *L'aubépine* est relaxante, anxiolytique.
- *L'HE de citron* ajoute son action antioxydante et stimulante.

LES PRIVILÈGES DE L'ÂGE

Plus on avance en âge, plus on se sent heureux. Cette réalité va à l'encontre de bien des idées reçues : dans la tête des jeunes, plus on vieillit, plus on est triste. C'est l'inverse ! Avec le temps qui passe, on apprend à extraire le meilleur de chaque instant, on se réjouit de petits bonheurs, on a tendance à ne voir que le positif, bref : on voit la vie en rose. Cela vous surprend ? Interrogez les personnes âgées autour de vous, vous serez étonné ! Les études montrent que les plus heureux de tous sont les hommes de plus de 65 ans, et la sensation « bonheur » augmente ainsi régulièrement (5 % par décennie) chez les deux sexes, jusqu'à facile 70 ans, voire bien au-delà pour certaines personnes. Tandis que la dépression, elle, touche principalement les femmes entre 25 et 40 ans...

APHTES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les aphtes sont de petites ulcérations superficielles arrondies et blanches, qui apparaissent sur la langue, les gencives, le bord interne des lèvres. Toujours douloureux car inflammatoires, ils sont soit très petits (aphtes miliaires), soit géants. Ils disparaissent tout seuls, sans traitement, en une dizaine de jours, mais comme ils sont forts gênants, mieux vaut s'en débarrasser en quelques jours, voire quelques heures, avec nos formules. En général, les aphtes sont isolés (un ou deux, maximum) et ponctuels. S'ils s'étendent et/ou se multiplient, on parle d'aphtose. S'ils reviennent très fréquemment, un problème plus global peut être en cause : infection, allergie (dentifrice ? aliment ?), dérèglement hormonal ou alimentaire, stress, baisse immunitaire...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 2 gouttes pures d'**HE de laurier** du bout du doigt localement, 5 fois par jour.

⌘ **Homéopathie**

Borax 9 CH

Mercurius sol. 7 CH

Nitricum acidum 5 CH

Prenez 3 granules de chaque 3 fois par jour pendant 3 jours.

➤ **Oligothérapie**

Si récidives :

Cuivre, Or, Argent

Prenez 1 dose le matin à jeun en cures de 3 semaines renouvelables.

+ **Supplémentation**

Propolis (pour « l'urgence »)

En tablettes à sucer, 4 à 6 par jour pendant 2 jours. Après la « crise », passez au bain de bouche ci-après.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les aliments qui provoquent des irritations sont à éviter. Le gruyère et les noix sont connus pour cela, mais chacun peut avoir « ses » aliments irritants. Par exemple les tomates, le chocolat... L'aphte s'apparente alors à une « réaction » alimentaire. Pendant la « crise », évitez les aliments qui vous feront souffrir à tous les coups : les aliments acides (cornichons, oignons), les aliments très salés (chips, charcuterie), les chewing-gums et l'alcool.
- Un gros stress ou une fatigue exceptionnelle (surmenage) peuvent déclencher une flambée d'aphtes : 3 ou 4 sortent alors d'un coup. Essayez d'anticiper...
- Chez les femmes, les poussées d'aphtes peuvent coïncider avec le cycle menstruel. Par ailleurs, une anémie (carence en fer) est souvent responsable d'aphtes récidivants.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule externe

HE de laurier noble..... 3 ml
 HV de calendula..... 7 ml
 Dans un flacon de 10 ml

Appliquez localement 2 à 3 fois par jour.



Formule interne (si aphtes répétés et fréquents)

Gluconate de calcium..... 100 mg
 Lysine..... 100 mg
 Vitamine B6..... 5 mg
 Vitamine C..... 100 mg
 Orotate de zinc..... 5 mg
 Bioflavonoïdes..... 30 mg
 Pour 1 gélule n° 180 (renouvelable)

Avalez 2 gélules, matin, midi et soir, en cures de 2 mois.

Rappel : pour une activité significative, le calcium et la lysine doivent être apportés à la dose minimum de 500 mg par jour.

+

Bain de bouche « bouche saine »

HE de giroflier 2 ml
 HE de lavande 1 ml
 HE de laurier noble 2 ml
 Dans un flacon de 5 ml

Versez 10 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau, en bain de bouche entre les repas, 2 à 3 fois par jour.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les HE retenues sont antibactériennes, antivirales, antidouleur et cicatrisantes.
- Une carence en *calcium* semble être liée aux aphtoses récidivantes.
- La lysine est l'acide aminé de l'aphte. La vitamine B6 aide à son métabolisme.
- La vitamine C renforce les défenses anti-infectieuses. Elle est aussi cicatrisante.
- Le zinc est cicatrisant.
- Les bioflavonoïdes sont anti-inflammatoires.

BAIN DE BOUCHE LIPHA

- *Composants principaux* : résorcine, veratrol, menthol.
- *Indications* : traitement des affections de la bouche (aphtes, mauvaise haleine, petites blessures...).
- *Mon avis* : très concentré, ce bain de bouche doit être utilisé dilué après et entre les repas. Pour accélérer la guérison, mélangez le produit dans de l'eau chaude. Cependant, on peut aussi l'appliquer pur à l'aide d'un Coton-Tige directement sur l'aphte. C'est particulièrement efficace dans cette indication. En cas de mauvaise haleine, et si les symptômes ne s'améliorent pas au bout de 3 jours d'utilisation, c'est que la cause est ailleurs (estomac, stress...). Il ne faut pas utiliser les bains de bouche de façon prolongée, car la solution finit par déséquilibrer la flore de la bouche, avec un risque de prolifération des bactéries ou des champignons ce qui provoque une belle couleur noire de la langue !

PYRALVEX (SOLUTION ET GEL BUCCAL)

- *Composants principaux* : rhubarbe, acide salicylique.
- *Indications* : traitement local des lésions inflammatoires de la bouche, notamment les aphtes.
- *Mon avis* : c'est une très bonne formule, souvent utilisée encore de nos jours. Elle a été peu concurrencée et reste parmi les plus efficaces. Il faut l'appliquer plusieurs fois dans la journée, en particulier après les repas.

APPÉTIT (MANQUE)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On parle plus souvent des personnes dont l'appétit démesuré débouche sur des kilos en trop. Pourtant, le manque d'appétit est tout aussi problématique, car il finit par conduire à des carences, notamment en protéines. Un chagrin d'amour ou un abus de repas de fête qui coupe l'appétit pendant quelques jours, c'est une chose ; une envie de manger qui ne revient pas rapidement en est une autre. De nombreuses maladies sont susceptibles de couper l'appétit (le Sida est bien connu pour cela), plusieurs traitements aussi (chimiothérapie anticancer). Or, il est vital de se nourrir suffisamment afin de ne pas ralentir l'activité du système immunitaire. Si le manque d'appétit s'installe durablement et survient en dehors de toute pathologie avérée, mieux vaut consulter afin d'en rechercher la cause, car il peut malheureusement s'agir d'une maladie grave.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 1 goutte d'**HE de gingembre** sous la langue 3 fois par jour.

La tisane express

Mettez 1 c. à soupe de fenugrec (semences) dans une casserole contenant 2 tasses d'eau bouillante. Laissez frémir jusqu'à réduction de moitié de l'eau. Coupez le feu. Filtrez. Buvez le matin à jeun 1 semaine sur deux.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de romarin à verbénone** dans 8 gouttes de labrafil.

Remarque : le goût du fenugrec ne plaît pas à tout le monde. Si tel est votre cas, prenez-le plutôt sous forme de gélules de poudre ou d'extrait sec, dosées à 400 mg, à raison d'1 ou 2 avant chacun des 3 repas. Voir davantage si nécessaire.

➤ **Oligothérapie : si manque d'appétit par perte du goût et de l'odorat**

Zinc

Prenez 1 ampoule le matin pendant 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le manque d'appétit peut être simplement le reflet d'un manque d'intérêt. Les personnes seules se nourrissent parfois insuffisamment, surtout si elles sont âgées. Essayez de varier les menus, les plaisirs, les odeurs, etc.
- Certains médicaments pris en excès (notamment les amphétamines) peuvent être responsables d'une perte d'appétit.



APPÉTIT (MANQUE)

- Les anorexigènes dérivés d'amphétamines (médicaments destinés à « couper l'appétit ») sont formellement déconseillés, en dehors de prescriptions médicales très précises, et encore.
- Attention si le manque d'appétit touche un(e) adolescent(e), il peut s'agir d'anorexie mentale. La consultation médicale s'impose.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

	Adultes	Enfants
ES de fenugrec	200 mg	100 mg
Poudre de pollen	100 mg	50 mg
Pour 1 gélule n° 90 renouvelable		

Adultes : avalez 2 gélules 1 heure avant chaque repas en cures de 2 mois.

Enfants : avalez 1 gélule 1 heure avant chaque repas en cures de 2 mois.

 Si manque d'appétit à cause d'un foie débordé

Suivez un drainage à base de plantes :

EG de fumeterre

EG de radis noir

EG d'artichaut

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et soir pendant 10 jours.



La tisane idéale

Orange amère (écorce)	30 g
Gentiane (racines)	20 g
Houblon (cônes)	10 g
Quinquina (écorce)	20 g
Genévrier (baies)	10 g
Camomille matricaire (fleurs)	10 g
Pissenlit (racines)	20 g
Anis vert (semences)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de romarin à verbénone** diluée dans ¼ de c. à café de miel de romarin.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le fenugrec* est une plante incroyable, d'une très haute valeur nutritive, unique en son genre. Extra-riche en minéraux (phosphore, fer, calcium, manganèse), bons acides gras (choline, lécithine, trigonelline...), en protéines (30 % !), en stéroïdes* (fenugreckine)... sa composition est tout à fait particulière. Elle stimule l'ensemble de la fonction nutritive, à commencer par l'appétit (même chez les anorexiques), et s'oppose à l'anémie, à la maigreur et à la dénutrition. Le fenugrec permet de prendre du poids, quelle que soit la raison de la maigreur (maladie, fatigue...). C'est ce qu'on appelle un anabolisant végétal : il permet de grossir, notamment du buste. C'est de plus un remarquable tonique cérébral.

* Les stéroïdes sont des molécules naturellement fabriquées par le corps pour favoriser la croissance et la prise de masse musculaire.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *Le pollen* est un stimulant général, et un euphorisant. Particulièrement recommandé en cas de convalescence, il augmente l'appétit. C'est ce qu'on appelle un « super-aliment » : il contient une forte teneur en acides aminés essentiels, des protéines, des vitamines B.
- *La fumeterre* est cholérétique (= favorise l'évacuation des toxines sous forme de sels biliaires).
- *Le radis noir* est un détoxifiant hépatique.
- *L'artichaut* est cholérétique et hépatoprotecteur.
- *L'orange amère* est tonique (antifatigue) et apéritive (antianorexie).
- *La gentiane* est un tonique. Son amertume est très précieuse : la saveur amère, bien que peu appréciée des papilles occidentales, joue pourtant un rôle fondamental dans l'appétit et la nutrition. On la qualifie d'orexigène (l'inverse d'anorexigène) car elle ouvre l'appétit. Elle excite des récepteurs spéciaux sur nos papilles gustatives, qui jouent sur le système nerveux autonome, lequel active les sécrétions digestives (salive, sucs gastriques et pancréatiques). Ne la remplacez surtout pas par de la gentiane en gélules pour « échapper » à cette amertume : c'est elle que l'on recherche précisément ici. De plus, la gentiane est antidépressive, un « détail » qui peut avoir son importance...
- *Le houblon* est tonique et amer. Comme la gentiane, il s'oppose à l'inappétence et à l'anorexie.
- *Le quinquina* est apéritif, et c'est un tonique général.
- *Le genévrier* également.
- *La matricaire* est apéritive, tonique, digestive et amère.
- *Le pissenlit* agit contre l'insuffisance hépatique mineure. Fort utile lorsque le manque d'appétit est tout simplement causé par un foie fatigué, surmené, paresseux.
- *L'anis vert*, apéritif lui aussi, stimule les sécrétions digestives. Il permet également d'améliorer le goût de cette tisane assez amère, sans pour autant lui ôter ses caractéristiques.
- *L'HE de romarin à verbénone* aide le foie dans sa fonction de détoxification, allège le tube digestif et l'ensemble de l'organisme. Elle possède aussi des propriétés antidépressives.

ARTHROSE/ARTHRITE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle touche 13 % de la population, 70 % des plus de 65 ans. Évoluant par crises congestives (personne ne peut prévoir à quelle vitesse), elle résulte d'un déséquilibre entre les phénomènes de destruction et de reconstruction du cartilage articulaire, ainsi que d'une usure articulaire. Ce cartilage est composé d'un tissu très particulier, non vascularisé, non innervé, lisse, gélatineux et élastique. Il recouvre l'extrémité des os pour les empêcher de frotter l'un contre l'autre. Lorsqu'il se détériore, il ne remplit plus son rôle, et les douleurs augmentent tandis que la mobilité se réduit. Souvent, l'inflammation n'est pas loin, et on parle alors d'arthrite.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

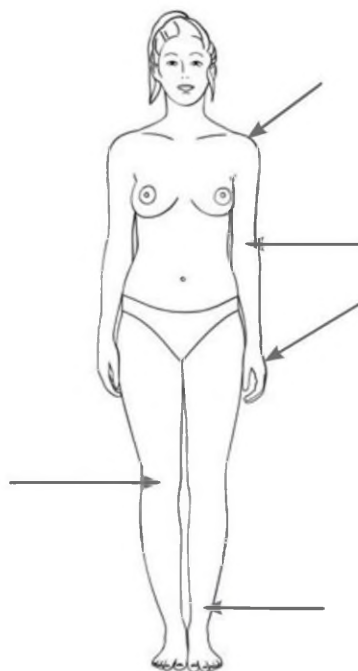
Appliquez quelques gouttes pures d'**HE de gaulthérie** sur le genou, le coude ou toute autre articulation douloureuse.

Et

Le traitement de fond des rhumatismes, 100 % naturel et efficace et pourtant si mal connu, est l'association glucosamine + chondroïtine (1 g par jour) + un complexe antioxydant + des capsules d'oméga 3 (huile de poissons : 2 g par jour). En cures de 2 mois minimum.

◆ Aromathérapie

HE d'eucalyptus citronné..... 2 ml
HE de romarin à camphre 2 ml
HE de gaulthérie couchée 2 ml
EL d'arnica qsp 1 flacon de 30 ml



Appliquez quelques gouttes sur la (ou les) zone(s) douloureuse(s) 3 fois par jour pendant 10 jours.

⌘ **Homéopathie**
Arnica 9 CH

+

Si amélioré par le mouvement

Rhus tox 9 CH

Si amélioré par le repos

Bryonia 9 CH

Prenez 5 granules de chaque 3 fois par jour pendant 10 jours.

➤ **Oligothérapie**

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose par jour en cures de 2 mois.

Cuivre

Prenez 3 ampoules par jour pendant 5 jours en périodes de crise.

+ Supplémentation

Oméga 3

Avalez 4 capsules par jour si l'alimentation ne contient pas de poissons gras des mers froides au moins à 3 repas dans la semaine.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Méfiez-vous des médicaments anti-inflammatoires ou antidouleurs classiques couramment prescrits : ils soulagent momentanément mais peuvent causer de vraies maladies (ulcères, saignements gastro-intestinaux). Et en plus, ils contribuent à détruire le cartilage restant, et donc aggravent le problème.
- En dehors des crises, continuez surtout à pratiquer une activité physique. Le principe est de se muscler pour amortir : plus les articulations sont minces et abîmées, plus il faut se muscler pour compenser.
- *Pendant une crise* d'arthrose, pensez à REFROIDIR la zone. Avec de la glace, des sprays réfrigérants ou n'importe quoi de frais. C'est très intéressant surtout lorsqu'il y a inflammation (articulation gonflée, rouge et chaude), et/ou en cas de douleurs mécaniques permanentes et/ou nocturnes, qui empêchent de dormir.
- *En dehors de la crise*, au contraire, il faut « CHAUFFER ». Par exemple, les petites raideurs matinales ou barométriques (liées à la météo) cèdent quand on « chauffe la machine ». Les douleurs chroniques sont effectivement toujours soulagées, même temporairement, par la chaleur. Les sous-vêtements, genouillère, bouillotte et autre ceinture « chaleur douce » sont hautement recommandables, surtout en hiver.
- Respectez l'équilibre alimentaire acido-basique : protéines animales (viandes, jambon, œufs, laitages, fromages), graisses cuites, céréales raffinées, sucreries... sont acidifiantes, pensez donc à consommer de larges quantités de fruits ET de légumes pour neutraliser et tamponner ces acides.
- Pourquoi pas une cure thermale, notamment à Dax, qui soulage chaque année des malades ne sachant plus vers quelle thérapeutique se tourner ? C'est vraiment efficace.
- Le traitement de l'arthrose dépend de plusieurs facteurs, et notamment de la profondeur de l'articulation. Les applications d'huiles essentielles seront surtout efficaces sur les articulations situées juste sous la peau (genou, doigts, coude...). Pour les articulations plus profondes, ou pour des douleurs articulaires à de multiples endroits, un traitement interne est recommandé (gélules).



- La pratique sportive douce est conseillée toute la vie, et permet d'une part de renforcer les articulations, d'autre part de se muscler, ce qui permet d'amortir les chocs articulaires. D'innombrables douleurs du dos pourraient être atténuées voire éliminées simplement en musclant ses abdominaux et en se tenant plus droit ! En revanche, en fonction de la localisation de votre arthrose, ainsi que de votre histoire personnelle (avez-vous subi une intervention chirurgicale d'une articulation ? avez-vous été pilier sur un terrain de rugby ? avez-vous eu un accident de voiture, de trottinette ? tout compte !), certains sports sont à éviter :
 - Si vous avez une arthrose du dos : attention aux sports en rotation (tennis...).
 - Si vous avez une arthrose des lombaires : attention au jogging, au port de charges lourdes, au surpoids abdominal (il accentue la cambrure, donc la douleur en bas du dos).
 - Si vous avez une arthrose du cou, c'est désagréable (torticolis fréquents) mais rarement grave : muscliez-vous et étirez vos cervicales (gym douce quotidienne du cou et du haut du dos).
 - Si vous avez une arthrose de l'épaule : attention au golf, au tir à l'arc, aux sports de raquettes et de lancer, ainsi qu'aux sports extrêmes (alpinisme, saut en parachute...). Oubliez définitivement le judo, le rugby, la planche à voile. Ce type d'arthrose est relativement rare mais plutôt ennuyeux car difficile à améliorer.
 - Si vous avez une arthrose du coude : attention au VTT et aux exercices répétés de musculation.
 - Si vous avez une arthrose de la hanche : attention à la course à pied longue durée (marathon, trail...), à la danse, au football.
 - Si vous avez une arthrose du genou : attention au ski, au jogging et dans une moindre mesure au golf (tout dépend de la localisation exacte de l'arthrose).

Rappelez-vous que l'excès de sport est toujours nocif pour l'organisme en général, et pour les articulations en particulier. Pratiquez à votre rythme, l'idéal étant de commencer un sport jeune et de le poursuivre sans abus jusqu'à l'âge le plus avancé possible. N'insistez jamais en cas de douleur.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Arthrite

ES d'harpagophytum.....150 mg
ES de saule blanc150 mg
Pour 1 gélule n° 90

Avalez 4 gélules par jour pendant 3 semaines.



Arthrose

ES d'harpagophytum..... 60 mg
ES de prêle..... 60 mg
ES de cassis 60 mg
ES de reine-des-prés 60 mg
Poudre de lithothame..... 60 mg
Poudre de bambou 60 mg
Pour 1 gélule n° 120 renouvelable

Avalez 4 gélules par jour pendant 2 mois, à renouveler.

Ou

☐ Si vous préférez une forme liquide à boire

EG de scrofulaire

EG de curcuma

EG de reine-des-prés

EG de cassis

aa qsp 1 flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour, en cures de 20 jours.



La tisane idéale

Prêle (tige stérile)20 g

Saule (écorce)30 g

Bouleau (feuilles)20 g

Harpagophytum (tubercules
des racines secondaires)30 g

Cassis (feuilles)20 g

Airelles/myrtilles (feuilles)20 g

Réglisse (racines)30 g

Menthe (feuilles)20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, entre les repas. En cures de 3 semaines.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de laurier** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'harpagophytum* renferme trois composés essentiels pour l'articulation : un anti-inflammatoire, un antidouleur et un favorisant le rétablissement de la fonction articulaire. C'est une plante intéressante à utiliser de façon chronique et/ou si la douleur est d'intensité moyenne. En revanche, ce n'est pas la plante appropriée pour apaiser les poussées inflammatoires aiguës ou anciennes. On la prend par cures répétées de 3 semaines.
- *Le saule* contient du salicylate de méthyle et *la reine-des-prés* de l'aldéhyde salicylique : dans les deux cas il s'agit d'aspirine végétale. Ces deux plantes sont donc antalgiques et anti-inflammatoires.
- *Le cassis* regorge de flavonoïdes, de tanins et de vitamine C, aux propriétés anti-inflammatoires, dans tout l'organisme. Le cassis est également diurétique, il favorise l'élimination des déchets (acide urique et toxines).
- *Le lithothame* est une algue reminéralisante riche en calcium, magnésium, oligo-éléments. Il diminue l'acidité de l'organisme responsable des inflammations rhumatismales et arthrosiques.
- *Le bambou* est riche en silice, qui stimule la fabrication du collagène des tissus osseux et conjonctifs. Il favorise la reconstruction du cartilage, et donc améliore la mobilité.
- *La scrofulaire* et *le curcuma* sont particulièrement anti-inflammatoires
- *La prêle* possède des alcaloïdes, des glucosides, de la silice, de la vitamine C, tous les minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'articulation : calcium, fer, sodium, potassium (alcalinisant), magnésium, manganèse... Elle est reminéralisante, diurétique et elle stimule la synthèse de collagène, « ciment » nécessaire à la bonne santé articulaire.
- *Le bouleau* est riche d'un hétéroside, le salicylate de méthyle vu plus haut.
- *L'airelle (ou la myrtille)* renferme de la vitamine C, du fer, du manganèse ainsi que des acides organiques dont l'acide quinique, aux belles propriétés anti-inflammatoires.
- *La réglisse* est anti-inflammatoire et améliore le goût de la tisane.

ARTHROSE/ARTHRITE

- *La menthe* a été elle aussi intégrée à cette formule pour la rendre plus agréable à boire.
- *L'HE de laurier noble* est un puissant antalgique.

CONTRE-COUPS DE L'ABBÉ PERDRIGEON (SOLUTION)

- *Composants principaux* : aloès du cap, myrrhe, éthanol.
- *Indications* : traitement d'appoint des ecchymoses et des contusions. Antiseptique des plaies superficielles et peu étendues.
- *Mon avis* : autrefois, l'emballage de ce produit précisait bien qu'il était à utiliser par voie interne comme par voie externe. On en faisait alors grand usage – et avec bonheur – dans tous les cas de contusions. Maintenant, seule la mention « usage externe » est indiquée. En fait, il s'agit bien de la même formule non modifiée, mais la législation européenne a décidé qu'un médicament est SOIT utilisable en interne, SOIT en externe, jamais les deux. On peut s'interroger sur la pertinence de cette décision...

ASTHME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sous l'influence de divers facteurs, comme le pollen, la poussière, un coup de froid, un allergène alimentaire ou autre, les voies respiratoires de l'asthmatique se rétrécissent temporairement. La respiration s'accompagne d'un bruit caractéristique de sifflement, l'expiration devient difficile, on a l'impression d'étouffer. Malgré les traitements classiques efficaces, cette maladie est en pleine expansion, partout dans le monde. Cinq millions de personnes en France ont déjà subi une crise d'asthme. L'huile essentielle de khella est extraordinairement efficace pour libérer le souffle. Ouf !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 1 goutte d'**HE de khella** sur ¼ de c. à café de miel, tous les quarts d'heure en cas de crise, laissez fondre en bouche. Renouvelez jusqu'à amélioration notable. Ce réflexe aroma apaise vite une crise, mais ne traite pas l'asthme. Les formules complètes ci-après sont indispensables pour traiter le terrain et espacer les crises tout en les rendant moins aiguës.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de fruits de khella dans une casserole contenant une tasse d'eau bouillante. Faites frémir 2 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez lorsque la crise se présente.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de khella** dans ¼ de c. à café de miel.

Aromathérapie

HE d'hysope couchée
HE de pin sylvestre

Avalez 1 goutte de chaque dans ¼ de c. à café de miel, 2 fois par jour un jour sur deux.

Et

HE d'épinette noire

Appliquez 2 gouttes sur les reins en léger massage le matin par périodes de 10 jours.



Homéopathie

Poumon histamine 15 CH

Prenez 5 granules toutes les demi-heures en période de crise.

Oligothérapie

Manganèse

Prenez 1 ampoule le soir.

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin.

+

Soufre

Prenez 1 ampoule par jour si asthme allergique.

Lithium

Prenez 1 ampoule par jour si asthme nerveux.
En cures de 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Ne fumez pas ! Évitez les lieux enfumés !
- Ayez toujours à portée de main votre aérosol, type Ventoline.
- Sauf cas rare, évitez les corticoïdes. Évitez aussi l'inhalation d'huiles essentielles en cas de crise d'asthme.
- Les crises d'asthme « grillent » nos réserves en vitamine C. Certains spécialistes recommandent aux asthmatiques d'en prendre 500 mg chaque jour, surtout en ville (pollution).
- Essayez d'espacer et de minimiser les crises grâce aux formules ci-après. Chaque crise est éprouvante pour le corps, et entraîne la fabrication de nombreux radicaux libres, lesquels favorisent l'inflammation, et donc le risque de « refaire une crise ». C'est un cercle vicieux.
- Attention aux animaux domestiques (chats et oiseaux surtout), potentiellement très allergisants.
- Le sport est recommandé. Il ne guérit pas l'asthme mais améliore divers paramètres respiratoires, et espace les crises. À condition de ne pas faire n'importe quoi, comme courir par temps très froid par exemple.
- Êtes-vous sûr de bien supporter les produits laitiers ? Chez certaines personnes intolérantes sans le savoir, le rejet peut se manifester par de l'asthme, ou d'autres formes d'allergie.
- Régénérez votre flore intestinale à l'aide de ferments lactiques (probiotiques).
- Rééquilibrez vos apports en acides gras, en consommant davantage d'huiles d'olive et de colza ainsi que de poissons gras (maquereau, saumon...) et de noix.
- L'obésité favorise l'asthme, notamment chez les enfants. Perdez du poids si nécessaire, ou aidez votre enfant asthmatique à en perdre.
- Certaines professions sont spécialement à risques : peintre, professions de nettoyage et de bricolage, agriculteur, coiffeur, soudeur.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

L'incontournable

EG de plantain

EG de cassis

EG de mélisse

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 2 fois par jour pendant la période à risques.



Ma formule « nutrithérapie » en traitement de fond

Aspartate de magnésium.....	50 mg
Vitamine B6.....	10 mg
Acérola.....	50 mg
Gluconate de manganèse	5 mg
Gluconate de zinc.....	20 mg
Flavonoïdes	50 mg

Avalez 3 gélules par jour en cures de 20 jours, arrêtez 1 mois puis reprenez.



La tisane idéale

Grindelia (sommités fleuries)	10 g
Hysope (sommités fleuries)	10 g
Khella (semences)	10 g
Coquelicot (pétales)	10 g
Aubépine (sommités fleuries)	20 g
Régliasse (racine).....	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez votre litre en 2 ou 3 fois, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de khella** dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le plantain* possède des vertus anti-inflammatoires, antiallergiques, adoucissantes et émoullientes (qui facilitent l'expectoration). Il agit aussi contre les bactéries et contre la toux.
- *Le cassis* stimule les glandes corticosurrénales, qui produisent le cortisol, anti-inflammatoire et antiallergiques.
- *La mélisse* s'oppose à la nervosité et à l'anxiété générées par la crise. Cela permet au passage de ne pas aggraver cette dernière...
- *Le magnésium*, antistress, dilate les bronches.
- *La vitamine B6* diminue la fréquence et l'intensité des crises.
- *L'acérola* (vitamine C naturelle) est un antioxydant essentiel pour les poumons. Par ailleurs, elle favorise la destruction et l'élimination de l'histamine, grand agent déclencheur de la crise d'asthme.
- *Le manganèse* inhibe la sécrétion d'histamine.
- *Le zinc* module les réactions immunitaires.
- *Les flavonoïdes* augmentent la résistance des capillaires sanguins, les échanges sont facilités.
- La formule « EG » calme, décontracte, facilite la respiration et lève les spasmes.
- La formule « nutrithérapie » peut être utilisée au long cours comme modificateur du terrain asthmatique.
- *Le grindelia* est antispasmodique au niveau des bronches.
- *L'hysope* est expectorante.
- *La khella* est la plante de l'asthme par excellence.
- *Le coquelicot* possède une action calmante et béchique (antitoux).
- *L'aubépine* est sédative du système nerveux : elle calme, apaise, réduit l'impact du stress.
- *La réglisse* est antispasmodique et expectorante : elle favorise l'élimination du mucus bronchique. Par ailleurs, elle est édulcorante : elle procure un agréable goût naturellement sucré.
- *L'HE de khella*, antispasmodique, dilate les bronches. C'est une excellente HE antiasthmatique.

AUDITION (TROUBLES DE L')

VIEILLISSEMENT AUDITIF, ACOUPHÈNES, BOUCHON DE CÉRUMEN

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Dans les tribus les plus reculées, les Anciens n'entendent pas moins bien que leurs petits-enfants. Le calme ambiant préserve leur audition, tout simplement. C'est que l'environnement bruyant agit sur nos oreilles comme les rayons UV sur notre peau : il les tue lentement (ou rapidement selon). Une seule parade : s'en protéger le mieux possible, et remplir ses stocks de magnésium.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Pour ne pas accélérer le processus, évitez le bruit autant que possible. Portez des bouchons d'oreille dès que nécessaire (aéroport, tronçonneuse dans le jardin, trafic automobile...).

➤ *Oligothérapie*

Magnésium

Prenez 1 ampoule les jours pairs.

Manganèse

Prenez 1 ampoule les jours impairs.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les baladeurs et autres iPod doivent être utilisés avec prudence et certainement pas toute la journée. Voire, si possible, pas tous les jours. Dans les transports en commun, pourquoi ne pas lire ? C'est bien, aussi, la lecture !
- Quel que soit votre environnement de vie ou de travail, s'il est bruyant, protégez absolument vos oreilles. Proximité d'un aéroport, d'une route, enfants bruyants (classe maternelle par exemple), outil industriel assourdissant, travaux genre perceuse chez le voisin du dessus : dans tous les cas, cherchez à protéger vos oreilles avec un casque, des bouchons d'oreille ou, au minimum, en respectant de longues périodes de calme auditif. Par exemple, si vous êtes institutrice, le brouhaha permanent des enfants représente une menace ; de retour chez vous, n'allumez ni la radio ni la télévision, faites un « break » !
- Le conseil qui fâche : mieux vaut éviter les boîtes, concerts et autres lieux où la musique est très forte. Mais allez dire ça à un ado...



- Les carences en magnésium augmentent la toxicité du bruit. Inversement, des suppléments magnésiens ralentissent le vieillissement auditif. Plus l'exposition au bruit est intense et prolongée, plus les besoins en magnésium augmentent. Spasmophiles, attention !
- Certains médicaments (notamment quelques antibiotiques) peuvent affecter gravement l'oreille.
- Un problème plus général (troubles vasculaires, athérosclérose) peut également être suspecté. Consultez.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Acide alpha-lipoïque25 mg
 ES de petite pervenche25 mg
 ES de ginkgo biloba25 mg
 Quercétine.....25 mg
 Glycérophosphate de magnésium.....100 mg

Vitamine E..... 800 UI
 Vitamine C100 mg
 Pour 1 gélule n° 240 à renouveler

Avalez 4 gélules par jour, en 2 prises, en cures de 2 mois espacées de 2 mois.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *L'acide alpha-lipoïque* est un antioxydant universel. Il protège des pertes auditives induites par les antibiotiques et par l'exposition au bruit. Il régénère les vitamines C et E.
- *La petite pervenche* contient de la vinpocétine, un agent vasodilatateur qui stimule la production d'oxyde nitrique. Cette substance augmente la relaxation des muscles vasculaires lisses et favorise la circulation sanguine.
- *Le ginkgo biloba* favorise la microcirculation, particulièrement au niveau de la tête (yeux, oreilles, cerveau).
- *La quercétine* est très efficace en cas d'otosclérose. Elle stimule la fabrication de collagène et s'oppose aux lésions sclérotiques.
- *Le magnésium* augmente la résistance au bruit.
- *Les vitamines C et E* sont antioxydantes.

ACOUPHÈNES, BOURDONNEMENTS, SIFFLEMENTS, TINTEMENTS

Les causes peuvent être variables : hypertension, otite, bouchon de cérumen...



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

EG de ginkgo

EG de pervenche

EG de mélisse

EG d'aubépine

aa qsp un flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau 2 fois par jour pendant 20 jours.



La tisane idéale

Aubépine (sommités fleuries)50 g

Mélisse (feuilles)50 g

Verveine officinale (feuilles).....50 g

Verveine odorante (feuilles)50 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour pendant plusieurs mois

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lavande vraie** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *Le ginkgo et la pervenche* sont vasodilatateurs surtout au niveau de la tête.
- *La mélisse* est antispasmodique. Elle s'oppose aux troubles nerveux et aux bourdonnements d'oreille.
- *L'aubépine* est efficace contre l'hypertension artérielle. Elle est aussi sédative nerveuse.
- *La verveine officinale* est hypotensive (pour les personnes présentant une hypertension artérielle).
- *La verveine odorante* favorise la microcirculation dans les veines capillaires et les artères. À ce titre, elle peut éviter les congestions sanguines.
- *L'HE de lavande vraie* est légèrement anticoagulante, fluidifiante sanguine.

OSMOTOL (SOLUTION AURICULAIRE)

- *Composants principaux* : résorcinol, éphédrine chlorhydrate.
- *Indications* : otite externe à tympan fermé (otite simple).
- *Mon avis* : cette formule efficace est toujours d'actualité. Comme tous les produits auriculaires du même type, il faut faire très attention à ne pas l'utiliser si l'oreille coule, signe d'une perforation.

BRONCHITE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous sortez à peine d'un rhume, d'une laryngite ou d'une rhinopharyngite, et voilà que vous vous mettez à tousser ! L'infection est « descendue » sur les bronches : c'est la bronchite. La toux sèche du début s'accompagne d'une petite fièvre, d'une sensation de brûlure dans la poitrine et d'une certaine difficulté à respirer. C'est que les bronches, par lesquelles l'air arrive aux poumons, sont de véritables autoroutes parcourues jour et nuit par des files de virus et de bactéries, qui s'engouffrent ensuite dans les bronchioles, des « petites routes de campagne ». Tous ces « chemins » sont tapissés d'une muqueuse, qui en temps normal supporte vaillamment tout ce trafic. Mais que survienne en amont une infection bactérienne ou virale des voies aériennes supérieures (nez, gorge, trachée), c'en est trop pour elle, elle s'enflamme à son tour. Si elle ne touche pas un tout jeune enfant ou une personne âgée affaiblie, la bronchite est habituellement bénigne et guérit en quelques jours.

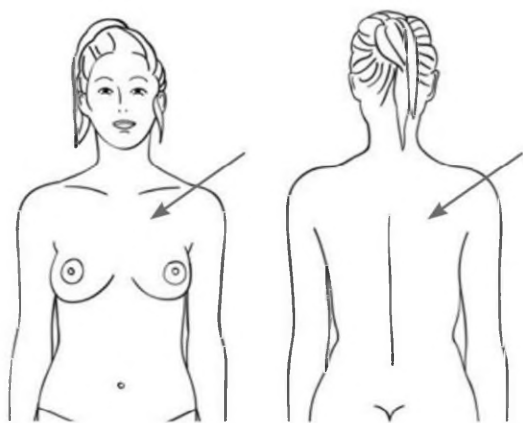
CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE (si bronchite aiguë = toux grasse)

Versez 1 goutte d'**HE de myrte** dans ¼ de c. à café de miel (ou sur un comprimé neutre) et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 8 jours.

+

Appliquez 2 gouttes d'**HE de myrte** sur les bronches et le haut du dos 3 fois par jour pendant 8 jours. Si la peau est sensible diluez les 2 gouttes d'HE dans un peu d'huile végétale.



☕ La tisane express

Mettez 1 c. à café de thym (sommités fleuries) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour pendant 3 à 4 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE d'eucalyptus globuleux** diluée dans ¼ de c. à café de miel de thym ou de romarin.

➤ Oligothérapie

Cuivre

Prenez 3 ampoules par jour, pendant 3 jours en phase aiguë.

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin pendant 1 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Ne fumez pas. Arrêtez au moins de fumer pendant votre bronchite.
- Les antibiotiques sont trop couramment prescrits dans le cadre de cette maladie, bénigne sauf exception.
- Prenez 4 à 5 g de vitamine C par jour jusqu'à amélioration des symptômes. Augmentez lentement les doses jusqu'à atteindre ce seuil, puis redescendez tout aussi progressivement (ne passez pas de 0 g à 4 g en un jour, ni de 4 g à 0 g ensuite).
- Évitez temporairement les produits laitiers, connus pour aggraver les sécrétions bronchiques chez certaines personnes (notamment les enfants).
- Il y a un risque d'insuffisance respiratoire chez les bébés et les personnes âgées. Mieux vaut consulter.

REMARQUE

La bronchite chronique est une maladie très préoccupante, souvent liée à l'abus de tabac et/ou à un environnement pollué. Elle sort du cadre de ce livre, et ne se traite pas du tout de la même façon.

**MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE****Gélules aux huiles essentielles
(pour adultes et adolescents)**

HE cinnamomum zeylanicum écorces
(cannelle de Ceylan)20 mg
HE origanum compactum
(origan compact) 20 mg
HE thymus thymoliferum
(thym à thymol)20 mg
Tixosil (excipient) qsp 1 gélule n° 30

Avalez 2 gélules matin, midi et soir aux repas, pendant 5 jours. Si nécessaire, prolongez encore de 5 jours

Ou**Gouttes aux huiles essentielles**

HE de cannelle de Ceylan 2 ml
HE d'origan compact 2 ml
HE de thym à thymol 2 ml
Alcool à 60° qsp 60 ml

Buvez 20 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau 4 à 5 fois par jour pendant 5 à 10 jours.

◆ **Suppositoires aux huiles essentielles**

	Bébé	Enfant	Adulte
HE eucalyptus radiata (eucalyptus radié)	20 mg	30 mg	40 mg
HE thymus linaloliferum (thym à linalol)	20 mg	30 mg	40 mg
HE melaleuca quinquenervia (niaouli)	10 mg	20 mg	40 mg
HV millepertuis	20 mg	20 mg	20 mg
Excipient pour 1 suppo n° 12	1 g	1 g	2 g

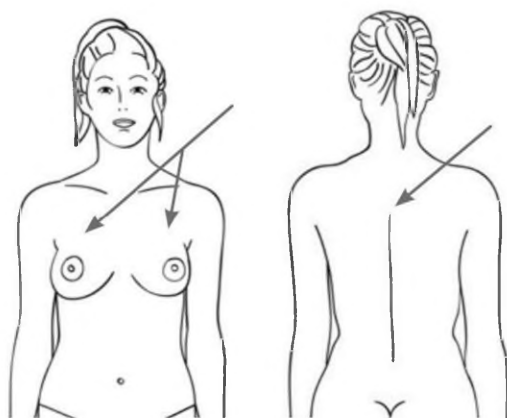
Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours, plus longtemps si nécessaire.

Remarque : le suppositoire est sans doute la meilleure forme d'administration pour les huiles essentielles anti-infections respiratoires.

✋ **Frictions pour les bronches**

HE de niaouli 1 ml
 HE d'eucalyptus radié 1 ml
 HE de ravintsara 1 ml
 HV de noisette.....qsp 30 ml

Appliquez en friction un peu de ce mélange matin et soir, sur la poitrine et le haut du dos.

☐ **Formule liquide pour favoriser l'expectoration et pour stimuler la réponse immunitaire**

EG de radis noir

EG d'échinacée

EG de cyprès

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 15 jours.

**La tisane idéale**

Thym (sommités fleuries) 30 g
 Lierre terrestre (plante) 10 g
 Marrube blanc (plante)..... 20 g
 Hysope (sommités fleuries) 20 g
 Aunée (racine) 20 g
 Réglisse (racines) 20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour tant que la toux dure.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les **HE** sont choisies pour leur pouvoir antibactérien comparable à celui des antibiotiques. Celle d'**eucalyptus**, en plus, fluidifie les sécrétions pulmonaires et favorise leur évacuation. Elles suppriment l'irritation des bronches et donc calment la toux.
- Le **radis noir** fluidifie les sécrétions bronchiques et évite l'encombrement. On dit qu'il est mucolytique. C'est aussi un bon antiseptique des voies respiratoires.

BRONCHITE

- *L'échinacée* et *le cyprès* sont antibactériens, antiviraux et immunostimulants : ils renforcent les défenses immunitaires.
- *Le thym* est très antiseptique, particulièrement des voies respiratoires.
- *Le lierre terrestre* est antispasmodique, anti-inflammatoire, émollient et béchique. En deux mots, il « aide » à tousser et à mieux respirer.
- *Le marrube blanc* fait baisser la fièvre, est désinfectant et expectorant : il fluidifie les sécrétions bronchiques pour une toux plus « facile » et plus « efficace ».
- *L'hysope* est béchique et expectorante : elle aide à éliminer les microbes.
- *Launée* est bronchorelaxante (un peu de répit pour vos bronches !) expectorante et antitussive.
- *La réglisse* est expectorante et adoucissante. Elle améliore le goût de cette tisane.
- *L'HE de cannelle* est fortement antibactérienne à très large spectre (elle s'attaque à presque tous les microbes), antivirale et antifongique.

ESSENCE ALGÉRIENNE (INHALATIONS)

- *Composants principaux* : eucalyptol, menthol, gaïacol.
- *Indications* : traitement d'appoint en cas de congestion des voies aériennes supérieures (bronchite, rhume).
- *Mise en garde* : attention à ne pas dépasser la dose chez les enfants, en raison de la présence de dérivés terpéniques ; il y a un risque de convulsions chez certains petits. Les personnes âgées peuvent aussi y être sensibles, et devenir agitées, confuses ou somnolentes.
- *Mon avis* : cette formule intéressante est assez demandée en saison hivernale. Elle donne de bons résultats, à condition de bien respecter les restrictions d'utilisation ci-dessus. Cependant attention : faites vos inhalations uniquement si vous restez chez vous après. Les posologies préconisées sont à respecter uniquement dans ce cas. Si vous devez sortir, mieux vaut repousser votre inhalation à votre retour. La chaleur liée à l'inhalation (vapeurs d'eau bouillante) dilate en effet les muqueuses, et si l'on sort à la rencontre de la pollution et des microbes, on les attrape tous !

GOUTTES AUX ESSENCES

- *Composants principaux* : huiles essentielles de menthe, girofle, thym, cannelle, lavande.
- *Indications* : affections bronchiques aiguës bénignes.
- *Mon avis* : très bonne formule active contre la plupart des infections, qu'elles soient pulmonaires, ORL, intestinales ou autres. Mieux vaut utiliser plusieurs fois quelques gouttes dans la journée que d'en prendre une grande quantité d'un seul coup, cela permet de garder une action antibactérienne constante. Les gouttes aux essences remplacent avantageusement l'antibiotique pris à tort et à travers, notamment lors des affections hivernales. Elles peuvent aussi s'utiliser en gargarisme en cas de mal de gorge. N'oublions pas que c'est un antiseptique de tout premier ordre ! Attention : les huiles essentielles sont à manier avec quelques précautions. Il faut les diluer dans l'eau, et les consommer immédiatement après préparation, car le mélange obtenu (malgré la présence d'alcool dans cette formule, qui sert de « support »), n'est pas homogène. À la maison, on peut diluer les gouttes dans une cuillère à café de miel, c'est préférable, et meilleur au goût (pour les enfants par exemple).

BRÛLURE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La brûlure est une blessure provoquée par le contact de la peau avec un corps (eau, métal, huile...) à température élevée. Le seuil critique est fixé à 44 °C. Si elle est dans 90 % des cas d'origine thermique, la brûlure peut aussi être électrique ou chimique. 95 % des brûlures sont sans gravité, à condition de recevoir les soins adaptés. En effet, la peau lésée doit être réparée au plus vite afin de ne pas laisser une porte d'entrée aux bactéries. Les brûlures graves, soit très étendues, soit chimiques, soit électriques, soit profondes (on ne ressent aucune douleur car les nerfs sont morts), nécessitent toujours une hospitalisation.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE – LA RÉPONSE D'URGENCE (LE JOUR MÊME)

Si petite surface

Appliquez localement quelques gouttes pures d'**HE de lavande aspic**. Renouvelez tous les quarts d'heure, 3 ou 4 fois.

Si surface plus importante qu'une pièce de 1 centime

Mélangez 4 gouttes d'**HE de lavande aspic** et 4 gouttes d'**HV de millepertuis**. Appliquez comme indiqué précédemment.

⌘ **Homéopathie**

Immédiatement

Prenez 1 dose de Belladonna 9 CH

Puis

Prenez 1 dose d'Apis mellifica 9 CH

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Laissez toujours couler de l'eau fraîche sur une brûlure, et ce pendant plusieurs minutes, afin d'en stopper l'étendue. C'est un geste primordial. Seulement ensuite, appliquez votre huile essentielle de lavande aspic. Puis, le lendemain, éventuellement, la formule à la vitamine E ci-après pour cicatriser plus vite.
- Ne mettez pas de corps gras (beurre, huile) immédiatement sur une brûlure.
- La désinfection par un autre produit que l'huile essentielle de lavande aspic, elle-même fortement antiseptique, est déconseillée : ne superposez jamais plusieurs « désinfectants », par exemple pas d'huile essentielle + alcool.



- Prenez garde au risque d'infection si la brûlure a été provoquée par un objet souillé. Surveillez l'évolution. Êtes-vous à jour de votre vaccination antitétanique ?
- Couvrir la brûlure, la protéger de l'air est le moyen le plus efficace pour stopper la douleur.
- **Attention, la fièvre, une inflammation autour de la brûlure** ou une mauvaise cicatrisation au 15^e jour doit faire consulter un médecin. De même, consultation obligatoire et en urgence le jour même de l'accident si la brûlure concerne un bébé, un jeune enfant, si elle a touché le visage, les mains ou une personne affaiblie, malade.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Usage externe (à partir du lendemain)

Vitamine E..... 30 ml
EL de calendula..... 15 ml
HV de rose musquée qsp 60 ml

Appliquez 2 fois par jour sur la peau brûlée pour éviter les cloques et accélérer la cicatrisation.



Usage interne

Vitamine A 2 250 µg
Zinc citrate 15 mg
Vitamine C naturelle..... 150 mg
Pour 1 gélule n° 30

Avalez 3 gélules par jour pendant 8 à 10 jours.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Tous aident à la cicatrisation et régénèrent la peau. La vitamine C, en plus, lutte contre l'infection.

TULLE GRAS (PANSEMENT)

- *Composants principaux* : baume du Pérou, vaseline.
- *Indications* : brûlures superficielles de faible étendue.
- *Mon avis* : ces compresses imbibées sont très efficaces pour calmer la douleur d'une brûlure. Elles réparent aussi la peau agressée dans un délai généralement très court. Il faut observer une hygiène parfaite de la plaie avant de la recouvrir d'une nouvelle compresse de Tulle gras. Les pansements doivent être réalisés avec des mains, des ciseaux et des objets préalablement nettoyés au savon, rincés puis passés à l'alcool. Je conseille d'en avoir toujours chez soi, ainsi qu'une boîte de compresses stériles à poser dessus et du sparadrap pour maintenir le tout en place. Appliquez toujours après rafraîchissement prolongé de la brûlure à l'eau froide ! Attention à une éventuelle hypersensibilité au baume du Pérou (elle peut provoquer un eczéma) ou à la vaseline.

CALCULS BILIAIRES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les calculs biliaires sont des « cailloux » formés par précipitation de certains composants de la bile, tels que le cholestérol, le calcium ou les pigments. Ils se développent et cristallisent dans la vésicule elle-même ou dans le canal cholédoque. Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes, mais d'autres facteurs peuvent jouer. Ainsi, un fort taux de cholestérol prédispose à la formation de ces calculs. Quant à l'obésité, c'est un facteur aggravant.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites des cures d'aubier de tilleul du Roussillon en décoction, par cures de 20 jours de suite.

La tisane express

Mettez 4 bâtons d'aubier de tilleul du Roussillon (écorce rouge en baguettes) dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition pendant 5 minutes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures. Faites une cure de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

◆ Aromathérapie

HE de romarin à verbénone

Versez 1 goutte sur 1 comprimé neutre ou ¼ de c. à café de miel, 3 fois par jour, 2 ou 3 jours de suite tous les 15 jours.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Consommez de larges quantités de fibres solubles. On les trouve principalement dans les fruits et les légumes, surtout dans les carottes, tomates, pommes, coings, cassis, agrumes. Le son d'avoine en contient également. Un régime alimentaire riche en fibres est primordial. Il ne réduit pas la taille des cailloux, mais permet l'excrétion des plus petits dans l'intestin.
- Les excès de graisses sont à proscrire, tout comme le jeûne ou les régimes trop draconiens, car ils peuvent déclencher une crise de calcul par surproduction de bile.
- Surveillez votre taux de cholestérol ! (Voir p. 124.)
- Buvez des infusions de romarin.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**Formule 1**

ES de boldo 60 mg
 ES de chardon-marie 60 mg
 ES de pissenlit 60 mg
 ES d'orthosiphon 60 mg
 Pour 1 gélule n° 60 à renouveler si besoin

Avalez 3 gélules par jour pendant 20 jours.

Puis

Alternez avec la formule 2 pendant 20 jours.

**Formule 2**

ES de chardon-marie 50 mg
 ES de radis noir 50 mg
 ES de pissenlit 50 mg
 Glycérophosphate de magnésium 100 mg
 Vitamine B6 20 mg
 Pour 1 gélule n° 60 à renouveler si besoin

Avalez 3 gélules par jour pendant 20 jours.

Si vous avez tendance à fabriquer des calculs, faites une pause de 20 jours puis reprenez la formule 1 puis la formule 2 puis une pause de 20 jours.

**La tisane idéale**

(pour éviter les récurrences)

Chiendent (rhizome) 30 g
 Chrysanthellum americanum (plante) ... 20 g
 Chardon-marie (plante) 20 g
 Menthe poivrée (feuilles) 20 g
 Fumeterre (plante) 20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez ce litre dans la journée, en cures de 10 jours par mois, renouvelable tous les mois.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Toutes ces plantes* sont cholérétiques, elles favorisent et stimulent l'écoulement de la bile.
- *Le pissenlit* et *l'orthosiphon* sont draineurs et dépuratifs.
- *Le magnésium* équilibre le rapport entre le calcium et le magnésium, afin d'éviter l'excès de calcium circulant, impliqué dans la formation de « cailloux ».
- *La vitamine B6* permet de mieux assimiler le magnésium.
- *Le chiendent* est diurétique et cholagogue, efficace comme anti-lithiase biliaire.
- *Le chrysanthellum* élimine naturellement et sans douleur les petits calculs de moins de 3 mm de diamètre.
- *Le chardon-marie* et *la menthe* sont cholagogues et anti-lithiase biliaire.
- *La fumeterre* est un excellent médicament des voies biliaires. Elle est anti-lithiase biliaire et prévient les migraines hépatiques.
- *L'HE de citron* est litholytique, c'est-à-dire qu'elle détruit les petits cailloux et lutte contre leur formation, ainsi que contre l'insuffisance hépatique.

CALCULS RÉNAUX

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Personne ne se préoccupe de ses reins avant qu'ils ne se manifestent bruyamment par le biais d'une colique néphrétique. Pourtant, plusieurs mois sont nécessaires pour que des sels minéraux se regroupent et forment comme des grains de sable, puis de véritables « cailloux », les calculs, parfois de la taille d'une balle de ping-pong. Les petits calculs sont en général éliminés dans les urines sans qu'on s'en aperçoive. Mais si le caillou se bloque en un lieu quelconque de l'arbre urinaire, c'est la colique néphrétique.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Consommez des tisanes de sabline. Chaque jour, buvez 1 litre de tisane, préparée avec 20 g de plante, infusée 15 minutes puis filtrée. Recommencez ainsi pendant 20 jours.

La tisane express (crise)

Mettez 4 bâtons d'aubier du tilleul du Roussillon (écorce rouge en baguettes) dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition pendant 5 minutes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, en cures de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

◆ **Aromathérapie**

HE de genévrier
HE de citron

Versez 1 goutte de chaque dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche 5 jours de suite, 3 à 4 fois par an.

⌘ **Homéopathie (en crise)**

Calcarea carb 15 CH

Prenez 5 granules tous les quarts d'heure jusqu'à amélioration.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- **Attention. Pendant la crise, ne surtout pas boire**, car cela engorgerait encore plus les canaux bloqués et la douleur serait décuplée (ceux qui en ont déjà souffert mesureront pleinement la portée de ces propos). Il faut impérativement appeler un médecin en urgence, non seulement pour calmer la douleur mais aussi vérifier qu'il n'y a pas de complication (infection, blocage des reins). En attendant son verdict, pas une goutte d'eau, même si vous avez soif !



- Après une crise de colique néphrétique, certaines personnes peuvent devenir maniaques, voire intraitables sur l'alimentation, redoutant par-dessus tout une nouvelle crise. Elles ont raison, car les erreurs alimentaires sont un facteur majeur de déclenchement de la colique néphrétique. Les calculs rénaux génèrent les douleurs parmi les plus insupportables. Si vous avez déjà eu un calcul, vous êtes fragilisé. Vous pouvez faire une nouvelle crise dans un mois, un an, mais peut-être jamais. Le taux moyen de récurrence est de 20 % tous les 4 ans.
- Buvez 1,5 litre d'eau peu minéralisée par jour minimum (en dehors des crises), et surtout le soir, particulièrement si vous avez mangé un repas lourd, salé, gras et/ou bien arrosé. L'eau dilue la concentration des minéraux dans l'urine, évitant ainsi la formation de « cailloux » pendant la nuit. C'est en effet fréquemment au petit matin que la colique néphrétique se manifeste.
- Veillez à boire particulièrement à la saison chaude, ou si vous travaillez en atmosphère surchauffée (cuisine...).
- Mangez moins salé. Le sel augmente le taux de calcium dans les urines, donc le risque que les cristaux se lient entre eux et forment un calcul.
- Bougez ! La sédentarité est un facteur de risque majeur.
- Mangez des fruits et légumes à chaque repas. Les végétaux, alcalins, sont indispensables à l'équilibre acido-basique et s'opposent à la formation de calculs. Plus nous mangeons de fibres, plus celles-ci se lient aux minéraux circulants non utilisés pour les éliminer.
- Attention à la viande. Elle augmente le taux de concentration des constituants de base de l'urine (calcium, oxalate et acide urique). Méfiance aussi envers l'alcool ainsi que les boissons très sucrées comme les colas ou les jus.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE (TRAITEMENT DE FOND)



L'incontournable

ES de bouleau.....50 mg
 ES de chiendent100 mg
 ES d'orthosiphon.....50 mg
 Glycérophosphate de magnésium.....100 mg
 Vitamine B6.....20 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Après une crise, avalez 3 gélules par jour en cures de 10 jours par mois pendant 2 mois.

Alternez avec

☐ La formule liquide

EG de cassis
 EG d'orthosiphon
 EG de reine-des-prés
 aa qsp 1 flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 2 fois par jour, les 10 jours suivants.
 Rien les 10 derniers jours.
 Reprenez la même série le mois suivant.

CALCULS RÉNAUX

**La tisane idéale (pour éviter les rechutes)**

Ortie (feuilles).....	30 g
Persil (racines et semences)	30 g
Orthosiphon (plante)	50 g
Bouleau (feuilles)	50 g
Menthe (feuilles)	30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez ce litre dans la journée, en cure de 10 jours, renouvelable tous les mois.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le bouleau* contient une substance qui favorise l'élimination des chlorures et de l'acide urique, et prévient la formation de calculs.
- *Le chiendent* dissout les calculs de petite taille. Il est diurétique et anti-inflammatoire.
- *L'orthosiphon, le cassis, la reine-des-prés* possèdent une action drainante. Ils accélèrent l'élimination rénale de l'eau, des chlorures, de l'urée et de l'acide urique.
- *Le magnésium* équilibre la balance calcium-magnésium, afin d'éviter un trop haut taux de calcium circulant (responsable de formation de « cailloux »).
- *La vitamine B6* permet de mieux assimiler le magnésium.
- *L'ortie* permet de faire des cures de diurèse.
- *Le persil* est diurétique et anti-lithiases urinaires.
- *La menthe* est antalgique et améliore le goût de cette tisane.
- *L'HE de citron* est litholytique, très active dans les lithiases urinaires.

CATARACTE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La cataracte se traduit par une baisse progressive de l'acuité visuelle. Cette dégénérescence s'étale sur plusieurs années. La personne a l'impression de voir « dans le brouillard », avec parfois des éblouissements, dus au reflet des rayons lumineux dans un milieu qui devient opaque. Car la cataracte signifie que le cristallin s'opacifie, de façon partielle ou totale ; la pupille, normalement noire, devient peu à peu d'un blanc laiteux. Même s'il existe des collyres qui ralentissent l'évolution de la maladie, le seul traitement est chirurgical (on clarifie le cristallin au laser). Cependant, certains composants naturels ont fait la preuve de leur efficacité pour repousser le moment de la cataracte, et protéger les yeux du vieillissement accéléré.

Pour prévenir l'accélération de ce phénomène (l'opacification du cristallin), on peut utiliser les formules suivantes.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

1. Ne fumez pas ! 1 paquet par jour = 2 fois plus de risques de faire une cataracte. Et attention aux atmosphères enfumées !
2. Protégez vos yeux du soleil.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Limitez drastiquement votre consommation d'alcool. En revanche, un tout petit peu de vin (et/ou un tout petit peu de liqueur) semble plutôt protecteur, probablement grâce aux flavonoïdes antioxydants de ces boissons. Mais en toute petite quantité, surtout.
- Le surpoids est un facteur dit cataractogène. Plus on est gros, plus on risque de souffrir de cataractogène. Encore une bonne raison de retrouver la ligne.
- Pour augmenter vos chances de garder de bons yeux, évitez les expositions solaires sans protection. Portez des lunettes de soleil de qualité, ainsi qu'une casquette ou un chapeau pour protéger des rayons qui arrivent par le dessus.
- Consommez à chaque repas des fruits et légumes riches en antioxydants.
- Limitez les produits laitiers : en excès, le lactose favoriserait l'opacification du cristallin.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable 1**

Vitamine C	50 mg
Vitamine E.....	100 mg
Vitamine B2.....	15 mg
Vitamine B3.....	40 mg
Bêta-carotène	15 mg
Flavonoïdes	50 mg
Taurine	25 mg
Carnosine	25 mg
Pour 1 gélule n° 90 à renouveler	

Avalez 4 gélules par jour (2 le matin et 2 le soir) pendant 20 jours.

Puis**L'incontournable 2**

Citrate de zinc.....	5 mg
Levure au sélénium.....	25 mg
Carbonate de calcium	250 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	100 mg
Pour 1 gélule n° 90 à renouveler	

Avalez 4 gélules par jour (2 le matin, 2 le soir) pendant 20 jours.

Puis**L'incontournable 3**

ES de myrtille.....	100 mg
ES de thé vert	100 mg
ES de ginkgo	100 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler	

Avalez 2 gélules par jour (1 le matin, 1 le soir) pendant 20 jours.

Alternez ces 3 formules, en cures de 20 jours chacune.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La vitamine C* protège le cristallin contre l'oxydation due à la lumière UV et aux radiations. C'est un élément essentiel pour la synthèse du collagène. On trouve la vitamine C en abondance dans le cristallin.
- *La vitamine E* est antioxydante des membranes cellulaires.
- *La vitamine B2* recycle le glutathion oxydé (un antioxydant lui-même attaqué par les radicaux libres). Elle est malheureusement détruite par les UV. Elle a besoin d'être associée à *la vitamine B3* pour une assimilation correcte.
- *Le bêta-carotène*, bon cicatrisant de la cornée, s'oppose à l'oxydation des graisses rétinienne due aux radiations solaires.
- *Les flavonoïdes* captent le fer (oxydant), et luttent contre le vieillissement cellulaire.
- *La taurine* régénère le nerf optique. C'est un acide aminé présent à haute concentration dans l'œil. Elle freine l'évolution de la cataracte.
- *La carnosine* renforce tous les muscles, y compris ceux du globe oculaire.
- *Le zinc* est très présent dans le pigment rétinien. Il joue un rôle fondamental pour la rétine et le nerf optique. Il s'oppose aux troubles oculaires liés à l'âge.
- *Le sélénium* est un antioxydant représenté en larges quantités dans les humeurs aqueuses (larmes). Il est inséré dans le glutathion, un antioxydant très puissant fabriqué par l'organisme.
- *Le calcium et le magnésium* sont indispensables à la bonne santé du cristallin.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *La myrtille* augmente la résistance de ces vaisseaux sanguins.
- *Le thé vert* est antioxydant.
- *Le ginkgo biloba* améliore la circulation et donc le passage des nutriments dans les tout petits vaisseaux de l'œil.
- En améliorant le passage du sang dans les minuscules vaisseaux oculaires, ces trois végétaux (*ginkgo*, *myrtille* et *thé vert*) favorisent l'assimilation des nutriments par les différentes structures de l'œil.

CELLULITE

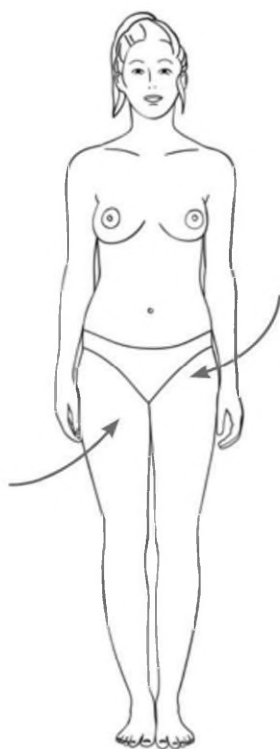
QU'EST-CE QUE C'EST ?

La cellulite est due à un dépôt de graisse sous-cutané, c'est la célèbre « peau d'orange ». En général, les cellules graisseuses incriminées s'installent surtout dans la zone des fesses et des cuisses, mais les genoux et les bras ne sont pas épargnés. Les facteurs principaux sont hormonaux et héréditaires, mais on peut aussi montrer du doigt une alimentation anarchique et/ou une rétention d'eau. Les désagréments sont surtout esthétiques. Les innombrables femmes qui luttent contre leur cellulite ont beaucoup de mal à s'en débarrasser, parce qu'il s'agit d'un processus normal et naturel.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Dans un flacon de 100 ml, mélangez 10 ml d'**HE de genévrier** et 90 ml d'**HV de noisettes**. Appliquez localement 10 gouttes de ce mélange, matin et soir, en massages profonds.



⌘ **Homéopathie**

Thuya 7 CH

Prenez 5 granules le matin.

Natrum sulfuricum 7 CH

Prenez 5 granules le soir.

➤ **Oligothérapie**

Zinc Nickel Cobalt

Prenez 1 ampoule le matin.

Chrome

Prenez 1 ampoule le soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Disons-le tout net : il est vain d'espérer perdre le moindre atome de cellulite si l'on ne s'astreint pas une activité physique régulière. D'autant que dans ce domaine, prévenir l'apparition ou l'aggravation de la cellulite est nettement plus facile que de s'en débarrasser. Ne croyez pas les marchands de rêves qui essaieront de vous faire espérer le contraire. En revanche, avec persévérance et constance, vous obtiendrez des résultats sur le long terme avec nos formules. C'est certain.
- Une alimentation équilibrée, suffisamment riche en protéines et pauvre en graisses est indispensable pour éviter d'aggraver la situation, mais elle n'aura aucun effet sur la cellulite déjà installée.
- Diminuez sel et sucre.
- Buvez beaucoup entre les repas : eau, thé vert.
- Le drainage lymphatique, pratiqué par un kiné, est une bonne méthode anticellulite. Mais là encore, n'espérez pas de miracle du jour au lendemain.
- Le simple fait de masser chaque jour les zones cellulitiques est utile. Le massage des zones touchées est même le geste le plus efficace contre ce problème. Agissant comme un drainage, il fait reculer la rétention d'eau et les toxines. En désengorgeant les tissus, il évite l'aggravation. Avec les huiles essentielles, c'est cependant nettement plus efficace, d'autant qu'elles améliorent également l'aspect de la peau.
- Une fois la cellulite installée, l'activité sportive reste à la base du traitement. Pensez notamment à toutes les activités aquatiques telles que la natation ou, mieux encore, l'aquagym ou l'aquajogging. Avec un prof, c'est l'idéal, mais sans, c'est nettement mieux que rien : l'important c'est de bouger dans l'eau, dans l'idéal 2 fois par semaine minimum. Oui, c'est une contrainte, mais quel résultat !
- Prenez des gélules d'ananas (il renferme de la bromélaïne) et/ou de papaye (papaïne). Ces deux enzymes (papaïne, bromélaïne) fractionnent les protéines anormalement secrétées au niveau des tissus (fibres de collagène de la cellulite) en acides aminés facilement éliminés. Par ailleurs, elles détruisent l'insuline en excès, hormone du stockage par excellence. Enfin, elles facilitent la sortie des corps gras hors des cellules graisseuses constituant les plaques de cellulite (effet brûle-graisses).

**MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE****L'incontournable**

ES d'ananas	50 mg
ES de reine-des-prés	50 mg
ES de garcinia	150 mg
ES de papaye	50 mg
Pour 1 gélule n° 90	

Avalez 1 gélule à la fin de chacun des 3 repas pendant 1 mois.

**Formule périménopause**

EG d'alchemille
EG d'orthosiphon
EG de piloselle
aa qsp 1 flacon de 300 ml à renouveler.

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 1 mois. Puis par cures répétées de 10 jours par mois.

**Gel de massage**

HE cupressus sempervirens (cypres) ...	1 ml
HE citrus limonum (citron)	3 ml
HE cymbopogon citratus (lemongrass). 2 ml	
HE salvia sclarea (sauge sclérée)	2 ml
HE juniperus virginiana (genévrier)	2 ml
HE cedrus atlantica (cèdre de l'Atlas)....	2 ml
HE eucalyptus citriodora	
(eucalyptus citronné)	1 ml
Gel à la caféine	125 ml

Appliquez en massages profonds et en pinçant, en triturant, en déstabilisant les amas graisseux, sur les zones concernées, avant la douche chaude. Cela peut sembler étonnant comme moment d'application, mais en réalité, la chaleur aide à la pénétration des principes actifs des HE à travers la peau.

**Bain chaud aux algues**

Plongez 1 sachet de 50 g de poudre d'algues (en pharmacie, boutique bio...) dans l'eau de votre bain (37 °C). Ajoutez 10 gouttes d'HE de

genévrier diluées dans 1 c. à café de base pour bain. Brassez l'eau à la main et plongez-vous dans la baignoire pendant 20 minutes. Offrez-vous une petite « cure » de ces bains aux algues maison 2 fois par semaine, pendant plusieurs mois.

Avant de vous immerger, frottez votre corps avec un gant un peu rêche – un simple gant de toilette non passé à l'assouplissant fera l'affaire, mais si vous avez un loofah c'est encore mieux... voire un gant de crin pour les plus courageuses ! Vous améliorerez encore l'efficacité de votre bain et le transformerez en véritable rituel de beauté. Frictionner active la circulation au niveau cutané, donc la chaleur : la peau ouvre ses pores et est prête à recevoir les composés bienfaiteurs des algues. Frictionnez-vous aussi si vous prévoyez un cataplasme de boue et/ou d'algues : dès que vous souhaitez favoriser la pénétration de principes actifs, de minéraux... pensez à votre loofah.

**La tisane idéale**

Reine-des-prés (sommités fleuries)	40 g
Réglisse (racines)	20 g
Vigne rouge (feuilles)	40 g
Bouleau (feuilles)	40 g
Fenouil (racines)	40 g
Maïs (stigmates)	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel. En cures de 15 jours/mois, à suivre les 15 premiers jours du cycle (si cycle il y a).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La tige d'ananas* contient de la bromélaïne, une enzyme digestive spécifique. C'est pourquoi l'ananas est réputé lutter contre la rétention d'eau, désinfiltrer les tissus, mobiliser et évacuer les dépôts graisseux. Il résorbe les œdèmes localisés grâce à son activité anti-inflammatoire importante.
- *La tige fleurie de la reine-des-prés* lutte contre l'obésité grasseuse et la cellulite.
- L'AHC (acide spécifique) du *garcinia* participe à la réduction des adipocytes (cellules graisseuses).
- *La feuille de papaye* contient de la papaine, substance qui agit de manière un peu similaire à la bromélaïne. Elle fractionne les protéines et certains lipides, améliore le drainage et l'évacuation des graisses en excès. Elle possède elle aussi une action anti-inflammatoire, et donc s'oppose aux œdèmes douloureux dus aux amas graisseux.
- *Les 3 plantes* de la formule pérимénopause sont anti-rétention d'eau.
- *Les HE* du gel aroma sont anticellulite pour diverses raisons. La formule complète est très efficace.
- *L'HE de genévrier* en usage externe est décongestionnante veineuse, diurétique, aide à dissoudre les graisses.
- *La reine-des-prés* est diurétique, anti-inflammatoire. Elle s'oppose à l'adipose (stockage des graisses) et à la cellulite.
- *La réglisse* améliore le goût de la tisane.
- *La vigne rouge* permet au sang de mieux circuler et s'oppose ainsi à la cellulite adipeuse.
- *Le bouleau* et *le fenouil* sont diurétiques, ils éliminent les déchets organiques.
- *Le maïs* est diurétique, anticellulite et anti-rétention d'eau.
- *Toutes ces plantes* sont anti-inflammatoires tissulaires (= de la peau, du collagène...) et toutes accélèrent l'élimination.
- *L'HE de citron* est un draineur hépatorénal.

CERVEAU (VIEILLISSEMENT)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cerveau consomme 20 à 30 % de toute l'énergie de notre corps. C'est énorme ! Il dispose en outre d'un impressionnant arsenal de vitamines, minéraux et autres éléments pour se protéger des radicaux libres, accélérateurs de vieillissement. L'état cérébral est ainsi étroitement lié au statut nutritionnel. Or, pour diverses raisons, la plupart d'entre nous, y compris hélas les personnes âgées, manquons de ces précieux antioxydants. Or, ces derniers jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'activité mentale, la mémoire, l'humeur... Nourrissez vos neurones !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Mangez du poisson gras, type maquereau, saumon..., de l'huile de colza et des noix, riches en oméga 3, au moins 3 fois par semaine.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La consommation d'aliments riches en oméga 3 (poissons gras, huile de colza, mâche, noix, huile de noix, algues...) semble réduire nettement le risque de faire un accident vasculaire cérébral. Et si jamais vous en subissez tout de même un, vous aurez beaucoup plus de chances d'y survivre. Plus vous mangez d'oméga 3 dans la semaine, plus votre protection s'élève car le sang est fluidifié et risque moins d'obstruer les artères cérébrales. Si vous n'aimez pas le poisson, prenez des capsules d'huile de poissons.
- Le cerveau s'use beaucoup plus vite si l'on ne s'en sert pas. Mieux : le développement intellectuel et l'activité cérébrale sont associés à une longévité accrue. Lecture, sorties culturelles, musique, loisirs, jeux, échanges sociaux font partie intégrante du « traitement anti-âge ».
- Évitez ou limitez au minimum les toxiques du cerveau : tabac, alcool, aluminium, plomb.
- Même si l'on dit de quelqu'un qu'il est « bête comme ses pieds » ne croyez pas que les pieds soient si éloignés de la tête. Les deux fonctionnent ensemble, et un minimum d'activité physique est indispensable pour bien oxygéner le cerveau. Les balades dans la nature, par exemple, sont chaudement recommandées.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**Protection contre les troubles de la mémoire, l'Alzheimer...**

Acide alpha-lipoïque 50 mg
 Phosphatidylsérine 100 mg
 Coenzyme Q10 30 mg
 Alpha-tocotriénol 100 mg
 Vitamine B5 60 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour aux repas pendant 20 jours.

et poursuivez avec**La formule à boire**

EG de ginkgo
 EG de petite pervenche
 EG de mélilot
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau 1 fois par jour pendant 10 jours.

Cette cure est à renouveler 3 à 4 fois par an.

**En cas de grande fatigue**

Vitamine B12 300 µg
 Acétyl L.carnitine 300 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour en cure de 20 jours.

**Contre les radicaux libres**

Sélénium élément 100 µg
 Vitamine C 200 mg
 Vitamine E 200 UI
 Gluconate de zinc 15 mg
 Bêta-carotène 15 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule par jour le matin en cure de 20 jours par mois, 1 mois sur 2.

Ces 4 formules peuvent se prendre par cures alternatives de 20 jours (ou 10 jours dans le cas de la formule EG).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'acide alpha-lipoïque* régénère les autres antioxydants. Il chélate (= attrape pour évacuer) les métaux toxiques présents dans le cerveau, et assure la régénération des neurones.
- *La phosphatidylsérine* est un précurseur de l'acétylcholine et de la dopamine, deux neuromédiateurs d'importance capitale dans notre activité intellectuelle. Elle participe à la souplesse des membranes, ce qui améliore les « connexions ». Elle intervient enfin dans le métabolisme du glucose par le cerveau.
- *Le coenzyme Q10* aide à la respiration cellulaire ; il participe à la prévention des maladies de Parkinson et d'Alzheimer.
- *L'alpha-tocotriénol* est une vitamine E particulièrement oxydante. Elle lutte contre les pertes de mémoire.
- *La vitamine B5* prend part à la synthèse de l'acétylcholine.
- *Le ginkgo et la pervenche* sont des vasodilatateurs artériels, et vasoconstricteurs veineux. Ils régulent le spasme artériel, s'opposent à l'aggrégation plaquettaire, et donc évitent la thrombose cérébrale.
- *Le mélilot* est anticoagulant.
- *La vitamine B12* participe à la synthèse des neuromédiateurs et à la protection des nerfs.
- *L'acétyl L.carnitine* est un précurseur d'acétylcholine.

CERVEAU (VIEILLISSEMENT)

- *Le sélénium* et le *bêta-carotène* font partie des antioxydants indispensables.
- *La vitamine C* entre dans tout complexe antioxydant. Elle prend en charge de nombreux radicaux libres et lorsqu'elle est elle-même ainsi oxydée, le corps l'élimine. D'où la nécessité de renouveler les stocks en permanence.
- *La vitamine E* est un antioxydant de tout premier ordre des lipides du cerveau.
- *Le zinc* permet un fonctionnement correct du cerveau.

CHOLESTÉROL (EXCÈS DE), ATHÉROSCLÉROSE, CŒUR

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cholestérol est une graisse indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Entre autres, sans lui, on ne pourrait pas fabriquer certaines hormones, ni certains acides nécessaires à la digestion. Mais lorsque l'on a trop de cholestérol, et qu'en plus il s'oxyde, s'accumulant dans les vaisseaux sanguins sous forme de plaque d'athérome, il risque de « boucher » les artères et de provoquer un accident cardio-vasculaire. Pour maintenir un bon taux de cholestérol – ni trop élevé, ni trop bas – rien ne vaut la diététique. Nos formules accéléreront le retour à la normale, mais n'en espérez pas de miracle si vous n'améliorez pas votre alimentation.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

La levure de riz rouge et le policosanol sont deux compléments alimentaires anticholestérol. En cures courtes de 2 mois, ils peuvent aider à rétablir les taux sanguins de HDL et de LDL-cholestérol si nécessaire. En complément d'une alimentation adaptée, toujours !

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le cholestérol reste le cholestérol. La molécule est la même, c'est le transporteur qui change et le transforme en « bon » ou « mauvais » cholestérol.
- Le cholestérol n'est pas le seul coupable, et il faut être vigilant sur plusieurs fronts pour protéger le cœur : les graisses saturées et les graisses hydrogénées sont particulièrement dans le collimateur.
- Sauf exception (fêtes...), ne consommez pas de viandes grasses, de fromages gras, de produits laitiers entiers, d'abats, de pâtisseries, de viennoiseries. Limitez drastiquement votre consommation d'alcool et de sucreries. Attention au beurre (seulement cru, le matin sur les tartines), à la charcuterie (seulement « light » et pas trop salée, jambon cuit par exemple).
- Privilégiez les fruits et légumes, les poissons (y compris ceux dits « gras »), l'huile d'olive ou de colza, les yaourts demi-écrémés, les légumineuses, les céréales complètes.
- Consommez régulièrement de l'ail, cuit ou cru. Il est hypocholestérolémiant. Et tant que vous y êtes, pensez au persil à croquer, qui atténue son empreinte sur votre haleine !



Comme il est très riche en vitamine B9, excellente pour le cœur, vous ferez ainsi d'une pierre deux coups.

- Les fibres, le magnésium, les graisses insaturées, les phytostérols (dans les huiles végétales) limitent tous le taux de graisse circulante. Toutes les graisses ne sont pas « nocives » : certaines d'entre elles apportent même du « bon » cholestérol qui, contrairement au « mauvais », nettoie les artères et évacue les plaques d'athérome. Il est aussi important d'en consommer suffisamment, que de réduire les autres. Ce sont les acides gras polyinsaturés, que l'on trouve dans le saumon, la sardine, le thon ou le maquereau, mais aussi dans les oléagineux (amandes, noisettes...) ainsi que dans les huiles d'olive, de colza ou de noix. Reportez-vous au régime Portfolio*, le régime anticholestérol qui a fait ses preuves en milieu hospitalier.
- Si vous fumez, arrêtez. Si vous ne fumez pas, ne commencez pas.
- Pratiquez une activité physique régulière, marchez d'un pas rapide au moins 1 heure chaque jour. Et si vous faites aussi du sport (à votre rythme) plusieurs fois par semaine, personne ne vous en tiendra rigueur !

* Lire *Le Régime Portfolio*, Leduc.s Éditions.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Poudre de lécithine de soja100 mg
 Poudre de curcuma50 mg
 Poudre d'avoine50 mg
 Isoflavones de soja50 mg
 OPC (oligomères procyanidoliques de raisin)50 mg
 Pour 1 gélule n° 60 renouvelable

Prenez 2 gélules par jour (1 le midi, 1 le soir).

Et



L'autre

Alpha-tocophérol..... 400 UI
 Vitamine C25 mg
 ES d'oignon50 mg
 ES de chrysanthellum americanum.....100 mg
 ES d'olivier100 mg
 Pour 1 gélule n° 60 renouvelable

Prenez 1 gélule aux 3 repas.

Utilisez les 2 formules ensemble, par cures de 3 semaines, à renouveler tous les 2 mois.



La formule à boire athérosclérose

EG de curcuma
 EG d'olivier
 EG de pervenche
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 3 mois.



La tisane idéale

Galéga (plante).....50 g
 Gymnema (feuilles).....50 g
 Haricot (cosse)50 g
 Verge d'or (plante)50 g
 Artichaut (feuilles)30 g
 Chrysanthellum americanum (plante) ...30 g

Pissenlit (racines).....40 g
Verveine (feuilles)30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans 1 c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La lécithine de soja* est l'anticholestérol naturel. Elle est riche en acides gras polyinsaturés essentiels qui favorisent l'élimination du LDL (mauvais cholestérol) et préservent la souplesse des parois vasculaires. Bien pourvue en choline et inositol, elle favorise le cholestérol HDL (le bon) au détriment du LDL. Pour ces raisons, elle prévient les plaques d'athérome.
- *Le curcuma* est hypocholestérolémiant et anti-inflammatoire.
- *L'avoine* (flocons, son) contient des bêta-glucanes, qui diminuent le taux de cholestérol.
- *Les isoflavones de soja* font chuter le taux de cholestérol total, s'opposent à l'oxydation du LDL ainsi qu'à l'agrégation des plaquettes.
- *Les OPC* protègent les parois artérielles de l'oxydation, et empêchent l'agrégation des plaquettes. Ils sont particulièrement antioxydants vis-à-vis du cholestérol LDL et des triglycérides.
- *L'alpha-tocophérol* est une vitamine E naturelle, antioxydante des graisses.
- *La vitamine C* agit en synergie avec la E dans la lutte antioxydante.
- *L'oignon* contient des dérivés soufrés détoxifiants pour les artères.
- *Le chrysanthellum* favorise le métabolisme des graisses et leur élimination.
- *L'olivier*, hypotenseur, dilate et assouplit les artères : il est antiartériosclérose et anti-angor (angine de poitrine). Il aide également à abaisser la glycémie (hypoglycémiant), point crucial chez les diabétiques et les prédiabétiques.
- *La pervenche* dilate les petites artères, surtout au niveau du cerveau et du cœur, donc prévient les infarctus et attaques cérébrales. Elle est également hypotensive – elle diminue la pression artérielle.
- *Le galéga* et *le gymnema* sont hypoglycémiants et aident à réguler le statut en cholestérol.
- *Le haricot* renferme de la glucokinine, hypoglycémiant.
- *La verge d'or* est hypocholestérolémiant et s'oppose aux surcharges en général (pléthore).
- *L'artichaut* est cholérétique (bon pour la vésicule biliaire) et régénérateur de la cellule du foie. Il stimule la fonction hépatique et l'élimination des déchets, ce qui entraîne une baisse du mauvais cholestérol. Il lutte donc contre l'excès de cholestérol dans le sang et contre l'artériosclérose, ennemie jurée du cœur.
- *Le pissenlit*, cholérétique et cholagogue, est l'ami de la vésicule biliaire.
- *La verveine* améliore le goût de cette tisane.
- *L'HE de citron*, hépatostimulante, aide à gérer le métabolisme du cholestérol.

ATHÉROSCLÉROSE, ARTÉRIOSCLÉROSE

Lorsque le cholestérol s'oxyde, il durcit le long des vaisseaux sanguins. Il entrave leur souplesse et sclérose les artères. L'enjeu est vital. Plusieurs plantes sont spécialisées dans la protection cardiaque, celle des vaisseaux sanguins, ou même l'aide à équilibrer le taux de cholestérol, agissant ainsi à tous les niveaux de la maladie.



La tisane idéale

Aubépine (sommités fleuries)	20 g
Olivier (feuilles)	20 g
Fumeterre (plante)	10 g
Artichaut (feuilles)	10 g
Verveine (feuilles)	10 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 2 à 3 fois dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez, par tasse, 1 goutte d'**HE de citron** dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *L'aubépine* est un tonifiant cardiaque. Elle aide à réguler la tension artérielle et apaise l'ensemble du système cardio-vasculaire. Elle améliore la circulation dans les coronaires (les artères du cœur). C'est un vasodilatateur artériolaire : elle facilite la circulation sanguine dans les minuscules artéioles.
- *L'olivier*, hypotenseur, dilate et assouplit les artères : il est antiartériosclérose et anti-angor (angine de poitrine). Il aide également à abaisser la glycémie (hypoglycémiant), point crucial chez les diabétiques et les prédiabétiques.
- *La fumeterre* est un fluidifiant sanguin : elle empêche l'hyperviscosité sanguine, et facilite donc la circulation.
- *L'artichaut* fait baisser le taux de cholestérol. Il est également cholagogue et cholérétique (= bon pour la vésicule biliaire), donc dépuratif, détoxifiant.
- *La verveine* améliore l'état des artères (= vasculotrope). Elle rend également cette tisane agréable au goût.
- *L'HE de citron*, fluidifiante sanguine, prévient les accidents cardio-vasculaires et ce qu'on appelait jadis la pléthore (voir p. 234).

CICATRISATION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Après une coupure ou une blessure, une peau très riche en fibres « coriaces » vient remplacer l'ancienne, bien plus souple. D'où une différence marquée et la sensation, lorsqu'on passe le doigt, de quelque chose d'assez dur. Une plaie, un bouton trituré, une coupure ? Vite, les huiles essentielles, pour hâter la cicatrisation, éviter l'infection et favoriser une belle cicatrice c'est-à-dire... une cicatrice invisible ou presque !

La cicatrisation, un processus complexe et fascinant

Le processus de la cicatrisation englobe plusieurs phénomènes : cellulaires, moléculaires, physiologiques et biochimiques. Une blessure est une ouverture de la barrière cutanée ; c'est une séparation de tissus, normalement associés. Selon la gravité, il y a une atteinte plus ou moins profonde des vaisseaux sanguins, voire une ou plusieurs lésions nerveuses. L'alarme est donnée par les vaisseaux sanguins. Leur paroi interne, directement en contact avec le sang, possède une propriété particulière : elle n'est pas mouillable. Or, lors d'une blessure, la rupture des vaisseaux projette du sang dessus, ce qui provoque l'activation de plusieurs systèmes de défense. Des protéines se fixent dans la brèche pour colmater le trou, d'autres se transforment en agent de coagulation. À ce stade, la « rustine » est provisoire, elle permet juste d'attendre les fibroblastes, les cellules qui reconstruisent pour de vrai. Pendant ce temps, d'autres protéines assurent l'étanchéité du système de fortune... Fascinant tout ce petit monde de l'ombre qui travaille en nous, non ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez matin, midi et soir un petit peu d'huile végétale de rose musquée sur la zone concernée. Massez.

⌘ **Homéopathie** Calendula 5 CH

Prenez 5 granules 4 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

+ **Supplémentation**

Silice organique

Avalez 1 c. à soupe par jour pendant 3 à 4 semaines.

+

Appliquez-en pure sur la zone à traiter 2 fois par jour jusqu'à disparition.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- L'huile végétale de rose musquée, conseillée ci-dessus, « marche » aussi pour prévenir l'apparition des rides, ou leur aggravation trop rapide. Dans cette indication, appliquez sur l'ensemble du visage et du cou. Reportez-vous à « Rides » (p. 337).
- Si la blessure est très étendue ou touche le visage, mieux vaut consulter afin d'éviter une cicatrice disgracieuse.

**MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE****L'incontournable**

HE de niaouli 15 gouttes
 HE de géranium rosat 10 gouttes
 HE d'hélichryse italienne 10 gouttes
 HV de rose musquée qsp 50 ml
 + Huile d'amande douce si la peau est sèche et irritée (ou huile d'avocat, de bourrache ou de germe de blé si psoriasis ou eczéma).

Appliquez matin et soir quelques gouttes sur la cicatrice, jusqu'à nette amélioration.

**Pourquoi ces éléments dans ma formule ?**

- *L'HE de niaouli* est cicatrisante. Elle est utilisée en cas de radiothérapie (traitement contre le cancer) car elle prévient les brûlures.
- *L'HE de géranium* est tonique, astringente cutanée, hydratante et adoucissante.
- *L'HE d'hélichryse* est désclérosante et cicatrisante.
- *L'HV de rose musquée* est connue pour ses propriétés cicatrisantes : elle reconstitue remarquablement l'épiderme.

BIOGAZE (PANSEMENT)

- *Composants principaux* : huiles essentielles de niaouli et de thym, excipients.
- *Indications* : brûlures superficielles de faible étendue.
- *Mon avis* : il faut toujours avoir une ou deux Biogaze chez soi ! En cas de brûlure ou de peau râpée (après une chute par exemple), hop ! Appliquez-la directement sur la zone à traiter comme indiqué. La douleur cède rapidement et la cicatrisation est nettement améliorée.

RAMET DALIBOUR ACIDE (SOLUTION À APPLIQUER LOCALEMENT)

- *Composants principaux* : sulfates de cuivre et de zinc.
- *Indications* : nettoyage de la peau en cas d'affections bactériennes, éventuellement susceptibles de se surinfecter. Toilette gynécologique externe en milieu acide.
- *Mon avis* : on l'utilise comme un savon liquide, pur ou dilué au demi, suivi d'un rinçage abondant. Cette formule est moins demandée, détrônée par des multiples autres produits. Elle n'en reste pas moins utile dans les cas où l'infection n'est pas compliquée par une mycose, auquel cas les solutions alcalines sont préférables, car le milieu acide est favorable au développement des candidas albicans (candidose vaginale). Il faut insister sur le rinçage qui doit être parfait avant le séchage.

CŒUR (PRÉVENTION CARDIO-VASCULAIRE)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

En France, les maladies cardiaques ont fortement reculé ces vingt-cinq dernières années, et constituent désormais la deuxième cause de mortalité (elles ont récemment cédé leur première place au cancer). Mais la mortalité due à une maladie cardiaque reste en tête chez les plus de 65 ans, qui doivent surveiller leur cœur de très près. Heureusement, on sait de mieux en mieux prévenir l'accident et protéger son précieux cœur, à condition de lutter sur divers fronts : l'hypertension artérielle, la sédentarité, la présence de substances indésirables en trop fortes quantités dans le sang (triglycérides, homocystéine, cholestérol, sucre), le tabagisme, un surpoids au niveau du ventre (syndrome métabolique)...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Révissez votre alimentation. Quel que soit votre problème cardiaque, c'est indispensable. Notamment, mangez plus de fruits et de légumes, plus de « bonnes graisses », mais moins de sel et de sucre. Buvez du thé sans sucre et sans lait.

➤ **Oligothérapie**

Magnésium

Prenez 1 ampoule matin et soir.

Manganèse Cobalt

Prenez 1 ampoule le matin.

Lithium

Prenez 1 ampoule le soir.

+ **Supplémentation**

Silice organique pour assouplir la paroi des artères

Avalez 1 c. à soupe par jour en cures de 3 semaines renouvelables.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

Les régimes santé Portfolio, crétois, Okinawa ou nordique sont les meilleurs protecteurs cardiaques, bien avant tout type de médication. **Leurs grands principes (adaptés) :**

- Peu de graisses saturées : peu de viande rouge, de charcuterie, de produits laitiers. Privilégiez la volaille maigre (blanc de poulet, aiguillette de canard – protéines maigres).
- Pas mal de poisson (surtout gras des mers froides) et d'huile de poisson (oméga 3, vitamine D).
- Très peu de charcuterie (diminution des « mauvaises graisses » et du sel).
- Très peu de pâtisserie (préférez les fruits au dessert).



- Uniquement de l'huile d'olive, de noix et de colza comme corps gras (bons gras).
- Des fruits, des légumes, des noix et fruits secs, des céréales complètes et des légumineuses en abondance, et à chaque repas (fibres, minéraux, vitamines, antioxydants...).
- Un ou deux verres de vin rouge chaque jour (facultatif).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Chlorure de potassium	30 mg
Coenzyme Q10.....	30 mg
Vitamine E naturelle	10 mg
Acide alpha-lipoïque	75 mg
L.Lysine.....	100 mg
Vitamine C	50 mg
Vitamine B6.....	5 mg
Vitamine B9.....	200 µg
Vitamine B12	100 µg
Picolinate de chrome	100 µg
Sélénium élément.....	50 µg
L.Carnitine.....	50 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Avalez 1 gélule matin et soir. En cures de 2 mois, espacées de 2 mois.

Sous forme liquide

EG d'olivier
EG de petite pervenche
EG de mélilot
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau le soir, en cures de 10 jours par mois.

Et

EG de ginkgo
EG d'aubépine
EG d'olivier
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau le matin en cures de 10 jours par mois.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le potassium* assure la régularité du rythme cardiaque, il abaisse l'excitabilité neuromusculaire. Il rétablit l'équilibre sodium-potassium.
- *Le coenzyme Q10* est le meilleur nutriment pour protéger le système cardio-vasculaire. C'est un énergisant du muscle cardiaque.
- *La vitamine E* protège contre l'oxydation des graisses, ce qui empêche la coagulation, donc l'infarctus.
- *L'acide alpha-lipoïque* est un antioxydant universel : il régénère les autres antioxydants et agit dans tous les milieux (l'eau et les graisses).
- *La L.Lysine* et *la vitamine C* réduisent la plaque d'athérome et améliorent l'état des artères.
- *Les vitamines B6, B9* et *B12* luttent contre la formation d'homocystéine, un acide aminé responsable des plaques d'athérome.
- *Le chrome* augmente le taux de « bon » cholestérol chez l'hypertendu traité aux bêtabloquants (ces médicaments font chuter ce taux). Cet oligo-élément diminue donc les risques cardio-vasculaires.

CŒUR (PRÉVENTION CARDIO-VASCULAIRE)

- *Le sélénium* protège contre les troubles cardio-vasculaires.
- *La L.Carnitine* s'oppose aux triglycérides et aux troubles du rythme cardiaque.
- *L'olivier, la pervenche* et *l'aubépine* sont cardiotoniques, antiarythmiques, vasodilatateurs.
- *Le mélilot* est anticoagulant.
- *Le ginkgo* améliore le flux sanguin et protège les vaisseaux.

COLITE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les spasmes du côlon sont des troubles fonctionnels intestinaux. On appelle l'ensemble des symptômes la « colopathie fonctionnelle » ou le « syndrome de l'intestin irritable ». L'origine est inconnue, même s'il est très probable que le stress soit un facteur déclenchant. Les spasmes intestinaux sont très souvent associés à des troubles du transit et à des ballonnements. La colite touche 1,5 million de personnes en France, sans compter celles, nombreuses, qui ne sont pas diagnostiquées. Cette maladie représente plus de 50 % de l'activité d'un gastro-entérologue, 20 % de celle d'un généraliste. Et dire que dans la plupart des cas, vous pourriez soulager vos maux efficacement tout seul, grâce aux huiles essentielles, aux plantes et à quelques changements dans votre conduite alimentaire !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 2 gouttes d'**HE de basilic** sur le ventre, en regard de la zone douloureuse, et massez doucement, calmement.

+

Versez 1 goutte d'**HE de basilic** sur un support (comprimé neutre, miel...) et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de basilic** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

⌘ **Homéopathie**

Magnesia phos 9 CH

Prenez 5 granules 2 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

Ignatia 9 CH

Prenez 5 granules 2 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

➤ **Oligothérapie**

Magnésium

Prenez 1 ampoule matin et soir jusqu'à disparition totale des symptômes.

🍵 **La tisane express**

Mettez 1 c. à café de racine de réglisse par tasse d'eau. Portez à ébullition pendant 3 minutes. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse entre les repas 2 à 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours en période de crise.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Certaines colites sont médicamenteuses. Responsables : les anti-inflammatoires, certains antibiotiques ou médicaments à visée cardiaque. S'ils sont indispensables, ces médicaments entraînent fréquemment des effets secondaires digestifs, dont les colites. Ces



COLITE

véritables inflammations finissent par léser l'organe, et cela peut aller jusqu'à l'hémorragie intestinale dans certains cas graves. Pensez à protéger votre côlon lors de ces traitements

- La colite mine le moral et les colitiques qui consultent sont souvent déprimés. Cependant, les médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs sont fortement déconseillés. Mieux vaut se tourner vers la phytothérapie (plantes), la nutrithérapie (vitamines, minéraux, oméga 3...) parfaitement physiologiques. On peut leur associer une psychothérapie, la relaxation ou, pourquoi pas, l'autohypnose.
- Du calme !
- Les infusions de réglisse (pas les bonbons !) et de menthe poivrée soulagent efficacement les crises. Attention cependant à la réglisse si vous êtes hypertendu : chez certains, elle peut aggraver le problème. Mais sûrement pas à raison d'une tasse d'infusion de temps à autre, efficace et sans problème dans ce cas.
- Une cure de Plasma de Quinton hypertonique à raison de 2 ampoules pures le matin 10 jours par mois est très bénéfique.
- Il faut se supplémenter en probiotiques régulièrement pour rééquilibrer la flore intestinale. Commencez chaque fois par des doses faibles et augmentez-les progressivement.
- Buvez un peu d'eau argileuse le matin au lever.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule gélules

ES de mauve 100 mg
 ES de réglisse 100 mg
 ES de mélisse 100 mg
 Pour 1 gélule n° 120

Avalez 1 à 2 gélules 3 fois par jour, en cures de 20 jours.

Ou



Formule liquide

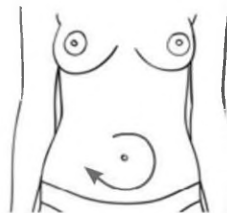
EG de curcuma
 EG de réglisse
 EG de mélisse
 aa qsp 1 flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, midi et soir, en cures de 20 jours.



Formule aux huiles essentielles pour usage externe

HE d'estragon 1 goutte
 HE de gingembre 1 goutte
 HE de menthe 1 goutte
 HV de noisette 5 gouttes



Massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, au moment des douleurs.



La tisane idéale (en période de rémission, pour éviter les crises)

Matricaire (fleurs) 20 g
 Sarriette (feuilles) 30 g

Romarin (feuilles)	30 g
Guimauve (racines)	20 g
Anis vert (semences)	30 g
Réglisse (racines)	20 g
Myrtilles (baies).....	20 g
Salicaire (plante).....	20 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans ¼ de litre d'eau bouillante. Laissez bouillir pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de basilic** pour ¼ de c. à café de miel.



La tisane complémentaire (si colite due à une diverticulite)

Cannelle (écorce)	50 g
Origan (feuilles)	80 g
Thym (feuilles).....	80 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures entre les repas, pendant 20 jours maximum.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE d'origan compact** diluée dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La mauve* et *la réglisse* sont antispasmodiques, anti-inflammatoires ; elles ont un très léger effet laxatif.
- *La mélisse* calme les troubles digestifs d'origine nerveuse.
- *Le curcuma* s'oppose au syndrome du côlon irritable par action anti-inflammatoire.
- *L'HE d'estragon* lève les spasmes.
- *L'HE de gingembre* active le transit.
- *L'HE de menthe* active la digestion et anesthésie la douleur.
- *La matricaire* est antispasmodique, antiseptique intestinale. Elle s'oppose à l'irritation et à l'ulcération de la muqueuse intestinale.
- *La sarriette* régularise les contractions péristaltiques de l'intestin, celles qui ont lieu en dehors de notre volonté et permettent la digestion et l'évacuation des déchets (excréments). Elle limite la fermentation intestinale et favorise l'expulsion des gaz. Elle est antiseptique.
- *Le romarin* est cholérétique. Il lutte contre les colopathies de fermentation, c'est-à-dire contre les douleurs intestinales liées à un excès de gaz.
- *La guimauve* est adoucissante et anti-inflammatoire.
- *L'anis vert* améliore le goût de la tisane. Il est aussi antispasmodique, et s'oppose aux contractions douloureuses de l'intestin. Il lutte également contre les colites venteuses (douleurs par surplus de gaz).
- *Les myrtilles* empêchent la fermentation et la putréfaction dans l'intestin, responsables de la formation de gaz donc de douleurs.
- *La salicaire* est efficace contre les inflammations aiguës et chroniques de la muqueuse gastro-intestinale (colite spasmodique).
- *L'HE de basilic* est très antispasmodique et anti-inflammatoire.
- *La cannelle, l'origan et le thym* sont extrêmement antiseptiques et même naturellement « antibiotiques ».
- *L'HE d'origan compact* est un puissant antiseptique.

CONSTIPATION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On pourrait résumer la constipation à une paresse intestinale et... musculaire. D'ailleurs, moins on bouge au quotidien, plus on augmente le risque d'être constipé ! Mais bien d'autres facteurs sont imbriqués, liés, dans un inextricable écheveau. Le stress, la peur, la fatigue, un voyage... beaucoup de choses peuvent provoquer une constipation, le plus généralement passagère cependant. La constipation chronique est particulièrement répandue en Occident, où le manque de fibres alimentaires et d'activité physique rend l'intestin fainéant. Non seulement elle est gênante et désagréable, mais en plus elle favorise différentes maladies digestives, entre autres parce qu'elle ralentit l'évacuation de substances toxiques.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez plus d'eau dont 1 verre le matin au lever + mangez plus de légumineuses/céréales complètes + marchez plus. Le trio INDISPENSABLE pour un transit correct.

La tisane express

Mettez 2 c. à café de graines d'ispaghul dans un grand verre d'eau. Buvez juste avant le dîner (pas de cuisson, pas d'infusion : vous consommez la totalité du verre : eau + graines).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de gingembre** diluée dans ¼ de c. à café de sirop d'agave (qui possède un petit effet laxatif).

Homéopathie

Alumina 9 CH

Prenez 5 granules matin et soir jusqu'à disparition totale des symptômes.

Platina 5 CH

Prenez 5 granules le soir jusqu'à disparition totale des symptômes.

Oligothérapie

Magnésium

Prenez 1 ampoule le matin, 5 jours sur 7 jusqu'à disparition totale des symptômes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le traitement de la constipation repose avant tout sur une hygiène de vie adaptée, notamment une alimentation équilibrée. Le recours aux médicaments, y compris les formules ci-après, doit rester temporaire.



- Une cure de probiotiques et de prébiotiques adaptés est probablement indiquée, surtout si vous souffrez de troubles digestifs associés à la constipation. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Buvez des eaux minérales riches en magnésium.
- Pratiquez une activité physique suffisante chaque jour, et une activité sportive plusieurs fois par semaine si possible.
- Mangez chaque jour des fruits, légumes, légumineuses et/ou céréales complètes, indispensables fournisseurs de fibres solubles et insolubles. Seuls les transits lents sont accélérés par les fibres : les personnes ayant tendance à la diarrhée réduisent la fréquence de leurs selles mais augmentent leur volume. Par conséquent, une alimentation riche en fibres est recommandée à chacun, constipé ou non.
- Mastiquez longuement au lieu d'avaler tout rond.
- Ne « focalisez » pas : la fréquence normale des selles peut varier d'une personne à l'autre. Le mythe du « une selle par jour » est dépassé, et les personnes habituées à une selle tous les trois jours ne sont pas forcément constipées !
- La constipation ne doit pas être traitée à la légère : si elle ne cède pas rapidement, il faut consulter.
- La constipation systématique en cas de voyage (lorsque l'on met plusieurs jours avant de « s'acclimater ») cède souvent avec le médicament homéopathique *Platina*.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



1. Constipation chronique

ES d'artichaut 100 mg
 Poudre d'ispaghul..... 100 mg
 ES de mauve..... 100 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 à 3 gélules par jour pendant 10 jours, puis diminuez les doses d'une gélule tous les 10 jours jusqu'à pouvoir vous en passer.

Ou



Forme liquide à boire

EG d'artichaut
 EG de radis noir
 aa qsp un flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau le matin au petit déjeuner pendant 10 jours puis 1 jour sur 2 pendant 10 jours, puis 2 fois par semaine seulement.



2. Constipation occasionnelle

ES de bourdaine 150 mg
 ES de séné 150 mg
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 à 2 gélules par jour, 2 ou 3 jours de suite pas plus.



La tisane idéale (adultes)

Bourdaine (écorce) 20 g
 Artichaut (feuilles) 50 g
 Séné (feuilles) 10 g
 Chicorée (racines) 30 g

CONSTIPATION

Anis vert (semences)	20 g
Réglisse (racines)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse après le dîner.

Encore plus d'efficacité ? Pour chaque tasse, ajoutez 1 goutte d'**HE de gingembre** dans ¼ de c. à café de sirop d'agave (qui possède un petit effet laxatif).



La tisane idéale (enfants)

Chicorée (racines)	30 g
Anis vert (semences)	20 g
Réglisse (racines)	20 g
Rose de Damas (pétales)	20 g
Serpolet (feuilles)	20 g

Mettez 1 c. à café du mélange dans 1 tasse d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse après le dîner.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de gingembre** diluée dans ¼ de c. à café de sirop d'agave (qui possède un petit effet laxatif).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'artichaut* et le *radis noir* stimulent la sécrétion biliaire, ce qui augmente le péristaltisme (mouvements de l'intestin qui font progresser les aliments dans le tube digestif).
- *L'enveloppe de la graine d'ispaghul* contient un mucilage qui augmente le volume et l'hydratation des selles. C'est une plante remarquable qui permet de rééduquer le transit intestinal.
- *Les mucilages des fleurs de mauve* confèrent à la plante un léger effet laxatif.
- *La bourdaine* renferme des glucosides anthraquinoniques. Consommée en petite quantité, elle n'est pas du tout irritante. Elle augmente le poids des selles si nécessaire, stimule le péristaltisme intestinal, c'est-à-dire les mouvements du côlon qui font progresser le bol alimentaire vers la « sortie ». Par ailleurs, elle accroît l'hydratation des selles en stimulant la sécrétion du mucus intestinal. **Cette plante est contre-indiquée chez l'enfant !**
- *Le séné* est un purgatif mécanique, dont l'action est effective environ 10 heures après son ingestion (augmentation du volume et de l'hydratation des selles, augmentation de la motricité du côlon). Il provoque des contractions du gros intestin, qu'il tonifie et rééduque. **C'est une plante à manier avec prudence, et contre-indiquée chez l'enfant.**
- *La chicorée* contient des superfibres appelées « FOS », à effet prébiotique. Elle est cholagogue et cholérétique, comme l'artichaut. Comme lui, elle lutte donc contre les constipations avec insuffisance hépatique.
- *L'anis vert* possède une action stimulante sur le foie et la vésicule. De plus, il améliore le goût de la tisane.
- *La réglisse* est un régulateur intestinal. Elle est antispasmodique et anticonstipation. Son pouvoir édulcorant lui permet de « sucrer » la tisane.
- *L'HE de gingembre* est un tonique digestif, excellent pour lutter contre la constipation.
- *La rose de Damas* lutte contre la constipation. Ne la confondez pas avec la rose de Provins qui, elle, possède exactement l'effet inverse : astringente, elle est antidiarrhéique !

- *Le serpolet* est un laxatif doux. Il traite efficacement mais tout en douceur la constipation des nourrissons.

BOLDOFLORINE (TISANE)

- *Composants principaux* : boldo, séné, bourdaine, romarin.
- *Indications* : constipation.
- *Mon avis* : cette formule augmente les sécrétions et la motricité de l'intestin. Attention : la tisane contient de la réglisse, et il est donc déconseillé aux hypertendus d'en consommer à trop long terme. À utiliser, de toute façon, sur un temps court, comme tout laxatif.

DRAGÉES FUCA

- *Composants principaux* : bourdaine, cascara, fucus.
- *Indications* : traitement de courte durée de la constipation.
- *Mon avis* : la bourdaine peut provoquer des maux de ventre. On a raison de mettre en garde contre l'usage régulier d'un laxatif pour différentes raisons. Il rend l'intestin paresseux : mieux vaut le rééduquer à l'aide d'une alimentation plus riche en fibres. Le laxatif peut provoquer à la longue une fuite des minéraux, dont le potassium, ce qui explique la contre-indication avec les médicaments digitaliques : une carence en potassium rend ces derniers dangereux. Dernière critique : l'usage prolongé de tout laxatif peut entraîner des colopathies (maladies du côlon). Il faut traiter les constipations autrement !

PILULES CARTER

- *Composants principaux* : boldine, aloès du Cap, huile de ricin.
- *Indications* : traitement de la constipation occasionnelle de l'adulte.
- *Mon avis* : la formule est très, très active... mais revoyez la mise en garde en ce qui concerne les laxatifs (juste au-dessus).

PSYLLIUM LANGLEBERT (GRAINES)

- *Composants principaux* : graines de psyllium noir de Provence.
- *Indications* : constipation = augmente le volume fécal (selles plus volumineuses et moins fermes).
- *Mon avis* : le psyllium est encore parfois demandé, mais de moins en moins. Cette désaffection a sans doute un rapport avec sa présentation : on préfère les gélules ou les comprimés. Pourtant, c'est un laxatif plutôt doux qui peut être consommé ponctuellement après une opération, un voyage perturbant... Pas d'usage chronique, comme on l'a déjà dit pour les autres laxatifs.

DRAGÉES REX

- *Composants principaux* : bourdaine, excipients.
- *Indications* : constipation.
- *Mon avis* : c'est sûr, c'est efficace. Cependant, reportez-vous aux mises en garde précédentes.

TAMARINE (GÉLULES)

- *Composants principaux* : séné, tamarin.
- *Indications* : traitement occasionnel de la constipation.
- *Mon avis* : comme d'autres laxatifs, il est efficace, et comme d'autres laxatifs, il faut s'en méfier... (voir p. 140). Par ailleurs les laxatifs en général peuvent provoquer à la longue une fuite des minéraux, dont le potassium, ce qui explique la contre-indication avec les médicaments digitaliques : une carence en potassium rend ces derniers dangereux. Dernière critique : l'usage prolongé de tout laxatif peut entraîner des colopathies (maladies du côlon). Il faut traiter les constipations autrement !

COQUELUCHE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La coqueluche est une maladie fréquente chez le bébé, bien qu'elle puisse aussi toucher les enfants et même les adultes. Elle est induite par une bactérie, *Bordetella pertussis*, qui se loge dans les cils vibratoires des bronches et provoque une toux caractéristique, « comme le chant du coq ». Les quintes se terminent souvent sur une note épuisante, comme si le jeune malade ne pouvait plus respirer. Il paraît aller au bout de ses possibilités expiratoires, devient rouge, ses yeux sont injectés, il respire bruyamment. Puis tout rentre dans l'ordre... jusqu'à la prochaine quinte. Il est impératif de consulter un médecin. La plupart d'entre eux estiment que la coqueluche se soigne parfaitement bien et ne mérite aucun affolement. Les plantes et les huiles essentielles facilitent la respiration, tuent la bactérie en cause, et préviennent les surinfections bronchiques.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez sur les bronches 2 gouttes d'**HE de cyprès toujours vert** diluées dans ¼ de c. à café d'huile d'amande douce, 3 à 4 fois par jour. Chez le tout-petit, remplacez le cyprès par la **lavande officinale**.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- S'il s'agit d'un jeune enfant, il faut le surveiller jour et nuit. Il peut parfois présenter des arrêts respiratoires risquant d'angoisser les parents. Ne paniquez pas, mais soyez vigilant et consultez évidemment votre médecin au moindre problème.
- S'il s'agit d'un bébé, mieux vaut le conduire à l'hôpital. N'essayez pas de le soigner seul.
- Soyez attentif. Si une toux s'installe et « traîne », notamment en été, c'est peut-être la coqueluche.
- Le petit coquelucheux doit être mis en quarantaine si possible (il est très contagieux, surtout au début de sa maladie). Ne l'exposez ni aux courants d'air, ni à de trop fortes chaleurs.
- Fractionnez les repas pour qu'ils « passent » mieux. Surtout dans la phase « vomissements ».
- Faites boire régulièrement de l'eau ou des infusions à l'enfant. Un petit peu à chaque fois, mais souvent.
- Le traitement classique de la coqueluche n'agit que sur les symptômes : toux, spasmes et sécrétions bronchiques obstructives, ainsi que risque de surinfection. Les huiles essentielles



COQUELUCHE

peuvent renforcer son efficacité et prévenir d'éventuelles complications. La coqueluche est aussi appelée « la maladie aux 100 jours ». Soyez patient, la toux peut effectivement durer un bon moment et les enfants restent fragiles des bronches jusqu'à 3 ans après la maladie.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG de pin

EG de plantain

aa qsp un flacon de 150 ml

Calculez les posologies en fonction du poids de l'enfant/de l'adulte : 3 ml/10 kg/jour. Soit pour un enfant de 30 kg, par exemple, 9 ml par jour (= 2 c. à café à peine remplies et diluées dans de l'eau). Buvez chaque jour tant que durent les symptômes.



La tisane idéale (la journée)

Ballote (plante)/marrube noir 30 g

Lierre terrestre (plante) 30 g

Serpolet (feuilles) 30 g

Réglisse (racines) 30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 2 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez-en dans la journée pendant 4 à 5 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel de thym ou de romarin. Réservé aux adultes et grands enfants.



La tisane idéale (le soir)

Coquelicot (pétales) 20 g

Lavande (fleurs) 20 g

Lierre terrestre (plante) 20 g

Hysope (plante) 10 g

Réglisse (racines) 20 g

Mettez 1 c. à café du mélange pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez bouillir 2 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez avant le coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel de lavande et buvez avant de vous brosser les dents.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le pin* est un antiseptique respiratoire classique.
- *Le plantain* est anti-infectieux. Avec le pin, c'est une association typique anti-toux sèche et quinteuse.
- *La ballote* (= marrube noir) est antispasmodique. Elle espace les quintes de toux.
- *Le lierre terrestre* est un très bon expectorant. Il est également antispasmodique.
- Les huiles essentielles présentes dans les feuilles de *serpolet* sont puissamment antibactériennes. Elles stimulent les fonctions respiratoires et sont antispasmodiques.
- *La réglisse* est émolliente, béchique (= elle aide à tousser) et est antispasmodique. De plus elle possède un goût très agréable et permet de « sucrer » naturellement la tisane.
- *L'HE de cyprès toujours vert* est l'HE de la toux sèche, quinteuse, spasmodique.
- *Le coquelicot* est la plante parfaite contre les toux sèches, les bronchites, la coqueluche. De plus, il possède des propriétés hypnotiques permettant d'éviter les réveils agités chez les enfants.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *La lavande*, antispasmodique, lutte contre les toux quinteuses. Sédatrice, elle est également légèrement hypnotique – comme le coquelicot.
- *L'hysope* possède une huile essentielle qui favorise la respiration par action sur les centres nerveux. C'est un excellent expectorant. Béchique, elle est utile dans tous les cas d'affections des bronches. Cette plante est à utiliser à petites doses chez les enfants.

COUPEROSE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La couperose est une rougeur de la peau due à la présence de petits vaisseaux dilatés en permanence sur le visage. Le préjudice est surtout esthétique, particulièrement lorsque l'on sait qu'après chaque repas, une nouvelle poussée de « rouge aux joues » menace. Ces signes s'accompagnent en général de ce que les spécialistes appellent la télangiectasie, c'est-à-dire une dilatation des vaisseaux superficiels, entraînant de fins traits rouges ou violacés. En général, ce « rouge aux joues » atteint surtout les pommettes et les ailes du nez. L'alcoolisme chronique, la grossesse, les émotions ou certains médicaments utilisés abusivement peuvent aggraver ou déclencher une couperose.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 10 gouttes d'**HE d'hélichryse** dans votre pot de crème hydratante (50 g), et mélangez intimement. Appliquez normalement matin et soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Prenez 2 comprimés par jour de vitamine C (250 mg + bioflavonoïdes). La vitamine C et les flavonoïdes renforcent les parois des petits vaisseaux.
- Évitez les facteurs déclenchants : alcool, café, tabac.
- Protégez spécialement votre peau au soleil, vous en avez plus besoin que quiconque.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES d'hamamélis..... 80 mg
 ES de mélilot..... 80 mg
 ES de myrtille (feuille)..... 80 mg
 ES de vigne rouge..... 80 mg
 Pour 1 gélule n° 60 renouvelable

Prenez 3 gélules par jour pendant 3 semaines, arrêtez 10 jours et reprenez.



Formule externe aux HE

HE d'hélichryse italienne..... 1 ml
 HE de cyprès toujours vert..... 1 ml
 HE de citron..... 1 ml
 HV noisetteqsp 30 ml

Appliquez quelques gouttes en massages locaux légers, sur les endroits très atteints matin et soir, jusqu'à amélioration.



Formule externe aux HAG

Vigne rouge	15 %
Hamamélis	15 %
Gel neutre	70 %

Appliquez localement l'équivalent de 2 grains de blé matin et soir pendant 3 mois.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'hamamélis* et *le mélilot* contiennent des flavonoïdes et des tanins qui « resserrent » la peau. Ils augmentent la résistance et diminuent la perméabilité des capillaires qui éclatent sous la peau.
- Les polyphénols de *la myrtille* ont une action vitaminique dite « P » : ils protègent les capillaires, sont anti-inflammatoires et resserrent eux aussi la peau. Ils sont particulièrement intéressants pour lutter contre les problèmes de microcirculation.
- *La vigne rouge* contient des anthocyanosides à action vitaminique « P » (voir plus haut).
- *Les huiles essentielles* de la formule externe sont anti-inflammatoires, vasoconstrictrices, anticoagulantes et décongestionnantes.

CRAMPES MUSCULAIRES (ET CONTRACTURES)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La crampe est une contraction involontaire, brutale et douloureuse d'un muscle. Les causes peuvent être très diverses. Les crampes survenant pendant la pratique d'un sport ont généralement une double origine : insuffisance d'apport de sang par rapport aux besoins, et production excessive d'acide lactique. L'origine des crampes nocturnes est moins bien connue, alors qu'elles sont très fréquentes : il semble qu'elles ne soient reliées ni à un trouble de la circulation, ni à des problèmes neurologiques. Un manque de magnésium peut-être, et/ou une hyperacidité des liquides circulants. Enfin, de nombreuses maladies prédisposent à l'apparition de crampes : diabète, alcoolisme, maladie de Charcot, artérite, troubles métaboliques... Les traiter, c'est prévenir la douleur et préserver ses muscles ! Quant aux contractures, ce sont... des crampes qui durent !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Pour soulager le muscle, cherchez la chaleur. Une bouillotte, une friction, un sauna, un bain chaud... tout est bon !

⌘ Homéopathie

Au moment de la crampe :

Cuprum met 5 CH

Arnica 9 CH

Prenez 5 granules de chaque et répétez plusieurs fois.

Pour cette contracture spécifique qu'est le torticolis :

Si vous avez les muscles de la nuque et de l'épaule très durs, contractés, n'attendez pas l'arrivée du torticolis :

Actaea Racemosa 7 ou 9 CH

Prenez 5 granules matin, midi et soir pendant 3 à 4 jours.

Si le torticolis est installé et la douleur aggravée au moindre mouvement :

Bryonia 5 ou 7 CH

Prenez 3 granules toutes les heures, puis espacez au fur et à mesure que vous retrouvez une amplitude de mouvement correcte.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le massage, le stretching et autres formes d'étirement sont toujours conseillés avant et après une séance de sport.
- Toujours pendant l'activité physique, pensez à boire, boire, boire. Et si vous avez oublié, rattrapez-vous juste après, de préférence avec une eau riche en bicarbonates (type Saint-Yorre).



- Attention au froid, les muscles n'aiment pas ça ! L'eau fraîche a surpris plus d'un nageur, déclenchant des crampes potentiellement dangereuses si l'on se trouve loin du bord...
- Boire abondamment en ajoutant des sels alcalins de calcium – magnésium – potassium si vos urines accusent une acidité importante et pratiquer 10 jours par mois une cure de Plasma de Quinton hypertonique à raison de 2 ampoules pures le matin.
- Mangez moins de sel. Le sel, cela veut dire surtout les aliments renfermant beaucoup de sel ajouté : fromage, soupes en briques ou déshydratées, plats et crudités préparés, boîtes de conserve...
- Adoptez une alimentation acido-basique. 1) Mangez plus de légumes et de fruits. 2) Réduisez les protéines animales si vous en abusez (c'est-à-dire si vous en consommez à chaque repas), même le poisson : elles sont acidifiantes et peuvent exacerber une douleur type crampe musculaire, etc.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule interne

Lithothame.....	100 mg
Orotate de calcium.....	50 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	100 mg
Citrate de zinc.....	7,5 mg
Gluconate de potassium.....	25 mg
Extrait sec de quinquina.....	100 mg
Pour 1 gélule n° 30	

Prenez 2 gélules matin et soir pendant 8 jours.



Formule externe : huile de massage anticrampes

HE de romarin à camphre	1 ml
HE d'eucalyptus citronné.....	1 ml
HE de basilic	1 ml
HV de noisette.....	30 ml

Appliquez quelques gouttes en massages prolongés, tout en douceur, dans la chaleur (sous une couverture par exemple), perpendiculairement au muscle stressé.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le lithothame* est une algue riche en calcium, magnésium, fer, oligo-éléments. Elle réduit l'acidité de l'organisme responsable de l'inflammation.
- *Le quinquina* est pourvoyeur de quinine, un alcaloïde bien connu pour traiter les crampes.
- *Les métaux (calcium, magnésium, zinc et potassium)* jouent un rôle essentiel dans l'équilibre des cellules. D'ailleurs, les classiques crampes de la grossesse cèdent à l'administration de calcium et de magnésium.
- *Les huiles essentielles* de la formule externe sont anti-inflammatoires et décontracturantes.

CRAMPES MUSCULAIRES (ET CONTRACTURES)

MASSAGE AROMA ANTIDOULEUR AUX PIERRES CHAUDES... À LA MAISON !

Une astuce spéciale « torticolis » (et contractures en général) : appliquez localement une pochette de gel chaud (les chaufferettes) ou tout objet chaud. À l'institut de beauté, les massages aux pierres chaudes sont extrêmement décontractants, parce que la chaleur favorise le passage des principes actifs à travers la peau. En l'occurrence, pour ce qui nous intéresse ici, de l'huile essentielle antidouleur. Rien ne vous empêche de ramasser des galets doux, plats et lisses sur la plage, et de les réchauffer dans un bain-marie lorsque vous en avez besoin. Posez-les ensuite sur la zone contracturée et laissez-vous aller. Ça marche, ça fait du bien, et ça détend. Vous appliquerez votre huile essentielle pendant (si une bonne âme vous aide) ou juste après, ou... juste avant. Peu importe. Pas de galets ? Pensez à la bouillotte...

CRISE DE FOIE (DÉTOXICATION HÉPATIQUE)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le foie est un organe digestif chargé d'éliminer les déchets et les poisons en tout genre, y compris les résidus de médicaments, de tabac, d'alcool, les toxines alimentaires, etc. Il capte tous ces « indésirables » pour les expulser dans les urines et les matières fécales. Mais comme le foie participe à d'innombrables autres tâches (en tout plus de 500 fonctions !), il peut être débordé, et les « poubelles » ne se vident plus. Apparaissent alors des lourdeurs, des nausées voire des vomissements, des maux de tête... on est « barbouillé ». Les éboueurs du foie se mettent en général en grève à la suite d'excès répétés de repas gras et/ou d'abus d'alcool. Il faut alors mettre le foie au vert. On conseille souvent aux personnes sensibles de faire une cure au printemps et à l'automne pour stimuler un foie parfois paresseux lors des changements de saison.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 2 gouttes d'**HE de menthe poivrée** sur une toute petite cuillère de miel ou d'huile d'olive, et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Aider le foie, cela signifie aussi lui fournir une nourriture équilibrée et saine. Il apprécie particulièrement les fruits et légumes frais...
- Buvez beaucoup (de l'eau et des décoctions d'aubier de tilleul) pour accélérer l'évacuation des déchets.
- Si l'état nauséeux ne cède pas rapidement, mieux vaut consulter. Peut-être souffrez-vous d'intoxication due à une bactérie présente dans un aliment ? Ou d'une hépatite ?
- Les trois ennemis jurés du foie (à éviter formellement en cas de crise) : le sucre, le gras et l'alcool.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule 1 : la classique, pour « laver »

ES de boldo	60 mg
ES d'artichaut	60 mg
ES de fumeterre.....	60 mg
ES de radis noir.....	60 mg
ES de pissenlit.....	60 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 2 gélules matin et soir pendant 15 jours.

Formule 2 : pour réparer la cellule hépatique

EG de desmodium	
EG de chrysanthellum americanum	
EG de chardon-marie	
EG de radis noir	
āā qsp 200 ml	

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, midi et soir, en cures de 20 jours. À renouveler 4 fois par an.



Formule 3 : pour améliorer la digestion

ES de fenouil	100 mg
ES de menthe poivrée	50 mg
ES de mélisse	50 mg
ES de romarin	50 mg
Bromélaïne	100 mg
Pour 1 gélule n° 30	

Prenez 1 gélule à la fin de chaque repas pendant quelques jours. Cette formule est à choisir en cas de digestion lente et de lourdeurs après le repas.

+

À boire

Faites une cure de 20 jours d'aubier de tilleul en décoction en y ajoutant le jus de ½ citron par tasse.



La tisane idéale

Pissenlit (racines).....	50 g
Chicorée (racines)	50 g
Fumeterre (plante).....	30 g
Salsepareille (racines)	50 g
Menthe poivrée (feuilles)	30 g
Réglisse (racines)	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour, en cures de 10 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel (ou de labrafil).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Toutes ces plantes* sont des draineurs hépatobiliaires.
- *Le boldo* est un stimulant hépatique et digestif.
- *L'artichaut* est une plante protectrice du foie. Il est couramment utilisé en cas de jaunisse ou de cirrhose, afin de stimuler le renouvellement de l'organe.
- *La fumeterre* assure un fonctionnement harmonieux de la vésicule en agissant autant sur la formation de la bile que sur sa bonne évacuation. Elle prévient la formation de calculs biliaires. Intéressante en cas de migraines hépatiques ou de nausées pendant la grossesse.
- *Le radis noir* draine en profondeur. Vous pouvez aussi consommer ce légume médicinal en croquant à belles dents dans sa chair !
- *Le pissenlit* est un puissant dépuratif et diurétique. Il facilite l'élimination des toxines (d'origine infectieuse ou de la pollution) par le foie et le rein. Il est cholérétique et cholagogue, c'est-à-dire qu'il facilite le travail de la vésicule biliaire.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *Le desmodium* est sans doute le végétal le plus détoxifiant du foie vis-à-vis des dégâts causés par l'alcool. C'est aussi un bon stimulant de la vésicule biliaire.
- *Le chrysantellum* protège la cellule hépatique contre les méfaits de l'alcool et autres toxiques.
- *Le chardon-marie* est une plante hépatique fondamentale qui contient de la silymarine, une substance protectrice et réparatrice du foie. Il facilite aussi l'évacuation de la sécrétion biliaire.
- *Le fenouil, la menthe et la mélisse* lèvent les spasmes digestifs et adsorbent les gaz intestinaux.
- *Le romarin* stimule lui aussi la vésicule biliaire. Il est intéressant en cas d'inflammation chronique de la vésicule.
- *La bromélaïne* est une enzyme extraite de l'ananas qui aide à digérer les protéines.
- *L'aubier de tilleul* est dépuratif, antispasmodique, et il stimule la vésicule biliaire.
- *La chicorée* renferme des diastases, enzymes laxatives, cholagogues, et joue un rôle antiseptique intestinal et dépuratif.
- *La salsepareille*, anti-inflammatoire, purifiante, stimule les défenses de l'organisme. Elle lutte contre l'eczéma, le psoriasis, les démangeaisons, de même que contre les rhumatismes, l'arthrose et la goutte.
- *La réglisse* est anti-inflammatoire et elle améliore le goût de la tisane : édulcorante, elle masque en plus l'amertume des autres racines présentes dans le mélange.

HEPATOUM (SOLUTION BUvable)

- **Composants principaux** : anémone, curcuma, huile essentielle de menthe poivrée, excipients.
- **Indications** : facilite l'élimination de la bile et la digestion.
- **Mon avis** : quand on est barbouillé, écœuré, la forme liquide agit immédiatement. Le soulagement peut être immédiat, et survient en tout cas dans les 3 à 4 heures. Le fait de boire draine les « poisons », on élimine plus, et ça aussi c'est important. L'Hepatoum est un médicament de phytothérapie qui nettoie bien le foie dans l'urgence.

SCHOUM (SOLUTION BUvable)

- **Composants principaux** : extraits fluides de fumeterre, de bugrane, de piscidia erythrina, sorbitol à 70 %, citrate d'alvéine.
- **Indications** : facilite les fonctions d'élimination digestive et rénale.
- **Mon avis** : quand on est « patraque », que l'on a trop ou mal mangé, festoyé plusieurs jours de suite, une rasade de Schoum toutes les demi-heures fait du bien. L'écœurement, les lourdeurs digestives, les maux de tête en rapport avec une digestion laborieuse cèdent rapidement. Son goût est agréable. Le Schoum est encore demandé au moment des fêtes de fin d'année.

CUIR CHEVELU (PROBLÈMES DU) CHUTE DE CHEVEUX = ALOPÉCIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

De la santé du cuir chevelu dépend la beauté de vos cheveux. Autrement dit, un cuir chevelu agressé, pollué, malade, aura bien du mal à « fournir » de beaux cheveux. La mauvaise circulation, problème numéro 1, est responsable de nombreux tourments capillaires. En effet, elle entraîne une asphyxie, donc une mauvaise nutrition des cellules, pouvant provoquer jusqu'à la chute des cheveux.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Le massage du cuir chevelu devrait être obligatoire pour tous une fois par semaine ! Il relance la circulation, aère le cuir chevelu, détend les muscles contractés et facilite l'absorption des produits traitants. Il suffit de poser ses mains sur la tête, doigts bien écartés à plat sur le crâne, et de décrire de grands cercles jusqu'à sentir la peau bouger. Le massage peut s'effectuer sur cheveux secs ou mouillés. Attention à ne pas pratiquer avant un shampoing « lambda » car, là aussi, les produits pénètrent mieux, et ce n'est pas l'idéal lorsqu'il s'agit d'additifs allergisants par exemple.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La brosse et le peigne doivent être de préférence en matériau naturel (bois, corne et poils). Lavez-les régulièrement (une fois par semaine en moyenne).
- Brossez vos cheveux matin et soir, surtout s'ils sont longs, afin de les « dépoussiérer » de la journée.
- Il est normal de perdre 40 à 100 cheveux par jour. Ne vous inquiétez pas outre mesure.
- Évitez le séchage à l'air trop chaud.
- N'utilisez pas de shampoing inadapté à votre cuir chevelu. Ceux pour bébés, par exemple, enrichis en agents surgraisants, ne conviennent guère aux cheveux adultes.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La spéciale « folliculite » (démangeaisons du cuir chevelu)

HE d'arbre à thé 1 ml
 HE de citron 1 ml
 Extrait de pépins de pamplemousse ... 10 ml
 HV de jojoba qsp 60 ml

Massez le cuir chevelu. Appliquez un peu du mélange en masque et laissez agir pendant 1 heure. Puis, ôtez à l'aide d'un shampoing au melaleuca ou à l'argile du commerce, que vous laisserez « poser » 5 minutes avant de rincer soigneusement.



La spéciale « pellicules »

HE de cèdre..... 0,5 ml
 HE de romarin 0,5 ml
 HE de cyprès..... 0,5 ml
 HV de jojoba.....qsp 30 ml

Même utilisation.



La spéciale « alopécie »

HE de citron 1 ml
 HE de sauge 1 ml
 HE de cyprès 1 ml
 HV de jojoba.....qsp 30 ml

Même utilisation.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les HE et l'extrait de pépins de pamplemousse de la formule « folliculite » sont assainissants et antimycosiques.
- Les HE de la formule « pellicules » améliorent la circulation sanguine du cuir chevelu et possèdent une belle activité antiseptique.
- Celles de la formule « alopécie » stimulent la pousse et renforcent la texture du cheveu.

CYSTITE/INFECTIONS URINAIRES RÉCIDIVANTES

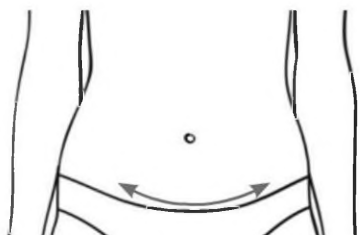
QU'EST-CE QUE C'EST ?

Cystites, infections urinaires aiguës ou récidivantes sont des problèmes fréquents chez la femme. Calculs rénaux et mictions problématiques sont plutôt le lot des messieurs. Unisexe, la colibacillose urinaire, la présence d'albumine dans les urines, l'énurésie (« pipi au lit »), l'oligurie (diminution de l'excrétion urinaire)... Dans la plupart des cas, notamment de cystite, l'intensité de la douleur est sans relation avec la gravité, et il est très rare d'avoir besoin de recourir aux antibiotiques. Même dans le cas où vous les utilisez, associez les formules naturelles conseillées ici : le résultat sera plus rapide et prolongé dans le temps. Vous éviterez les récurrences, fréquentes. De toute façon les troubles doivent disparaître très rapidement (dans les deux ou trois jours), sinon il faut consulter sans attendre un médecin.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 2 gouttes d'**HE de santal** sur le bas-ventre 3 à 5 fois par jour pendant 5 jours.



+

Versez 1 goutte d'**HE de sarriette** sur un comprimé neutre ou dans 1 c. à café d'huile d'olive. Laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 5 jours.

La tisane express

Mettez 3 c. à café de busserole dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser bouillir pendant 5 minutes, puis coupez le feu. Laissez encore infuser

5 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour pendant 1 semaine.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE d'origan compact** pour 8 gouttes de labrafil.

Homéopathie

Cantharis 15 CH

Prenez 1 dose le plus tôt possible.

Puis

Cantharis 5 CH

Formica rufa 5 CH

Prenez 5 granules de chaque 3 fois par jour pendant 5 jours.

Oligothérapie

Cuivre

Prenez 3 ampoules par jour pendant 10 jours (crise).

Magnésium

Prenez 1 ampoule matin et soir pendant 1 mois.

Si cystite chronique récidivante :

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose les jours pairs.

Manganèse Cuivre

Prenez 1 ampoule les jours impairs.

En cures de 3 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Buvez abondamment pour éliminer les germes (2 litres d'eau par jour).
- Buvez des jus de myrtille, de canneberge.
- L'hygiène locale doit être parfaite. Rappelez-vous toutefois que « hygiène » n'est pas synonyme de « récurage ».
- Traitez une éventuelle constipation.
- Prenez des probiotiques spécialement adaptés à cette situation. Ils sont efficaces pour éviter les récidives.
- Limitez la consommation de produits laitiers.
- Les récidives de cystite sont favorisées par les rapports sexuels, si l'on ne boit pas assez d'eau ou en cas de mauvaise hygiène de vie.
- **Attention, en cas de rétention urinaire** (impossibilité totale d'uriner) rendez-vous le plus vite possible aux urgences, et cessez immédiatement de boire.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable : les gélules aux huiles essentielles

Adulte

HE melaleuca alternifolia

(arbre à thé)20 mg

HE cinnamomum zeylan Ec.

(cannelle de Ceylan)20 mg

HE origanum compactum

(origan compact)20 mg

HE thymus thymoliferum

(thym à thymol)20 mg

Excipient pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule aux 3 repas pendant 10 jours.

Formule liquide

EG de busserole

EG de canneberge

EG de piloselle

aa qsp un flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin, midi et soir pendant 5 jours. Puis, 1 c. à café dans un verre d'eau le matin pendant 10 jours.

Si cystites à répétition, reprenez cette formule à raison de 2 c. à café par jour dans un verre d'eau, 10 jours par mois.

CYSTITES/INFECTIONS URINAIRES RÉCIDIVANTES



La tisane idéale

Chiendent (racines).....	40 g
Maïs (stigmates).....	20 g
Bruyère (sommités fleuries).....	20 g
Verge d'or (plante).....	30 g
Myrtille (feuilles et fruits).....	30 g
Bouleau (feuilles).....	20 g
Menthe (feuilles).....	20 g
Réglisse (racines).....	40 g
Busserole (feuilles).....	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition pendant 2 minutes, puis coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour pendant 1 semaine.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE d'origan** diluée dans ¼ de c. à café de miel (ou de labrafil).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les huiles essentielles* de la formule 1 (l'incontournable) sont particulièrement antiseptiques. *L'arbre à thé* est à la fois antiseptique et antifongique (contre les champignons), *la cannelle* possède une activité contre la colibacillose, *le thym* est désinfectant.
- *Les plantes* de la formule 2 (liquide) sont des drainants urinaires. Elles éliminent les germes tués par la formule 1. Par ailleurs, elles sont antibactériennes, notamment vis-à-vis de *l'Escherichia coli*, l'agent pathogène responsable de la majorité des infections des voies urinaires. Elles sont très intéressantes pour le traitement de la crise, mais aussi en prévention des récurrences.
- *La busserole* est un antiseptique urinaire puissant. Elle donne d'excellents résultats dans tous les cas de cystites, même celles accompagnées de pus.
- *Le chiendent* est diurétique, anti-inflammatoire des voies urinaires.
- *Le maïs* possède un effet sédatif sur les voies urinaires. Il augmente par ailleurs le volume de l'urine. Il est utile dans toutes les affections de la vessie, cystites aiguës comme chroniques.
- *La bruyère* est diurétique et sédative. C'est un bon antiseptique des voies urinaires. Ses molécules *arbutoside* et *arbutine* s'opposent aux infections urinaires, tant en prévention qu'en traitement.
- *La verge d'or* est diurétique et antiseptique urinaire. C'est un bon anti-inflammatoire urinaire et de la vessie.
- *La myrtille* renferme des antibiotiques naturels, spécialement contre la *Bacterium coli* et contre les colibacilles.
- *Le bouleau* est diurétique et s'oppose aux cystites chroniques.
- *La menthe* améliore le goût de cette tisane.
- *La réglisse* améliore aussi sa saveur, elle est sucrante et émolliente (elle adoucit, diminue l'inflammation).
- *L'HE d'origan compact* fait partie des huiles essentielles les plus antiseptiques, antibactériennes, antivirales donc anti-infectieuses au sens large. De plus, elle est bifidogène, c'est-à-dire qu'elle possède un effet prébiotique utile pour rétablir la flore et prévenir les récurrences, et surtout les désagréments intestinaux classiques avec les antibiotiques habituels.

DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE (DMLA)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie de la rétine. Elle touche plus de 1 million de personnes en France, menace 1 senior sur 4 après 80 ans, et c'est la première cause de cécité chez les plus de 50 ans. Elle atteint une zone très riche en cellules visuelles, la macula, qu'on appelle aussi la « tache jaune ». La DMLA est le plus souvent provoquée par la prolifération désordonnée de vaisseaux sanguins sous la rétine. À force, cela peut entraîner des hémorragies, ce qui provoque une dégradation sévère voire totale de la vision. Le signe le plus précoce est la distorsion des lignes droites : qu'il s'agisse de pages d'écriture ou de plinthes, tout devient courbé. Il n'existe aucun traitement curatif.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Protégez vos yeux du soleil. Tout le temps et si possible, dès votre plus jeune âge.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Si vous avez plus de 50 ans et l'impression de voir nettement moins bien, avec notamment une baisse de la sensibilité aux contrastes, une vision gondolée ou déformée, l'apparition d'une tache centrale, consultez le plus vite possible un ophtalmo.
- Pour augmenter vos chances de garder de bons yeux, évitez les expositions solaires sans protection (lunettes de soleil de qualité + casquette ou chapeau, pour protéger des rayons qui arrivent par le dessus).
- Ne fumez pas, ne subissez pas la fumée des autres.
- Consommez chaque jour des fruits et légumes, riches en antioxydants.
- Évitez l'excès de produits laitiers.
- Contrôlez vos apports en sucres à index glycémique élevé (bonbons, sodas, mais aussi pommes de terre ou pâtes blanches trop cuites, farine blanche...). C'est surtout le sucre ajouté dans les produits industrialisés qui est à éviter.

DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE (DMLA)



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Alpha-tocophérol.....	20 mg
Vitamine C	50 mg
Citrate de zinc	10 mg
Sélénium élément.....	100 µg
ES de ginkgo biloba	50 mg
ES de petite pervenche.....	50 mg
Flavonoïdes	50 mg
Taurine	50 mg
N.acétylcystéine	50 mg
N.actéylcarnosine	50 mg
Bêta-carotène	15 mg
Pour 1 gélule n° 180 renouvelable	

Prenez 3 gélules par jour, en cures de 2 mois, renouvelées 2 ou 3 fois par an.



La tisane idéale

Myrtille (fruits)	20 g
Cassis (fruits)	20 g
Ginkgo (feuilles)	30 g
Réglisse (racines)	30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures. Faire des cures de 20 jours par mois.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'alpha-tocophérol* (vitamine E) s'oppose à l'oxydation des acides gras présents en grande quantité dans la rétine.
- *La vitamine C* est un excellent antioxydant, contre les radicaux libres dus aux rayons du soleil. Elle participe également à la fabrication du collagène.
- *Le zinc* est très présent dans le pigment rétinien. Il joue un rôle fondamental pour la rétine et le nerf optique.
- *Le sélénium* est un antioxydant abondant dans les humeurs aqueuses (larmes).
- *Le ginkgo biloba* améliore la circulation microcapillaire, et donc le passage des nutriments dans les tout petits vaisseaux de l'œil.
- *La petite pervenche* contient de la vinpocétine, qui stimule le flux sanguin, particulièrement aux abords de la rétine et de la macula.
- *Les flavonoïdes* « piègent » le fer (oxydant), et luttent contre le vieillissement cellulaire.
- *La taurine* régénère le nerf optique. C'est un acide aminé présent à haute concentration dans l'œil.
- *La N.acétylcystéine* est un précurseur du glutathion, un antioxydant majeur de notre organisme, dont le taux chute avec l'âge.
- *La N.acétylcarnosine* évite la glycation (processus de dégénérescence) des protéines dans l'œil. C'est un antioxydant incontournable du système oculaire. Enfin, elle protège contre les dommages induits par la lumière.
- *Le bêta-carotène* participe à la synthèse du pigment rétinien. C'est aussi un bon cicatrisant de la cornée. Il s'oppose enfin à l'oxydation des lipides rétinien dus aux radiations solaires.
- *La myrtille* renferme de la provitamine A (qui se transforme en vitamine A dans le corps, LA vitamine de la santé oculaire), et des pigments importants qui régénèrent le pourpre rétinien

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

et augmentent l'acuité visuelle. La légende veut que ce fruit, surnommé « la myrtille des aviateurs », ait aidé des soldats à mieux voir la nuit...

- *Le cassis* est richissime en vitamine C et en anthocyanes, deux ennemis jurés des troubles de la circulation, en particulier au niveau de l'œil.
- *Le ginkgo* optimise la microcirculation au niveau de la rétine, ainsi que l'insuffisance artérielle périphérique (= dans tout le corps ailleurs que le cœur).
- *La réglisse* améliore le goût de la tisane.

DÉPRESSION LÉGÈRE À MODÉRÉE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On parle souvent en termes abusifs de dépression, que l'on applique à toute forme de passage à vide, de la déprime à la grosse fatigue. La dépression est un trouble spécifique caractérisé par une humeur triste et douloureuse, associée à l'incapacité de « remonter la pente ». Les signes de la dépression sont à la fois physiques et psychiques. Le corps est « dérégulé », l'insomnie, les troubles digestifs, les baisses de libido, la fatigue et toute autre manifestation psychosomatique s'installent. Quant à la souffrance morale, elle est surtout marquée par l'impossibilité de faire le moindre projet dans quelque domaine que ce soit, mais on retrouve aussi l'anxiété, la dévalorisation de soi, la peur de l'avenir, la fatigue intellectuelle et, parfois, la tentation du suicide parce qu'on ne voit pas de solution pour s'en sortir.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites le plein d'oméga 3, aux propriétés antidépessives désormais largement avérées. Mangez au moins 3 fois par semaine des poissons gras (saumon, maquereau...). Consommez de l'huile de colza ou de noix, ainsi que des noix. Et, pendant un temps, prenez une supplémentation en oméga 3 (car les apports alimentaires seront insuffisants dans votre cas) : 9 capsules par jour pendant 15 jours (à répartir aux 3 repas), puis 6 par jour pendant 20 jours (à répartir), puis 3 seulement, au dîner, pendant 2 mois.

+

Croquez 1 g de racine de ginseng par jour, le matin, par cures de 10 jours espacées de 10 jours. Si vous ne trouvez pas de racine de ginseng, ou que sa saveur « à la croque », particulière, vous perturbe, prenez-la en tisane (voir ci-dessous).

La tisane express

Mettez 1 g de ginseng dans une casserole contenant la valeur d'une tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 5 minutes. Retirez la racine. Buvez chaque matin au réveil, par cures de 10 jours, espacées de 10 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Aromathérapie

HE de verveine citronnée ou de bergamote ou de litsée citronnée
Respirez à même le flacon plusieurs fois par jour.

HE de mélisse ou d'angélique

Versez 1 goutte dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

Homéopathie

Sepia 9 CH

Prenez 5 granules 2 fois par jour et 1 dose en 15 CH le dimanche.

+

Si chagrin, deuil :

Ignatia 9 CH

Si soucis professionnels :

Lycopodium 9 CH

Si surmenage physique :

Nux vomica 9 CH

Prenez 5 granules 2 fois par jour.

➤ **Oligothérapie**

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin.

Magnésium

Prenez 1 ampoule le matin.

Lithium

Prenez 1 ampoule le soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Attention aux antidépresseurs classiques, beaucoup trop fréquemment prescrits hors du cadre de dépression et, de plus, au petit bonheur la chance. Les effets secondaires peuvent être graves. Préférez si possible nos formules ci-après, parfaitement efficaces et plus « douces ». Prudence toutefois, le millepertuis est une plante particulièrement puissante et non dénuée d'effets secondaires. Soyez attentif à l'évolution de vos symptômes.
- Contre-indication au millepertuis : attention si vous prenez déjà un antidépresseur, un neuroleptique, si vous souffrez de problèmes cardiaques (palpitations, tachycardies...), si vous prenez la pilule ou un anticoagulant, un immunosuppresseur.
- La dépression saisonnière (SAD) qui fond sur certaines personnes à l'approche de l'hiver, peut être traitée par la photothérapie. La cure de lumière s'effectue en milieu hospitalier ou à la maison, à condition de se procurer un appareil adéquat (on en trouve dans de nombreuses enseignes aujourd'hui). Mais ne négligez pas les oméga 3 ni la vitamine D, éventuellement à prendre sous forme d'huile de poisson pour cette dernière (un réflexe chez tous les habitants des pays nordiques, où le soleil se fait rare pendant de long mois dans l'année).
- Le traitement de la dépression ne se limite en aucun cas à la prise de médicaments. Ce ne sont pas des gélules ni des cachets qui feront accepter une situation difficile (deuil, licenciement, déménagement)... Un travail sur soi, personnel, est indispensable. N'hésitez pas à recourir aux psychologues si besoin (psychothérapeute, psychanalystes... selon vos préférences).
- Il est difficile de raisonner une personne dépressive, par définition insensible aux arguments « rationnels ». Inutile de lui rabâcher toute la journée qu'il faut faire des efforts, que tout ça n'est pas si grave, que les oiseaux chantent et que la vie est belle. Le dépressif SAIT tout cela et ne PEUT cependant pas sortir de sa spirale. L'agresser ne sert qu'à le culpabiliser encore plus. Mais il ne s'agit pas d'être trop complaisant non plus. Restez à l'écoute, sans en faire trop.



- Faites une cure de magnésium marin (préférable à toute autre forme de magnésium) à raison de 2 gélules matin et soir. Poursuivez autant de temps que nécessaire jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Attention aux dépressions chez l'adolescent et la personne âgée, qui peuvent aboutir au suicide. Ce n'est heureusement pas le cas de la majorité, mais mieux vaut être vigilant.
- L'alimentation joue un rôle important sur le terrain dépressif. Privilégiez les poissons riches en oméga 3, les bananes, chocolat et noix pourvoyeurs de magnésium et de précurseur de la sérotonine – neuromédiateur du bien-être, de la sérénité. Évitez l'excès d'alcool.
- Exprimez régulièrement votre gratitude. « Merci ! », cela ne coûte rien, fait plaisir et crée un lien social bénéfique, à condition que ce « merci » soit sincère. Mais celui qui en retire le plus de bienfaits, c'est celui qui le dit : exprimer sa gratitude est un facteur clé du bien-être psychologique. Les personnes qui le font régulièrement ont même moins de douleurs psychosomatiques – maux de ventre, migraines... – et risquent moins de tomber dans l'anxiété et la dépression. Sans doute parce que la gratitude permet de réaliser simplement que l'on n'est pas seul et que certaines personnes nous tendent la main. Cela peut suffire pour changer sa perception globale du monde, donc son état d'âme.
- Il n'y a pas pire que la rumination, c'est-à-dire le fait de ressasser en boucle stérile toujours les mêmes choses. Les Anglo-Saxons appellent cela « brooding » (couvrir) et effectivement, ruminer, c'est remâcher en permanence les mêmes choses en les mettant bien au chaud sous son aile, histoire de les retrouver intactes le lendemain. Quelle énergie dépensée pour rien alors que nous devrions l'employer à trouver une solution, à agir ! Plutôt que de vous laisser mener le bout du nez par vos états d'âme, soyez-en maître. Plutôt que de focaliser sur le problème, focalisez sur la solution !
- Distinguez l'état d'âme de l'émotion. L'émotion est une « réponse », une façon de réagir (parfois violemment) à un événement. On la traduit par des mots très explicites « j'ai piqué un fard », « j'avais le sang dans les pieds », « le sol s'est dérobé sous moi »... Plutôt positives – même si, sur le moment, embarrassantes –, elles ne trichent pas et nous poussent, en général, à dialoguer avec l'extérieur. Même si c'est maladroit. Beaucoup plus embêtants sont les états d'âme, moins paroxystiques, plus insidieux, mais plus durables et finalement ayant un impact bien supérieur. En effet, tenaces, ils traduisent notre façon d'appréhender le monde. Ils ont l'art de nous faire « tout voir en noir » (ou tout en rose !) sans véritable raison.
- Il n'est pas question de supprimer ses états d'âme (c'est impossible !) mais de ne pas les laisser gouverner. Un indice : les personnes souvent « dans la lune », peu concentrées, qui se laissent diriger par un cerveau « en roue libre » sont plus souvent la proie de leurs émotions et de leurs états d'âme. Même si ce n'est pas facile, il faudrait essayer de se rendre « dans la lune » quand ON le souhaite et non quand nos états d'âme ont décidé de nous y embarquer. Ainsi, on peut décortiquer plus facilement une situation perturbante à un moment propice, plus rationnel. Pas à un moment où elle nous cueillera sans préavis. C'est difficile, mais indispensable. Faites-vous aider pour vos « premières fois », si nécessaire. Devenez maître, ne subissez plus !



- Plus on se laisse envahir par ses états d'âme, moins on agit, et plus la situation devient « toxique », menant doucement vers la dépression. Ne fuyez pas vos états d'âme, ne remplacez pas un travail introspectif par une fuite (excès de sorties, de travail, de sport, de tabac, de nourriture...). Il faudra bien un jour vous faire face. Et plus on attend, plus c'est difficile ! Donc n'hésitez pas à plonger en vous, ces moments d'intériorité sont absolument nécessaires ; ne craignez pas la solitude, indispensable aussi pour s'extirper du bruit du monde et comprendre comment vous fonctionnez.
- Globalement, les états d'âme négatifs tournent autour de 4 grandes « familles » : la peur (avec son cortège d'inquiétudes, de soucis, d'anxiété), le dégoût (amertume, mépris, rejet, désillusion), la colère (rancune, « on fait la tête », agacement) et la tristesse (mélancolie, morosité, chagrin, « on se traîne », « rien ne va »). Pour une vie plus paisible et de meilleurs rapports avec les autres, concentrez votre énergie pour atteindre la famille d'état d'âme la plus enviable : la joie (calme, sérénité, bonheurs – petits et grands – enthousiasme...) !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable 1

ES de millepertuis.....150 mg
Glycérophosphate de magnésium.....100 mg
Vitamine B130 mg
Vitamine B6.....30 mg
Pour 1 gélule n° 180

Prenez 3 gélules par jour en cures de 2 mois.

+



L'incontournable 2

L. méthionine.....100 mg
Taurine100 mg
L. tyrosine100 mg
Pour 1 gélule n° 360

Prenez 2 gélules trois fois par jour sur estomac vide (donc loin des repas).

Prenez les formules 1 et 2 en cures de 2 mois, et plus si nécessaire.

Remarque : on sépare les formules 1 et 2 car on ne peut pas mettre tous les ingrédients en une, sinon les gélules seraient énormes. De plus, la

formule 2 s'avale sur estomac vide, afin d'éviter une concurrence alimentaire lors des repas.

☐ Si troubles du sommeil associés

EG de passiflore
EG d'escholtzia
EG d'aubépine
aa qsp un flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans ½ verre d'eau au coucher.



La tisane idéale

Mélisse (feuilles)50 g
Thym (feuilles)50 g
Fumeterre (plante)30 g
Verveine odorante (feuilles)50 g
Basilic (feuilles).....30 g
Sauge sclarée (feuilles).....30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour, en cure de 20 jours.

DÉPRESSION LÉGÈRE À MODÉRÉE

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le millepertuis* est un antidépresseur de type désinhibiteur. Psychostimulant, il améliore la sociabilité et augmente l'euphorie.
- *Le magnésium* est le minéral de l'équilibre nerveux.
- *La vitamine B1* est la vitamine du tonus et de l'équilibre nerveux. On la surnomme « la vitamine du moral » car elle rend optimiste.
- *La vitamine B6* aide à l'assimilation du magnésium, ainsi qu'à la synthèse de la dopamine et de la noradrénaline, deux hormones du cerveau essentielles au bien-être.
- *La méthionine*, un acide aminé soufré détoxifiant, lutte contre la dépression et les troubles du comportement.
- *La taurine* améliore l'utilisation du magnésium par la cellule.
- *La tyrosine* est un précurseur de la dopamine, de la noradrénaline, et de la tyroxine (hormone thyroïdienne). Elle « motive », aide à retrouver une attitude positive.
- *La mélisse* est antiléthargie, prévient et apaise les crises de nerfs. C'est un tonique général, neurotonique en particulier.
- *Le thym* renferme dans son huile essentielle deux composés particulièrement utiles, le thymol et le carvacrol. Tous deux agissent sur les centres nerveux. Il s'oppose à la mélancolie, donne du courage et du dynamisme.
- *La fumeterre* est cholagogue (stimule la production de bile), booste le foie et a donc une action tonifiante et antiasthénie. Si le foie va mieux, l'humeur est meilleure.
- *La verveine odorante* renferme de l'acide isovalérianique, neurotonique. Et elle améliore la saveur de cette tisane.
- *Le basilic*, grâce à son huile essentielle, est un remarquable tranquillisant doublé d'un tonique nerveux. Il contribue à retrouver une humeur positive.
- *La sauge sclérée* lutte contre la fatigue nerveuse avec anxiété, contre la dépression et la perte de mémoire.
- *L'HE de cannelle* est un tonique physique et mental.

LE SEXE ET L'ÂGE DE LA DÉPRESSION

Les hommes et les femmes ne vivent pas du tout la dépression de la même façon. Question de culture, certes, mais avant tout, et largement devant, question physiologique. En effet, l'impact des hormones sexuelles (œstrogènes et testostérone pour simplifier) sur la santé psychique et la régulation de l'humeur est énorme. Il est tout aussi grand sur l'efficacité des médicaments, une évidence encore trop souvent niée ou négligée aujourd'hui, malgré des dizaines d'études concluantes sur ce sujet. Autrement dit : une dépression masculine ne se soigne pas comme une dépression féminine.

Pour résumer : l'homme manifeste plutôt la dépression par de l'irritabilité et de la colère, alors qu'elle prend davantage la forme de tristesse et de mélancolie chez la femme. Par ailleurs, la



testostérone (masculine) et l'œstrogène (féminine) ont des effets opposés sur le GABA (acide gamma-aminobutyrique), l'un de nos neurotransmetteurs à effet anxiolytique.

CHEZ LES ENFANTS

C'est ce qui explique que les petits garçons ont plus de risques de faire une dépression (et des crises d'épilepsie) que les petites filles. En revanche, à l'adolescence, renversement de situation : les filles risquent 3 fois plus la dépression que les garçons. En effet, le pic d'œstrogènes de la puberté perturbe la production de sérotonine (un autre neurotransmetteur de l'humeur) en augmentant celle du cortisol (une hormone du stress). Tandis que les garçons, eux, semblent plutôt protégés par leur testostérone !

UNE FOIS GRANDS...

À l'âge adulte, la dépression peut prendre différents visages, principalement parce que pendant cette période de la vie, effectivement, la « culture » prend un peu le dessus sur le « physiologique » : pas question de dire « je suis déprimé » pour un homme, ce serait avouer une faiblesse. Résultat, nombre d'entre eux s'en sortent avec un « simple » diagnostic tel que maux d'estomac, irritabilité ou autre agressivité, alors qu'en réalité ils sont dépressifs. Les femmes sont, elles, globalement plus enclines à se faire aider. Hélas, encore faudrait-il prendre en compte cette différence des genres, et ne pas soigner les hommes comme les femmes. Ainsi, plusieurs études indiquent que les médicaments de type Prozac fonctionnent globalement mieux chez les femmes plutôt jeunes, car ils jouent sur la sérotonine, alors que les antidépresseurs jouant sur la dopamine et la noradrénaline fonctionnent mieux chez les hommes et les femmes ménopausées.

MESDAMES, MANQUEZ-VOUS DE FER ?

Avant de sauter sur toute prise d'antidépresseur, pensez à une carence possible en fer, surtout si vous êtes une femme et que vos règles sont abondantes, voire hémorragiques. Et encore plus si vous mangez peu de viandes rouges, que votre teint est pâle, que vous présentez une fatigue importante avec essoufflement à l'effort. Et ce même si une analyse biologique un peu « rapide » a reçu ce commentaire tout aussi vague : « ça peut aller ». Méfiance. Refaites doser la ferritine (réserve utile de fer), ainsi que les hormones T3, T4 et TSH (évaluation de la fonction thyroïdienne). S'il y a lieu d'intervenir à ces niveaux, souvent le fait de rétablir des valeurs optimales rééquilibre l'humeur.

CONCLUSION

Non seulement le sexe influence la dépression, mais aussi l'âge auquel elle survient. Enfin, on ne soigne pas une dépression de la même façon selon qu'elle touche un homme ou une femme. Ne prenez pas en cachette les antidépresseurs prescrits à votre conjoint, c'est une très mauvaise idée ! D'une manière générale, en cas de déprime réelle, ne vous jetez pas sur les inhibiteurs de recapture de la sérotonine (= une classe d'antidépresseurs, comme indiqué plus haut). Certes, ils peuvent être efficaces, mais momentanément, le temps de la prise du « traitement ». Mieux vaut agir en amont et rétablir une bonne sécrétion - et une bonne utilisation - des neuromédiateurs (noradrénaline et dopamine pour l'action et la réalisation des projets, sérotonine pour le calme, la plénitude, la satiété, le bien-être). Instaurez une alimentation adéquate + des compléments nutritionnels tels que la tyrosine le matin, le tryptophane en fin de journée, et bien sûr les oméga 3 et le magnésium.

REVITALOSE (AMPOULES ET SACHETS)

- *Composants principaux* : acides aminés (lysine, leucine, phénylalanine), aspartate de magnésium, vitamine C.
- *Indications* : fatigue, surmenage, convalescence.
- *Mon avis* : c'est un tonifiant très connu. C'est vrai qu'il est efficace en cas de fatigue intellectuelle comme physique. Les acides aminés sont des précurseurs de neurotransmetteurs (hormones fabriquées par le cerveau), donc ils stimulent l'activité intellectuelle. Il est conseillé une cure à chaque fois que l'on constate une baisse de forme, par exemple après une maladie ou à la suite d'une période d'activité intense. On peut aussi en recommander aux personnes qui ne mangent pas assez de protéines, ou qui se nourrissent mal en général. Les jeunes et les étudiants en sont friands, ils trouvent l'ampoule agréable à boire. Mieux vaut prendre la dose en dehors des repas pour éviter que les acides aminés entrent en « concurrence » avec les aliments. Donc, la meilleure posologie est 1 dose avant le petit déjeuner, et 1 dose en matinée en cas de grosse fatigue.

DIABÈTE DE TYPE 2 (NON-INSULINODÉPENDANT)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le diabète est une anomalie de la régulation du sucre. L'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas, fait entrer le glucose dans les cellules. Lorsqu'elle fonctionne mal ou pas, le sucre s'accumule dans le sang. On est dit diabétique lorsqu'on a au-delà de 1,26 g/l de sucre dans le sang (hyperglycémie). La maladie touche 5 % de la population adulte et est en nette progression chaque année. Il y a en France 500 000 diabétiques qui s'ignorent !

L'enjeu est de maintenir un taux sanguin de sucre correct. L'hyperglycémie (trop de sucre dans le sang) accélère le vieillissement de l'organisme (artères, œil, cœur, cerveau, organes...). L'inverse (hypoglycémie) peut entraîner des malaises allant jusqu'au coma.

Il existe deux types de diabète. Le DID de type 1 (diabète insulino-dépendant) pour lequel les patients doivent s'injecter régulièrement de l'insuline, et le DNID, de type 2 (diabète non-insulino-dépendant). Le DNID apparaît en général autour de la cinquantaine, mais en réalité de plus en plus tôt, et signe un « épuisement » du pancréas. Dans les deux cas l'hygiène de vie, et particulièrement l'alimentation, est à la base du traitement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Habituez-vous à manger « IG » (voir « Mes conseils pour le quotidien »).

La tisane express

Mettez 250 g de cosses de haricots dans 1 litre d'eau froide. Couvrez. Laissez tremper toute une nuit pour laisser le temps à la macération de s'accomplir. Le lendemain matin, faites cuire à feu doux jusqu'à réduction des trois quarts. Filtrez. Buvez cette préparation tous les jours durant 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de géranium bourbon** diluée dans ¼ de c. à café de labrafil.

➤ **Oligothérapie**

Zinc Nickel Cobalt
Chrome

Prenez 1 ampoule de chaque le matin et le soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Nous avons tous du sucre dans le sang, c'est la glycémie. Le taux normal ne dépasse pas 1 g/l à jeun, et 1,40 g/l dans la journée. Ces seuils de glycémie permettant de définir le diabète vont probablement être encore abaissés prochainement, car nombre de médecins estiment qu'ils sont encore trop élevés.
 - Si votre glycémie à jeun est normale, inférieure ou égale à 1,10 g/l, vous n'êtes pas diabétique.
 - Si votre glycémie à jeun est supérieure à 1,26 g/l au moins à deux reprises, vous êtes diabétique.
 - Si votre glycémie à jeun est comprise entre 1,10 g/l et 1,26 g/l, vous êtes « prédiabétique ». Vous devez tout faire pour ne pas devenir réellement diabétique.
- Faites mesurer régulièrement votre glycémie lors de vos visites chez le médecin.
- Si votre diabète ou prédiabète s'accompagne d'un surpoids, surtout localisé au niveau du ventre, et d'autres troubles tels qu'un excès de cholestérol ou/et une hypertension, vous avez probablement un syndrome métabolique. C'est préoccupant pour votre cœur. Demandez conseil à votre médecin. Nous vous recommandons la lecture du livre *Le régime IG métabolique*, Dr Nys, Leduc.s Éditions.
- Les scientifiques se désolent que 80 % des diabétiques de type 2 (non-insulinodépendants) n'atteignent pas les objectifs fixés dans les recommandations, entre autres que 50 % d'entre eux soient hypertendus et 25 % continuent de fumer. Bon nombre ne réalisent pas qu'il s'agit d'une maladie qui, non traitée, évolue toujours très négativement, avec de gros risques d'accidents cardio-vasculaires. Le danger pour ces personnes est d'évoluer vers la maladie de type 1, et donc de devenir dépendantes de l'insuline.
- Pour votre alimentation, suivez les conseils IG (Index Glycémique), qui remplacent depuis quelques années déjà les antiques recommandations de « sucres lents ». Pâtes, pain et riz complets (la version « blanche », raffinée, est déconseillée), légumineuses, légumes verts et fruits doivent constituer la base de vos menus. Les fibres des végétaux ralentissent le passage du sucre dans le sang. De plus, ils sont riches en vitamines et minéraux, particulièrement importants pour les diabétiques, et le tout pour un faible apport calorique. Favorisez le poisson et la volaille plutôt que la viande rouge. Consommez régulièrement de la cannelle et du gingembre.
- L'exercice physique fait partie du traitement antidiabète. Il améliore l'équilibre glycémique et l'action de l'insuline, lutte contre le surpoids, etc. Une étude portant sur 650 diabétiques de type 2 a montré qu'avec la seule pratique de sport (en plus d'un régime adapté), 70 % d'entre eux ont pu suspendre leur traitement ! Cependant, il faut planifier les phases de sport et adapter l'insuline (ou les comprimés le cas échéant). L'action bénéfique est propre à chaque séance d'où la nécessité de pratiquer au moins 3 fois par semaine. Les sports les plus utiles : natation, water-polo, aviron, cyclisme, ski de fond, ou encore golf, marche sportive ou randonnée pédestre.
- Vous avez une carie ? C'est souvent le cas si votre diabète est mal équilibré. Elle peut être le siège d'infections parfois sévères, qui elles-mêmes peuvent déséquilibrer le diabète.



Astreignez-vous à des soins quotidiens, ainsi qu'à un examen dentaire au moins une fois par an. Par ailleurs, les brosses trop agressives fragilisent les dents, choisissez-les souples ou médium.

- Ne fumez pas ! Le tabac altère le cœur, les vaisseaux, et tous les organes, déjà fragilisés par le diabète. Les diabétiques y sont deux fois plus sensibles que le reste de la population. Tabac + diabète = altération des vaisseaux multipliée par 10. En plus, le tabac fragilise les dents et les gencives.
- Il est recommandé aux personnes en prédiabète ou en diabète de type 2 de prendre un complément nutritionnel bien précis : 1 comprimé de chrome à 8 heures et 1 comprimé à 20 heures.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Pour réguler le taux de sucre dans le sang

Picolinate de chrome	20 µg
Vitamine B3	20 mg
Vitamine B1	20 mg
Sélénium élément.....	50 µg
Citrate de zinc	10 mg
ES de fenugrec.....	80 mg
ES de gymnema sylvestris	80 mg
ES d'oignon	80 mg

Pour 1 gélule n° 60 à renouveler

Prenez 1 gélule matin, midi et soir au moment des repas, 20 jours par mois, pendant 3 mois (en cures).

+



Pour éviter les dégâts causés par le diabète

Vitamine C	50 mg
Glycérophosphate de magnésium	50 mg
Vitamine B6.....	5 mg
ES de myrtille.....	50 mg
Lécithine de soja	30 mg
ES d'oignon	50 mg
ES d'ail.....	50 mg

Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 3 gélules par jour, les 10 jours suivants, pendant 3 mois (en cures).



Pour diminuer l'absorption des sucres lorsque les règles d'hygiène alimentaire ne sont pas bien respectées

EG de bardane
EG de noyer
EG d'olivier
aa qsp un flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau matin et soir pendant 10 jours.



La tisane idéale

Géranium (plante)	30 g
Galéga (plante)	30 g
Myrtilles (fruits)	30 g
Sauge officinale (feuilles)	50 g
Haricot (cosses).....	30 g
Mûrier noir (feuilles)	30 g
Aigremoine (plante)	30 g
Fenugrec (semences).....	30 g
Gymnema (feuilles).....	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 2 fois : au petit déjeuner et avant le dîner.

DIABÈTE DE TYPE 2 (NON-INSULINODÉPENDANT)

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de géranium bourbon** diluée dans ¼ de c. à café de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le chrome* et *la vitamine B3* régulent le taux de sucre dans le sang au cours des 24 heures. Ils augmentent la tolérance au glucose et épargnent le pancréas.
- *La vitamine B1* joue un rôle important dans le métabolisme du glucose.
- *Le sélénium* et *le zinc* luttent contre la rétinopathie diabétique. Ils jouent un rôle préventif vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires. Enfin, ils améliorent la réponse du système immunitaire.
- *Le fenugrec* et *l'oignon* contiennent des fibres et gommes particulières, qui luttent contre l'hyperglycémie d'après les repas.
- *Le gymnema* (Inde) possède une forte action hypoglycémiante et stimule la production d'insuline par le pancréas. Elle bloque partiellement l'absorption du sucre au niveau de l'intestin. Elle régénère les cellules pancréatiques (= qui fabriquent l'insuline). Elle freine l'action stimulatrice de l'adrénaline sur le foie, réduisant ainsi la production de glucose et, par conséquent, le taux de sucre dans le sang. En outre, elle facilite le respect des consignes diététiques au quotidien en réduisant les envies de sucre et les fringales.
- *La vitamine C* est antioxydante. Un leitmotiv essentiel chez le diabétique, qui a tendance à « s'oxyder » plus facilement (façon de parler).
- *Le magnésium* et *la vitamine B6* jouent un rôle majeur dans le métabolisme des sucres.
- *La myrtille* améliore la circulation rétinienne et protège des lésions oculaires, fréquentes chez les diabétiques.
- *La lécithine de soja* s'oppose aux lésions nerveuses causées par l'hyperglycémie.
- *L'ail* évite les mycoses, fréquentes chez les diabétiques.
- *La bardane* et *le noyer* agissent au niveau du pancréas. *L'olivier*, en plus, protège le cœur.
- *Le géranium* est antidiabétique. Remarque : ici, le géranium, en plante comme en huile essentielle, n'a rien à voir avec les géraniums (pélargoniums) décoratifs de nos bacs à fleurs !
- *Le galéga* renferme de la galéagine (un alcaloïde) et beaucoup de vitamine C. Il augmente la tolérance à l'égard des sucres.
- *Les myrtilles* renferment de la myrtilline, que l'on surnomme « l'insuline végétale ». Elle abaisse la glycémie (taux de sucre dans le sang) et la glycosurie (taux de sucre dans les urines).
- *La sauge officinale* est hypoglycémiante.
- *La cosse de haricot* abaisse le taux de sucre sanguin, à condition de l'utiliser selon une préparation spéciale pour bien bénéficier de ses principes actifs. En même temps, elle est hypocholestérolémiante.
- *Le mûrier noir* diminue la glycosurie (taux de sucre urinaire).
- *L'aignemoin* est antidiabétique.
- *L'HE de géranium bourbon* est stimulante du foie et du pancréas.

DIARRHÉE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'émission de selles trop fréquente, temporaire ou chronique, est appelée diarrhée. Mais dans le langage courant, « diarrhée » évoque aussi l'apparition de selles liquides (pas forcément trop rapprochées), alors que dans le langage médical, la diarrhée est définie par un poids quotidien de selles supérieur à 300 grammes. En deçà, on parle de fausse diarrhée... Mais comme il est rare de penser à emporter sa balance lorsqu'on se rend aux toilettes, et que tout le monde reconnaît une diarrhée lorsqu'elle arrive, l'important est de retenir qu'elle doit céder rapidement, sinon il peut s'agir d'une infection ou encore d'une maladie intestinale.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 1 goutte d'**HE de marjolaine** (si diarrhée liée au stress) ou de **cannelle de Ceylan** (si diarrhée infectieuse type turista) dans $\frac{1}{4}$ de c. à café de miel. Laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Prenez du charbon végétal absorbant durant 3 ou 4 jours.
- Probiotiques o-bli-ga-toi-res pour rééquilibrer la flore intestinale.
- Le plus grand danger de la diarrhée est le risque de déshydratation, surtout chez les bébés et les personnes âgées.
- Il faut boire le plus possible, et de préférence une eau minérale pour remplacer les minéraux perdus. Et manger riz, eau de riz, carottes pendant 2 ou 3 jours.
- Le stress est un grand déclencheur de diarrhée. Détendez-vous. Une bonne cure de magnésium marin + vitamine B6 ne peut qu'améliorer les choses.
- Attention à la turista : lors de vos voyages en pays chauds, ne buvez que des liquides encapsulés (jamais d'eau du robinet), évitez les crudités, pelez les fruits, évitez les boissons et aliments glacés, évitez les plats mal cuits et/ou réchauffés plusieurs fois.
- Lavez-vous les mains avant chaque repas afin d'éviter la recontamination.
- En cas de diarrhée aiguë, ne la stoppez pas trop rapidement : elle peut être utile pour évacuer les germes en cause.

DIARRHÉE



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Poudre d'argile blanche.....150 mg
ES de myrtille (baies)150 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 3 à 6 gélules par jour pendant 5 jours.



Formule gastro-entérite virale

EG de cyprès

EG d'échinacée

EG de noyer

aa qsp un flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 à 5 fois par jour pendant 5 jours.



La tisane idéale

Alchémille (plante).....30 g
Fraisier (racines)50 g
Myrtilles (fruits et feuilles).....30 g
Tormentille (racines).....50 g
Salicaire (sommités fleuries)30 g
Sauge officinale (feuilles)20 g
Sarriette (feuilles).....30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse toutes les 2 heures en cas de diarrhées aiguës, ou 2 fois par jour en cas de diarrhées chroniques.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** (si diarrhées infectieuses) ou **de basilic** (si diarrhées liées au stress) diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'argile* est une roche tendre qui adsorbe les toxines.
- *La myrtille* apporte des tanins, de la pectine et des alcools. Antiseptique intestinale, puissante anticolibacillaire, elle terrasse même le bacille d'Eberth (*Bacterium coli*). Elle vient à bout des entérites aiguës, des diarrhées rebelles, et est utilisée contre la fièvre typhoïde.
- *Le cyprès* et *l'échinacée* sont les champions antivirus et de la défense immunitaire.
- *Le noyer* est astringent.
- *L'alchémille* est extrêmement riche en tanins. Elle est très astringente et antidiarrhéique.
- *Le fraisier* renferme des tanins très particuliers (fragarianoside).
- *La tormentille*, aussi appelée potentille argentée, est efficace contre les diarrhées en phase aiguë.
- *La salicaire* possède un glucoside, de la salicaïrine et des tanins. Sa composition particulière la rend astringente, antiseptique, indispensable en cas de grippe intestinale, de diarrhées infectieuses et de dysenterie amibienne.
- *La sauge officinale* est astringente et antidiarrhéique. C'est un bon antiseptique intestinal.
- *La sarriette* est antidiarrhéique et antiseptique intestinal. Son huile essentielle lutte activement contre les fermentations et les diarrhées (carvacrol).
- *L'HE de cannelle* est une antibactérienne puissante, antiparasitaire et antivirale.
- *L'HE de basilic* est très antispasmodique (et anti-infectieuse).

LACTÉOL (GÉLULES, POUDRE, SUSPENSION BUvable)

- *Composants principaux* : Lactobacillus acidophilus LB (corps microbiens tués par chauffage dans leur milieu de culture) 5 ou 10 milliards par prise, excipients.
- *Indications* : antidiarrhéique, restaure la flore intestinale.
- *Mon avis* : ce produit est vraiment très efficace contre les diarrhées, surtout pour les bébés et les enfants. En effet, il ne comporte aucun risque ni aucun inconvénient, alors que la plupart des autres anti-diarrhéiques ne sont que des astringents et non désinfectants, lui, refait notre flore intestinale et nous aide à nous débarrasser nous-mêmes des intrus. Si vous devez prendre des antibiotiques, il est conseillé d'associer Lactéol dès le début du traitement. Dommage qu'il y ait du lactose parmi les excipients !

ULTRA-LEVURE (GÉLULES)

- *Composants principaux* : saccharomyces boulardii.
- *Indications* : traitement des diarrhées, restauration de la flore intestinale.
- *Mon avis* : les traitements antibiotiques ne sont plus systématiquement accompagnés d'Ultra-levure, ce qui est dommage pour nos intestins fragilisés. En cas de diarrhées installées, d'autres présentations de probiotiques apportant diverses souches et à de fortes concentrations sont plus intéressantes.

DIGESTION LENTE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La digestion lente, c'est lorsque plusieurs heures après un repas, on a l'impression de tout juste sortir de table. L'appareil digestif travaille « au ralenti » pour diverses raisons, presque toujours d'origine alimentaire, et c'est pourquoi on l'appelle aussi indigestion. Soit le foie ne parvient pas à évacuer un excès de déchets, soit la bile n'est pas sécrétée en quantité suffisante, soit certaines protéines sont difficiles à digérer, ou encore le repas a été trop riche, trop gras ou avalé trop rapidement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** directement sous la langue ou dans un peu de miel que vous plongerez dans une infusion (de menthe ou de romarin si possible). Une seule prise peut suffire.

La tisane express

Mettez un sachet de menthe dans une tasse, recouvrez d'eau frémissante. Laissez infuser 5 minutes, jetez le sachet et buvez lentement. Une tasse après chaque repas, vous ne pourrez vite plus vous en passer.

Homéopathie

Nux vomica 9 CH

Prenez 5 granules matin et soir pendant 20 jours.

Et 1 dose en prévention d'un repas riche et arrosé.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Conseil n° 1 : **MÂCHEZ** suffisamment longtemps avant d'avaler. La charcuterie contient souvent des substances indigestes, dues à la viande elle-même et aux additifs. Les pâtisseries industrielles, ou préparées avec des ingrédients de mauvaise qualité (graisses hydrogénées, additifs...) sont aussi à éviter. Les mélanges à base d'œuf sont souvent lourds (mayonnaise, glace). Pire, pour les desserts gelés, sachez que le froid bloque la digestion.
- Une cure de probiotiques est indispensable !
- Buvez un jus de citron tiède le matin.
- Peut-être avez-vous remarqué une « indigestion » après chaque ingestion d'un même aliment, ce qui laisserait supposer que vous y êtes intolérant ?



- La sédentarité ralentit tout, y compris la digestion. Ayez une activité physique suffisante dans la journée. En revanche, évitez le sport juste après un repas. Le sang utilisé par les muscles ne parvient plus au système digestif, qui digère alors très mal les aliments les plus simples.
- Le froid est votre pire ennemi si vous avez du mal à digérer. Outre les aliments froids, évitez de manger dans une atmosphère refroidie.
- Certaines personnes digèrent mieux, voire ne digèrent correctement, qu'avec du Coca-Cola. Plusieurs médecins et pédiatres en prescrivent même dans des cas bien particuliers ! Il ne s'agit pas ici de faire de la publicité pour ce soda, qui n'en a d'ailleurs pas besoin. Mais sa formule (magique !) inclut divers composants qui « aident à digérer », dont des huiles essentielles à visée digestive (voir encadré ci-dessous). Cela dit, Pepsi-Cola était le premier sur le créneau des sodas digestifs : il s'imposait, dès son lancement, comme la solution pour calmer les aigreurs d'estomac. Son nom signifie « le soda des dyspepsies » ! Sa formule ne doit guère être éloignée de celle de son concurrent.

DES HUILES ESSENTIELLES DANS LE COCA-COLA !

Depuis toujours, on cherche à connaître la recette du Coca-Cola, la boisson la plus vendue au monde. Et depuis toujours, rien à faire, elle reste secrète. Un site anglais, *Thisamericanlife.org*, affirme la détenir, grâce à Mark Pendergrast, un historien passionné par cette marque.

La formule serait la suivante :

- Extrait fluide de coca (à hauteur de « 3 drams USP »)
- Acide citrique 85 ml
- Caféine 28 ml
- Sucre 30 (unité de mesure impossible à déchiffrer sur le document)
- Eau 10 litres
- Jus de citron 946 ml
- Vanille 28 ml
- Caramel 42,5 ml (minimum) pour la couleur.
- « Arôme 7X », à base d'huiles essentielles (compter 56,6 ml de cet arôme pour 18,9 litres de sirop) :
 - Alcool 227 ml
 - Huile essentielle d'orange 20 gouttes
 - Huile essentielle de citron 30 gouttes
 - Huile essentielle de muscade 10 gouttes
 - Huile essentielle de coriandre 5 gouttes
 - Huile essentielle de néroli 10 gouttes
 - Huile essentielle de cannelle 10 gouttes

Le célèbre arôme 7X était jusqu'à présent LE mystère responsable du succès planétaire de cette boisson.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

☐ **La formule à boire (contre les lourdeurs après le repas)**

EG de radis noir

EG de mélisse

EG de réglisse

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau après chaque repas important, pendant quelques jours.

Si le phénomène se prolonge ou se répète faire une cure de « Crise de foie » 3^e formule (p. 151).



La tisane idéale

Menthe (feuilles)30 g

Thym (sommités fleuries)30 g

Mélisse (feuilles)30 g

Coriandre (semences)50 g

Gingembre (racines).....50 g

Romarin (feuilles)30 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans une casserole contenant la valeur d'une tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse après chaque repas copieux.

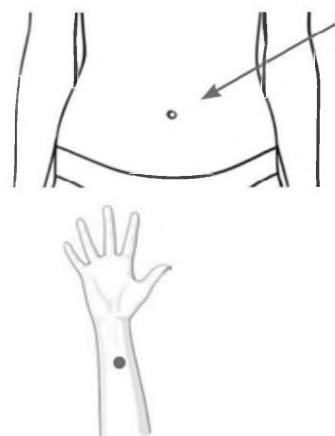
Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe** (ou d'**estragon** si des spasmes digestifs vous gênent) diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le radis noir* soutient la fonction hépatique. Il est cholagogue et cholérétique.
- *La mélisse* stimule les différentes fonctions digestives. Stomachique et antispasmodique : elle calme les spasmes digestifs et les crampes d'estomac. Elle est également carminative, donc antiaérophagie et antiflatulences. Elle est connue pour ses propriétés anti-migraines digestives.
- *La réglisse* est un bon antispasmodique digestif.
- *La menthe* est digestive et carminative. Cholagogue, elle apaise les nausées, traite les troubles hépatiques et l'ictère (jaunisse).
- *Le thym* est digestif et lutte contre la dyspepsie (remontées acides). Il est carminatif : il prévient la formation des gaz et aide à les éliminer.
- *La coriandre* aide à digérer grâce à ses propriétés de stimulation des sécrétions digestives. Carminative, elle est « antigaz ».
- *Le gingembre*, cholérétique et cholagogue, facilite le travail de la vésicule biliaire.
- *Le romarin* lutte contre l'insuffisance hépatique. Spasmolytique, il traite l'inflammation chronique de la vésicule et les douleurs abdominales en général.
- *L'HE de menthe* est digestive.
- *L'HE d'estragon* calme les spasmes digestifs.

MASSAGE EXPRESS AROMA « DIGESTION FACILE »

Pour faciliter la digestion, vous pouvez appliquer 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** – ou d'**HE de marjolaine** si votre « nœud digestif » vient d'un stress, d'une tristesse, d'une angoisse – directement sur l'abdomen, à l'endroit où vous sentez que c'est « lourd », et massez doucement. Pas d'huile essentielle sous la main ? Ou bien vous n'êtes pas seul et vous masser le ventre en public vous paraît inapproprié ? Massez fermement le point « digestion » très connu en réflexologie, c'est-à-dire en médecine énergétique. Il se situe sur l'avant-bras, à 3 doigts horizontaux du pli du poignet, dans le creux, entre les tendons. Stimulez-le du bout du doigt ou, plus précis, avec un stylo. Discret, efficace – avec ou sans HE – et sans danger.



ÉLIXIR DU SUÉDOIS

- **Composants principaux** : maca capillaire, guarana, prêle, lotier, hamamélis, sauge.
- **Indications** : tonique digestif.
- **Mon avis** : ce produit « bon à tout » âgé de 300 ans n'a pas pris une ride. Ses multiples composants fonctionnent bien ensemble. Il est connu des experts en nutrithérapie et en alimentation bio. Ses vertus purifiantes sont réelles, et il est bon de suivre plusieurs cures détoxifiantes dans l'année, après une période d'abus alimentaires par exemple, ou à la suite d'un traitement antibiotique prolongé.

OXYBOLDINE (COMPRIMÉS EFFERVESCENTS)

- **Composants principaux** : boldine, sulfate de sodium, dihydrogénophosphate de sodium, excipients.
- **Indications** : digestion difficile.
- **Mon avis** : ce médicament est encore demandé. Il est efficace, pris ponctuellement après un repas lourd ou une absorption exagérée d'alcool. Mais il ne doit pas devenir une aide systématique, ni être pris en cure prolongée car il est beaucoup trop riche en sodium (sel).

DOULEURS DENTAIRES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les dents et la mâchoire peuvent faire souffrir pour différentes raisons. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une carie et de ses conséquences : le nerf est le siège d'une inflammation, ce qui provoque un afflux de sang à l'intérieur de la dent, mais comme cette dernière n'est pas « extensible », la pression s'effectue directement sur les filets nerveux. Les gencives peuvent également faire mal, souvent en raison d'un abcès, par exemple lorsque des débris alimentaires se sont coincés quelque part et qu'une infection microbienne s'est développée. Les douleurs dues à un brossage trop vigoureux sont fréquentes. Il suffit de remplacer sa brosse à dents à poils extra-durs par des poils souples et un brossage doux, tout aussi efficace et moins traumatisant.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Badigeonnez 1 goutte d'**HE de giroflier** sur la gencive à l'aide d'un Coton-Tige ou du bout du doigt au siège de la douleur, 3 à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

⌘ Homéopathie

Inflammation des gencives :

Belladonna 5 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour pendant 3 jours.

Gencives gonflées :

Mercurius sol 9 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

Infection surajoutée :

Mezereum 5 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour pendant 5 jours.

Névralgies :

Aconit 9 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- En cas de douleurs très vives, consultez votre dentiste. Surtout en cas de fièvre et de fatigue générale.
- Des visites de prévention sont utiles, notamment pour éviter qu'une carie ne se développe à votre insu. La fréquence est à estimer au cas par cas : si vous n'avez jamais de problèmes et que vous vous brossez correctement les dents, une visite par an peut être considérée comme superflue.
- Choisissez systématiquement un dentifrice au fluor. En revanche, la supplémentation en fluor (comprimés) est déconseillée.



- Le fil dentaire peut être utile pour évacuer des déchets coincés entre les dents. Tout dépend de l'implantation des vôtres.
- Un bain de bouche antiseptique peut faire des miracles, bien que son utilisation doive rester ponctuelle (une semaine maximum). Si vous n'avez pas de produit adapté, un simple bain de bouche à l'eau tiède salée peut soulager une inflammation.
- Pour les problèmes de gencives, se reporter à « Gingivite » (p. 228).
- En cas de dépressions osseuses à la racine, je recommande une bonne cure de Coenzyme Q10 à raison de 200 mg par jour pendant 3 mois.
- En cas de poussée dentaire chez le bébé : *Chamomilla* 9 CH.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



À appliquer localement

HE de clou de girofle..... 8 ml
HE de clou de genévrier..... 2 ml

Appliquez 1 goutte sur la dent, plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *L'HE de clou de girofle* anesthésie la douleur.
- *L'HE de genévrier* est anti-inflammatoire.

ASPIRINE DU RHÔNE (COMPRIMÉS)

- **Composants principaux** : acide acétylsalicylique.
- **Indications** : douleurs, maux de tête, fièvre.
- **Mon avis** : elle reste l'aspirine basique. Malheureusement, lorsqu'il n'y a pas de vitamine C associée, l'aspirine en « pompe » dans l'organisme pour être métabolisée, et nous prive d'un nutriment dont nous avons en particulier besoin à ce moment-là. Préférez les aspirines associées à la vitamine C, ou prenez un comprimé de vitamine C en plus (en quantité équivalente à l'aspirine : 1 comprimé de 500 mg d'aspirine du Rhône ? Prenez 1 comprimé de 500 mg de vitamine C. 1 g d'aspirine ? 1 g de vitamine C, etc.). Attention : préférez l'association ibuprofène-paracétamol à l'association ibuprofène-aspirine qui peut provoquer des hémorragies digestives. On oublie trop souvent que l'aspirine est un médicament certes très efficace, mais à ne pas prendre à la légère.

DOULEURS DES MUSCLES/DES TENDONS (ET AUTRES DOULEURS SPASMODIQUES : DIGESTIVES...)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La contraction des muscles se déroule grâce à tout un système d'adaptation à l'effort. Mais il y a des limites à l'élasticité, et des mouvements trop brusques, ou trop rapidement intensifs, peuvent les froisser ou même les rompre, en tout cas les distendre exagérément. Par ailleurs, un apport insuffisant de « nourriture » du muscle le laisse sur sa faim, et sa souffrance se traduit par une douleur ; de même, un apport insuffisant en eau empêche l'évacuation des déchets, ce qui provoque l'accumulation d'acides, eux aussi douloureux.

Les douleurs spasmodiques, type digestives ou maux de tête, cèdent également aux plantes et huiles essentielles antispasmodiques et anti-inflammatoires. C'est pourquoi nous en parlons également dans les pages suivantes.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez localement une formule aux huiles essentielles (gel ou huile) spécial « douleurs articulaires » ou « sportif ».

⌘ **Homéopathie**

Arnica 7 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

➤ **Oligothérapie**

Cuivre

Prenez 1 ampoule 3 fois par jour pendant 5 jours.

Magnésium

Prenez 1 ampoule matin et soir pendant 3 semaines.

✚ **Supplémentation**

Avalez 1 comprimé de complexe de vitamines B par jour pendant 1 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les réserves en glycogène (sucre utilisable par le muscle) doivent être suffisantes avant une séance de sport, surtout prolongée. Cela signifie qu'il faut adopter une alimentation riche en glucides complexes (légumineuses, céréales complètes, pâtes, etc.) les jours précédents. D'où les fameuses « Pasta party » bien connues dans le monde du sport.



- Il faut boire, boire et boire encore pendant le sport. Normalement une bonne gorgée tous les quarts d'heure. L'eau suffit si la séance est courte et de faible intensité. De l'eau additionnée de « boisson pour sportifs » si elle se prolonge.
- Après le sport, il ne faut pas s'arrêter brutalement, sinon on emprisonne l'acide lactique dans les fibres musculaires. L'idéal est de se rendre au sauna, car la chaleur accélérera l'évacuation de ces déchets. Sinon, au moins une douche chaude et un minimum d'activité physique sont indispensables. Si vous faites l'impasse, les courbatures sont inévitables.
- La magnétothérapie (aimants) soulage de façon parfois extraordinaire des douleurs musculaires intenses, des tendinites et tout autre « souvenir » laissé par une séance sportive un peu violente.
- Les médecins du sport recommandent de consommer au moins 25 cl (mieux, 50 cl) d'eau riche en bicarbonates après la séance de sport, afin d'éviter l'acidité responsable des douleurs musculaires (courbatures) et tendineuses (tendinites). En effet, les bicarbonates chassent l'acidité. Que ce soit sous forme d'eau minérale (la Vichy Saint-Yorre est la plus riche en bicarbonates) ou d'une pincée ou deux de bicarbonate dans un grand verre d'eau, vous avez vraiment tout à y gagner. Hyperefficace, et vraiment pas cher ! On trouve du bicarbonate alimentaire au rayon « sel » des grandes surfaces, ou un bicarbonate un peu plus fin en pharmacie. Comme il est dilué dans l'eau, peu importe celui que vous choisirez (le plus fin est surtout recommandé en cosmétique).
- Efficace aussi pour améliorer ses performances et éviter les crampes : boire 2 ampoules de Plasma de Quinton hypertonique avant et juste après l'entraînement ou la compétition.
- Il y a plusieurs façons de lutter contre la douleur, notamment le chaud ou le froid, selon les cas. Le froid (sachet de glace, spray, bain froid, alcool/menthol, compresses froides...) calme presque tous les types de douleurs. À éviter sur la peau abîmée. Le chaud (bain, séchoir à cheveux, bouillotte, compresses chaudes...) est requis en cas de contractures musculaires (mal au dos, crampes).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Douleurs musculaires

ES d'harpagophytum.....100 mg
 ES de cassis100 mg
 ES de saule blanc.....100 mg
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 3 à 6 gélules par jour, jusqu'à amélioration.



Douleurs tendineuses (tendinite)

ES de reine-des-prés100 mg
 ES d'harpagophytum.....100 mg

Poudre de lithothame.....100 mg
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 4 à 6 gélules par jour, jusqu'à amélioration.



Huile de massage pour muscles fatigués

HE de romarin à camphre 2 ml
 HE d'eucalyptus citronné..... 2 ml
 HE de genévrier 2 ml
 EL d'arnica 30 ml

Appliquez en massage.

DOULEURS DES MUSCLES/DES TENDONS



La tisane idéale

Matricaire (boutons).....	20 g
Reine-des-prés (sommités fleuries)	30 g
Menthe (feuilles).....	20 g
Réglisse (racines)	30 g

Mettez 1 c. à café du mélange par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

Encore plus d'efficacité ? En cas de spasmes, ajouter dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de basilic** diluée dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'harpagophytum* est anti-inflammatoire et analgésique.
- *Les feuilles de cassis* sont anti-inflammatoires.
- *Le saule blanc* contient de l'aspirine végétale ; il est donc anti-inflammatoire et antidouleurs.
- *La reine-des-prés* (= ulmaire) renferme du salicylate de méthyle, de l'acide acétylsalicylique (= aspirine) et se comporte exactement comme l'aspirine mais sans les inconvénients potentiels de cette dernière. On l'utilise avec grande efficacité dans les cas de rhumatisme articulaire, d'arthrite, de goutte, de cystite, de mal de dos.
- *Le lithothame* alcalinise le milieu trop acide responsable de l'inflammation.
- *Les HE et l'extrait lipidique d'arnica* décontractent les muscles.
- *La matricaire* (= camomille allemande) renferme de l'inositol choline et de l'azulène. Elle est antalgique, antispasmodique. Elle lutte aussi contre les névralgies faciales, les migraines, les courbatures grippales, les douleurs digestives.
- *La menthe*, antalgique, est indispensable en cas d'ulcère, de coliques néphrétiques ou hépatiques. De plus, elle améliore le goût de cette tisane.
- *La réglisse* est antispasmodique (idéale en cas d'ulcères gastriques) et anti-inflammatoire général. Elle procure un agréable goût sucré à la tisane.
- *L'HE de basilic* est anti-spasmes de toutes sortes, musculaires entre autres.

LE B.A.-BA DES ANTIDOULEURS

Parmi les antidouleurs de votre armoire à pharmacie, il y a probablement de l'aspirine (Aspirine du Rhône, Aspégic, Aspro...), du paracétamol (Doliprane, Efferalgan...), de l'ibuprofène (Advil, Nurofen...), un antispasmodique (Spasfon, Spasmocalm...), un antimigraineux (Triptans – si vous êtes concerné). Et parfois, lorsque vous avez mal, vous hésitez entre l'un et l'autre. Pour faire le bon choix, quelques conseils simples en fonction du type de douleur.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Douleur	Médicament	Remarque	Mon avis (tout aussi efficace mais naturel)
Mal de tête	Aspirine, paracétamol, ibuprofène	Paracétamol : prenez-en 1 g, c'est la dose efficace. Évitez les hautes doses et les prises trop régulières, car il peut fragiliser le foie. À éviter chez les personnes au foie fragile/malade.	Remplacez par de l'huile essentielle de menthe, à appliquer localement (sur les tempes).
Migraine	Antimigraineux		Voir mon avis « mal de tête », on peut utiliser un roller aux huiles essentielles antimigraignes (plusieurs marques sur le marché).
Douleur inflammatoire (mal de dent, douleur musculaire ou articulaire aiguë, migraine), fièvre	Aspirine	Prenez-en 1 g, c'est la dose efficace. À éviter pendant les règles ou en cas de risque d'hémorragie (suites opératoires par exemple), car elle favorise les saignements. À utiliser avec précaution après 65/70 ans. Pas d'association avec l'ibuprofène !	En traitement de fond : prenez des extraits végétaux de reine-des-prés ou de saule blanc, par exemple sous forme d'EG, 1 c. à café 2 à 3 fois par jour.
Règles douloureuses, maux de tête pulsatiles, douleurs dentaires, inflammations douloureuses	Ibuprofène	Prenez-en 400 mg, c'est la dose efficace.	Appliquez localement, sur la zone douloureuse, de l'huile essentielle de basilic, gaulthérie, camomille romaine.
Douleurs spasmodiques (règles douloureuses, symptômes liés à la spasmophilie/maux de ventre, de tête.../cystites, crampes digestives ou autres)	Antispasmodiques	Respectez les posologies.	Voir « règles douloureuses » (mêmes recommandations).

QUELQUES REMARQUES À PROPOS DES ANTIDOULEURS...

1. Prenez-les dès l'apparition de la douleur, ils seront plus efficaces, et en final vous aurez besoin d'en utiliser moins.
2. Combinez ou remplacez par les huiles essentielles, selon votre problème, mais n'arrêtez pas tant que la douleur n'a pas entièrement disparu.
3. Préférez la forme « lyoc » (à laisser fondre sous la langue) : le médicament agit plus vite car il passe par les multiples petits vaisseaux de cette zone hypervascularisée.
4. Ne les prenez pas à jeun, surtout l'aspirine, mangez toujours quelque chose avec. Même au milieu de la nuit. Par exemple une banane, un yaourt, du pain... Sinon vous risquez de vives douleurs à l'estomac, tout aussi dérangeantes que celle que vous souhaitiez soulager initialement !
5. D'une manière générale, les antidouleurs sont déconseillés (voire contre-indiqués) pendant la grossesse.

BAUME SAINT-BERNARD

- *Composants principaux* : camphre, capsicum, lévomenthol, salicylate d'amyle.
- *Indications* : douleurs musculaires, ligamentaires et tendineuses.
- *Mon avis* : le Baume Saint-Bernard est un très bon sédatif des douleurs musculaires. Il est à utiliser en massages prolongés. Attention cependant aux risques d'allergie. Il est encore assez souvent demandé, bien que le gel d'ibuprofène – à utiliser en application sans massage – ait conquis une grosse part de marché.

ECZÉMA, URTICAIRE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'eczéma est une maladie de peau allergique, aiguë ou chronique. Il est facile à reconnaître car ses plaques ou zones rouges surmontées de petites poches remplies de liquide sont caractéristiques. Les démangeaisons sont intenses. On peut développer un eczéma de différentes manières : soit au contact de substances allergisantes, soit par le biais d'une sensibilisation interne (qui déclenche une sorte d'allergie cutanée), soit enfin le trouble est inscrit dans les gènes. On parle alors de dermatite atopique, ou d'eczéma constitutionnel.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 2 gouttes d'**HE de lavande vraie** diluées dans 5 gouttes d'HV d'amande douce, 2 à 3 fois par jour.

⌘ **Homéopathie**

Histaminum 9 CH

Apis mellifica 9 CH

Prenez 5 granules de chaque 3 fois par jour pendant la crise.

➤ **Oligothérapie**

Manganèse Cuivre

Prenez 1 dose les jours pairs.

Soufre

Prenez 1 ampoule les jours impairs.

Eczéma suintant :

Cuivre Or Argent

Ajoutez 1 dose le matin.

Si urticaire :

Manganèse + Soufre

Ajoutez 1 ampoule de chaque le matin.

+ Supplémentation

Oméga 3 : capsules d'huile de poissons

Avalez 3 g par jour.

Oméga 6 : capsules d'onagre ou bourrache

Avalez 2 g par jour.

Probiotiques adaptés au terrain atopique ou allergique.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les dermatologues voient de plus en plus d'eczémas et mettent en garde les patients : les dermatites de contact font le lit de l'urticaire et de l'eczéma. Autrement dit, plus on utilise de cosmétiques, et plus leurs formules sont complexes, plus on risque de développer une allergie à un parfum, un conservateur, etc. TOUS les ingrédients sont à risques. Évitez



notamment les crèmes hydratantes de jour avec filtre solaire intégré. Toute l'année, une protection solaire, c'est exagéré et fort discutable !

- L'eau trop chaude (douche) est très prisée et à proscrire : la chaleur aggrave les effets allergisants des produits et altère la barrière cutanée.
- Seule la suppression de l'allergène soigne l'eczéma de contact. Recherchez parmi les nouveaux détergents, lessives, caoutchouc, cosmétiques... que vous utilisez, et éliminez le coupable.
- Plusieurs brumisations d'eau thermale adéquate (type Avène, La Roche-Posay...) dans la journée apportent un soulagement immédiat. Vous pouvez ensuite couvrir de crème hydratante à base de ces mêmes eaux thermales. Le soir, l'application de compresses imbibées, toujours de cette eau thermale, est un élément majeur du traitement.
- Les eczémas provoqués par le froid diminuent ou disparaissent si vous tartinez les zones sensibles de Cold-Cream avant de vous exposer au froid. Et/ou portez des sous-vêtements techniques qui recouvrent bras et jambes, ils sont aujourd'hui aussi performants qu'agréables à porter.
- Les eczémas constitutionnels obéissent aux grandes lois de l'allergie. Il importe d'éviter tous les allergènes possibles (des acariens aux aliments susceptibles de déclencher une réaction). Reportez-vous à « Allergie » (p. 63).
- Chez certains, notamment les enfants, le facteur psychologique peut être particulièrement important.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE (TRAITEMENT DE FOND)



Formule gélules

ES de bardane150 mg
ES de pensée sauvage.....150 mg
Citrates de zinc.....15 mg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour pendant 20 jours.

Ou



Formule liquide : drainage cutané

EG de bardane
EG de pensée sauvage
EG de plantain
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau 2 fois par jour pendant 10 jours.
Si urticaire ajoutez EG de cassis.



La tisane idéale

Salsepareille (racines)30 g
Fumeterre (plante).....50 g
Camomille (capitule)40 g
Chicorée (racines)30 g
Pissenlit (racines).....30 g
Verveine odorante (feuilles)30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, 2 ou 3 jours de suite, plus si nécessaire.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lavande vraie** diluée dans ¼ de c. à café de miel de lavande.



À appliquer localement

Préparez une décoction de fleurs de camomille OU une infusion de fleurs de sureau. Filtrez.

Versez un peu du mélange sur une compresse ou un coton (ajoutez 1 goutte d'**HE de tanaïs**, pour encore plus d'efficacité), et appliquez localement autant de fois que nécessaire dans la journée et jusqu'à apaisement des démangeaisons et de l'irritation.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La bardane* contient une inuline (sucre) dont l'action est proche de celle de la pénicilline : elle est extrêmement antibactérienne. Elle est également très dépurative grâce à des acides alcools.
- *La pensée sauvage* possède la même activité détoxifiante que la bardane, mais avec l'aspect antioxydant en plus.
- *Le zinc* est le minéral de la peau et des phanères.
- *Le plantain* a des propriétés antiallergiques utiles dans les eczémas de contact.
- *Le cassis* a des propriétés cortisone-like, c'est-à-dire anti-inflammatoires et antihistaminiques.
- *La salsepareille* est un excellent dépuratif, une étape indispensable pour soigner les maladies de peau, l'eczéma, l'urticaire.
- *La fumeterre* est dépurative et cholagogue. Nettoyer « l'intérieur » se voit à « l'extérieur » !
- *La camomille* calme le prurit (les démangeaisons et l'inflammation).
- *La chicorée* (racine) est dépurative et antieczéma et dermatose. Elle possède un effet prébiotique, bénéfique pour la santé intestinale, qui retentit directement sur l'état de la peau.
- *Le pissenlit* est draineur et dépuratif.
- *La verveine* est sédative et bonne au goût.
- *Le sureau* est anti-inflammatoire. En lotion (usage externe), il adoucit la peau irritée.
- *L'HE de lavande* est sédative nerveuse et apaise les dermatoses allergiques et prurigineuses.
- *L'HE de tanaïs* est la star des antiprurigineuses.

ENROUEMENT, LARYNGITE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque les cordes vocales fatiguent, parfois jusqu'à démissionner temporairement (extinction de voix), certaines plantes s'avèrent précieuses. Pensez-y si vous êtes enroué, si vous souffrez de dysphonie (modification du timbre de la voix), de rhinolalie (voix nasillarde), etc. Et vérifiez que votre trouble vocal n'est pas lié à une infection ORL. Mais plus généralement, la voix « déraile » à cause d'un surmenage (soirée karaoké, discours...) ou d'un bon coup de froid. Chez l'enfant, vérifiez bien qu'aucun petit objet n'est coincé dans sa gorge.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 1 goutte d'**HE de cyprès vert** sur un peu de miel ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche. Renouvelez 2 ou 3 fois dans la journée.

La tisane express

Mettez 1 c. à dessert d'érysimum dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 7 minutes. Filtrerez. Buvez lentement. Le goût est peu agréable, mais cette tisane est très efficace.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Mettez votre voix au repos. Elle le mérite probablement. Si vous avez pris un coup de froid, foulard obligatoire. Si vous avez trop parlé ou chanté, faites vœu de silence pendant quelques jours, ou heures au moins.
- Le tabac est très toxique pour la voix. L'alcool aussi ! Évitez les deux, au moins pendant votre enrouement.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG d'échinacée

EG de réglisse

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 2 à 5 jours.



La tisane idéale

Erysimum (plante).....	20 g
Réglisse (racines)	20 g
Ronce (feuilles)	30 g
Guimauve (racine)	20 g
Sureau (fleurs).....	30 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans ½ litre d'eau bouillante. Laisser frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 3 à 4 tasses par jour jusqu'à amélioration.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

+

☛ En gargarismes

Utilisez le même mélange de plantes, et cette même préparation, mais en gargarismes. Pour ce soin, remplacez le miel par 8 gouttes de labrafil, et ce à chaque utilisation. Faites 3 à 5 gargarismes par jour.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'échinacée* renforce l'immunité.
- *La réglisse* est anti-inflammatoire et elle éclaire la voix. Elle est également efficace en cas d'angine virale et de pharyngite.
- *L'érysimum* est surnommée « l'herbe aux chantres ». C'est LA plante des cordes vocales. Tous les chanteurs la connaissent, ou devraient la connaître !
- *La ronce (mûrier noir)* est anti-inflammatoire.
- *La guimauve* est émolliente, adoucissante.
- *Le sureau* éclaire la voix.
- *L'HE de cyprès* est étonnante ici : 3 à 4 gouttes par jour, pendant 2 jours maximum, suffisent généralement à retrouver la voix.

PASTILLES EUPHON

- *Composants principaux* : extrait sec d'érysimum, excipients.
- *Indications* : ce produit se veut antalgique dans les affections de la cavité buccale et/ou de l'oropharynx.
- *Mon avis* : c'est LA pastille des chanteurs, qui la prennent en cas d'extinction de voix, mais aussi en prévention, juste avant un concert. Elle est très utilisée contre les enrouements. Désolée, mais elle n'est pas vraiment antalgique, elle serait plutôt antispasmodique... Cependant, elle permet aux voix éteintes de réapparaître en 2 à 3 jours, ce qui est déjà très bien ! On peut éventuellement l'associer au sirop Euphon qui possède une action antitoux. D'autres spécialités existent à base d'érysimum, car c'est vraiment la plante adéquate pour contrer les problèmes des cordes vocales. Elle les fortifie. Elle existe aussi sans sucre, édulcorée à la saccharine.

ENTORSE/LUXATION/FOULURE/FRACTURE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les **entorses** correspondent à une distension violente des ligaments, mais sans rupture ni arrachement pour la plupart. On parle alors d'entorse bénigne, ou encore de **foulure**. Les entorses graves (avec déchirure), relèvent souvent de la chirurgie. La **luxation**, c'est le déplacement de deux extrémités osseuses. Enfin, la **fracture** est la rupture d'un os ou d'un cartilage dur.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE (ENTORSE)

Après avoir refroidi la zone (gel réfrigérant, glace...), appliquez 3 gouttes d'**HE d'héli-chryse** sur la cheville, passez simplement le doigt sur la peau en évitant toute aggravation de la douleur, et renouvelez tous les quarts d'heure 3 ou 4 fois.

+ Supplémentation pour fracture

Silice organique

Avalez 2 c. à soupe par jour pendant 2 mois.

Huile de foie de morue (pour la vitamine D)

Avalez 2 capsules le matin pendant 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Certains sports provoquent plus d'accidents de ce type que d'autres. C'est le cas du basket, du ski, du football et du tennis, ou encore de la randonnée en haute montagne sans chaussures adaptées. La prévention passe toujours par l'échauffement, et éventuellement le port de bandage souple sur les articulations à risques (chevilles, genoux).
- *Conseils préventifs* - La fatigue et le surentraînement prédisposent aux accidents sportifs. De même qu'une mauvaise technique. Mieux on maîtrise la technique et le matériel, moins on risque la blessure. Les athlètes de haut niveau absolument parfaits d'un point de vue technique ne se blessent jamais, par exemple Nadal ou Federer, pour le tennis. Alors que certains sportifs ont toujours mal quelque part, un claquage, une tendinite... Il en va de même pour le sportif amateur. Prenez des cours, apprenez la tactique, répétez le geste, encore et encore, pour arriver à la perfection.
- Une fois l'accident arrivé, évitez de solliciter l'articulation blessée. C'est pourquoi les médecins posent souvent un strapping (bandage de contention) ou même un plâtre, qu'il faut garder 2 à 3 semaines.
- Avec les nouveaux matériaux, les accidents sportifs d'aujourd'hui ne sont pas forcément les mêmes qu'hier. Par exemple, à la montagne, le surf ne brusque pas les mêmes articulations



que le bon vieux ski alpin ou de fond. Au tennis, les raquettes ultralégères sont moins responsables de tennis-elbows que les antiques modèles en bois, en revanche mal utilisées, elles peuvent faire mal au dos car l'impact d'une balle imparfaitement centrée sur le tamis peut être féroce. Renseignez-vous auprès de personnes compétentes pour le choix de votre matériel, c'est très important.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Entorse/luxation/foulure

ES d'harpagophytum.....50 mg
ES d'ananas50 mg
Poudre de prêle100 mg
Gluconate de calcium.....100 mg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 6 gélules par jour jusqu'à amélioration.



Fracture

ES d'harpagophytum.....50 mg
Poudre de prêle100 mg
Gluconate de calcium.....100 mg
Glycérophosphate de magnésium.....50 mg
Pour 1 gélule n° 180

Prenez 3 gélules par jour pendant 2 mois.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'harpagophytum* est anti-inflammatoire.
- *L'ananas* résorbe l'œdème.
- *La prêle*, riche en silice, participe à la réparation de la trame osseuse.
- *Le calcium* se fixe sur l'os.
- *Le magnésium* aide le calcium à se fixer sur l'os.

ÉNURÉSIE PIPI AU LIT (ENFANTS) INCONTINENCE URINAIRE (ADULTES)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ces formules ne concernent pas seulement les enfants qui font « pipi au lit ». Nombreux sont les ados et même les adultes qui présentent une forme ou une autre d'énurésie. Sans parler des personnes plus âgées ou encore de certaines femmes qui, par exemple après un accouchement, n'ont pas récupéré entièrement la maîtrise de leurs sphincters urinaires.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Supprimez les boissons sucrées (soda, jus de fruits) et/ou riches en calcium (lait), qui augmentent l'envie de boire et de faire pipi. Surtout après 18 heures.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Concernant l'énurésie des enfants, prenez votre mal en patience : les choses s'améliorent au fil du temps. Ne grondez pas votre petit bout de chou, déjà suffisamment honteux et malheureux. En revanche organisez-vous pour limiter les désagréments pendant la nuit, par exemple en installant sur le lit plusieurs alèses et draps superposés, afin de n'avoir plus qu'à retirer une « couche » à chaque « accident ». Et faites-le participer au changement de lit dans la nuit.
- Si l'origine du problème est clairement psychologique (arrivée d'une petite sœur, divorce des parents, déménagement...), voyez peut-être un psychothérapeute. Les signes caractéristiques : l'énurésie apparaît après au moins 6 mois de propreté, et n'a pas lieu toutes les nuits.
- Pour les adultes, voyez avec un kiné spécialisé s'il peut vous conseiller des exercices simples, à faire au quotidien, qui limitent voire règlent le problème une fois pour toutes. Il s'agit d'exercices physiques localisés, pour remuscler le plancher pelvien, destinés aux dames (surtout après un accouchement) comme aux messieurs.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG de cyprès
EG d'escholtzia
EG de busserole
āā qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, vers 16 heures.



La tisane idéale

Cyprès (noix) 50 g
Ortie piquante (racines)..... 50 g
Aubépine (sommités) 30 g
Prêle (plante) 30 g
Aigremoine (plante) 30 g
Menthe (feuilles) 30 g

Mettez 1 c. à café du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez vers 16 heures.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel de lavande.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le cyprès* est astringent et vasoconstricteur veineux. Il lutte contre l'énurésie infantile.
- *L'escholtzia* possède des propriétés antinervosité, antiangoisse, antianxiété. Cause ou conséquence, l'aspect stress/mal-être est toujours présent en cas d'énurésie. Il ne faut jamais l'oublier !
- *La busserole* est diurétique mais astringente.
- *L'ortie piquante*, bien que diurétique, est pourtant antiénurétique.
- *L'aubépine* est une excellente antiénurétique nocturne, d'autant qu'elle lutte également contre les terreurs nocturnes des enfants ainsi que contre la nervosité.
- *La prêle*, tout comme l'ortie, est à la fois diurétique ET antiénurésie.
- *L'aigremoine* est astringente.
- *La menthe* améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de cyprès* exerce une action positivante sur le plan psychologique en équilibrant le système nerveux (il décuple la volonté). Cette force psychologique joue un rôle certain pour surmonter ce trouble.

ÉPISTAXIS (SAIGNEMENT DE NEZ)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'épistaxis (saignement de nez) est un trouble courant, sans danger dans la plupart des cas. Il affecte souvent les enfants et les adolescents, qui ont tendance à procéder à des grattages intempestifs et prolongés des narines. Chez les adultes, ce trouble peut signer plutôt une hypertension – à vérifier chez votre médecin. La muqueuse nasale est très vascularisée, ce qui explique qu'elle puisse parfois saigner spontanément, sans que l'on ne retrouve aucune cause.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Pour faire cesser un saignement de nez, mettez dans la narine concernée un coton imbibé d'**HE de ciste ladanifère** ou de **géranium rosat** et compressez à l'index durant 1 minute ou 2.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le saignement cesse seul dans la majorité des cas. Si vous en souffrez fréquemment, la formule ci-dessous vous sera très utile.
- Consommez-vous suffisamment de fruits et légumes riches en vitamine C ? Si non, pensez au moins à prendre chaque jour un comprimé de vitamine C, protectrice des petits vaisseaux. Préférez la vitamine C naturelle, type acérola ; accompagnée de flavonoïdes, elle est plus efficace et mieux supportée par l'organisme.
- Les atmosphères surchauffées assèchent les muqueuses : laissez un récipient rempli d'eau dans les pièces chauffées en hiver, afin de maintenir un degré d'humidité suffisant.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE (SI LES SAIGNEMENTS SE RÉPÈTENT RÉGULIÈREMENT)



L'incontournable

ES de cyprès	100 mg
ES de petite pervenche.....	100 mg
Vitamine C (acérola)	100 mg
Bioflavonoïdes	20 mg
Pour 1 gélule n° 30	

Prenez 3 gélules par jour, en cures de 10 jours de temps en temps.

Cette formule est efficace si l'on a une faiblesse avérée des petits vaisseaux. En cas de saignements accidentels, montez la posologie à 6 gélules par jour pendant 4 jours.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *Le cyprès* est antihémorragique.
- *La petite pervenche* est astringente (elle resserre les petits vaisseaux) et hémostatique : on s'en sert pour stopper les règles trop importantes ou, justement, dans le cas de saignements de nez.
- *La vitamine C naturelle* et *les bioflavonoïdes* renforcent la paroi des vaisseaux et veines.

ÉPUISEMENT, BURN OUT

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'épuisement, c'est la grosse fatigue. L'impression d'être au bout du rouleau. Il peut survenir après une longue période de travail très intense (intellectuel ou physique), d'exposition à des stress très forts (très grands froids, chocs importants...), une maladie très pénible, etc. Prenez-le très au sérieux car c'est souvent le dernier stade avant que le corps ne transforme ce « stress » en véritable maladie. L'étape suivante, c'est le syndrome d'épuisement (*burn out*) : on atteint un tel stade de fatigue que plus rien ne marche correctement, ni dans l'organisme (zéro défense immunitaire, zéro énergie), ni dans la tête (crises de larmes, pertes de mémoire, confusion...). Si le cerveau décroche, on peut terminer à l'hôpital parce que l'entourage estime que nous sommes une menace pour nous-même. Si c'est plutôt le corps, du jour au lendemain, une personne hyperactive au travail ne peut tout simplement pas se lever de son lit, pas mettre le pied par terre. S'ensuivent de longs, très longs mois pour remonter la pente. Toutes les victimes rapportent le même phénomène : après, on n'est plus vraiment comme avant. Pourtant, de nombreux signaux d'alarme jalonnent le quotidien avant d'en arriver là. Si vous ne les voyez pas, votre entourage doit probablement s'en inquiéter. Écoutez vos proches, ralentissez, n'attendez pas la catastrophe !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 2 gouttes d'**HE d'épinette noire** ou **de pin sylvestre** sur la région des reins, matin et midi, en cure de 10 jours.



MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- On ne traite pas l'épuisement sans s'aménager de longues plages de repos. Le corps a besoin de récupérer, il faut lui en donner les moyens, et le temps. Même chose pour le cerveau : offrez-lui du calme, du repos, évitez le journal télévisé, la presse, toute lecture stressante. Extrayez-vous de ce monde de fous !
- Se reposer ne veut pas dire ne rien faire. Un peu d'exercice doux et mesuré accélérera la remise en forme. Mais ne forcez jamais.
- Si votre corps se plaint, ne faites pas la sourde oreille : douleurs musculaires, squelettiques, dépression, sommeil absent ou très perturbé, anxiété chronique, multiplication des crises de spasmophilie ou de plaques d'eczéma, tendance à fondre en larmes pour un



rien, consultation de ses mails au milieu de la nuit... Tout symptôme « bizarre » de ce type (ou autre) est anormal et doit vous alerter. Ne mettez pas la tête dans le sable : essayez de voir les choses de façon rationnelle. Non, il n'est pas normal de consulter ses mails professionnels pendant la nuit, ni d'apporter son ordinateur portable dans sa chambre. Raccrochez avec la réalité.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de ginseng rouge.....100 mg
 ES de quinquina rouge.....100 mg
 ES de sarriette100 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 2 à 3 gélules dans la matinée, en cure de 20 jours.

Ou

La même – ou presque – à boire

EG de ginseng
 EG de guarana
 EG de cassis
 EG d'éléuthérocoque
 aa qsp 1 flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau matin et midi, en cure de 20 jours.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le quinquina, le guarana, la sarriette et le cassis* sont des plantes dynamisantes.
- *L'éléuthérocoque et le ginseng* sont riches en vitamines et minéraux. Ce sont également des plantes adaptogènes : elles aident l'organisme à lutter contre les situations stressantes, les températures extrêmes, et permettent de mieux appréhender les changements dans la vie.

ÉQUILIBRE ENFANT

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un sommeil de qualité (c'est pendant ce temps que l'hormone de croissance est produite), une alimentation sans carence (sinon gare au retard de croissance, aux allergies et aux troubles psychiques), une activité physique et intellectuelle satisfaisante (pour un bon développement du corps et de l'esprit), un bon équilibre affectif (indispensable, complètement indispensable)... La recette pour une croissance harmonieuse n'est pas si compliquée. Mais les besoins sont tels et les apports pas toujours en adéquation, qu'une formule « coup de pouce » est souvent bien vécue par les parents et par les enfants eux-mêmes. N'oubliez pas qu'elle ne remplacera jamais une écoute attentive, si votre enfant a besoin de s'exprimer.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

N'oublions jamais les bases. Pour bien grandir et s'épanouir, un enfant a besoin de sécurité, d'amour, mais aussi qu'on lui dise « non » et qu'on le guide. Il a besoin de sommeil, de régularité, de repas équilibrés et pris en famille dans le calme, d'exercice physique.

La tisane express

Cette tisane apaise les petits agités. Elle est cependant adaptée à tous les troubles nerveux mineurs, quel que soit l'âge.

Mettez 1 c. à soupe d'oranger doux (feuilles coupées) dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Faites boire à l'enfant 1 tasse 2 ou 3 fois par jour + 1 tasse au coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de mandarine** diluée dans ½ c. à café de miel, si possible d'oranger.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Il est prouvé que dans les familles de « petits », les associations de vitamines et de minéraux peuvent faire récupérer 1 cm par an, soit 4 à 5 cm en tout. La maturité est supérieure, l'enfant dort mieux, les pulsions agressives sont diminuées... bref, tout va mieux.
- Attention à la télévision et à l'ordinateur (jeux en ligne surtout) qui incitent à ne plus parler, et à ne plus se parler. Les parents doivent évidemment montrer l'exemple.
- Un enfant a d'autant plus besoin de ce type de complément alimentaire qu'il est soumis à des infections fréquentes.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable**

Acérola.....	50 mg
Citrate de zinc.....	10 mg
Gluconate de calcium.....	100 mg
Vitamine B1	10 mg
Vitamine B9.....	0,2 mg
Glycérophosphate de magnésium	50 mg
Lécithine de soja.....	50 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Donnez à l'enfant 2 gélules par jour, 5 jours sur 7.

**Pour les enfants qui s'alimentent mal**

Acérola	100 mg
Bêta-carotène	2,5 mg
Citrate de zinc.....	15 mg
Vitamine B1	15 mg
Vitamine B9.....	0,2 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	75 mg
Gluconate de calcium.....	150 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler	

Donnez à l'enfant 1 gélule matin et soir.

**Pour grandir plus !**

L.Arginine.....	2,5 g
L.Ornithine	2,5 g

Donnez à boire à l'enfant 2 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, le soir au coucher. En cures de 2 mois à renouveler en fonction du résultat. À savoir : le goût n'est pas merveilleux, trichez avec un petit peu de sirop de fraise ou d'orange, ce qu'il aime.

**La formule à boire apaisante**

EG de mélisse
EG de passiflore
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Donnez à l'enfant à boire 1 ml de ce mélange par 10 kg dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 1 mois. À renouveler si besoin.

**La formule à boire bon sommeil**

EG d'escholtzia
EG de passiflore
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Donnez à boire à l'enfant 2 ml de ce mélange par 10 kg au coucher, dans 1 verre d'eau, pendant 1 mois.

**La tisane idéale**

Cette tisane apaise les petits agités. Elle est cependant adaptée à tous les troubles nerveux mineurs, quel que soit l'âge.

Oranger doux (feuilles ou fleurs).....	30 g
Aubépine (sommités fleuries)	30 g
Mélisse (feuilles)	50 g
Tilleul (bractées)	20 g
Aspérule odorante (plante)	30 g

Mettez 1 c. à soupe de ce mélange par ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lavande** ou de **mandarine** diluée dans ½ c. à café de miel, si possible d'oranger.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La vitamine C* aide l'immunité à faire son travail. Elle protège des rhumes, des rhinopharyngites à répétition. Si elle est naturelle (dans nos formules, sous forme d'acérola) elle diminue la nervosité, rend de meilleure humeur, procure un bon équilibre émotionnel.
- *Le zinc* augmente l'appétit et la vitesse de croissance.

ÉQUILIBRE ENFANT

- *Le calcium* est indispensable pour la formation des os et des dents.
- *La vitamine B1* améliore les capacités d'apprentissage et d'adaptation sociale.
- *La vitamine B9* augmente la concentration et la confiance en soi ; elle améliore l'humeur.
- *Le magnésium* est essentiel au tonus musculaire et à l'équilibre nerveux.
- *La lécithine de soja* est source de phosphore, bien utile comme coup de pouce pour le travail scolaire.
- *Le bêta-carotène* est un précurseur de la vitamine A, nécessaire pour la vision, la peau, les bronches. L'organisme « pompera » et transformera ce dont il a besoin.
- *Les deux acides aminés de la formule « Pour grandir »* sont des précurseurs de l'hormone de croissance, dont le pic de sécrétion est la nuit (d'où la prise le soir).
- *La mélisse* calme les crises de nerfs. Elle est anti-anxiété de l'enfant et antihyperactivité.
- *La passiflore* possède les mêmes propriétés que la mélisse.
- *L'escholtzia* lutte contre les troubles du sommeil et les cauchemars.
- *L'oranger* est sédatif, calmant, antispasmodique.
- *L'aubépine* est indiquée en cas d'anxiété, de nervosité.
- *Le tilleul* est fébrifuge (il fait baisser la fièvre), calmant, antispasmodique.
- *L'aspérule* est antispasmodique, régulatrice du système nerveux neurovégétatif (celui que l'on ne contrôle pas). Elle calme l'enfant qui fait des cauchemars.
- *L'HE de lavande* est un bon sédatif nerveux, particulièrement adaptée à l'anxiété et à la nervosité de l'enfant. Elle induit le sommeil.
- *L'HE de mandarine*, sédative nerveuse, est très appréciée des enfants.

ÉQUILIBRE FEMME + FIBROME UTÉRIN, Kyste OVARIEN

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les contraintes de la vie moderne sont pesantes, fatigantes, stressantes... même si cette vie-là est souvent passionnante ! Pour y faire face sans grignoter chaque jour son capital santé et sa bonne humeur, un rééquilibrage tout en douceur permet de remplir les stocks en micronutriments et d'éviter de transformer un grain de sable en montagne. La vie coule, plus douce. Est-ce que ça n'est pas déjà très bien ?

Le fibrome utérin est une grosseur, une tumeur bénigne (non cancéreuse), qui s'installe sur l'utérus. Une grande majorité des femmes ont des fibromes, jusqu'à 75 % selon les estimations, sans forcément ressentir de symptômes. Les autres découvrent leur fibrome lorsqu'elles consultent leur médecin pour cause de saignements menstruels importants, de douleurs localisées (bas ventre) pendant ou en dehors des rapports sexuels, de constipation, et/ou d'envies fréquentes d'uriner. Le fibrome est hormono-dépendant, c'est-à-dire qu'il est influencé par nos hormones, et donc par un déséquilibre hormonal.

Quant au kyste ovarien, petite poche remplie de liquide, il est lui aussi souvent découvert par hasard. Qu'il soit fonctionnel (il évolue « naturellement » au cours du cycle, augmentant et régressant selon les fluctuations hormonales) ou organique (persistant indépendamment du cycle, et d'ailleurs généralement présent chez les femmes au début de leur ménopause : trop d'œstrogènes par rapport à la progestérone.)

Fibrome comme kyste sont généralement sans gravité, et le plus souvent surveillés, suivis médicalement mais on ne les retire pas : l'intervention chirurgicale ne s'impose qu'en cas de doutes ou de handicap important dans la vie quotidienne, comme des très fortes douleurs par exemple. Les plantes (sous forme d'EPS) peuvent aider à résorber l'un comme l'autre, et donc à estomper les symptômes.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites des cures régulières de magnésium marin (en ampoules ou en gélules) + d'oméga 3 en capsules, antifatigue et antistress.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Si les règles sont très abondantes ET qu'une carence en fer est objectivée par des analyses sanguines, ajoutez à la formule ci-dessous une supplémentation de fer chélaté aux acides aminés à raison d'un comprimé par jour pendant 3 mois. Puis refaites doser votre ferritine.
- Les femmes en âge de procréer mais qui n'en ont pas envie ont un risque accru de fibrome, de même que celles dont la maman a eu un fibrome.
- Selon les études, les femmes physiquement actives ont moins de risque de faire un fibrome que les autres, de même que celles qui mangent beaucoup de légumes verts et peu de viande. Des résultats non surprenants puisque le surpoids, en piégeant les hormones et déchets hormonaux (dans la graisse) favorise toutes les maladies et troubles hormonaux, y compris le fibrome.
- Si votre fibrome provoque des saignements abondants chaque mois, méfiez-vous de la carence en fer (anémie).

**MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE****L'incontournable**

Vitamine B6.....	10 mg
Levure de bière	50 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	100 mg
Vitamine E.....	200 UI
Citrate de zinc.....	15 mg
Vitamine C	70 mg
Bêta-carotène	15 mg

Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 3 gélules par jour, en cures de 10 jours par mois, ou toute l'année du lundi au vendredi. Une « fenêtre thérapeutique » de 2 jours par semaine est utile.

**La formule à boire**

EG d'alchémille
EG d'ortie racine
EG de chardon-marie
EG de bardane
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 3 semaines. Arrêtez 8 jours, reprenez. Poursuivez ainsi pendant 3 mois.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les besoins en *vitamine B6* sont accrus si la femme prend la pilule, est enceinte, allaite, suit un traitement hormonal substitutif, souffre de syndrome prémenstruel. La B6 est également nécessaire pour un bon équilibre nerveux et un squelette solide.
- La *levure de bière* apporte toutes les vitamines B bonnes pour l'équilibre nerveux.
- Les besoins en *magnésium* sont accrus si la femme prend la pilule, est stressée, fait du sport. Le magnésium participe au maintien d'une bonne ossature.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *La vitamine E* est antioxydante. Elle s'oppose également aux bouffées de chaleur.
- *Le zinc* est un minéral important pour l'équilibre hormonal. Il participe à la santé et à la beauté de la peau, des ongles et des cheveux.
- *La vitamine C* est un bon antioxydant. Elle est indispensable en complément si la femme fume.
- *Le bêta-carotène* est un antioxydant. Il confère un joli teint. Lui aussi est indispensable si la femme fume, à condition d'être utilisé à petites doses et mariés à d'autres antioxydants.
- *L'alchémille* possède une activité lutéotrope (= « comme notre progestérone », hormone très importante du cycle féminin).
- *L'ortie* est anti-inflammatoire, donc antidouleur.
- *Le chardon-marie* et *la bardane* sont de remarquables détoxifiants hormonaux.

ÉQUILIBRE HOMME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si notre alimentation était parfaite et nos conditions de vie semblables à celle de Heidi dans sa maison au milieu des champs, nous n'aurions pas besoin de recourir à des compléments alimentaires. Ce n'est malheureusement pas le cas : les toxiques, le stress, l'hygiène de vie parfois moyenne... tout cela pompe les stocks de micronutriments, et entraîne des dysfonctionnements. Troubles de la libido, fatigue, nervosité, etc. Cette formule spéciale « homme » permettra à nos supermen du quotidien de garder la forme et le sourire en toutes circonstances. Et ne dit-on pas que si un homme est heureux, sa femme l'est aussi ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Pratiquez une activité physique régulière. C'est la meilleure façon de rester en forme, de fabriquer du muscle, d'entretenir son squelette, son cœur, d'irriguer son cerveau, de rester de bonne humeur, de continuer à sécréter des hormones sexuelles...

MON CONSEIL POUR LE QUOTIDIEN

- Si vous êtes débordé, levez le pied. Accordez-vous du temps, profitez de votre famille, de vos week-ends... N'attendez pas un rappel à l'ordre de votre corps pour faire preuve de bon sens.
- Évitez les toxiques : tabac, pollutions, alcool et café en excès. Classique mais vu la consommation excessive d'excitants de nombre d'hommes, ce petit rappel n'est pas de trop.
- Non aux logements confinés : aérez ! Au minimum un quart d'heure matin et soir, fenêtres grandes ouvertes, quelle que soit la saison. Même chose en voiture : prenez l'air. La climatisation, c'est bien, mais cela a ses limites.
- Au restaurant, suivez systématiquement cette structure de repas : pas d'entrée ou alors des crudités (peu de sauce) + une viande ou un poisson cru (carpaccio/tartare) ou grillé + du riz (ou autre féculent) + des légumes verts (épinards, haricots verts). Pas de dessert. Un café (éventuellement gourmand). Et de l'eau pour arroser le tout. Idéal pour garder la forme, la ligne, la santé.
- Notre corps n'est pas conçu pour passer 24 heures par jour allongé ou assis. Si vous lui infligez ce genre de sévice, gare aux maux de dos et douleurs diverses. Marchez chaque jour au moins une heure, c'est indispensable.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Vitamine C	100 mg
Vitamine E.....	100 UI
Bêta-carotène	10 mg
Citrate de zinc	15 mg
Sélénium élément.....	50 µg
Vitamine B1	10 mg
Vitamine B6.....	10 mg

Vitamine B9.....	100 µg
Vitamine B12.....	1 µg
Glycérophosphate de magnésium.....	120 mg

Pour 1 gélule n° 120 à renouveler

Prenez 2 gélules par jour, 5 jours sur 7, par cures de 2 mois renouvelables après 2 mois d'arrêt.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *La vitamine C* est antioxydante ; elle soutient l'immunité, renforce l'énergie et améliore l'humeur.
- *La vitamine E* est antioxydante ; elle accroît l'énergie et lutte contre l'infertilité.
- *Le bêta-carotène* et *le sélénium* sont antioxydants.
- Les 4 antioxydants ci-dessus participent à la prévention contre les pathologies cardio-vasculaires, cérébrales, cancéreuses.
- *Le zinc* améliore la qualité et augmente la quantité de sperme.
- *La vitamine B1* et *le magnésium* participent à l'équilibre nerveux. Le magnésium intervient également dans le tonus musculaire
- *Les vitamines B6, B9, B12* s'opposent à l'homocystéine, une substance présente dans notre organisme qui augmente le risque de maladies cardiaques.

ÉQUILIBRE SENIOR

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les seniors sont actifs et ils le prouvent. Ils voyagent, cuisinent, sont impliqués dans du bénévolat en tous genres, s'occupent de leurs petits-enfants et parfois même, de leurs enfants, s'investissent dans la vie associative ou municipale, bref : aux antipodes des retraités plan-plan ! Un récent sondage CSA (décembre 2010) révèle même qu'ils sont plus de 17 % à vouloir créer leur entreprise, principalement pour transmettre leur expérience, et accessoirement arrondir leurs fins de mois. Le recul de l'âge de la retraite n'est pas la seule raison, loin s'en faut : nombre de plus de 60, 70 voire 80 ans souhaitent rester actifs, impliqués, utiles aux autres, selon leurs propres expressions. Un petit coup de pouce pour rester en forme, ce n'est pas du luxe !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Reportez-vous à « Anti-âge » (p. 79).

MON CONSEIL POUR LE QUOTIDIEN

- Veillez à l'équilibre alimentaire entre les acides gras oméga 3 et oméga 6 : du poisson gras (maquereau, anguille, saumon) trois fois par semaine et de l'huile de colza, de noix et d'olive pour prévenir les accidents cardio-vasculaires, cancers, maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde) inflammatoires et allergiques.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Levure de bière50 mg
 Acérola (vitamine C naturelle).....100 mg
 Vitamine E.....10 mg
 Bêta-carotène5 mg
 Citrate de zinc5 mg
 Gluconate de calcium.....100 mg

Glycérophosphate de magnésium.....50 mg
 Sélénium élément.....50 µg
 Pour 1 gélule n° 120 à renouveler

Prenez 2 gélules par jour, 5 jours sur 7... toute la vie !

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *La levure de bière* apporte toutes les vitamines du groupe B impliquées dans la prévention des troubles cognitifs (mémoire, etc.). Elle stimule aussi le système immunitaire, et s'oppose aux troubles circulatoires généraux (phlébite, thrombose...).
- *Les vitamines C, E et le bêta-carotène* sont des antioxydants. Ils protègent des maladies dégénératives, telles que la cataracte, la maladie d'Alzheimer, les accidents cardio-vasculaires ou cérébraux, etc. Au passage, la vitamine C confère de l'énergie, protège des infections et maladies tous azimuts, s'oppose au développement des cancers.
- Les déficiences en *zinc* favorisent une baisse des défenses immunitaires, une mauvaise cicatrisation, une fonte des muscles, une baisse de la testostérone.
- Les déficiences en *calcium* accélèrent l'ostéoporose (donc augmentent le risque de souffrir d'une fracture) ; elles sont impliquées dans l'hypertension artérielle ainsi que dans le cancer du côlon.
- Les déficiences en *magnésium* sont corrélées à la presbycousie, l'hypertension artérielle, les troubles du rythme cardiaque (arythmie), la mort subite, mais aussi l'ostéoporose et le développement du diabète gras.
- Les déficiences en *sélénium* augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire et de cancer.

ESTOMAC (DOULEURS)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Crampes, spasmes, brûlures, dyspepsie, digestions interminables... S'il donne parfois des signes de faiblesse, notre estomac a pourtant droit à toute notre sollicitude. En effet, son travail est aussi contraignant que dangereux. À lui la part la plus pénible de la digestion : il réduit en bouillie tous les aliments que nous avalons, trop souvent sans les mâcher. Et tant que la nourriture n'est pas liquide, il continue de malaxer, parfois pendant plusieurs heures, et à grand renfort d'acide chlorhydrique. Ce collaborateur redoutable se charge, avec les enzymes sécrétées par les parois de l'estomac, de transformer la nourriture en nutriments. Efficaces mais dangereuses, les substances chimiques attaquent indistinctement aliments, microbes mais aussi estomac lui-même, dont la paroi est faite de la même matière que ce qu'il digère ! D'accord, il se protège grâce à un mucus épais, mais qu'une faille vienne lézarder ce blindage, et c'est la crise...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez de l'eau de Vichy Saint-Yorre. Sucez des pastilles Vichy. Ou versez une pincée de bicarbonate dans ½ verre d'eau, et buvez lentement. Magique !

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Nos grands-mères nous l'ont dit et répété : « Ton estomac n'a pas de dents. » Mastiquez les aliments, sinon la période d'acidité gastrique se prolongera forcément, et avec elle les risques de souffrir.
- Tous les excitants augmentent l'acidité gastrique : café, tabac, alcool... mais aussi les aliments gras. En effet, pour digérer des repas trop copieux ou trop gras, il faut plus d'acide.
- Le stress et le rythme de vie trop « rapide » génèrent la production d'acide. Keep cool. Il n'y a pas le feu au lac.
- Certains médicaments agressifs sont aussi responsables de douleurs. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien si vous avez des doutes. Un exemple type est celui de l'aspirine ou d'anti-inflammatoires avalés sans nourriture : ils provoquent des douleurs gastriques vraiment importantes. Ne les prenez jamais hors des repas !



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Argile blanche 100 mg
ES de curcuma 100 mg
Poudre de lithothame..... 100 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule au moment des douleurs, et renouvelez à la fin de chaque repas durant quelques jours.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *L'argile* est une roche dont la poudre tapisse la muqueuse gastro-intestinale, la protège, aide à sa cicatrisation.
- *Le curcuma* stimule la production et la qualité du mucus gastrique qui tapisse les parois digestives, et combat les irritations.
- *Le lithothame* est une petite algue calcaire. Son carbonate de calcium neutralise l'acidité gastrique.

FATIGUE PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tout le monde s'en plaint plus ou moins et beaucoup composent avec. Cette « tristesse du corps » est même l'une des premières causes de consultation médicale. Les ados se traînent, les adultes jeunes se plaignent parce qu'ils sont « suractifs » et les seniors ne sont pas épargnés. Il existe différents types de fatigue : celle du soir (normale), celle du matin (plutôt psy), celle de 11 heures (le coup de pompe), celle due à l'hypotension... Même le vieillissement est, en lui-même, fatigant. En effet, on perd 2 % de masse musculaire par an, alors à partir d'un certain âge... Cependant, tous les jeux ne sont pas faits pour autant. Il est possible de prévenir et de traiter la fatigue.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites une cure de ginseng : prenez 2 gélules à 300 mg d'ES ou 1 c. à café d'EG par jour en cures de 2 mois.

Ou

Mâchez 1 g de racine de ginseng par jour, le matin, par cures de 20 jours. Si vous ne trouvez pas de racine de ginseng, ou que sa saveur « à la croque », particulière, vous perturbe, prenez-la en tisane (voir ci-dessous).

La tisane express

Mettez 1 g de ginseng dans une casserole contenant la valeur d'1 tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 5 minutes. Retirez la racine. Buvez chaque matin au réveil, par cures de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** (feuille) diluée dans 1 c. à café de miel.

Homéopathie

Phosphoric acid 5 CH
Kali phos 5 CH

Prenez 5 granules de chaque 2 fois par jour pendant 20 jours.

➤ Oligothérapie

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin pendant 1 mois.

Manganèse

Prenez 1 ampoule le matin pendant 1 mois si fatigue matinale.

Manganèse Cuivre

Prenez 1 ampoule le soir pendant 1 mois si fatigue le soir.

Zinc Nickel Cobalt

Si coups de pompe vers 11 heures et 17 heures (si hypoglycémie), prenez 1 ampoule par jour pendant 10 jours puis 1 ampoule 2 jours par semaine.

+ Supplémentation

Faites des cures de spiruline, d'eau de mer (plasma de Quinton).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Une mauvaise alimentation, notamment pauvre en protéines et en vitamines et minéraux, et riche en sucres rapides, est le facteur numéro 1 de la fatigue. Optez pour des repas légers, contenant plus de céréales complètes, de fruits secs, de fruits de mer, de foie de veau pour les vitamines B, de légumes verts et de fruits frais pour la vitamine C ; de graines germées pour les vitamines et minéraux.
- Limitez café, alcool, sucres (hypoglycémie réactionnelle).
- Buvez du thé à la menthe ou au gingembre.
- L'exercice physique régulier permet de pallier l'accélération de la fonte musculaire liée à l'âge. Un muscle entraîné est un muscle préservé. Le sport protège aussi l'ensemble du corps, y compris le cœur, les os, les veines et les poumons, ce qui garantit forme et tonus.
- Le tabac fatigue. On le sait déjà, mais rien n'empêche de le répéter.
- Le surpoids est lourd à porter, donc fatigant.
- Les insomniaques sont forcément fatigués. Voir « Insomnie » (p. 263).
- Si une carence en fer est avérée (bilan biologique suite à une prise de sang), il est indispensable de se supplémenter avec un fer chélaté aux protéines, le plus assimilable.
- Ceci est très sérieux : les spécialistes recommandent de jouer ! Si le jeu est indispensable chez l'enfant pour se construire et apprendre à vivre avec les autres, il est tout aussi crucial chez l'adulte. Il prend alors d'autres formes, il ne s'agit plus d'aller construire des cabanes au fond du jardin ni de jouer à la marchande : 1) les jeux de société (Scrabble, cartes, poker, baby-foot...) ; 2) les jeux physiques (randonnée, sport collectif...), ludiques sans objectif type minceur ou compétition ; 3) les jeux sociaux (troupe de théâtre, chorale, groupe de lecture...) ; 4) les jeux manuels (sculpture, peinture, jardinage ou simplement jouer avec un jouet casse-tête, Rubiks cube...). L'important n'est pas le choix du jeu, il n'y en a pas un meilleur que d'autres, mais de penser à se laisser un temps libre ludique, bien distinct de la lecture ou de voir un film, par exemple. Pas de temps laissé au jeu ? Gare à la fatigue qui risque de vous grignoter tout cru. S'il ne reste de la place que pour le travail, les neurones s'épuisent, lentement mais sûrement...



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de ginseng.....	100 mg
Poudre de spiruline.....	100 mg
ES de café vert.....	100 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 2 gélules le matin et 2 gélules le midi pendant 8 jours, puis 1 le matin et 1 le midi, pendant 2 semaines.

FATIGUE PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE



Prévention de la fatigue

Gelée royale.....	150 mg
Pollen	150 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 1 gélule le matin et 1 gélule le midi. Suivez deux cures de 4 semaines, l'une au printemps, l'autre à l'automne.



Tonus et vitalité

ES de ginseng.....	50 mg
ES de guarana	50 mg
Poudre de kola	50 mg
Poudre de maté	50 mg
Poudre d'acérola.....	50 mg
Poudre de bioflavonoïdes.....	50 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 3 gélules par jour pendant 20 jours.

Cette formule permet de « faire face » lors d'une période d'activité particulièrement intense tant sur le plan intellectuel que physique.



Fatigue chronique

Coenzyme Q10.....	30 mg
Carnitine (acétyl L.).....	50 mg
L.Glutamine	100 mg
Ac. glutamique	50 mg

Ac. aspartique.....	50 mg
Vitamine C (acérola)	50 mg
Vitamine E naturelle	10 mg
Citrate de zinc	5 mg
Sélénium élément.....	50 µg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 3 gélules par jour pendant 20 jours.



La tisane idéale

Éleuthérocoque (racines)	30 g
Kola (noix)	30 g
Gentiane (racines).....	30 g
Ginseng (racines)	30 g
Cassis (feuilles)	50 g
Thym (feuilles).....	50 g
Menthe (feuilles)	50 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, faites des cures de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cannelle de Ceylan** (feuilles) diluée dans ¼ de c. à café de miel + 1 c. à café (= 1 gramme) de poudre d'acérola.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le ginseng* contient des ginsénosides, substances dont l'action tonique sur l'organisme est générale. Par ailleurs, cette plante améliore les performances physiques et intellectuelles. La sensation de fatigue s'estompe, les douleurs musculaires aussi, le taux d'acide lactique chute, tandis que l'utilisation de l'oxygène par les muscles est améliorée. Le ginseng possède enfin une action stimulante sur les organes sexuels. Il augmente la résistance au stress et à la fatigue.
- *La spiruline* est une algue bleue qui contient des protéines, des vitamines, des minéraux, des acides gras essentiels et de la chlorophylle, toutes substances indispensables pour le tonus et la vitalité.
- *Le café vert* possède une action détoxifiante vis-à-vis des toxiques et autres polluants. Ce « nettoyage » est essentiel pour retrouver le tonus, la forme et l'équilibre vital.
- *La gelée royale* (ou lait d'abeille) est un concentré nutritif et énergétique. Il est riche en vitamine B1, minéraux, acides gras essentiels, oligo-éléments, acides aminés... Elle est

particulièrement recommandée en cas de convalescence, ainsi que chez les enfants et les personnes âgées.

- *Le pollen* ajoute aux propriétés de la gelée royale un effet euphorisant.
- *Le guarana* et *le maté* sont riches en caféine, (re)dynamisante.
- *La kola* nous vient d'Afrique. Anti-fatigue physique et intellectuelle, elle stimule également le système nerveux. Elle soutient les efforts musculaires et favorise la tonicité du muscle. Ses flavonoïdes ont une action dite « vitaminique P ». Elle est antidépresseur. Sa caféine et sa théobromine stimulent sans toutefois provoquer d'excitation. Elle combat la léthargie, est précieuse en cas de convalescence survenant après une maladie chronique.
- *L'acérola* est riche en vitamine C naturelle, qui stimule la résistance de l'organisme à la fatigue.
- *Les bioflavonoïdes* aident à mieux assimiler la vitamine C, et sont antioxydants.
- *Le coenzyme Q10* fournit l'énergie au cœur des cellules.
- *La carnitine* confère de l'énergie musculaire.
- *La glutamine* s'oppose à la fatigue et à l'impuissance.
- *L'acide glutamique* augmente les capacités cérébrales, améliore la mémoire et la vivacité d'esprit.
- *L'acide aspartique* augmente la résistance à la fatigue.
- *La vitamine E* est un puissant antioxydant
- *Le zinc* intervient comme cofacteur dans pratiquement toutes nos réactions métaboliques.
- *Le sélénium* s'oppose aux radicaux libres.
- *L'éleuthérocoque* est, tout comme *le ginseng*, une formidable plante adaptogène : elle facilite l'adaptation de l'organisme à diverses situations. Il est très apprécié des sportifs car il facilite l'effort physique, augmente la capacité de résistance et améliore la récupération après l'effort. C'est un bon tonifiant masculin. Il redonne tonus et vigueur. Par ailleurs, il facilite la concentration intellectuelle, donc la mémorisation et la performance au travail, souvent difficile en cas de fatigue.
- *La gentiane*, plante des montagnes avec laquelle on fabrique la célèbre boisson « Suze », est un bon tonique cérébral, physique et psychique. Elle est antidépressive. Recommandée en cas de convalescence.
- *Le cassis* stimule les glandes surrénales, qui produisent des hormones « antifatigue ». C'est un bon tonique général.
- *Le thym*, stimulant général, lutte contre le surmenage et la psychoasthénie (fatigue mentale).
- *La menthe*, tonique, est légèrement aphrodisiaque.
- *L'HE de cannelle* est tonique et stimulante générale.

SPÉCIAL ANÉMIE

Lorsque les globules rouges sont en nombre insuffisant dans le sang, ils ne transportent plus assez d'oxygène ni d'éléments nutritifs à nos cellules, nos organes. Résultat : fatigue, pâleur, essoufflement au moindre effort, thyroïde faible...

Les plantes citées ici ne suffiront évidemment pas si on a affaire à une anémie importante, mais peuvent aider à redonner du tonus et de l'appétit, en particulier pour les aliments riches en fer (viande rouge, boudin noir, gibier...).

FATIGUE PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE

**La tisane idéale**

Fenugrec (semences).....	20 g
Pissenlit (racines).....	20 g
Bardane (racines)	20 g
Quinquina (écorce)	20 g
Sauge officinale (feuilles sèches).....	20 g
Patience (racines)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 2 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en plusieurs fois dans la journée, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *Le fenugrec* et *la bardane* contiennent du fer et favorisent la fabrication des globules rouges (l'érythropoïèse).
- *Le pissenlit* renferme du fer et de la vitamine B9.
- *Le quinquina* est un tonique général, cicatrisant des ulcères gastriques. C'est important car les ulcères digestifs provoquent la perte de sang donc de fer.
- *La sauge* est un tonique général.
- *La patience* renferme du fer et des minéraux qui aident à le fixer.
- *L'HE de citron* protège l'organisme fragile des contaminations virales ou bactériennes possibles et est tonique.

SPÉCIAL CONVALESCENCE ET FATIGUE POST-GRIPPALE**La tisane idéale**

Cynorrhodon (fruits)/églantier	20 g
Éleuthérocoque (racines)	20 g
Quinquina (écorces)	20 g
Gentiane (racines)	20 g
Cannelle (écorce)	30 g
Sarriette (feuilles).....	30 g
Romarin (feuilles)	30 g
Sauge officinale (feuilles)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir pendant 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse 2 fois par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** diluée dans ¼ de c. à café de miel + 1 c. à café de poudre d'acérola.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *Le cynorrhodon* (églantier) est riche en vitamines A, B et C. Il est tonique, antiasthénie, et procure un délicieux goût acidulé à cette tisane.
- *L'éleuthérocoque* est riche en vitamines et minéraux. Il est adaptogène (il aide l'organisme à s'adapter à un nouvel environnement, un climat différent, une situation inédite, un stress, un rythme de vie plus soutenu...). Il stimule les glandes surrénales, et est antiasthénie, antifatigue.
- *Le quinquina* est un tonique général. C'est la plante de la convalescence par excellence.
- *La gentiane* est un tonique général, physique et psychique. Comme le quinquina, elle est indispensable pour accompagner une convalescence.

- *La cannelle* est tonifiante. Elle aide le convalescent à retrouver de l'appétit et s'oppose tout spécialement à l'asthénie post-grippale.
- *La sarriette* est un tonique général, antifatique.
- *Le romarin* est antiasthénie et antipurmenage.
- *La sauge* est également intéressante dans la convalescence.
- *L'HE de menthe poivrée* est connue pour ses propriétés stimulantes et toniques.

CORAMINE GLUCOSE (COMPRIMÉS À SUCER)

- *Composants principaux* : nicéthamide, glucose.
- *Indications* : fatigue, notamment en altitude. Prédisposition aux troubles de l'utilisation des sucres et des graisses par le cerveau, qui se traduit par des malaises.
- *Mon avis* : on l'utilise beaucoup dans nos officines, dès qu'une personne entre, prise de malaise. On lui donne à sucer lentement 1 ou 2 tablettes et elle recouvre très rapidement ses forces. Mais la posologie conseillée de 4 à 6 comprimés par jour, non ! Si on en a besoin à ce point, c'est qu'il y a un problème et il faut consulter. Il faut utiliser ce produit ponctuellement, uniquement en cas de malaise.

LAROSCORBINE (COMPRIMÉS)

- *Composants principaux* : acide ascorbique.
- *Indications* : carence et subcarence en vitamine C, fatigue, début de rhume... toute situation faisant appel à la vitamine C.
- *Mon avis* : la posologie indiquée peut être considérablement augmentée en cas d'infection, rhume, bronchite, herpès. Dans ces cas, on peut aller jusqu'à 6 g pendant 2 à 3 jours, puis redescendre à 2 g par jour, de façon progressive. Choisissez la formule à croquer, la mieux assimilée, que je conseille en fait de sucer pour préserver vos dents. Si vous trouvez que ce produit vous énerve, c'est sans doute que votre taux sanguin de vitamine C est très insuffisant. Persévérez : dès que ce taux sera redevenu normal, cette réaction secondaire disparaîtra. En revanche, si elle persiste, tournez-vous vers la vitamine C naturelle, qui ne présente pas cet inconvénient. Si votre estomac est sensible et irritable, optez même pour la vitamine C naturelle sous forme d'ester-C.

QUINTONINE (SIROP)

- *Composants principaux* : teintures de quinquina, orange amère, kola, cannelle, extraits de quassia, de gentiane.
- *Indications* : traitement d'appoint de la fatigue.
- *Mon avis* : la Quintonine a connu de longues heures de gloire tant qu'elle était à diluer dans du vin. Maintenant qu'il est recommandé de la prendre avec de l'eau ou du jus de fruits, elle n'intéresse plus personne !

FERTILITÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Être fertile, c'est être apte à procréer. Normalement, tout fonctionne très bien à partir de la puberté, et jusqu'à la fin de sa vie chez l'homme, jusqu'à la ménopause chez la femme. Pourtant, de nombreux couples souhaitant concevoir un enfant ont les plus grandes difficultés à y parvenir. Avant de se lancer dans les consultations médicales aussi pénibles que longues, il faut déjà être sûr que le problème ne peut pas être réglé « à l'amiable », c'est-à-dire par un rééquilibrage en certains nutriments. Ce n'est, bien évidemment, pas toujours suffisant, mais il faut essayer. Et souvenons-nous que pour faire un bébé, il faut être deux ; la femme n'est pas seule en cause : c'est parfois l'homme qui peut présenter un trouble.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Consommez beaucoup d'antioxydants via votre assiette, et supplémentez-vous en antioxydants adéquats (vitamine E, astaxanthine, acétylcystéine...), en vitamine D, en oméga 3. Ils ne vous feront pas tomber enceinte mais, en revanche, un manque des uns et/ou des autres constitue un réel obstacle pour la fertilité.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- L'alcool et le tabac sont des freins majeurs à la fertilité, ainsi qu'à la santé du futur bébé.
- Attention aux perturbateurs endocriniens. Ils sont partout et inquiètent beaucoup les scientifiques : résidus de médicaments, pesticides, bisphénol A (plastique), retardateurs de flammes (ordinateurs...), parabens (savons, gels douches...), phtalates (jouets, vernis...), cadmium (rideaux, chaussures...) sont tous des perturbateurs endocriniens, autrement dit de la fertilité.
- Un programme détox peut être recommandé.
- Si vous avez trop de kilos, il faut en perdre. Si vous êtes trop maigre, il faut en gagner : le surpoids et la maigreur favorisent l'infertilité, et ce chez le père comme chez la mère.
- Supplémentez-vous en oméga 3 (capsules), et augmentez aussi votre consommation de poissons gras riches en oméga 3 : saumon, maquereau et sardines à l'huile à raison de trois fois par semaine, minimum ! Pensez aussi à l'huile de noix, très riche en oméga 3.
- On retrouve parfois des blocages psychologiques qui font obstacle à la conception. Si tel est le cas, mieux vaut entamer une psychothérapie plutôt que des examens médicaux. Par



FERTILITÉ

ailleurs, les huiles essentielles ne traitent pas l'infertilité, mais elles peuvent aider à lever précisément un blocage psychologique (rose de Damas à respirer ou à appliquer).

- Certaines atteintes gynécologiques peuvent entraîner des stérilités temporaires (inflammation de l'utérus, écoulements...).
- Des séquelles de maladies, même anciennes, peuvent entraîner une stérilité (blennorragie, syphilis, avortement antérieur, mauvais état des trompes...). Un bilan gynécologique est absolument indispensable si vous avez du mal à mettre en route un bébé.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Ma formule 1 « nutrithérapie » pour optimiser l'équilibre hormonal du papa

Vitamine E.....20 mg
L. arginine.....150 mg
L. ornithine.....150 mg
Pour 1 gélule n° 150 à renouveler

Prenez 5 gélules le soir au coucher pendant 2 mois.

Si vous optez pour le « bébé-fivette », cette formule préparera le terrain.



Ma formule 2 « nutrithérapie » pour optimiser l'équilibre hormonal de la maman et du papa qui associera les 2 formules

L. carnitine.....100 mg
Vitamine B9.....0,1 mg
Citrate de zinc.....5 mg
Poudre de maca.....100 mg
Coenzyme Q10.....100 mg
Vitamine E.....20 mg
Pour 1 gélule n° 120

Prenez 2 gélules par jour pendant 2 mois, voire plus longtemps.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La vitamine E* augmente la fertilité des deux sexes.
- *Les acides aminés choisis* contribuent à la synthèse de l'hormone de croissance, et augmentent le nombre et la mobilité des spermatozoïdes chez l'homme.
- *Tous les éléments de la formule 2* boostent l'énergie, la libido, et améliorent la qualité du sperme et la motilité des spermatozoïdes.
- *Les antioxydants* recommandés à la rubrique « Simple et efficace » : *les vitamines A, C et E et le sélénium*... ces micronutriments sont impliqués dans la reproduction. *Les vitamines B* régulent l'ovulation, *la vitamine C* participe à la synthèse d'hormones sexuelles, *le zinc* intervient dans le cycle menstruel et permet une meilleure fusion du spermatozoïde avec l'ovocyte, *le sélénium* est indispensable à la fabrication de testostérone, *les oméga 3* et *le coenzyme Q10* améliorent la mobilité spermatique, etc. Des études montrent l'impact négatif de l'oxydation sur la fertilité. L'excès d'oxydants (stress, pollution...) est observé dans une infertilité masculine sur deux ! Cette situation altère la qualité du sperme. Chez la femme, certaines études montrent que la prise de suppléments alimentaires augmente les chances de conception en diminuant les troubles de l'ovulation et en régularisant les cycles. Chez l'homme, les suppléments d'antioxydants semblent améliorer la qualité du sperme et augmenter le taux de grossesse de la compagne.

FIÈVRE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La température interne normale du corps est de 37 °C, et elle « monte » légèrement tout naturellement chez la femme en fonction de son cycle. Classique en cas de grippe et autres infections ORL (ou maladies infantiles : rougeole, scarlatine, varicelle...), une certaine forme de fièvre peut s'inviter également après un effort physique très intense (c'est alors plutôt un petit « coup de chaud »), une insolation ou autre petit accident temporaire. Tant qu'elle ne dépasse pas 38 voire 39 °C, et qu'elle ne dure que quelques jours, elle est plutôt salutaire car c'est un très bon moyen de défense mécanique du corps : les microbes n'apprécient pas de dépasser la barre des 38 °C, au-delà de laquelle ils se reproduisent plus difficilement. Aussi, ce n'est pas une bonne idée de chercher à la faire baisser dès qu'elle survient : si elle n'est pas gênante, laissez-la faire son travail. Certains thérapeutes préconisent même de l'aider à démarrer, parfois : en proposant de prendre un bain très chaud lorsqu'on a « attrapé froid », le but est de créer une forme de fièvre artificielle qui pourra jouer ce même rôle. Mais un bain ne dure pas plusieurs heures, aussi, une bonne poussée de fièvre (« j'ai eu de la fièvre toute la nuit ») peut être salutaire. Par contre, prolongée ou survenant chez une personne affaiblie, elle peut être dangereuse. Même remarque si elle dépasse 39 °C, voire 40 °C : à cette température, l'organisme s'épuise, le corps fonctionne moins bien car le cœur et le cerveau, notamment, sont moins bien irrigués. Pour la contrôler, les plantes sont idéales

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Laissez fondre dans la bouche 3 granules d'Aconit composé (homéopathie) et renouvelez 3 fois dans la journée.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Plongez-vous dans un bain à température du corps, et laissez la température de l'eau chuter tout doucement, ainsi que la vôtre. Pas de baignoire, ou pas la force d'aller dans la salle de bain ? Changez de tactique : appliquez des compresses fraîches, régulièrement, sur le front (en plus cela soulagera votre éventuel mal de tête), la nuque, les épaules... Un simple tissu propre et trempé dans une bassine convient parfaitement.
- Buvez beaucoup d'eau, de tisanes, de jus de légumes allongés d'eau, de bouillons de légumes ou de bouillon... de poulet si votre fièvre est liée à un rhume (voir « grippe, rhume... » p. 235). Qui dit fièvre dit chaleur et déshydratation. Évitez les boissons sucrées, les sodas, le café...



FIÈVRE

- Soyez rigoureux sur l'hygiène. Vous êtes fiévreux, donc vous transpirez, parfois autant que pendant une séance de sport musclée. Prenez régulièrement des douches, changez vos draps et taies d'oreiller si besoin.
- Aérez bien la pièce, c'est important. Votre corps élimine quantité de déchets, inutile de les réabsorber en les respirant de nouveau. Par ailleurs, le métabolisme de votre organisme est accéléré, là encore comme lorsque vous faites du sport : c'est incompatible avec un espace confiné.
- Maintenez une température de pièce agréable, ni trop chaude, ni trop fraîche. Restez allongé si vous préférez (c'est généralement le cas pendant la montée de fièvre), dans le calme, évitez la musique, le bruit, les discussions. Laissez votre corps travailler.
- Versez 1 sachet de 20 g de chlorure de magnésium dans une carafe d'eau. Buvez-en 1 verre matin, midi et soir (éventuellement aussi 1 verre en matinée et en après-midi en cas de fièvre importante). Lorsque vous sentez que « ça va mieux », descendez à 1 verre par jour, jusqu'à guérison totale. Le chlorure de magnésium aide les globules blancs (notre immunité) à faire leur travail.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG de saule blanc

EG de cyprès

EG d'échinacée

EG de reine-des-prés

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Adultes : buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 à 4 fois par jour pendant 1 ou 2 jours.

Enfants : faites boire à l'enfant ½ c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 à 3 fois par jour pendant 1 ou 2 jours.



La tisane idéale

Sureau (fleurs).....20 g

Lavande (fleurs)50 g

Bourrache (fleurs)20 g

Quinquina (écorce)20 g

Saule blanc (écorce)20 g

Tilleul (bractées)20 g

Menthe (feuilles)20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses en 24 heures, éventuellement renouvelez le lendemain (la fièvre doit être tombée à la fin de ces 48 heures).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE d'eucalyptus radié** diluée dans ¼ de c. à café de miel de lavande.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le saule blanc*, c'est de l'aspirine (végétale) et de la vitamine C : idéal contre les fièvres grippales, les fièvres intermittentes et, tout simplement, contre les refroidissements.
- *Le duo cyprès + échinacée* est un puissant antiviral.
- *La reine-des-prés* possède globalement les mêmes propriétés que le saule blanc.
- *Le sureau* renferme une huile essentielle, des terpènes, du potassium et un glucoside cyanogénétique : cette combinaison, diurétique et sudorifique, favorise la transpiration.
- À forte dose, *la lavande* est sudorifique et diurétique.
- *La bourrache* est antigrippe, elle fait baisser les fièvres infantiles et est indiquée dans les états fébriles en général.
- *Le quinquina* est fébrifuge (il fait baisser la fièvre), surtout en cas de grippe. On le surnomme depuis fort longtemps « l'herbe à la fièvre » car il était traditionnellement utilisé pour faire tomber la fièvre du paludisme. De plus, cette merveilleuse plante lutte contre l'anémie, la fatigue grippale et post-grippale, ainsi que contre les courbatures fébriles.
- *Le tilleul*, hypnotique léger, est aussi fébrifuge.
- *La menthe* améliore le goût de la tisane et procure un effet rafraîchissant.
- *L'HE d'eucalyptus radié*, antibactérienne, antivirale, contribue à faire baisser la fièvre dans les affections ORL.

ATTENTION AU CHLORURE DE MAGNÉSIUM !

Il ne faut le prendre que de façon ponctuelle, pendant un épisode de fièvre par exemple, certainement pas régulièrement comme je l'entends parfois. N'oubliez pas que sous cette forme (chlorure), il est laxatif et ne recharge pas du tout les « batteries » en magnésium, il ne convient donc pas pour traiter son stress ou sa spasmophilie. Si vous souhaitez prendre du magnésium au long cours, antifatigue, antistress, c'est une excellente idée, mais changez de sel, prenez votre magnésium sous forme de glycérophosphate ou de magnésium marin – un ensemble de différents sels bien métabolisés et bien supportés par l'intestin. Dans la supplémentation « au long cours », le magnésium doit impérativement être associé à de la vitamine B6 et à de la taurine pour que le magnésium pénètre dans le neurone et non dans... la cuvette des WC.

FRINGALES SUCRÉES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque tout va mal, que Jules nous a quittée, qu'on est en plein syndrome prémenstruel ou qu'un collègue a le don de nous mettre les nerfs en pelote, on se jette volontiers sur la nourriture. Pour culpabiliser ensuite, donc stresser à nouveau, et retomber dans le piège. Et, bien sûr, on n'est pas attirée par les haricots verts vapeur, mais plutôt par les brownies ou les fraises Tagada. De fait, manger libère de douces substances appelées endorphines, offrant (temporairement) une certaine euphorie. Les fringales sucrées, dites réactionnelles, sont souvent dues à une hypoglycémie, c'est-à-dire à une baisse du taux de sucre dans le sang. Ce désordre alimentaire, connu des spécialistes sous le nom de « craving », est fort répandu, et on y classe aussi les accros au chocolat. Outre les anomalies de régulation du sucre, il semble que les personnes sujettes aux fringales sucrées souffrent aussi d'un déficit en sérotonine, un médiateur chimique participant à la régulation de l'humeur et l'appétit, mais aussi en vitamine B6, en magnésium et en chrome.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

À chaque repas, consommez des protéines (œuf, poulet, jambon, poisson, fromage frais, yaourt maigre et/ou tofu, lentilles, haricots secs, pois...) et des « sucres lents » (légumineuses, céréales complètes).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Remplacez les sucres à IG* élevé (sucreries, soda, pain blanc, pâtes raffinées, riz blanc) par des aliments à IG bas ou modéré (riz complet, haricots secs, lentilles).
- Incluez dans votre alimentation quotidienne des aliments naturellement riches en précurseurs de la sérotonine : œufs, laitages, viandes – dont dinde –, poisson, soja, tomate, aubergine, avocat, pain de blé complet, banane, datte, noix, prune.
- Vers 17 heures goûtez de chocolat, fruits frais et secs, graines (noix, noisettes, amandes).
- Privilégiez les acides gras oméga 3, qui facilitent l'action de la sérotonine au niveau cellulaire. Mettez-vous donc à l'huile de colza ou de noix, et aux poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon) si ce n'est déjà fait.
- La nicotine augmente le taux de sérotonine, c'est pourquoi lorsqu'on arrête de fumer on a envie de produits sucrés. Plutôt que de basculer dans les paquets de bonbons pendant



un sevrage, mettez-vous plutôt au sport : c'est la meilleure façon d'augmenter son taux de sérotonine tout en perdant des kilos !

* *index glycémique*



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Ma formule anti-coup de pompe

ES de garcinia 300 mg
Chrome (élément) 100 µg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule le matin + 1 gélule le soir (donc, une gélule toutes les 12 heures environ).



Ma formule calmante

Vitamine B6.....20 mg
Glycérophosphate de magnésium..... 200 mg
Chrome (levure)..... 15 mg
Pour 1 gélule n° 90

Prenez 1 gélule à 11 heures, 1 gélule à 16 heures + 1 gélule à 19/20 heures.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La peau du fruit du garcinia* contient de l'AHC (acide hydroxycitrique) qui calme l'appétit pour aliments sucrés.
- *Le garcinia et le chrome* régularisent le taux d'insuline sanguin, évitant ainsi les pics et les creux d'insuline responsables de fringales sauvages pour tout ce qui ressemble à du sucre !
- *Le magnésium, et la vitamine B6* nécessaire à son assimilation, calment les nerfs.

FURONCLE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un furoncle est un abcès qui siège à la base d'un poil. Comme toutes les inflammations de peau contenant du pus, c'est souvent la douleur qui signale l'intrus à son heureux propriétaire. Dans la plupart des cas, le furoncle (ou l'abcès, ou l'anthrax : groupement d'abcès) cède avec une simple désinfection externe. Mais parfois, si la récurrence devient exaspérante ou si l'endroit choisi par le furoncle n'est pas compatible avec une vie quotidienne sereine, il faut traiter. Dans certains cas, seul le chirurgien peut faire quelque chose pour vous, mais cette situation désespérée est très rare !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez localement 1 goutte d'**HE d'arbre à thé**, plusieurs fois par jour.

➤ **Oligothérapie**
Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin pendant 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- N'essayez jamais de percer un abcès ou un furoncle. Vous ne réussirez qu'à percer la poche à l'intérieur, ce qui aggrandira le bouton et retardera la guérison.
- Votre hygiène est-elle irréprochable ?
- En cas de récurrences, évitez de manger trop de sucre : il favorise la pullulation microbienne. D'une manière générale, si les furoncles se multiplient ou reviennent régulièrement, il y a un problème général : consultez. Les diabétiques (toujours à cause du sucre), les personnes ayant un système immunitaire affaibli et celles dont l'hygiène est déficiente y sont plus sujets que les autres.
- Les bains d'eau tiède ou chaude, ou des compresses tièdes, soulagent la douleur.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable à appliquer : solution aux huiles essentielles**

HE de girofle	0,5 ml
HE de romarin à cinéole	1 ml
HE de sauge sclérée.....	1 ml
HE de géranium rosat	1 ml
HE d'arbre à thé	1 ml
Alcool à 90°	qsp 30 ml



Appliquez quelques gouttes à l'aide de compresses humides et chaudes, 4 à 6 fois par jour, jusqu'à mûrissement complet du furoncle. Puis, après évacuation du pus, appliquer pur sur le bouton jusqu'à la cicatrisation.

**À avaler – En cas de récurrence et/ou de nombreux furoncles**

HE cinnamomum zeylanicum éc. (cannelle).....	25 mg
HE origanum compactum (origan compact)	25 mg
HE thymus thymoliferum (thym à thymol)	25 mg
Excipient pour 1 gélule n° 30	

Prenez 6 gélules par jour pendant 5 jours.

Et

**Drainage cutané**

EG de bardane
EG de pensée sauvage

EG de bouleau
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 7 jours.

Et

Extrait de pépins de pamplemousse

Prenez 30 gouttes 3 fois par jour pendant 15 jours.

Et

**À appliquer localement**

Cataplasmes d'argile verte anti-inflammatoire

Versez 1 c. à soupe d'argile verte dans la quantité d'eau tiède nécessaire pour obtenir une pâte assez ferme. Étalez-la sur une compresse et appliquez sur la zone concernée 2 fois par jour pendant 30 minutes. Rincez soigneusement.

**La tisane idéale**

Bardane (feuilles)	50 g
Pensée sauvage (plante)	50 g
Romarin (feuilles)	30 g
Régliasse (racines)	50 g
Sureau (fleurs).....	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse 3 fois par jour, pendant 3 à 5 jours (voire plus longtemps).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de niaouli** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

FURONCLE

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Toutes les HE* sont incontournables pour désinfecter en profondeur et cicatriser.
- *La bardane, la pensée sauvage et le bouleau* en extraits glycélinés sont des draineurs qui permettent d'orienter le germe infectieux vers la sortie.
- *L'extrait de pépins de pamplemousse* est un antibactérien et antimycosique naturel efficace.
- *L'argile*, anti-inflammatoire, aide à résorber la poche de pus.
- *La bardane* possède une action antibiotique et anti-inflammatoire.
- *La pensée sauvage* est le dépuratif décongestionnant de la peau par excellence.
- *Le romarin* est hépatotonique : il stimule le foie, organe d'épuration par excellence.
- *La réglisse* est anti-inflammatoire et améliore le goût de la tisane.
- *Le sureau* est anti-inflammatoire.
- *L'HE de niaouli* est antistaphylocoque.

GINGIVITE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La gingivite est une inflammation des gencives. La gencive est très rouge et plus ou moins gonflée, et elle peut faire très mal. Le signe le plus clair est le saignement lors du brossage. Certains déséquilibres hormonaux peuvent la provoquer – ce peut être le cas de la grossesse – mais elle est plus souvent due à un mauvais brossage dentaire. Par ailleurs, certains traitements antiépileptiques ou antidépresseurs sont susceptibles de déclencher une inflammation gingivale. La plupart des gingivites disparaissent avec un traitement approprié (comme ceux qui vous sont proposés ci-dessous). Si ce n'est pas le cas, la gingivite peut évoluer vers une parodontite (affaiblissement de l'os qui soutient la dent), puis à un déchaussement de la dent. Dans ce cas (ou, mieux, pour l'éviter), passez à la formule : « nutrithérapie ».

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

HE de giroflier..... 1 goutte
HE de laurier noble..... 1 goutte
HE d'arbre à thé 1 goutte

Appliquez ce mélange pur ou dilué dans quelques gouttes d'huile végétale sur les gencives en massant doucement 4 à 5 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

Et/ou

Diluez 3 gouttes de ce même mélange dans ½ verre d'eau tiède. Pratiquez 3 bains de bouche par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

✿ *Phytothérapie*

EG d'échinacée
EG de sauge sclarée

Buvez 2 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau au coucher pendant 5 à 6 jours.

⌘ *Homéopathie*

Mercurius sol 9 CH
Arsenicum album 5 CH
Kreosotum 5 CH

Prenez 5 granules de chaque 3 fois par jour pendant 10 jours.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Choisissez de préférence des brosses à dents à poils souples. Inutile d'agresser la gencive avec des poils trop durs, les dents n'en seront pas plus propres.



GINGIVITE

- En revanche, le brossage doit être minutieux et effectué au minimum deux fois par jour (l'idéal reste après chaque repas), afin d'éliminer la plaque dentaire et le tartre. Les brosses à dents électriques sont intéressantes pour déloger la plaque plus facilement.
- Une visite chez le dentiste peut se révéler indispensable, notamment pour un détartrage complet.
- Attention aux bonbons et aux grignotages permanents, grands pourvoyeurs de plaque dentaire.
- Diminuez le sucre, arrêtez le tabac.
- Insistez sur les aliments riches en vitamine C (fruits et légumes) car les saignements surviennent plus facilement en cas de carence. Si vos gencives saignent déjà, prenez 3 g de vitamine C naturelle par jour (comprimés) jusqu'à cessation.
- Le bain de bouche est toujours à utiliser ponctuellement. Il ne faut pas pratiquer de bain de bouche quotidien, contrairement aux idées reçues. L'équilibre de la flore buccale est rompu si l'on utilise en permanence des produits antiseptiques, ce qui laisse la porte ouverte à des développements microbiens indésirables (l'inverse de l'effet recherché), signé par la célèbre « langue noire » bien connue des dentistes.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule « nutrithérapie » pour tonifier la muqueuse buccale

Coenzyme Q10.....100 mg

ES de thé vert.....100 mg

Pour 1 gélule n° 180

Prenez 3 gélules par jour pendant 2 mois. À renouveler dès que nécessaire.



La spéciale « mycose buccale »

Poudre d'argile blanche

Poudre de lithothame

Versez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau. Remuez bien. Pratiquez soigneusement 3 bains de bouche prolongés par jour pendant 4 à 5 jours.

Et avalez une gélule ou 1 sachet de probiotiques le matin à jeun durant 1 mois pour réparer votre flore digestive.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le coenzyme Q10* renforce la gencive et lutte réellement contre son affaissement et le déchaussement.
- *Le thé vert* contient des polyphénols dont l'activité bactéricide empêche la formation de la plaque.
- *L'argile* aide à la cicatrisation de la muqueuse buccale.
- *Le lithothame* régularise l'équilibre acido-basique. Il s'oppose au développement du champignon *Candida albicans*.

GLAUCOME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sous le terme de glaucome, les spécialistes regroupent plusieurs affections. Mais dans tous les cas, la caractéristique principale est l'élévation anormale de la pression dans l'œil, avec une atteinte du nerf optique. On ne réalise pas tout de suite que l'on souffre d'un glaucome, car la tension oculaire ne provoque aucun symptôme dans un premier temps. Mais le champ visuel s'altère ensuite plus ou moins, et la diminution de l'acuité visuelle est malheureusement irréversible. Dans certaines formes de glaucome, on peut souffrir de douleurs oculaires et de vomissements. La chirurgie peut se révéler indispensable pour sauver l'œil.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Une visite de routine chez l'ophtalmo est conseillée aux 45 ans et plus. Surtout si vous êtes diabétique et/ou que l'un de vos parents a souffert de glaucome. Plus la maladie est repérée rapidement, moins les risques de séquelles sont élevés.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Surtout, suivez à la lettre la prescription de collyre de votre médecin. Si vous devez mettre tous les jours des gouttes dans vos yeux, faites-le. C'est essentiel !
- Certaines maladies (oculaires ou générales) et certains médicaments (corticoïdes, surtout en collyres) peuvent déclencher un glaucome dit « secondaire ». Consultez un ophtalmo-logue si vous avez un doute.
- Attention au tabac ainsi qu'à l'alcool. Tous deux sont très délétères pour l'œil, et accroissent la tension oculaire.
- Une fois votre glaucome diagnostiqué, vous êtes probablement anxieux, et c'est bien compréhensible. Vous risquez davantage de déprimer, de ressasser. Reportez-vous aux pages correspondantes pour ne pas ressasser et pour apaiser votre mal-être.


MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

L'incontournable

Vitamine C	100 mg
Acide alpha-lipoïque	50 mg
Bioflavonoïdes	50 mg
ES de ginkgo biloba	100 mg
Chrome (levure).....	25 µg
Pour 1 gélule n° 90 renouvelable	

Prenez 3 gélules par jour, 1 mois sur 2.

Cette formule est à associer à 4 capsules d'oméga 3 par jour.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *La vitamine C* protège le cristallin contre l'oxydation due à la lumière UV et aux radiations. C'est un élément essentiel pour la synthèse du collagène. On trouve la vitamine C en abondance dans le cristallin.
- *L'acide alpha-lipoïque* est un antioxydant majeur.
- *Les flavonoïdes* piègent le fer (oxydant), et luttent contre le vieillissement cellulaire.
- *Le ginkgo biloba* améliore la circulation microcapillaire, et donc le passage des nutriments dans les tout petits vaisseaux de l'œil.
- *Le chrome* (associé aux oméga 3) fait chuter la pression oculaire.

GOUTTE

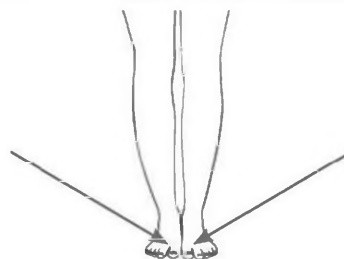
QU'EST-CE QUE C'EST ?

La crise de goutte est due à une accumulation de cristaux d'acide urique dans certaines articulations. La douleur qui en résulte est provoquée par l'inflammation (arthrite). La goutte est presque toujours déclenchée par des abus alimentaires, bien que, dans certains cas, des facteurs génétiques puissent être responsables. Les traitements actuels sont efficaces, mais non dénués d'effets secondaires. Il est tellement plus simple de prévenir !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 2 gouttes d'**HE de gaulthérie** en massages légers sur les articulations douloureuses. Attention, ce massage apaise les douleurs mais ne draine pas ni ne « soigne » la goutte : des formules internes sont indispensables !



MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Mangez plus de fruits et légumes frais. Mention spéciale pour les cerises qui apportent d'une part beaucoup de vitamine C, d'autre part des substances spécifiques pour reconstituer les tissus attaqués par la goutte. En revanche, oubliez épinards, asperges, oseille, rhubarbe. Ils renferment des composés qui, en excès, peuvent favoriser une crise de goutte.
- Optez pour une eau peu minéralisée puisqu'elle doit se charger de certaines substances pour les éliminer. Vous pouvez alterner avec de l'eau alcalinisante, type Vichy Saint-Yorre. Pendant les périodes de fêtes, si vous avez tendance à vous plonger dans les agapes, montez votre consommation d'eau à 2,5 litres par jour pendant quelque temps.
- Mangez moins de viande, d'abats, de charcuterie, de fruits de mer, de gibier.
- Ne buvez pas d'alcool, car il provoque des crises de goutte. Le capitaine Haddock est l'archétype du candidat à la goutte. En revanche, buvez beaucoup d'eau.
- Si vous êtes au régime, ne soyez pas trop drastique : le jeûne et la consommation trop hypocalorique provoquent aussi des crises.



GOUTTE

- Corrigez les troubles métaboliques couramment associés : obésité, diabète, hyperlipidémie, hypercholestérolémie. Tous ces troubles ont une composante alimentaire sur laquelle vous pouvez agir.
- Le colchique (colchicine) est une plante toxique, mais très active en cas de crise aiguë, car elle paralyse les terminaisons périphériques des nerfs sensitifs. Soulagement assuré ! Elle vous sera prescrite par votre médecin sous forme de médicament, si nécessaire. Sinon vous pouvez la prendre en teinture mère, sans aucun risque, à condition que ce soit en très faibles quantités et au début de la crise, pour éviter d'en utiliser plus ensuite. Dans ce cas, comptez 15 à 25 gouttes dans un verre d'eau sucrée, 1 à 3 fois par jour. Si des diarrhées apparaissent, réduisez les doses. Cessez dès la fin de la crise.
- Les femmes sont relativement protégées jusqu'à la ménopause, sans doute grâce à leurs œstrogènes. Au-delà, la protection s'arrête. Attention donc si vous êtes une femme ménopausée en surpoids, atteinte d'hypertension artérielle et/ou sous diurétiques.
- Si vous avez déjà fait une « crise », vous êtes susceptible d'en refaire. Prudence...



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

L'incontournable à boire

EG de piloselle

EG d'orthosiphon

EG de scrofulaire

aa qsp 1 flacon de 300 ml

Buvez 1 c. à café dans 1 verre d'eau, 3 fois par jour, en cures de 20 jours.

Ou

L'incontournable en gélules

ES de reine-des-prés 75 mg

ES de bouleau.....75 mg

ES de cassis75 mg

ES de saule blanc.....75 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez 4 à 6 gélules par jour jusqu'à amélioration.



La tisane idéale

Verveine officinale (plante)20 g

Harpagophytum (racine)30 g

Régliasse (racine)30 g

Alkékenge (semences)20 g

Vergerette du Canada (plante)20 g

Verge d'or (plante)20 g

Bruyère (fleurs)10 g

Frêne (écorce)20 g

Sureau (écorce).....20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, en cures de 3 semaines.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de gingembre** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Ces végétaux sont uricosuriques.
- La piloselle et l'orthosiphon favorisent l'élimination des déchets organiques.

- *Le cassis* et *la scrofulaire* sont anti-inflammatoires. Le cassis contient des flavonoïdes, le rutinoside et l'hyperoside, mais aussi de la vitamine C et P, ainsi que des tanins ; cette composition spécifique lui confère une activité « cortisone-like » sur les articulations douloureuses, c'est-à-dire qu'il est anti-inflammatoire. C'est aussi un diurétique majeur, qui favorise l'élimination de l'eau et des déchets (acide urique, toxines). Le cassis est à la base du traitement de fond contre la goutte.
- *La reine-des-prés*, *le saule* et *le bouleau* sont dépuratifs, diurétiques, et favorisent l'élimination des chlorures et de l'acide urique, les deux premiers sont des aspirines végétales.
- *La verveine* est analgésique et améliore le goût de cette tisane.
- *L'harpagophytum* favorise l'élimination de l'acide urique. L'un de ses principes actifs, appelé « harpagoside », est fortement anti-inflammatoire.
- *La réglisse* est antigonflement et édulcorante (goût sucré)
- *L'alkékenge* est diurétique, uricolytique (= élimine l'acide urique) et anti-inflammatoire, 3 propriétés intéressantes contre les rhumatismes goutteux.
- *La vergerette* est anti-inflammatoire et uricolytique.
- *La verge d'or* est un puissant draineur, anti-excès d'acide urique et anti-« pléthore ». Voici un joli mot un peu « ancien » qui signifie à la fois surabondance, excès alimentaire/surcharge pondérale... l'exemple type du « bon vivant », aujourd'hui plus volontiers qualifié de « syndrome métabolique ».
- *La bruyère* est diurétique ; elle élimine l'urée, l'acide urique, l'acide oxalique. Elle favorise également l'élimination des purines dues à une consommation excessive de viande.
- *Le frêne*, antigoutteux par excellence, élimine les urates.
- *Le sureau* est une plante antipléthore. Il est aussi antiœdème (diurétique).
- *L'HE de gingembre* est antalgique.

GRIPPE, RHUME ET AUTRES INFECTIONS VIRALES ET BACTÉRIENNES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Grippe ou rhume ? Entre les deux, votre Kleenex balance. Les symptômes sont comparables, mais certains signes distinctifs ne trompent pas.

Si c'est un rhume :

- Vous êtes fatigué.
- Vous toussiez et éternuez.
- Votre nez coule (parfois en fontaine !).
- Vous avez éventuellement une légère fièvre.
- Votre gorge « pique ».
- Vos yeux pleurent.
- Vous avez mal à la tête, mais modérément.

Si c'est une grippe :

- Vous commencez par vous sentir cotonneux, fatigué, faible au point parfois d'être incapable de vous lever pendant un ou plusieurs jours. Les membres sont douloureux.
- Vous avez de la fièvre (parfois jusqu'à 40 °C), des frissons,
- Vous avez mal à la tête, à la gorge, à la poitrine, vous toussiez sèchement.
- Le nez ne coule pas forcément, mais il est « pris », les yeux peuvent « brûler », vous transpirez – surtout la nuit – et somnolez la journée.
- Vous n'avez pas faim du tout, du tout.
- Vous pouvez être complètement hors service pendant une semaine, et rester patraque encore une semaine de plus !

Et le syndrome grippal ? C'est encore autre chose. Il peut être causé par d'autres virus et cacher une autre maladie, comme l'hépatite par exemple. Les premiers signes sont comparables à ceux d'une grippe.

Qu'il s'agisse de l'un ou de l'autre ne change rien à votre stratégie : éliminer les virus (de la grippe, du rhume ou tout autre petit malin cherchant à vous rendre malade). Avec les plantes et les huiles essentielles, vous ne leur laissez aucune chance !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez des infusions de gingembre frais râpé + 1 c. à café d'acérola en poudre.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Pensez au vin chaud antigrippe à la cannelle, ainsi qu'aux simples infusions de gingembre, cannelle, réglisse, sauge, camomille et/ou lavande, toutes indiquées en cas de grippe.
- D'une manière générale, buvez chaud. Même l'eau chaude « nature » est plus intéressante qu'un simple verre d'eau car la vapeur dégage les voies respiratoires. Il est facile de comprendre que s'il s'agit d'une boisson chaude avec des plantes antiseptiques ou des épices antimicrobes (comme celles indiquées ci-dessus), c'est encore plus efficace.
- Le cas du bouillon de poulet (ou de volaille, peu importe), est à part. Ce conseil de grand-mère et même d'arrière-grand-mère aurait un fondement réel ! Pour la prévention, pas sûr, mais en cas de symptômes avérés, un médecin, pneumologue au centre médical d'Omaha de l'université du Nebraska (États-Unis) a réussi à prouver ce que la sagesse populaire savait depuis longtemps : le poulet mate le rhume ! D'abord, boire de la soupe chaude améliore la décongestion des voies aériennes supérieures et réhydrate le corps, renforçant au passage l'immunité. Vous pourriez rétorquer que ça marche avec n'importe quel bouillon, et pourquoi pas du vin chaud pendant qu'on y est... Eh bien non, c'est bel et bien le poulet qui fait le ménage, même si on ignore encore les composants exacts qui nous sauvent : est-ce la molécule comparable à l'acétylcystéine, qui migre de la volaille vers l'eau et s'y délite – elle est comparable aux médicaments prescrits contre le rhume –, qui fait tout le travail ? Ou, comme le pensent d'autres chercheurs, est-ce bien elle, mélangée à des vitamines et minéraux savamment dosés dans la soupe de volaille ? Ou, comme le pensent encore d'autres spécialistes, serait-ce le mélange d'épices et d'herbes ajouté pour la cuisson qui serait le principe actif miracle ? Mystère. Toujours est-il que lorsque le rhume nous assaille, le corps envoie des cellules immunitaires vers la zone infectée (là, les voies ORL) avec pour mission de dévorer les virus. Laissant sur place du mucus et autres « vestiges » de la bataille acharnée, dont le corps tente de se débarrasser par la toux et les multiples opérations de mouchage. Eh bien figurez-vous que la soupe de poulet limite la migration des globules blancs vers le site viral. Adieu nez qui coule ! Et ça marche paraît-il aussi bien avec des bouillons de poulet tout prêt (attention au sel !) qu'avec ceux préparés avec amour par maman. Mais ils sont moins bons.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

☐ La formule à boire

EG de cyprès

EG d'échinacée

aa qsp 1 flacon de 100 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 4 à 5 jours.



La tisane idéale

Eupatoire (plante)30 g

Cannelle (écorce)50 g

Thym (feuilles)30 g

Saule (écorce)50 g

Eucalyptus (feuilles)30 g

Sauge officinale (feuilles)30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, et poursuivez 4 à 5 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de ravintsara** diluée dans ¼ de c. à café de miel de thym ou de sapin.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le cyprès* est antiviral.
- *L'échinacée* est immunostimulante et antibactérienne.
- *L'eupatoire* est fébrifuge et décongestionne les voies respiratoires.
- *La cannelle de Ceylan* soigne la grippe et les refroidissements. En plus, elle empêche la contagion. Elle stimule les voies respiratoires. Tonifiante et stimulante, elle s'oppose à la fatigue post-grippale.
- *Le thym* est très antiseptique. C'est un bon tonique général, anti-infectieux et antiviral. Il est riche en huile essentielle, tanins, flavonoïdes.
- *Le saule* (tout comme la reine-des-prés) renferme des dérivés salicylés, dont le salicoside, qui possède les mêmes propriétés que l'aspirine : antifièvre et anti-affections fébriles.
- *L'eucalyptus* possède une bonne activité antibactérienne.
- *La sauge*, tonique et antiasthénique, aide à la convalescence.
- *Le ravintsara* est l'HE antivirale par excellence.

OSCILLOCOCCINUM (DOSES – PETITES « BILLES » – HOMÉOPATHIQUES)

- *Composants principaux* : autolysat filtré de foie et cœur de canard de barbarie dynamisé à 200 K.
- *Indications* : états grippaux, prévention et traitement.
- *Mon avis* : s'il ne devait subsister qu'un tout petit nombre de médicaments, il faudrait qu'il soit de ceux-là. Il rend service à tous : bébé, enfant, adulte, vieillard. Il faut toujours en avoir chez soi et sur soi. Dès les premiers symptômes ou prémices d'un rhume ou d'une grippe « sautez » sur votre dose d'Oscillo, et reprenez-en une autre 6 ou 12 heures plus tard. Associez une grosse quantité de vitamine C pendant un jour ou deux, et le tour est en général joué !

GROSSESSE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Malgré la tendance actuelle, il faut éviter de médicaliser à outrance cet événement physiologique. Cependant, au cours de la grossesse, non seulement les besoins sont augmentés car le bébé « se sert » largement, mais de plus la déperdition de vitamines et minéraux est accrue en raison de l'augmentation de l'excrétion urinaire. Or, un déficit même mineur peut avoir des conséquences catastrophiques. Les bouleversements hormonaux nécessaires au développement de l'enfant retentissent sur tout l'organisme de la maman, et le simple « poids » du bébé entraîne des répercussions « mécaniques ». La formule suivante est donc destinée à améliorer le confort de la future maman, tout en garantissant le « meilleur du meilleur » pour le futur bébé.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Soyez naturelle, vivez normalement, ne vous « stressez » pas pour tout. Si vous avez besoin de vous reposer, reposez-vous, si vous avez envie de fraises, mangez des fraises, etc.

La tisane express

Accouchement (avant)

La tisane proposée ici facilite le travail. Ne vous en privez pas. Respectez parfaitement les moments d'utilisation et les posologies.

Mettez 1 c. à café de sauge officinale (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour les 8 derniers jours de votre grossesse.

➤ **Oligothérapie**

Magnésium

Prenez 1 ampoule le matin pendant toute la grossesse si pas de prise de magnésium par ailleurs.

QUELQUES CAS PARTICULIERS

CONSTIPATION

Homéopathie

Opium 7 CH

Sepia 7 CH

Prenez 5 granules de chaque 2 fois par jour jusqu'à totale disparition des symptômes.

+ **Supplémentation**

Prenez des probiotiques ou, mieux, des prébiotiques.

NAUSÉES, VOMISSEMENTS

Homéopathie

Sepia 7 CH

Magnesia carb 9 CH

Prenez 3 granules de chaque 2 fois par jour jusqu'à totale disparition des symptômes.

Phytothérapie

EG de chardon-marie

EG de mélisse

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café dans un verre d'eau 1 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

◆ **Aromathérapie**

HE de citron

HE de gingembre

Versez 1 goutte de chaque sur un comprimé neutre ou dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche, autant de fois que nécessaire.

DOULEURS DE DOS

⌘ **Homéopathie**

Si aggravation au repos

Rhus tox 15 CH

Si amélioration au repos

Bryonia 15 CH

Si douleurs dans le bas du dos et l'aine

Acta racemosa 9 CH

Prenez 5 granules quand douleurs.

L'ostéopathie, la kinésiologie, l'acupuncture peuvent vous soulager.

HÉMORROÏDES

⌘ **Homéopathie**

Arnica 9 CH

Aesculus 4 CH

Prenez 5 granules de chaque 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

✿ **Phytothérapie**

EG de marron d'Inde

EG d'hamamélis

EG de mélilot

Buvez 3 c. à café par jour de ce mélange dans un verre d'eau en cas de crise, et 1 c. à café en prévention.

Diminuez les épices, le café, le chocolat ; lutez contre la constipation.

INFECTION URINAIRE

⌘ **Homéopathie**

Cantharis 9 CH

Prenez 5 granules toutes les 2 heures au début puis 3 fois par jour ensuite, pendant 5 à 6 jours.

✿ **Phytothérapie si récidives**

EG d'échinacée

EG de piloselle

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 2 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 1 fois par jour, par cures de 10 jours par mois. Buvez des jus de canneberge, de myrtille, de citron.

JAMBES LOURDES

⌘ **Homéopathie**

Hamamélis 7 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour.

✿ **Phytothérapie**

EG de vigne rouge

EG de mélilot

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

Diminuez la consommation d'épices, de sel, augmentez celle de K (fruits, légumes), de poissons.

PROBLÈMES DE PEAU



Masque de grossesse

Prévention : appliquez de l'écran total dès que vous posez un orteil dehors, et jusqu'à la fin de la journée, renouvelez l'application si nécessaire. La protection solaire s'entend même en ville, même si vous n'êtes pas en vacances. Le soleil ne se préoccupe pas de votre emploi du temps !

☐ **Vergetures dues à la perte d'élasticité de la peau**

Huiles d'olive et de colza

Consommez au minimum 1 c. à soupe de chacune de ces huiles végétales chaque jour. C'est le

minimum que vous puissiez faire pour assouplir votre peau « de l'intérieur ». Étant entendu que cela n'empêchera pas la peau de se distendre, et qu'en fonction de sa qualité, elle le supportera plus ou moins bien.

✚ **Supplémentation**

Capsules d'onagre ou de bourrache

Avalez 2 capsules dosées à 500 mg par jour, au cours d'un repas à partir du 4^e mois et jusqu'à l'accouchement.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Mangez beaucoup de poisson des mers froides afin de remplir vos stocks d'acides gras oméga 3, indispensables au bon fonctionnement du cerveau de votre bébé, et pour éviter le baby blues d'après grossesse, des protéines animales en quantité suffisante, beaucoup de fruits et de légumes.
- Diminuez le sel. Ne consommez pas d'alcool du tout.
- Évitez la viande crue, les fromages et charcuteries, lavez soigneusement les végétaux (même si vous les épluchez, même si vous les faites cuire) : tout ceci pour prévenir toxoplasmose et listériose.
- Buvez des eaux riches en calcium et en magnésium.
- Ne prenez jamais aucun médicament de votre propre initiative sans demander l'avis du médecin ou du pharmacien. Certains d'entre eux peuvent en effet provoquer une malformation du fœtus. Attention : même les plantes, qui peuvent paraître inoffensives, sont parfois toxiques.
- Les déficits en vitamines et minéraux sont corrélés avec l'augmentation de divers risques en fonction du nutriment concerné : diabète gestationnel, toxémie gravidique et éclampsie, hypertension artérielle et pré-éclampsie, avortements spontanés.
- Si les bilans sanguins attestent d'une carence en ferritine, il y a lieu de rajouter une supplémentation en fer chélaté pour éviter d'éventuels problèmes cardiaques et respiratoires chez l'enfant et l'anémie chez la maman.
- Le gingembre est un excellent antivomitif et antinauséeux. N'hésitez pas à vous préparer des infusions de gingembre (avec un morceau de racine, c'est infiniment meilleur et plus efficace que la plante sous forme séchée). Strictement aucun risque pour le bébé, et parfaite efficacité pour la future maman.
- Buvez des citrons pressés après les repas contenant une source de fer (viande rouge, boudin noir, fruits de mer, choux, lentilles) : la vitamine C des citrons favorise l'assimilation du fer des viandes (et des aliments en général).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable, à prendre pendant toute la grossesse**

Vitamine B6.....	20 mg
Vitamine B9.....	400 µg
Vitamine B3.....	50 mg
Vitamine C	100 mg
Vitamine E.....	10 mg
Vitamine D	600 UI
Bêta-carotène	15 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	100 mg
Citrate de zinc.....	20 mg
Gluconate de calcium.....	30 mg
Sélénium élément.....	100 µg
Iodure de potassium	20 µg
Coenzyme Q10.....	30 mg
Levure de bière	50 mg
L. tyrosine.....	100 mg
Pour 1 gélule n° 60 renouvelable	

Prenez 1 gélule le matin.

**La formule à boire**

EG de vigne rouge
EG de mélisse
EG de piloselle
EG de passiflore
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, **le matin** par cures de 10 jours espacées de 10 jours.

+

EG de mélilot
EG de mélisse
EG de passiflore
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, **le soir**, les mêmes 10 jours.

**La formule à boire après accouchement**

EG de cassis
EG de ginseng
EG de sauge
aa qsp 1 flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 20 jours.

**La tisane idéale****Accouchement (avant)**

La tisane et les plantes proposées ici facilitent le travail. Ne vous en privez pas. Respectez parfaitement les moments d'utilisation et les posologies.

Armoise (plante)	20 g
Sauge officinale (feuilles)	20 g
Alchémille (plante)	20 g
Verveine officinale (plante)	20 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses par jour la dernière quinzaine de grossesse.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- La vitamine B6 agit contre l'irritabilité, la tendance aux pleurs et les convulsions du nouveau-né. Elle diminue également les nausées et vomissements de la maman.
- La vitamine B9 est reconnue pour protéger le tube neural du bébé (ébauche de son système nerveux central).
- La vitamine B3 améliore la circulation, souvent problématique pendant la grossesse.
- Un déficit en vitamine C augmente le taux d'histamine, et donc le risque de décollement placentaire.

- *La vitamine D* est utile pour la constitution du squelette du bébé, pour l'immunité de la mère et de l'enfant, entre autres.
- *Le zinc, le magnésium, le calcium, le fer, les vitamines B9, E et C* luttent contre la prématurité.
- *Le bêta-carotène* s'oppose au retard de croissance intra-utérin.
- *Le magnésium* protège de la mort subite du nourrisson. Avec *le calcium*, il s'oppose à la déminéralisation de la maman. Le calcium, lui, est indispensable à la bonne santé des os, des dents et du cœur.
- *Le zinc* augmente les défenses anti-infectieuses. Par ailleurs, il est indispensable car lorsqu'on a trop de cuivre dans le sang, le taux de zinc chute (c'est mathématique, ces deux minéraux étant « frères ennemis »). Or, le taux de cuivre dans le sang des femmes enceintes est très élevé, et ce minéral en excès est responsable des taches de pigmentation sur le ventre, le visage, le front et les ailes du nez. Par ailleurs, le futur bébé en tire lui aussi des bénéfices : le zinc permet un bon développement cérébral, psychomoteur, comportemental, intellectuel, bref, il « éveille » l'enfant.
- Les enfants atteints de bec-de-lièvre ont un faible taux de *sélénium*.
- *L'iode* participe au bon développement thyroïdien.
- *Le coenzyme Q10* joue un rôle prépondérant dans la formation d'ADN.
- *La levure de bière* apporte l'ensemble des vitamines B, importantes pour le futur nouveau-né.
- *La L.tyrosine* protège du « masque de grossesse ».
- *La vigne rouge* est bonne pour la circulation.
- *La mélisse* est un bon antiballonements, antinausées, antivomitif. Elle apaise aussi les maux de tête et les migraines.
- *La piloselle* est indiquée en cas d'œdèmes.
- *La passiflore* détend dans la journée et lutte contre les troubles du sommeil si prise le soir.
- *Le mélilot* est veinotonique et lymphokinétique (= favorise la circulation de la lymphe).
- *Le cassis* stimule les glandes corticosurrénales, il est donc extrêmement stimulant.
- *Le ginseng* est également un excellent stimulant.
- *La sauge* est œstrogénique : elle influence les hormones féminines (œstrogènes), impliquées dans l'accouchement. Elle stimule la sécrétion d'ocytocine, l'hormone responsable du déclenchement des contractions et de l'expulsion du fœtus.
- *L'armoise* est antidouleurs pendant l'accouchement.
- *L'alchémille* inhibe la sécrétion de progestérone, hormone qui « maintient » la grossesse et freine la sécrétion d'ocytocine. Autrement dit, la progestérone empêche l'accouchement, son taux doit chuter pour que la maman puisse accoucher. L'alchémille favorise aussi la montée de lait.
- *La verveine* est légèrement ocytocique, tout comme la sauge.

HÉMORROÏDES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Que ceux qui souffrent d'hémorroïdes se consolent car, selon Hippocrate dans son *Traité des Humeurs*, « ils ne sont sujets ni à la pleurésie, ni à la péripneumonie, ni à des phlegmons, ni à des ébullitions, peut-être même pas à l'ulcère ni aux dartres... » mais, à l'inverse, « lorsqu'ils sont mal soignés à propos des hémorroïdes, on a vu qu'ils étaient peu de temps après atteints de beaucoup de ces maladies qui leur étaient devenues funestes... ». Vous voilà prévenu. Les hémorroïdes sont constituées de petits vaisseaux situés dans la paroi de l'anus, et maintenus par une sorte de ligament. Lorsque ce tissu est congestionné, il grossit et on endure alors une « crise hémorroïdaire ». En général, bien qu'assez douloureuse, la crise hémorroïdaire est anodine, et il n'est pas nécessaire de consulter. Mais chez certaines personnes, les crises peuvent se répéter, et le seul traitement est alors chirurgical. Cependant, si 50 % des personnes de plus de 50 ans ont un jour ou l'autre souffert d'hémorroïdes, seules 5 à 10 % d'entre elles terminent entre les mains du chirurgien. Et la plupart des crises hémorroïdaires cèdent rapidement avec les huiles essentielles et les plantes de nos formules, ces dernières permettant de limiter le risque de réapparition.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez 1 goutte d'**HE de lentisque pistachier** sur l'hémorroïde malade, du bout du doigt, après la toilette et après chaque selle.

⌘ **Homéopathie**

Hamamélis composé

Prenez 5 granules 3 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La première chose à faire, si c'est votre problème, est de se débarrasser de la constipation (voir « Constipation », p. 137). Mais évitez les laxatifs car ils affaiblissent la paroi rectale protégeant les veines hémorroïdaires.
- Limitez la consommation de sel, évitez le café (et les autres boissons contenant de la caféine : Coca-Cola, thé...), l'excès d'alcool. Évitez les aliments déclencheurs : épices, aliments lourds et gras, charcuterie.
- À l'inverse, faites le plein de vitamine E (céréales complètes, germes de blé, soja, huiles d'olive et colza), de vitamine C (agrumes) et PP (fruits rouges).
- Buvez beaucoup d'eau.



- Ne portez pas d'objets lourds si vous êtes en crise hémorroïdaire.
- Tout ce qui active la circulation locale est bienvenu. Par exemple, un bain de siège à l'eau tiède soulage la douleur, et vous pouvez terminer par de l'eau froide pour relancer la circulation.
- Adoptez une hygiène locale irréprochable.
- Faites du sport : ce dernier renforce tous les muscles, y compris ceux du rectum.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Voie interne buvable (traitement de fond)

EG d'hamamélis
EG de marron d'Inde
EG de mélilot
EG de vigne rouge
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 fois par jour pendant 6 jours.

Voie externe (en cas de crise hémorroïdaire, avec saignements ou démangeaisons)

HE de cypres	10 gouttes
HE d'hélichryse	10 gouttes
HE de ciste ladanifère	10 gouttes
HE de géranium rosat	10 gouttes
HV de calendula	} aa qsp 10 ml
HV de rose musquée	
HV de millepertuis	

Appliquez localement du bout du doigt quelques gouttes de la préparation après chaque toilette et chaque selle.



La tisane idéale

Marron d'Inde (fruit décortiqué)	50 g
Hamamélis (feuilles)	30 g
Cypres (cônes immatures)	50 g
Petit houx (racines) = fragon	50 g
Vigne rouge (feuilles)	30 g
Ficaire (racines)	20 g
Cassis (fruits)	50 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, entre les repas, pendant 5 à 6 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cypres** diluée dans 1/4 de c. à café de miel + 1 rondelle de citron (bio ou au moins non traité après récolte) pour son action vitaminique C et ses flavonoïdes.

+

Imbibez des compresses de cette tisane chaude et ajouter 1 goutte d'**HE d'hélichryse**. Appliquez localement, pendant 5 minutes, sur les hémorroïdes douloureuses.

HÉMORROÏDES

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les plantes de la formule « interne »* sont riches en flavonoïdes, à action vitaminique P. C'est-à-dire que ce sont d'excellents veinotoniques, protecteurs des parois des veines, fluidifiants, anticoagulants, anti-inflammatoires et antiœdémateux (elles améliorent la circulation lymphatique).
- *Les huiles essentielles* agissent toutes, par leur effet anti-inflammatoire, cicatrisant et renforçateur des parois des vaisseaux, pour venir à bout des hémorroïdes, cicatriser, etc.
- *Les huiles végétales de rose musquée, de calendula et de millepertuis* sont anti-irritations, antidouleurs et cicatrisantes.
- *Le marron d'Inde* renferme de l'escine et des flavonoïdes. Veinotonique, anti-inflammatoire, vasoconstricteur, il est antihémorragique et antiœdémateux (= antiphlogistique).
- *L'hamamélis* est hémostatique (il empêche de saigner). Il est également astringent, tonique veineux, vasoconstricteur veineux et décongestif.
- *Le cyprès* est angioprotecteur et astringent. Vasoconstricteur veineux, il empêche les vaisseaux sanguins d'éclater.
- *Le petit houx* renferme des saponosides (ruscogénine) et de la vitamine P, qui renforcent la paroi et la résistance des capillaires sanguins. Vasoconstricteur veineux, puissant antiœdème, veinotonique, c'est un bon antihémorroïdaire.
- *La vigne rouge* est un tonique veineux, régulateur de la circulation veineuse. Ses tanins, astringents et vasoconstricteurs, favorisent le retour veineux. Sa vitamine C augmente la résistance des veines. Ses anthocyanosides diminuent la perméabilité des capillaires et stabilisent le collagène présent dans les membranes des vaisseaux. Tout ceci concourt à une meilleure résistance capillaire, et s'oppose à la fragilité des vaisseaux sanguins ainsi qu'aux altérations de la paroi veineuse.
- *La ficaire* est l'antihémorroïdaire type. Il faut toujours l'employer en petites quantités car elle est toxique en grandes quantités : ne doublez pas les doses préconisées dans notre tisane !
- *Le cassis* améliore le goût et renforce les parois veineuses.
- *L'HE de cyprès* est décongestionnante du système veineux.
- *L'HE d'hélichryse* est cicatrisante.

INTRAIT DE MARRON D'INDE (SOLUTION BUvable)

- *Composants principaux* : marronnier d'Inde, méthesculétol sodique.
- *Indications* : traitement de la crise hémorroïdaire.
- *Mon avis* : aucun problème avec cette formule encore d'actualité. L'intrait de marron d'Inde fluidifie le sang, améliore la circulation sanguine, fortifie les parois des veines... tout ce qu'il faut pour enrayer une crise hémorroïdaire pas trop sévère.

HERPÈS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'herpès est une maladie sexuellement transmissible fort répandue. 60 à 80 % de la population sont infectés par le virus 1 (herpès classique, le bouton de fièvre), et 25 % par le virus 2 (herpès génital). Et pourtant, à peine deux personnes sur dix se savent porteuses du virus, et les huit autres le propagent innocemment. L'herpès facial se développe autour de la bouche (c'est le fameux bouton de fièvre), sournoisement la première fois, puis toujours par poussées ensuite. L'herpès génital siège sur les organes génitaux, les fesses ou la face interne des cuisses : dans ce cas, la primo-infection est beaucoup plus marquée (fièvre, fatigue, ganglions vers l'aîne). Dans les deux cas, les vésicules, sortes de « boutons », sortent en bouquet, puis s'assèchent. Après chaque poussée, le virus se replie dans les ganglions et « s'endort »... un temps. Sous l'effet d'un facteur déclenchant (stress, fatigue, soleil, choc, règles...), il réapparaît. Il y a 25 ans, l'herpès était perçu comme la pire des calamités, responsable de maux graves, et notamment de cancers génitaux. En réalité, les experts calment le tout et ne déclarent pas que cette maladie constitue un réel problème de santé publique. En fait, la « dramatisation » de l'herpès, au début des années quatre-vingt, avait « coïncidé » avec le lancement sur le marché de l'aciclovir, le premier antiviral contre l'herpès. Or, toujours selon les experts, les crèmes à l'aciclovir ne servent absolument à rien – alors qu'elles sont massivement utilisées. La forme « comprimés » reste indiquée, notamment lors des primo-infections (première infection).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez 1 c. à café d'EG de cyprès dans un verre d'eau, 6 fois par jour pendant 2 jours, puis 4 fois par jour pendant 3 jours.

+

Appliquez 1 goutte d'**HE de niaouli** sur l'herpès labial 6 à 8 fois par jour.

Ou 1 goutte d'**HE de niaouli** mélangée à 3 gouttes d'HV de noisette sur l'herpès génital, même nombre d'applications.



⌘ Homéopathie

Vaccinotoxinum 9 CH

Prenez 1 dose le plus tôt possible le jour J

Vaccinotoxinum 12 CH

Prenez 1 dose à J + 2

Vaccinotoxinum 15 CH

Prenez 1 dose à J + 4

+

Rhus tox 7 CH

Mezereum 7 CH

Apis mellifica 15 CH

Prenez 5 granules de chaque, dès le jour J, 3 fois par jour jusqu'à nette amélioration.

Les souches homéopathiques : Rhus tox s'oppose au gonflement et au liquide clair,

HERPÈS

Mezereum active la formation de croûte, Apis agit contre le gonflement et les picotements.

➤ **Oligothérapie**

Cuivre

En crise, prenez 3 ampoules par jour pendant quelques jours.

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin en cures de 2 mois, en traitement de fond si récurrences fréquentes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Consommez une bonne dose de vitamine C avec flavonoïdes via les fruits (agrumes, kiwis), et les superfruits (acérola, cynorrhodon).
- En prévention, évitez d'embrasser une personne en pleine crise herpétique (même si elle est irrésistible !). Dans le même esprit, utilisez un préservatif, même en dehors des poussées.
- Une crise est une sonnette d'alarme : reposez-vous, nourrissez-vous mieux. Vos serviettes de toilette ne doivent servir qu'à vous.
- Suivez deux fois dans l'année des cures de ferments lactiques (probiotiques). Ils protègent la flore intestinale et délogent les mauvaises bactéries, ce qui a pour effet d'augmenter la qualité de l'immunité.
- Le dogme de l'herpès de type 1 touchant seulement la partie haute du corps, et de type 2 touchant la partie basse n'est plus de mise. En fait, l'herpès de type 1 se transmet de plus en plus par voie sexuelle, dévoilant ainsi une évolution dans les pratiques amoureuses de nos contemporains...



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule externe : herpès buccal

HE de sauge sclarée..... 1 ml
HE de niaouli 2 ml
HE de ravintsara 1 ml
HE de laurier noble..... 1 ml

Appliquez localement 2 gouttes du mélange 6 à 8 fois par jour pendant 2 jours, puis 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.



Formule externe : herpès génital

HE de sauge sclarée..... 1 ml
HE de niaouli 1 ml
HE de ravintsara 1 ml
HE de laurier noble..... 1 ml
HV de noisette.....qsp 15 ml

Appliquez localement 2 gouttes du mélange 6 à 8 fois par jour pendant 2 jours, puis 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.



Formule interne

L. Lysine..... 200 mg
 Propolis poudre..... 100 mg
 HE de thym à géraniol 1 goutte
 dans du tixosil

Pour 1 gélule n° 30

Prenez 6 gélules par jour pendant 5 jours.



Formule interne spéciale « récidive »

L. Lysine..... 100 mg
 Vitamine C 50 mg
 ES d'échinacée 100 mg
 Poudre de spiruline 50 mg
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 2 gélules par jour pendant 10 jours, chaque fois qu'il y a une baisse de forme une infection saisonnière ou une exposition au soleil, surtout en hiver.

Cette formule améliore la réponse du système immunitaire. Elle est à utiliser en traitement ou en prévention, lorsque les crises se répètent de façon rapprochée.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les formules externes* accélèrent la guérison, évitent que le bouton ne s'étende.
- *L'HE de sauge* sclérée est désinfectante et cicatrisante.
- *L'HE de niaouli* est antifongique et antibactérienne.
- *Les HE de ravintsara et de laurier noble* sont antivirales.
- *La lysine* est un acide aminé qui réduit la crise et prévient les récidives.
- *La propolis*, puissant produit de la ruche, stimule l'immunité et possède des propriétés antivirales.
- *L'HE de thym à géraniol* possède les mêmes propriétés que la propolis.
- *La vitamine C* renforce les défenses immunitaires, anti-infectieuses et antivirales.
- *L'échinacée* est antivirale et immunostimulante.
- *La spiruline*, algue d'eau douce, est riche en acides aminés. Parmi toutes ses propriétés, elle s'avère active dans le traitement du VIH et de l'herpès.

HOQUET

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le hoquet est une contraction spasmodique subite et involontaire du diaphragme. Il s'accompagne d'une constriction de la glotte, de vibrations des cordes vocales et, bien sûr, d'émission d'un bruit guttural ! Avoir le hoquet est banal et sans gravité, tant que la crise ne dure que quelques minutes. La cause n'est pas toujours évidente, mais les personnes stressées ou qui bougent beaucoup en mangeant en souffrent statistiquement plus que les autres. On pense que c'est peut-être dû à l'aérophagie.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 2 gouttes d'**HE d'estragon** pures sous la langue ou bien sur ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche. L'effet est immédiat.

⌘ **Homéopathie**

Cuprum met 15 CH

Prenez 1 dose pendant la crise.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Si vous êtes à cours d'estragon, inspirez à fond et gardez l'air bloqué dans les poumons le plus longtemps possible. C'est aussi une bonne technique.
- Lorsque les crises se répètent ou durent trop longtemps, elles peuvent perturber la vie quotidienne, l'alimentation et même le sommeil. Dans ce cas, un mélange de plantes antispasmodiques peut être nécessaire (voir Ma formule antispasmodique).
- ½ cuillère à café de sucre dissous dans 125 ml d'eau peut stopper net le hoquet d'un bébé.
- Boire très vite de l'eau sans reprendre sa respiration peut aussi être un bon « truc » antihoquet.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

☐ La formule antispasmodique (si récidives fréquentes)

EG de mélisse

EG de passiflore

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 2 fois par jour pendant 4 à 5 jours de suite.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- Les plantes de la formule sont antispasmodiques.

HYPERTENSION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La tension est le reflet de la pression exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux lorsqu'il est propulsé par le cœur. L'hypertension est l'élévation anormale de la tension artérielle. Ce trouble passe totalement inaperçu, à moins de faire vérifier sa tension régulièrement. Pourtant, les conséquences peuvent être dramatiques, puisqu'elle augmente le risque d'attaques cérébrales, d'accident cardiaque, et même de troubles rénaux. Le risque de souffrir d'hypertension augmente avec l'âge, car le cœur doit travailler plus dur pour propulser le sang dans tout l'organisme, et les petites artères qui acheminent ce sang perdent leur élasticité et se « bouchent ». Le muscle cardiaque doit alors vaincre cette « résistance », et donc augmenter la pression artérielle. Pourquoi l'hypertension est-elle préoccupante ? Parce qu'elle signifie que votre cœur ne se repose pas au moment où il le devrait. Un peu comme si vous couriez un marathon permanent, sans jamais vous arrêter, sans jamais souffler ! Vous ne tiendriez pas bien longtemps comme ça. Il en va de même pour votre cœur : le traitement anti-hypertenseur vise à faire redescendre le chiffre, pour que votre muscle cardiaque alterne les périodes de contractions et de repos, tout simplement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Consommez des tisanes d'aubépine. Plongez dans la tasse 1 c. à café de miel dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'**HE d'ylang-ylang**. Buvez 3 tasses par jour en cure de 20 jours renouvelable.

◆ Aromathérapie

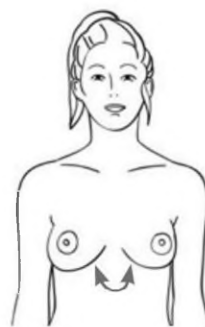
HE de citron
HE d'ylang-ylang

Versez 1 goutte de chaque dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche matin et soir pendant 20 jours.

Et

HE de lavande
HE de marjolaine

Appliquez 1 goutte de chaque sur le plexus solaire 3 fois par jour pendant 20 jours.



⌘ Homéopathie

Nux vomica 9 CH
Ignatia 9 CH

Et

Si congestion
Glonoinum 9 CH

Chez la femme ménopausée
Lachesis 9 CH

Prenez 5 granules de chaque 1 à 2 fois jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Mangez moins de sel (sodium), principalement « concentré » dans les produits suivants : pain, charcuteries, soupes et bouillons déshydratés, viandes et poissons salés, chips, olives, marinades, sauces industrielles, sodas, céréales pour petit déjeuner...
- Mangez moins de sucre sous toutes ses formes - vérifiez notamment bien les étiquettes sur les produits, et évitez tous ceux qui renferment du sirop de glucose/fructose. On en trouve fréquemment dans les produits industriels de médiocre qualité, y compris salés (sauces...). Buvez moins de sucre, aussi (sodas, boissons aux fruits...).
- Limitez votre consommation de café à 1 ou 2 tasses par jour.
- Consommez plus de potassium, donc de fruits et légumes frais.
- Mangez plus de poissons des mers froides pourvoyeurs d'oméga 3, assouplisseurs des cellules de tout l'appareil cardio-vasculaire.
- Mangez aussi plus de graines, de cacao maigre (chocolat noir avec modération !), d'oléagineux, de céréales complètes pour leur richesse en magnésium indispensable.
- Mangez de l'ail, fluidifiant sanguin.
- Buvez des eaux riches en magnésium et en calcium.
- Mettez en œuvre une stratégie globale pour perdre vos kilos en trop, si vous êtes en surpoids. Il ne s'agit pas de régime mais de révision générale de l'hygiène de vie.
- Trois ennemis jurés de la tension artérielle : le stress, l'alcool et le tabac, qui réduit le calibre des artères.
- En revanche, vous trouverez peut-être un allié inattendu dans... le bouillon de volaille ! Déjà plébiscité contre rhume et grippe, ce bouillon sans prétention a inspiré une équipe de chercheurs japonais, qui lui ont trouvé des propriétés régulatrices pour la tension artérielle. Sa viande, mijotée longuement dans l'eau, libérerait un collagène qui ressemblerait à certains médicaments anti-hypertension – ceux à base d'inhibiteurs d'ECA (enzyme de conversion de l'angiotensine). Attention cependant aux bouillons de poule en cube, industriels, bourrés de sel et d'additifs douteux, très probablement contre productifs ! Ne tombez pas dans le même panneau. Lorsque vous préparerez vous-même votre bouillon de volaille, remplacez la majeure partie du sel par des herbes, des épices et un filet de sauce soja.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**Ma formule « gélules » hypertension labile (d'origine nerveuse)**

ES d'aubépine 100 mg
 ES d'olivier 100 mg
 Glycérophosphate de magnésium 100 mg
 Pour 1 gélule n° 90 à renouveler

Prenez 2 à 3 gélules par jour pendant 1 mois, puis par cures de 10 à 12 jours en cas de stress, soucis, tension.

**Ma formule buvable**

EG d'olivier
 EG d'aubépine
 EG de petite pervenche
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 2 fois par jour, 5 jours sur 7.

**La tisane idéale**

Olivier (feuilles) 20 g
 Aubépine (fleurs) 20 g
 Tilleul (fleurs) 30 g
 Verveine officinale (feuilles) 20 g
 Marjolaine (plante) 20 g
 Passiflore (plante) 20 g
 Artichaut (feuilles) 20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 2 tasses par jour, en cures de 8 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE d'ylang-ylang** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'aubépine* (fleurs) est hypotenseur. C'est LA plante du cœur : sédatrice, vasodilatatrice artériolaire, elle améliore la circulation coronarienne et la nutrition du muscle cardiaque. L'aubépine tonifie le muscle cardiaque et régularise les battements du cœur, une propriété précieuse en cas de palpitations et de perception exagérée des battements cardiaques chez les personnes anxieuses, spasmophiles, stressées... Elle est enfin cardioprotectrice et antispasmodique.
- *L'olivier* est LA plante de l'hypertension.
- *Le magnésium* est un calmant nerveux.
- *La pervenche* est un protecteur vasculaire
- *Le tilleul* dilate les artères et apaise les palpitations.
- *La verveine officinale* est hypotensive.
- *La marjolaine* aussi, et également diurétique.
- *La passiflore* fait baisser la tension artérielle nerveuse et réduit le stress.
- *L'artichaut* est un bon hypotenseur si le problème est associé à une surcharge métabolique.
- *L'HE d'ylang-ylang* est intéressante dans l'hypertension artérielle et les troubles du rythme cardiaque.

HYPOTENSION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque votre médecin prend votre tension, il cherche à évaluer en fait l'activité cardiaque. Il vous donne alors 2 chiffres : le premier, le plus élevé, correspond à la contraction du cœur (la systole) lorsqu'il envoie le sang dans les artères. Le second, plus bas, lorsque le cœur se détend, c'est la diastole. L'hypotension est définie lorsque votre tension systolique est trop basse, c'est-à-dire descend sous le chiffre 9 (le médecin annonce par exemple « 9/5 »). C'est un peu le contraire de l'hypertension. L'hypotension peut donc être permanente (« j'ai toujours eu une petite tension ») ou transitoire (coup de fatigue, réaction à un médicament – antihypertenseur, antidépresseur, diurétique, sevrage brusque de corticoïdes – parfois un trouble neurologique...). Si votre hypotension dure, si les épisodes d'hypotension orthostatique ou postprandiale (voir « Mes conseils pour le quotidien ») se répètent, ou si votre pression artérielle est brusquement vraiment très faible, consultez : seul le médecin pourra vous en expliquer la cause.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez des tisanes de ginseng : faites bouillir 1 g de racine dans une tasse d'eau. Filtrez. Ou mâchez cette même racine, le matin, pendant 10 jours.

Ou

Prenez du Plasma de Quinton hypertonique : 2 ampoules pures le matin + 2 ampoules pures en début d'après-midi jusqu'à normalisation de la tension.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Apprenez à repérer une hypotension. Ce n'est pas une maladie en soi, c'est un symptôme, qui peut parfaitement survenir à tout âge. Les jeunes adultes, notamment les femmes enceintes, les personnes suivant un régime restrictif ou les personnes alitées (grippe...) ne sont pas épargnés. Mais ce sont les seniors qui en souffrent le plus souvent.
- **Hypotension orthostatique.** Quel que soit l'âge, on peut très bien faire une hypotension dite « orthostatique ». Elle survient quand on se lève trop rapidement alors qu'on était allongé ou assis, bien confortablement dans un fauteuil, ou encore penché en avant, ou accroupi. Nous avons tous expérimenté alors cette sorte de voile noire devant les yeux, avec des « mouches blanches », ou une sensation de mal-être, voire un vrai malaise ou évanouissement. Cet étourdissement ne serait pas arrivé si l'on s'était levé plus lentement,



tout simplement ! Rien de grave. Mais pour éviter que cela se reproduise, ne vous levez pas comme une brute, et évitez les atmosphères surchauffées. Lorsque vous êtes assis, ne croisez pas les jambes : laissez le sang circuler à son aise, partout.

- **Hypotension postprandiale.** Il arrive qu'on ressente également un malaise hypotensif 2 heures après un repas. Dans ce cas, il y a fort à parier qu'il était trop lourd, trop copieux, trop arrosé. Si vous sentez que vous avez exagéré, faites une petite promenade au calme et au frais juste après votre dernière bouchée, plutôt que d'aller vous avachir. Même si vous n'en avez pas trop envie. Vous vous sentirez infiniment mieux ensuite.
- Attention à la déshydratation, surtout en été pendant une canicule bien sûr. Mais une déshydratation peut aussi survenir dans un endroit frais et très sec, par exemple un bureau climatisé, un avion... Ou encore en cas de fièvre.
- L'alcool et le haschich peuvent provoquer un épisode d'hypotension. De même qu'une fatigue intense, un surmenage.
- Si vous êtes diabétique ou souffrez d'une maladie chronique quelconque, surtout liée à la circulation sanguine (des varices par exemple), vous pouvez être spécialement à risque. Pensez-y.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG de ginseng

EG d'avoine

aa qsp 1 flacon de 100 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant quelques jours.



La tisane idéale

Cannelle (écorce)20 g

Réglisse (écorce).....50 g

Romarin (feuilles)30 g

Thym (feuilles)30 g

Ortie (feuilles).....30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez le litre en 24 heures, pendant quelques jours – jusqu'à la régularisation.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** diluée dans 1/4 de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le ginseng* et *l'avoine* régularisent la tension. Ils sont antiasthéniques.
- *La cannelle*, antiasthénique, accélère les battements cardiaques et fait remonter la tension trop basse.
- *La réglisse* est un hypertenseur connu, c'est d'ailleurs pourquoi il ne faut jamais en prendre sur de longues périodes. C'est aussi un excellent édulcorant naturel (goût sucré).
- *Le romarin* et *le thym*, sont des toniques généraux. Par ailleurs, ils confèrent un goût délicieux à la tisane.
- *L'ortie* est utilisée ici comme tonique général (très riche en minéraux).
- *L'HE de menthe poivrée*, tonique et stimulante, est également hypertensive.

HYPOTHYROÏDIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'hypothyroïdie pourrait se traduire grossièrement par « la thyroïde qui fonctionne au ralenti ». Un déficit en hormones thyroïdiennes provoque en effet un ralentissement général de la plupart de nos fonctions : la peau est froide et sèche, les cheveux cassent, le poids est variable mais plutôt en hausse, la tendance est à la constipation et au ralentissement intellectuel. Le rythme cardiaque est ralenti, la mémoire peut avoir des ratés, la libido est en chute libre... C'est que les hormones thyroïdiennes sont les chefs d'orchestre de tout cela (en cas d'hyperthyroïdie, c'est exactement l'inverse : tout marche trop vite !), alors lorsqu'elles font défaut...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Un dosage des hormones thyroïdiennes est indispensable si vous soupçonnez une hypothyroïdie. Consultez un endocrinologue. Le traitement visant à remplacer les hormones que vous ne sécrétez pas (par exemple si l'on vous a retiré la thyroïde), est à suivre à vie.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Si votre hypothyroïdie est passagère, elle répondra à la formule ci-dessous. Si vous êtes « hypothyroïdien avéré » et sous traitement, cette formule sera insuffisante.
- Réguler une thyroïde est aujourd'hui relativement facile, à condition d'être suivi par un médecin endocrinologue compétent. N'hésitez pas à demander un autre avis si vous avez des doutes sur votre traitement.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

L.Tyrosine 100 mg
Fucus vésiculeux..... 200 mg
Pour 1 gélule n° 180

Prenez 2 gélules à chacun des 3 repas jusqu'à amélioration du bilan biologique et surtout du niveau d'énergie.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- La *L.Tyrosine* est un acide aminé précurseur des hormones thyroïdiennes.
- Le *varech* (ou fucus) est une algue riche en iode qui se fixe sur la thyroïde. Elle participe donc indirectement à la fabrication des hormones thyroïdiennes.

IMMUNITÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sans système immunitaire, nous ne pourrions survivre plus de quelques minutes. Les bactéries, champignons et autres virus qui nous entourent essaient en permanence d'entrer dans notre forteresse et d'y proliférer. Une immunité en bon état n'a aucune difficulté pour repousser tous ces envahisseurs, mais qu'une faille apparaisse, et c'est la porte ouverte à toutes sortes de maladies, de la plus bénigne à la plus grave. Affaiblir les microbes n'est pas une bonne idée, car elle est vouée à l'échec : il y en a tellement ! Songez qu'en sortant d'un bain prolongé, nous hébergeons encore 1 million de bactéries par centimètre carré de peau. Le système immunitaire n'est pas un mécanisme de défense isolé dans une pièce capitonnée ; il est au contraire directement lié à nos systèmes nerveux, digestif, etc. Un grand stress, et c'est la poussée d'herpès, un chagrin d'amour et on attrape le premier virus qui passe, un traitement antibiotique et c'est la mycose presque assurée, une alimentation inadaptée, et le système immunitaire est débordé... La formule ci-dessous vise à renforcer l'immunité lors de périodes délicates : froid, stress, travail en excès, etc.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez du thé vert et/ou du thé blanc. Prenez des probiotiques et de la vitamine C. Ayez une vie régulière : repas calmes et à heures fixes, sommeil suffisant, etc.

➤ *Oligothérapie*

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin en cures de 2 mois renouvelables.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La plupart des microbes courants se transmettent par les mains et par la salive. Lavez-vous très régulièrement les premières, à l'eau et au savon, au minimum en vous levant le matin, avant et après chaque repas, après chaque passage aux toilettes, après toute incursion en milieu collectif (métro, bus, magasins, poste, banque...). Lorsque vous éternuez ou tousssez, faites-le dans le creux de votre coude (idéal) ou, au minimum, dans votre main, que vous vous lavez immédiatement après.
- Pendant une épidémie (grippe, rhume, gastro-entérite), ces gestes d'hygiène de base doivent être multipliés dans la journée, surtout si vous êtes beaucoup en contact avec d'autres gens (transports en commun...). Si nous nous y mettions tous, les experts estiment que cela pourrait réduire jusqu'à 80 % l'étendue d'une épidémie, et le nombre de maladies contractées !



- Un système immunitaire ne peut être efficace si le tube digestif n'est pas performant, et tout spécialement la flore digestive. L'intestin est le premier organe immunitaire, c'est ici que s'élaborent plus de 80 % de l'immunité. Entretenir la barrière intestinale est une priorité absolue, d'autant que la prise de micronutriments est inutile si ces derniers sont mal assimilés pour cause de flore digestive en grève. Des cures de bactéries « amies » (probiotiques) sont indispensables (en pharmacie).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable n° 1

ES d'echinacea angustifolia
ou purpurea 80 mg
Poudre de lapacho..... 80 mg
Poudre de propolis..... 80 mg
Levure de bière 60 mg
ES de griffe du chat..... 60 mg
Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 1 gélule 3 fois par jour, en cures de 10 jours par mois.



L'incontournable n° 2

EG de cyprès
EG d'échinacée
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans 1 verre d'eau 2 fois par jour, en cures de 10 jours chaque mois d'hiver.

Ces deux formules peuvent être prises en alternance : 10 jours l'une, 10 jours rien, 10 jours l'autre.



L'incontournable n° 3

(Cette formule est plus spécifiquement antioxydante ; à choisir en cas d'hygiène de vie médiocre – tabagisme, alcoolisme – ou après 65 ans.)

Poudre d'acérôla..... 100 mg
Flavonoïdes 50 mg
Citrate de zinc 15 mg
Sélénium élément..... 75 µg
Picolinate de chrome 200 µg
ES d'échinacée..... 50 mg
ES de griffe du chat..... 50 mg
Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 1 gélule par jour, 5 jours sur 7.

Les 3 formules peuvent se prendre en alternance, en cures de 10 jours, avec un battement de 10 jours entre deux. Elles préviennent notamment les bronchites, les pharyngites, les angines et autres mésaventures microbiennes de l'automne et de l'hiver.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'échinacée* est le végétal antibactérien et immunostimulant par excellence. Il contient de nombreux principes actifs doués de propriétés stimulantes. Cette plante est antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire. Elle favorise la synthèse d'interféron, indispensable à l'immunité.
- *Le lapacho* contient une multitude de molécules – minéraux, flavonoïdes, coumarines, lapachol... – agissant ensemble pour la fonction immunitaire, y compris pour la prévention anticancer.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *La propolis* est un produit de la ruche. C'est un antibiotique naturel, mais sa sphère d'activité est large puisque, outre les bactéries, elle combat aussi les virus et les champignons.
- *La levure de bière* contient des vitamines et minéraux, des protéines. Dans le cas qui nous intéresse, ce sont surtout les vitamines B qui vont aider à résister à la fatigue, ainsi qu'aux toxines qui encombre la circulation du sang.
- *L'uncaria* (griffe du chat – *cat's claw*) active les cellules aux propriétés antivirales et anti-inflammatoires. Cette plante est très bénéfique pour le système immunitaire.
- *Le cyprès*, sous cette forme d'extrait glycéринé (EG) et sous cette forme seulement a une action antivirale exceptionnelle.
- *L'acérola* (vitamine C naturelle) booste les défenses immunitaires.
- *Les flavonoïdes* sont des protecteurs vasculaires.
- *Le zinc* est immunostimulant.
- *Le sélénium*, antioxydant, lutte contre les radicaux libres.
- *Le picolinate de chrome* soutient le pancréas.

IMPÉTIGO

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'impétigo, maladie de peau infectieuse, bactérienne, touche principalement les enfants de moins de 10 ans. Un adulte qui présente un impétigo c'est tout à fait possible, mais sa toute première « poussée » a probablement eu lieu lorsqu'il était enfant, ou alors une autre lésion de la peau a permis le développement du germe. Des croûtes jaunes caractéristiques s'étendent autour du nez et de la bouche ou autour des yeux. Parfois une fièvre accompagne ces lésions qui démangent, et qu'il ne faut pas gratter sous peine d'une part de les voir proliférer, et d'autre part de laisser des cicatrices définitives. Les germes en cause sont le staphylocoque doré, ou parfois le streptocoque. C'est une maladie contagieuse : attention si vous avez plusieurs enfants !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Évitez vraiment le grattage. Chez les jeunes enfants, mieux vaut couper les ongles à ras et éventuellement bander les mains quelque temps.

➤ *Oligothérapie si récidives*

Cuivre Or Argent

Prenez 1 dose le matin en cures de 2 mois.

MON CONSEIL POUR LE QUOTIDIEN

- Taies d'oreiller, serviettes de bain et de table, linge personnel doivent être lavés à part, et ne servir qu'une fois si possible.



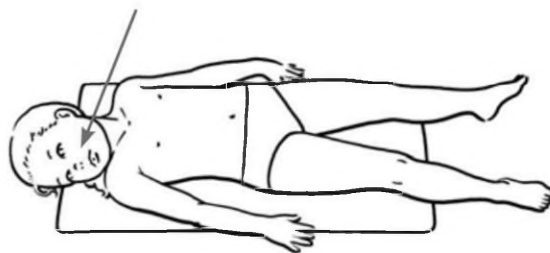
MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

HE de laurier noble.....	1 ml
HE de géranium rosat.....	1 ml
HE de palmarosa.....	1 ml
HE de tea tree.....	1 ml
HV de calendula.....	qsp 60 ml

Appliquez localement 2 à 3 fois par jour, après nettoyage des plaques à l'eau de Dalibour.



☐ **La formule à boire**

EG de bardane

EG de pensée sauvage

EG d'échinacée

aa qsp 1 flacon de 200 ml

Adultes : buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

Enfants : faites boire à l'enfant ½ c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'HE de laurier* est anti-infectieuse et elle stimule l'immunité.
- *L'HE de géranium* est adoucissante, hydratante et cicatrisante.
- *L'HE de palmarosa* et *de tea tree* sont anti-infectieuses et antifongiques.
- *La bardane* est dépurative, antiseptique et anti-infectieuse cutanée. Elle est « anti-impétigo » puisque antistaphylocoque.
- *La pensée sauvage* est un dépuratif, décongestionnant cutané. Elle possède des propriétés anti-impétigo.
- *L'échinacée* est immunostimulante et antibactérienne.

INFECTION INTESTINALE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Qu'il s'agisse de gastro-entérite ou de turista, l'infection intestinale se traduit souvent par une diarrhée, car le corps essaie de se débarrasser des microbes par les selles. Les intrus en cause sont des germes (salmonelles, colibacilles...), des virus (gastro-entérite) ou des parasites (amibes). On attrape ce genre d'infection soit en buvant de l'eau contaminée, soit en ingérant des aliments infectés, soit parce que l'on est en contact avec des personnes atteintes. Attention en cas d'infection intestinale rapportée d'un pays chaud : la majorité sont banales, mais certaines peuvent être graves.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 1 goutte d'**HE de cannelle de Ceylan** (si diarrhée infectieuse type turista) dans ¼ de c. à café de miel. Laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Prenez des probiotiques (bactéries « amies ») pour réensemencer votre flore intestinale, temporairement déséquilibrée.
- L'antibiothérapie est très rarement nécessaire. Elle doit cependant être mise en œuvre si les signes ne disparaissent pas rapidement.
- Une fois n'est pas coutume, mangez du riz blanc cuit à l'eau, et consommez son eau de cuisson.
- Mangez des carottes cuites.
- Certaines diarrhées sont tout simplement dues à l'emploi de laxatifs. Dans ce cas, évidemment, une chose à faire : arrêter !
- « Si dans une autre vie j'étais une bactérie, je voudrais vivre dans une éponge », notait le professeur Chuck Gerba de l'université de l'Arizona. Rappelez-vous que dès qu'il y a de l'humidité quelque part, les bactéries se développent. Encore pire s'il fait chaud. Et on passe rapidement de quelques germes parfaitement inoffensifs à une colonie dévastatrice. Rappelez-vous les bases : ne laissez pas traîner d'assiettes sales dans l'évier, rangez vos restes de nourriture, ne conservez pas sur une même assiette les aliments crus et les cuits, etc.
- Les microbes ne sont pas forcément exotiques. Nous en avons eu la preuve très récemment avec l'affaire de la bactérie tueuse dans les germes de soja bio en Allemagne. Soyez très



vigilant et soigneux sur le choix de vos aliments et la façon dont vous les préparez, ainsi que sur l'hygiène dans votre cuisine. Théoriquement, il faudrait nettoyer son réfrigérateur une fois par mois. Veillez à la propreté et à l'utilisation adéquate de cet appareil, ainsi que de tout ce que vous utilisez pour préparer à manger.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La formule gélules

Charbon végétal150 mg
Argile blanche150 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 3 gélules par jour, entre les repas, jusqu'à guérison.



La formule aroma

HE cinnamomum zeylanicum ec.
(cannelle de Ceylan)20 mg
HE syzygium aromatica (giroflie)20 mg
HE satureja montana (sarriette)20 mg
HE mentha piperita (menthe poivrée).20 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 2 gélules matin, midi et soir aux repas, pendant 5 jours.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Formule gélules* : ils adsorbent les toxines, les virus et tout autre « indésirable » comme s'ils les « épongeaient » pour les évacuer.
- *Formule aroma* : les huiles essentielles choisies sont fortement antibactériennes, antivirales, antifongiques, antiparasitaires = la couverture est donc totale, quel que soit le pathogène (microbe ou autre) en cause.

INSOMNIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« L'insomnie, c'est pas une vie », était le slogan de l'Institut du sommeil et de la vigilance. De fait, ce trouble du sommeil ne recouvre rien de vraiment précis, et n'est quantifiable que par ses répercussions sur la vie quotidienne : irritabilité, agressivité, mauvaise humeur, baisse de mémoire, fatigue, tension musculaire, troubles du comportement alimentaire, répercussions sur la vie socio-professionnelle... Lorsque la qualité ou la quantité de sommeil est insuffisante pour reposer le corps et l'esprit, on est insomniaque. Comme ces paramètres sont éminemment variables d'une personne à l'autre, il est difficile d'instaurer des normes. Tout ce que l'on sait, c'est que 95 % de la population en souffre un jour ou l'autre et que 70 % des insomniaques restent passifs parce qu'ils considèrent leur trouble comme mineur ! Or, le sommeil ne sert pas qu'à dormir, si l'on peut dire. Pendant ces heures de repos, le cerveau s'active !

- Il trie les infos de la journée, les traite, les range soigneusement dans des petites cases étiquetées, pour les retrouver facilement plus tard. Bon sommeil = bonne mémoire.
- Il garde le « bon » de la journée, atténue le « mauvais ». Bon sommeil = bonheur.
- Il cherche des solutions à notre place. C'est bien réel ! Qui ne s'est jamais réveillé le matin avec la réponse toute chaude à un problème jugé insoluble la veille ? Bon sommeil = coach professionnel, personnel et conjugal (gratuit).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE (ADULTES ET ENFANTS)

Infusion calmante

Préparez une tisane de tilleul et/ou de fleurs d'oranger et/ou de camomille. Dans l'idéal, un mélange de ces 3 plantes !

Tilleul (bractées) ½ c. à café
Oranger (fleurs) ½ c. à café
Camomille (fleurs) 1 tête

Faites infuser 5 minutes ce mélange dans 25 cl d'eau frémissante. Filtrez. Sucrez au miel d'oranger ou de lavande. Buvez (ou proposez à l'enfant) le soir, tranquillement, avant le coucher.

+

Bain sédatif

Dans la baignoire, une fois l'eau coulée, versez ce mélange :

HE de mandarine 5 gouttes
HE de lavande vraie 5 gouttes
Base pour bain 1 c. à dessert

Barbotez dans le bain (ou plongez-y l'enfant) pendant 20 minutes minimum. Respirez bien les vapeurs aux huiles essentielles. Ne vous rincez pas. Séchez-vous soigneusement et allez vous coucher.

La tisane express

Mettez 1 grosse pincée de tilleul dans une tasse, versez dessus de l'eau frémissante, laissez

infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse le soir, avant le coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'HE de lavande diluée dans ¼ de c. à café de miel.

◆ **Aromathérapie**

À diffuser

HE de lavande

En diffusion atmosphérique pendant ¼ d'heure dans la chambre juste avant le coucher.

À respirer

HE de camomille noble

Si résistance à l'endormissement, sniffez à même le flacon 4 à 5 inspirations profondes toute lumière éteinte.

⌘ **Homéopathie**

Coffea cruda 9 CH

Prenez 5 granules au coucher si les pensées défilent en permanence.

Nux vomica 5 CH

Prenez 5 granules au coucher si vous êtes agité toute la journée.

Ignatia 7 CH

Prenez 5 granules si le stress est en cause.

➤ **Oligothérapie**

Lithium

Prenez 1 ampoule au coucher.

Magnésium

Prenez 1 ampoule le matin.

En cures de 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Dînez léger, diminuez tabac et alcool. Pas de café, ni de glace au café, après 15 heures ! Même le thé contient de la caféine, évitez donc d'en boire après 15 heures aussi, si vous êtes spécialement sensible à la caféine : certaines personnes la supportent bien mieux que d'autres, c'est génétique, rien à voir avec de « l'entraînement » !
- Les plantes et les médecines douces devraient toujours être utilisées en première intention, et si possible avant qu'une insomnie chronique ne s'installe.
- Les somnifères classiques sont à réserver aux cas désespérés, réfractaires à tout autre traitement. Ils ne sont pas dénués d'effets secondaires.
- Comme l'insomnie est souvent liée au stress, on ne la considère pas comme une « vraie » maladie. Alors que ses répercussions sur la vie quotidienne sont bien réelles, et qu'elle est désormais classée dans les maladies dites « de santé publique ». Nombre d'accidents du travail ou de la route lui sont imputables, entre autres. Soignez votre stress s'il y a lieu !
- Cherchez pourquoi vous êtes insomniaque. Ne vous contentez pas d'attendre que le sommeil revienne. Si vous avez des problèmes au travail ou à la maison, essayez de les régler, sinon vous ne retrouverez pas une vie sereine.
- Prenez des comprimés de griffonia (graine). Cette légumineuse d'Afrique de l'Ouest se présente sous forme de liane pourvoyeuse de 5 HTP (tryptophane), une substance qui se transforme en sérotonine dans le cerveau, qui elle-même stimule la glande pinéale, responsable de la production de mélatonine. Cela peut sembler un peu compliqué, mais



en réalité, c'est une simple succession de réactions en cascades qui font que l'on ressent un apaisement, un sentiment de sécurité, et que l'on recadre son sommeil (si décalage). Le griffonia aide à retrouver un sommeil réparateur, lutte contre la déprime, le manque d'entrain et la fatigue matinale. Il aide à retrouver ce que l'on appelle le rythme nyctéméral, c'est-à-dire le rythme biologique qui régit nos grandes fonctions jour/nuit (je m'active/je dors). Je recommande de prendre un comprimé vers 17 heures et un autre dans la soirée.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Difficultés d'endormissement : la formule du marchand de sable

ES de passiflore 100 mg
ES de valériane 100 mg
ES d'escholtzia 100 mg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule au dîner, 1 ou 2 au coucher.

Ou



Sous forme liquide à boire

EG de passiflore
EG d'escholtzia
EG de valériane
EG d'aubépine
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 à 2 c. à café dans ½ verre d'eau au coucher pendant 20 jours.



Cauchemars, réveils nocturnes

ES d'aubépine 70 mg
Poudre d'avoine 80 mg
ES d'escholtzia 70 mg
ES de passiflore 80 mg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule au dîner, 1 au coucher.



Sevrage aux hypnotiques

ES de passiflore 100 mg
ES d'aubépine 100 mg
ES d'escholtzia 100 mg
Pour 1 gélule n° 120 à renouveler

Prenez 2 gélules au dîner, 2 au coucher + ½ dose d'hypnotique pendant 2 semaines, puis
*2 gélules au dîner, 2 au coucher + ¼ de dose d'hypnotique pendant 2 semaines, puis
*2 gélules au dîner, 2 au coucher pendant un mois, puis
*1 gélule au dîner et 1 au coucher.



Si ménopause

EG d'aubépine
EG d'escholtzia
EG de houblon
EG de valériane
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 à 2 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, au coucher, pendant 1 mois voire plus.



La tisane idéale (adultes)

Asperule odorante 20 g
Oranger (fleurs) 30 g
Mélilot (plante) 20 g
Lavande (fleurs) 20 g
Verveine (feuilles) 30 g
Tilleul (bractées) 20 g
Mélisse (feuilles) 20 g
Ballote (plante) 20 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez avant le coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de mandarine** dans ½ c. à café de miel de lavande.



La tisane idéale (enfants)

Tilleul (bractées)	20 g
Coquelicot (pétales)	20 g
Oranger (feuilles)	20 g
Aubépine (sommités)	20 g
Aspérule odorante (plante)	20 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Sucrez au miel ou voir « Encore plus d'efficacité ».

Donnez à l'enfant avant le coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de petit grain bigarade** diluée dans ½ c. à café de miel de lavande.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La passiflore* contient des alcaloïdes et des flavonoïdes antistress, qui préparent à l'endormissement en supprimant l'angoisse et le stress accumulés au cours de la journée. Elle prolonge le sommeil d'une heure ou deux (si tel est votre besoin).
- *La valériane* contient de l'acide valérianique et des valépotriates ; ces composés induisent le sommeil exactement comme les hypnotiques chimiques (médicaments).
- *L'escholtzia* (coquelicot de Californie) contient des alcaloïdes ainsi que des sédatifs non narcotiques : il favorise l'endormissement tout en préparant un réveil facile. Il permet un sommeil paisible et réparateur, et évite les cauchemars.
- *L'aubépine* est un sédatif nerveux qui apaise l'anxiété et l'émotivité ainsi que la perception exagérée des battements cardiaques. Cette plante est intéressante contre les troubles vasomoteurs de la ménopause (par exemple les sueurs nocturnes). Elle calme, enfin, les terreurs nocturnes des enfants.
- *L'avoine* est particulièrement indiquée en cas d'insomnie liée au surmenage intellectuel, ou chez les personnes hyperémotives.
- Chez la femme en ménopause, *le houblon* diminue la fréquence et l'intensité des sueurs nocturnes, sources d'insomnie.
- *L'aspérule odorante* est le tranquillisant naturel par excellence, le parfait antistress, l'hypnotique sans effet secondaire néfaste. Cette plante est spécialement indiquée chez les enfants et les personnes âgées.
- *L'oranger*, antispasmodique, est un bon sédatif nerveux. Les fleurs donnent l'HE de néroli, les feuilles, celle de bigaradier.
- *Le mélilot*, antispasmodique, antinervosité, est un léger somnifère.
- *La lavande*, calmante, est un hypnotique léger.
- *La verveine* renferme des principes actifs sédatifs et, de plus, possède un goût agréable.
- *Le tilleul* est un hypnotique léger.
- *La mélisse* est sédatif et anti-insomnies.
- *La ballote* (= *marrube noir*) est incontournable en cas de sommeil agité avec cauchemars.
- *Le coquelicot*, hypnotique, est particulièrement recommandé en cas de réveils agités (enfants).
- *Les HE de mandarine* et *de petit grain* sont des rééquilibrants nerveux à visée sédatif.

EUPHYTOSE (COMPRIMÉS)

- *Composants principaux* : aubépine, passiflore, valériane, ballote.
- *Indications* : nervosité, troubles mineurs du sommeil.
- *Mon avis* : ce médicament de phytothérapie est encore demandé tous les jours, surtout par des personnes anxieuses, stressées, nerveuses, qui souhaitent éviter les tranquillisants ou somnifères plus « durs ». Il est vraiment efficace, et a rendu service à bien des spasmophiles.

LIBIDO (FEMMES)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La libido, c'est la force qui nous maintient en vie. Son expression sexuelle est certes fondamentale, mais elle se manifeste de multiples autres façons. Comme par exemple le potentiel d'autoguérison chez un malade, la capacité de concentration chez un candidat au bac ou d'effort physique chez un sportif en compétition. La libido, en quelque sorte, est l'envers de la dépression. Aux antipodes d'une quelconque « pilule miracle » du sexe, la formule ci-dessous recharge la sexualité en profondeur, redonne une belle énergie indispensable à l'élan amoureux, se fait l'architecte patient de votre désir.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Respirez de l'**HE de rose de Damas** à même le flacon ouvert, en fin de journée, 2 à 3 semaines de suite pour « retrouver de l'élan ».

♦ Aromathérapie

Dans un flacon de 10 ml, mélangez

HE de gingembre 5 ml

HE de menthe poivrée 3 ml

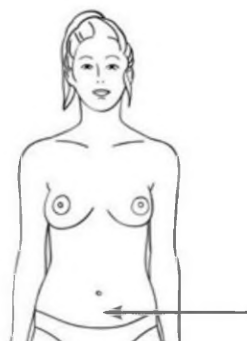
HE de sauge sclarée 2 ml

Avalez 2 gouttes de ce mélange sur 1 comprimé neutre 3 fois par jour en cures de 20 jours.

+

Sauge sclarée

Appliquez 2 gouttes diluées dans 2 gouttes d'HV de macadamia sur le ventre matin et soir, 10 jours de suite.



MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- L'homéopathie, les fleurs de Bach ou les huiles essentielles (comme celle de rose de notre conseil « simple et efficace ») bien choisies peuvent trouver leur place complémentaire pour vous remettre sur les rails du désir.
- Des cures de ginseng ou d'éléuthérocoque peuvent apporter une aide en tant que toniques généraux et adaptogènes.



LIBIDO (FEMMES)

- Si seule votre sexualité est en déroute, peut-être avez-vous un problème de dialogue avec votre partenaire ? Si vous êtes fatiguée d'une façon générale, cherchez les causes et traitez-les (fatigue physique, psychique, stress, ménopause, déprime...).
- Chez certaines femmes, la pilule gomme le désir.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Pour tous les âges

L.Arginine.....	50 mg
ES de yam.....	50 mg
ES de damania	50 mg
Poudre de germe de blé.....	50 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	100 mg
Citrate de zinc.....	5 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 2 gélules matin et soir pendant un mois.



Spéciale ménopause

Poudre d'isoflavones de soja	25 mg
ES de yam.....	25 mg
ES de dong quai	25 mg

ES de damania	25 mg
L.Arginine.....	50 mg
Vitamine B3.....	20 mg
Vitamine E.....	5 mg
Vitamine B9.....	100 µg
Glycérophosphate de magnésium.....	25 mg
Gluconate de calcium.....	50 mg
Citrate de zinc.....	5 mg
Vitamine B5.....	25 mg
Lécithine de soja	25 mg
Pour 1 gélule n° 90 à renouveler	

Prenez 2 gélules matin et soir, en cures de 20 jours espacées de 10 jours.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- La *L.Arginine* est un acide aminé précurseur de l'hormone de croissance ; cette hormone est impliquée dans le tonus en général, et la forme sexuelle en particulier. Cet acide aminé augmente la sensibilité des zones érogènes.
- Le *yam* participe à l'équilibre hormonal ; c'est un bon tonifiant général.
- Le *damania* augmente le désir et la puissance sexuelle : c'est un vrai aphrodisiaque végétal.
- Le *germe de blé* apporte toutes les vitamines B, importantes elles aussi pour un bon équilibre nerveux indispensable à une sexualité épanouie.
- Le *magnésium* est antistress.
- Le *zinc* est le minéral du sexe.
- Les *isoflavones de soja* ont une légère action œstrogénique ; ils participent donc à l'équilibre sexuel de la femme.
- Le *dong quai* (comme l'angélique) contient des phyto-œstrogènes.
- La *vitamine B3* participe à la production d'histamine, indispensable à l'orgasme.
- La *vitamine E* est indispensable à la vitalité et au tonus.
- La *vitamine B9* participe à l'oxygénation des tissus.
- Le *calcium* est antistress.
- La *vitamine B5* est un bon antistress spécifique à l'acte sexuel.
- La *lécithine de soja* favorise l'impulsion de la libido, la naissance du désir dans le cerveau.

LIBIDO (TROUBLES DE LA) CHEZ L'HOMME ET CHEZ LA FEMME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le sexe est probablement l'aventure la plus magique mais aussi la plus complexe et fragile du couple. Toute de délices et d'euphorie, elle ressourçait et entretenait l'amour. Un avant-goût du paradis ! Mais la réalité est loin d'être aussi pittoresque, puisque seuls trois couples sur dix seraient heureux sexuellement. Les baisses de libido peuvent avoir plusieurs origines qui aboutissent parfois à l'impuissance. 40 % sont dues à la fatigue et au stress, 20 % à des problèmes émotionnels, et 40 % à une pathologie fonctionnelle. Avant de se ruer sur des molécules chimiques non dénuées d'effets secondaires, essayez des formules performantes et naturelles qui ont fait leurs preuves. Rappelez-vous cependant que sans désir, il n'y a pas de miracle...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Si vos problèmes sexuels sont plutôt psychologiques ou en relation avec le stress, reportez-vous à ce mot (p. 353).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Il faut toujours traiter rapidement le problème lorsqu'il survient, surtout à partir de la cinquantaine. Sinon, le risque est d'évoluer vers un vieillissement sexuel qu'aucune potion magique ne pourra enrayer.
- Avec le stress, le tabac est le pire ennemi de la virilité et du désir (l'excès d'alcool arrive juste derrière).
- Certains médicaments sont de véritables tue-l'amour. C'est le cas des anxiolytiques et antidépresseurs pris à long terme, de la pilule pour certaines femmes, des hypotenseurs et des bêtabloquants, de certains anticholestérol et diurétiques, ou encore de certains traitements contre les troubles de la prostate. Et certaines personnes cumulent plusieurs de ces médicaments...
- Une alimentation mal choisie peut avoir une influence néfaste considérable. La bonne pioche, ce sont les aliments crus, les fruits de mer, les céréales complètes, les légumineuses.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable**

ES de damania aphrodisiaca.....	50 mg
ES d'avoine	50 mg
ES de menthe poivrée	50 mg
Poudre de berce.....	50 mg
Poudre de muira puama.....	50 mg
Poudre de kola	50 mg
Vitamine B1	100 mg
Citrate de zinc	10 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 2 gélules par jour pendant 1 mois, ou 3 gélules avant toute relation sexuelle.

**Pour les personnes dont le taux d'hormone de croissance est faible**

L.Arginine.....	150 mg
L.Ornithine	150 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 4 gélules le soir pendant 2 mois au moins.

(Les dosages biologiques d'IGF1, métabolite de la GH, sont indispensables pour connaître son taux d'hormone de croissance.)

**Formule 3 : création, conduction et réalisation du désir**

ES d'yam.....	70 mg
ES de damania	70 mg
ES de ginseng.....	70 mg
Vitamine B1	100 mg
Vitamine E.....	5 mg
Vitamine PP.....	10 mg
OPC de raisin	5 mg
L.Arginine.....	50 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 3 gélules par jour pendant 10 jours, puis 2 gélules par jour pendant 1 mois.

**Formule 4 : fatigue sexuelle**

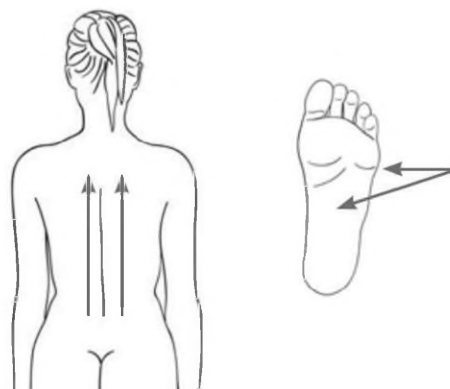
ES de gingembre	80 mg
Citrate de zinc	10 mg
L.Arginine.....	100 mg
L.Histidine	100 mg
Pour 1 gélule n° 30, à renouveler si besoin	

Prenez 3 gélules avant l'acte.

**Huile de massage aphrodisiaque**

HE d'ylang-ylang.....	1 ml
HE de cannelle de Chine	1 ml
HE de gingembre	1 ml
HE de sarriette	1 ml
HV de noisette	qsp 30 ml

Massage aphrodisiaque, à effectuer avec quelques gouttes de ce mélange sur et sous les pieds, et le long de la colonne vertébrale.

**Bain sens dessus dessous**

HE d'ylang-ylang.....	10 gouttes
HE de romarin à verbénone.....	5 gouttes
HE de vétiver.....	5 gouttes
Base pour bain	1 c. à dessert

Versez ce mélange dans un bain chaud (37 °C). Plongez-vous dans l'eau et restez-y un bon quart d'heure (pas d'eau trop chaude, ça ramollit !).

puis terminez par une douche fraîche au niveau des mollets.



La tisane idéale (frigidité, impuissance)

Berce (plante).....	30 g
Ache des marais (racine).....	20 g
Cannelle (écorce)	30 g
Gingembre (racines).....	30 g
Thym (feuilles).....	20 g
Sarriette (feuilles).....	20 g
Menthe (feuilles).....	20 g
Salsepareille (racine).....	30 g
Kola (noix)	30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse vers 16 heures + 1 tasse vers 20 heures.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 c. à café de poudre d'acérola + 1 goutte d'**HE d'ylang-ylang** (pour les hommes) ou 1 goutte d'**HE de sauge sclarée** (pour les femmes).



La tisane idéale (excitation sexuelle excessive)

Nénuphar blanc (racines)	20 g
Houblon (cônes).....	30 g
Saule (feuilles et chatons)	30 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses dans la journée et 1 le soir, en cures de 10 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de marjolaine** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le damania, l'avoine, la berce* et le *muira puama* sont des végétaux qui augmentent le désir et la force sexuelle.
- *Le kola* et *la menthe* sont des plantes toniques sur le plan général.
- *La vitamine B1* lutte contre le stress face à l'acte sexuel ; elle permet une recharge nerveuse lorsqu'on est « à plat ».
- *Le zinc* participe à la fabrication de sperme et stimule le fonctionnement des organes génitaux.
- *La L.Arginine* et la *L.Ornithine* sont des acides aminés précurseurs de l'hormone de croissance ; cette hormone est impliquée dans le tonus en général, et la forme sexuelle en particulier. On retrouve 80 % de l'arginine dans le liquide séminal. *L'histidine* est impliquée dans la vasodilatation, indispensable à la réalisation de l'acte.
- *Le yam (dioscorea)* est riche en phytostérols, précurseur hormonal, testostérone-like (qui agit comme la testostérone).
- *Le ginseng* est une plante adaptogène : elle aide à s'adapter aux situations, y compris les plus impressionnantes, stressantes, intimidantes...
- *La vitamine E* est antioxydante. Elle protège les parois des artères et des veines, permettant une bonne circulation sanguine, indispensable à l'acte sexuel.
- *La vitamine PP*, comme *les OPC de raisin*, permet une vasodilatation correcte grâce à la libération d'histamine, une substance utile au moment de l'acte sexuel.
- *Le gingembre*, grâce à ses gingérols, est aphrodisiaque et possède des propriétés excitantes sur l'appareil génital. De plus, il favorise la fertilité en augmentant le volume de sperme et en accroissant la mobilité des spermatozoïdes.

LIBIDO (TROUBLES DE LA) CHEZ L'HOMME ET CHEZ LA FEMME

- Les *HE* sont des toniques en général, sexuels en particulier, ou donnent confiance en soi : elles accompagnent l'acte sexuel.
- La *berce*, contrairement à ce que son nom pourrait laisser croire, est un tonique sexuel. Elle lutte contre la fatigue générale liée aux excès et autres surmenages, c'est donc également un tonique général, mais surtout génital. C'est une plante aphrodisiaque.
- L'*ache des marais*, tonique, est aphrodisiaque.
- La *cannelle* est aphrodisiaque et tonique générale.
- Le *thym* et la *sarriette*, tous deux toniques, sont aphrodisiaques.
- La *salsepareille* renferme des stéroïdes dont la composition est voisine de la testostérone : elle favorise la prise de masse musculaire, lutte contre l'impuissance et stimule les fonctions sexuelles chez l'homme.
- La *kola*, aphrodisiaque, est plus généralement un tonique physique, sexuel et intellectuel.
- L'*acérola* (vitamine C naturelle), améliore la force sexuelle.
- L'*HE d'ylang-ylang* est un bon tonique sexuel, surtout chez l'homme.
- L'*HE de sauge sclérée* stimule la libido de la femme.
- Les 3 plantes de la tisane 2, au contraire, calment l'excitation nerveuse et sexuelle (le saule est surtout efficace chez l'homme).
- L'*HE de marjolaine* calme les troubles obsessionnels sexuels, l'érotomanie.

LUMBAGO

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Surnommé classiquement « le tour de rein », le lumbago laisse des souvenirs. Cette douleur aiguë avec une sensation de blocage survient brutalement, dans une certaine position, et peut s'éterniser pendant quelques jours. Soit l'un de vos disques lombaires déclare forfait, à la manière d'une « entorse », soit (c'est plus rare) une articulation se bloque. Véritable cri de souffrance du dos, le lumbago impose d'adopter de toute urgence une bonne « hygiène lombaire », surtout si l'on ne veut pas qu'il se transforme en sciatique... Si les lumbagos récidivent régulièrement, il faut malheureusement craindre une détérioration grave du disque en question, et éventuellement une hernie discale. À moins que vous en ayez « plein le dos » en raison d'une situation stressante qui dure, et que vous ne régliez pas ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 3 gouttes d'**HE de gaulthérie couchée** dans le bas du dos et massez longuement, mais sans appuyer pour ne pas aviver la douleur. Renouvelez autant de fois que nécessaire. Reposez votre dos et mettez-le bien au chaud (même pour sortir).



MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Trouvez immédiatement une position qui soulage la douleur. Alitez-vous ou reposez-vous de toute façon.
- La pratique d'un sport doux, tel que la natation, est vivement recommandée pour entretenir les muscles du dos et du ventre. Ceci en dehors de la crise douloureuse, bien sûr. Plus on est musclé, moins on risque d'avoir mal.
- Êtes-vous correctement assis ? Contrairement à ce que veut la croyance populaire, la position idéale n'est pas le traditionnel « tiens-toi droit bien assis au fond de ton siège », position qui « bloque » la circulation vers le bas du corps et tire sur les lombaires. Évidemment, c'est mieux que d'être avachi, courbé, tordu. Mais dans l'idéal, au contraire, l'angle tronc-cuisses devrait être ouvert vers l'avant, à environ 120°. De ce point de vue, le siège parfait est la chaise dite ergonomique. Sur ce type de siège, le poids du corps est, en outre, reporté vers les cuisses et les genoux, ce qui libère le dos. On ne peut qu'être droit, donc la colonne est soulagée. Enfin, le sang circule parfaitement, évitant les jambes



LUMBAGO

lourdes. Certaines personnes ne peuvent plus s'en passer, d'autres n'apprécient pas car tout le poids du corps porte sur les genoux... testez !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

HE de genévrier	1 ml
HE de romarin à camphre	1 ml
HE de gaulthérie couchée	1 ml
HE d'hélichryse italienne.....	0,5 ml
HE d'eucalyptus citronné.....	1 ml
Alcoolat de romarin	qsp 60 ml

Appliquez localement la quantité nécessaire de ce mélange, en massage léger, 1 à 3 fois par jour ou plus selon nécessité.



Mon bain antidouleur

HE de térébenthine	5 gouttes
HE de genévrier	5 gouttes
HE de lavandin	5 gouttes
HE de romarin à camphre	5 gouttes
Base pour bain	1 c. à dessert

Versez ce mélange dans un bain chaud (38 °C) et plongez-vous dans l'eau pendant 20 minutes avant le coucher.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les HE* ont été choisies pour leur action décontracturante, anti-inflammatoire, antidouleur.
- *L'HE de genévrier* facilite l'évacuation des toxines, soulage les courbatures.
- *L'alcoolat de romarin* refroidit les articulations enflammées ou gonflées.
- *L'HE de térébenthine* ouvre les capillaires et permet à tous les principes actifs cités d'agir mieux.
- *Celle de lavandin* chasse les tensions musculaires et articulaires.

LYME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La maladie de Lyme est une maladie bénigne si elle est prise à temps, mais grave voire pire si elle n'est pas diagnostiquée (test de la borréliose indispensable) et traitée rapidement. Elle est transmise par la tique, insecte piqueur habitant la forêt, et provoque, à terme, des symptômes neurologiques, oculaires, cutanés, articulaires et même cardiaques. Voici un parcours typique. Le lyme se manifeste d'abord par une auréole rouge (au niveau de la piqûre), qui démange mais disparaît rapidement. Puis, des signes généraux apparemment sans rapport fondent sur vous : douleurs articulaires, grosse fatigue, un peu comme une grippe. Eux aussi disparaissent (plus ou moins) puis sont suivis de plaques rouges sur la peau des mains, des jambes, de douleurs dorsales, de sensations très pénibles de raideurs, d'un essoufflement au moindre effort, de l'impression nette aussi de sentir les battements affolés de votre cœur. Puis, encore plus tard, de maux de tête (non soulagés par la prise de médicaments, même puissants), de troubles de la mémoire, d'anxiété grave voire de dépression...

Les protocoles « classiques » sont souvent décevants, et les patients sont nombreux à se plaindre que « ça ne va pas mieux » malgré un traitement très agressif, souvent prescrit en milieu hospitalier. Des antibiotiques + des anti-inflammatoires rarement efficaces, qui finissent par vous « détraquer encore plus », désorganisant votre flore intestinale sans pour autant parvenir à vous soigner réellement. Les formules suivantes peuvent être utilisées à la place des traitements classiques ou en complément.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Dès la découverte de la piqûre, appliquez sur l'impact de la morsure des compresses humides imprégnées de quelques gouttes d'**HE de niaouli** et **de lavande aspic** plusieurs fois dans la journée et pendant 2 jours.

Et/ou

De retour de balade en forêt, si vous constatez une piqûre suspecte (surtout si vous étiez par exemple avec un chien, lui-même attaqué, et dont vous devez retirer la tique encore accrochée à ses poils), utilisez du **Tic Tox** à base d'extrait de propolis et d'huiles essentielles de camomille et sarriette :

- *en application, le plus rapidement possible* : tue la tique en 2 minutes et les borrélias ensuite. On laisse en place sous sparadrap 3 fois par jour pendant 2 jours.
- *en usage interne si plus tard* : 5 gouttes 3 fois par jour en perlingual ou diluées dans de l'eau au cours des repas pendant 2 à 3 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La destruction des borrélias libère une grande quantité de toxines d'où une possible aggravation des symptômes dans les premières semaines du traitement. Ne vous affolez pas.
- Pour booster votre système immunitaire (qui en a bien besoin), complétez-vous en cure continue de probiotiques, à raison de 1 gélule (ou un sachet) dans un verre d'eau, chaque matin à jeun. + prenez 2 gélules d'échinacée par jour + croquez quelques comprimés d'acérola (vitamine C naturelle) dans la journée.
- Pour vous détendre et vous aider à mieux supporter cette mésaventure très pénible, prenez 2 gélules de magnésium marin + B6, matin et soir.

MES CONSEILS DE PRÉVENTION (SI VOUS ALLEZ EN FORÊT « À RISQUES »)

Quelques habitudes simples peuvent vous éviter des mois voire des années de galère. Ne prenez pas ces conseils à la légère.

- Achetez un crochet à tiques (en pharmacie), gardez-le avec vous.
- Portez des vêtements clairs, recouvrant entièrement les jambes, les bras, le cou. Fermez bien vos bas de pantalons ou rentrez-les dans les chaussettes. Évitez shorts et tee-shirts !
- Portez des chaussures montantes, fermées ou des tennis et des chaussettes. Évitez tongs et sandales !
- Surtout couvrez-vous la tête, une casquette, c'est parfait (les tiques peuvent tomber des arbres).
- Aspergez-vous de spray répulsif antimoustiques aux HE toutes les 2 heures, sur la peau et sur les vêtements.
- Protégez les animaux qui vous accompagnent de poudre ou spray antitiques naturel de préférence.
- Si vous faites une halte, ne vous asseyez pas sous un arbre ni à même le sol : mieux vaut être à découvert et sur une couverture, un plaid.
- Attention aux zones humides, aux fourrés, aux herbes hautes, préférez les chemins où l'herbe est courte. Un petit détour vaut mieux que de pénibles déconvenues.
- Après la balade, examinez votre corps et celui de vos accompagnants (ainsi que vos vêtements) à la recherche d'éventuelles tiques. Dès que vous avez repéré une tique sur la peau, faites-la tourner à l'aide du « tire-tique » par des mouvements rotatoires 3 ou 4 tours dans le sens opposé des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle lâche et soulevez le crochet : vous enlevez ainsi l'insecte en entier, rostre compris (très important). Désinfectez avec les huiles essentielles indiquées.



MES FORMULES ANTIBORRÉLIES (SI LA MALADIE EST INSTALLÉE) À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule 1

HE eucalyptus polybractea CT
cryptone (eucalyptus à cryptone).....20 mg
HE satureja montana
(sarriette des montagnes).....20 mg
HE origanum compactum
(origan compact)20 mg
HE cinnamomum cassia
(cannelier de Chine).....20 mg
HE levisticum officinale (livèche)10 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler 2 fois



Formule 2

HE syzygium aromaticum
(giroflie)20 mg
HE melaleuca alternifolia
(arbre à thé)20 mg

HE chamaemellum nobile
(camomille romaine).....20 mg
HE citrus limonum (citron).....10 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler 2 fois

Prenez 1 gélule de la formule 1 avant chacun des 3 repas pendant 20 jours, arrêtez 8 jours.

Reprenez 1 gélule de la formule 2 avant chacun des 3 repas pendant 20 jours, arrêtez 8 jours.

Et ainsi de suite, alternez ces deux formules comme indiqué pendant 3 mois.

Puis prenez-les par cures de 10 jours seulement espacées de 8 jours en les alternant également jusqu'à cessation des symptômes.

Important : refaites un diagnostic sérologique de contrôle 3 mois après le début du traitement.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les HE des différentes formules sont fortement antiseptiques, antibactériennes et anti-inflammatoires et/ou antiparasitaires et/ou décongestionnantes hépatiques.



ET AUSSI... MES FORMULES COMPLÉMENTAIRES (SUR MESURE EN FONCTION DE VOS TROUBLES) À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Si vous souffrez de différents maux, associez plusieurs formules que vous prenez en alternance dans la journée.



Si douleurs articulaires

EG de curcuma
EG de saule
EG de scrofulaire
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et soir jusqu'à nette amélioration.



Si insomnies

EG d'escholtzia
EG de valériane
EG de passiflore
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, le soir au coucher.

LYME

☐ Si arythmies, essoufflements, troubles cardiaques

EG d'aubépine

EG de passiflore

$\overline{aa}$ qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et soir.

☐ Si troubles de l'humeur, déprime

EG de millepertuis

EG de griffonia

$\overline{aa}$ qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et soir.

☐ Si asthénie profonde, épuisement

EG de guarana

EG de cassis

$\overline{aa}$ qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et midi.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le curcuma* est détoxifiant et anti-inflammatoire.
- *Le saule* est une aspirine végétale.
- *La scrofulaire* est une plante très anti-inflammatoire.
- *L'escholtzia* induit le sommeil.
- *La valériane* améliore la qualité du sommeil.
- *La passiflore* est sédative du système nerveux central et du système végétatif.
- *L'aubépine* est régulatrice du rythme cardiaque.
- *Le millepertuis* agit comme les antidépresseurs sur la sérotonine en évitant sa capture.
- *Le griffonia* est un fournisseur de tryptophane, précurseur direct de la sérotonine.
- *Le guarana* agit comme la caféine qu'il contient.
- *Le cassis* stimule les corticosurrénales.

MAL DES TRANSPORTS/NAUSÉES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les nausées, en général, peuvent être provoquées par tant de choses qu'il est impossible d'en faire la liste. Un aliment peut être en cause, mais aussi un médicament, une maladie, une odeur, l'évocation de l'hôpital, un stress particulier, etc. Et nous voilà avec le cœur au bord des lèvres, prêt à vomir mais « ça ne vient pas » (ou un peu plus tard). Le mal des transports, en particulier, est probablement l'une des situations problématiques les plus classiques. Mal de mer, de l'air, de route, ou encore nausées dans les manèges, l'origine est la même : le cerveau n'arrive pas bien à gérer les informations différentes qu'il reçoit sur tout ce paysage en mouvement. Quant aux nausées de la femme enceinte, elles sont si célèbres qu'il est inutile de les décrire !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Posez 1 goutte d'**HE de menthe** (adulte) ou d'**HE de gingembre** (enfant, femme enceinte) sur ½ sucre ou directement sur la langue. Laissez fondre en bouche. Renouvelez autant de fois que nécessaire.

La tisane express

Mettez 1 c. à dessert de menthe poivrée (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 ou 3 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de citron** dans 8 gouttes de labrafil.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- N'oubliez pas votre flacon d'HE de menthe (ou de gingembre) en cas de besoin. Comme indiqué dans « Simple et efficace », une goutte pure sous la langue lèvera la nausée. Mais vous pouvez aussi respirer ces HE antinausées à même le flacon ouvert. À renouveler 2 ou 3 fois au cours du voyage.
- Évitez les odeurs fortes, notamment de cuisine : essayez de trouver de l'air frais. C'est le message principal : il faut absolument respirer librement, et ne pas se recroqueviller par terre, au fond de la voiture, dans les odeurs de moteur.
- En cas de mal des transports, évitez d'en « rajouter » : ne fumez pas, ne respirez pas la fumée des autres.
- Ne lisez pas, ne bougez pas, détendez-vous.
- Évitez l'alcool, qui perturbe lui aussi le cerveau.



- Voyagez de nuit, afin de ne pas voir le paysage. Ne voyagez pas fatigué, les risques d'être malade sont majorés.
- Rappelez-vous que même si vous avez l'impression de mourir, le mal des transports n'est absolument pas grave. Donc il va passer, c'est déjà ça. Mais quand ?
- Assurez-vous d'avoir les sens parfaitement aiguisés si vous conduisez. Le mal des transports peut les perturber, même s'il est relativement rare que le conducteur soit touché par ces malaises. Inutile de revenir sur les conséquences dramatiques d'un mauvais comportement au volant. Juste ces quelques informations : votre cerveau traite environ 1 700 informations par minute lorsque vous conduisez tranquillement à 50 km/heure. C'est énorme ! Et toutes ces informations passent par vos sens, surtout par les yeux. Il est vital que vous ne soyez pas incommodé par des nausées.
- Au volant, toujours, il faut placer le curseur entre l'aspect monotone de l'action (l'ennui des bornes kilométriques !) et le besoin de rester très concentré (un accident est vite arrivé). Si vous avez tendance à vous ennuyer facilement, à être dans la lune, attention aux régulateurs de vitesse et autres « aides automatiques à la conduite », vous n'êtes probablement pas fait pour ça.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable pour ceux qui sont régulièrement malades**

ES de gingembre 140 mg
 ES de fumeterre..... 140 mg
 Trituration homéopathique..... 20 mg
 Cocculus 4 CH
 Tabacum 4 CH
 Nux vomica 4 CH
 Petroleum 4 CH
 Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule systématiquement la veille au soir du départ + 1 autre 1 heure avant le départ + d'autres au cours du voyage si celui-ci est prolongé.

**La tisane idéale en toutes circonstances, même chez la femme enceinte**

Fumeterre (plante) 30 g
 Mélisse (feuilles) 30 g
 Basilic (plante) 30 g
 Menthe (feuilles) 30 g
 Gingembre (racines)..... 50 g
 Chardon-marie (plante) 30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 ou 3 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le gingembre* et *la fumeterre* sont des plantes cholagogues et cholérétiques, c'est-à-dire qu'elles provoquent et augmentent la sécrétion biliaire.
- En homéopathie, *le cocculus* et *le tabacum* sont les incontournables du voyage, *nux vomica* agit sur les nausées d'origine alimentaire, et *petroleum* est indiqué si vous prenez le bateau.
- *La mélisse* est antispasmodique, antivomitif et sédatif.
- *Le basilic* est antispasmodique.
- *La menthe* favorise la digestion, elle est digestive et cholagogue.
- *Le chardon-marie* est antivomitif et sédatif, surtout en cas de grossesse.
- *L'HE de citron* est un tonique digestif.

DES GLAÇONS AU BICARBONATE CONTRE LES NAUSÉES DUES À UN TRAITEMENT MÉDICAL

Les médecins conseillent souvent à leurs patients (notamment traités par chimiothérapie anticancer, un traitement connu pour donner des haut-le-cœur et bloquer l'appétit) de faire passer leurs nausées en suçant un glaçon. C'est vrai, c'est efficace. Mais encore davantage si vous préparez vos glaçons en ajoutant à l'eau (ou, mieux, à une infusion de gingembre préparée avec un morceau de racine de gingembre frais) un peu de bicarbonate. Pour les dosages, testez-en plusieurs et retenez celui qui vous est le mieux adapté. Certaines personnes préfèrent une pincée par verre d'eau, d'autres mettent carrément une petite cuillère à café de bicarbonate dans leur verre. Dans tous les cas, répartissez le liquide dans un bac à glaçons, et mettez au congélateur. Prélevez un glaçon et suçotez-le lorsque le besoin s'en fait sentir. Rien n'empêche de tester cette astuce en cas de nausées d'origines différentes, évidemment. Ça marche notamment très bien contre le mal des transports. Le bicarbonate fonctionne de façon mécanique et naturelle : en calmant l'acidité de l'estomac, il réduit les nausées, tout simplement.

MAUVAISE HALEINE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si on ne vous regarde jamais en face lorsqu'on vous parle, ou s'il y a toujours de la place autour de vous dans les transports en commun aux heures de pointe, peut-être souffrez-vous de mauvaise haleine. Et peut-être êtes-vous déjà au courant... Dans la grande majorité des cas, le problème vient d'une mauvaise hygiène dentaire : la plaque se développe, et les bactéries qui prolifèrent joyeusement sont à l'origine des odeurs indésirables. Si de plus vous fumez ou buvez régulièrement de l'alcool, tout se complique. Mais parfois, le trouble vient d'ailleurs : infection ORL ou digestive, problème à l'estomac, ou encore affection de la bouche non diagnostiquée.

Le caseum – petite accumulation solide, blanchâtre, dissimulée dans les replis des amygdales – peut être responsable de la mauvaise haleine. Il faut l'éliminer régulièrement en poussant simplement dessus, il « sort » tout seul, aucune douleur, aucun risque.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Bain de bouche express haleine fraîche : diluez 4 gouttes d'**HE de girofle** et 2 gouttes d'**HE de menthe poivrée** dans ½ verre d'eau tiède ou froide. Rincez-vous la bouche matin et soir avec ce bain de bouche, après le brossage des dents, pendant 10 jours.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Évitez les substances à problème : café, tabac (sous toutes ses formes), alcool, ail, curry...
- Évitez le sucre et toutes les sucreries, ou brossez-vous les dents après chaque ingestion sucrée. Si vous mangez des bonbons, préférez-les à la menthe !
- Insistez sur les fruits et légumes crus.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Brossez-vous les dents au minimum deux fois par jour, l'idéal étant après chaque repas (même minime !). En revanche, évitez l'utilisation systématique des bains de bouche. Une flore buccale en bon état est parfaitement capable d'effectuer son travail de nettoyage.
- Certaines odeurs particulières d'haleine signalent un état de santé préoccupant. Un taux d'urée élevé confère des senteurs d'ammoniac, un diabète mal équilibré, des senteurs d'acétone, une insuffisance hépatique, une haleine qui sent le poisson...



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable**

ES de chlorophylle 300 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule après chaque repas riche en ail, oignon, échalote. Ou dans la journée lorsque le besoin s'en fait « ressentir », notamment lors des périodes de restriction calorique ou de jeûne.

**Le bain de bouche assainissant et purifiant**

Sauge (feuilles) 30 g
Thym (feuilles) 30 g
Menthe (feuilles) 30 g

Mettez 2 c. à café du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez.

Utilisez en bain de bouche prolongé, 2 à 3 fois par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de giroflier** dans 8 gouttes de labrafil.

**La tisane idéale**

Romarin (feuilles) 20 g
Thym (feuilles) 20 g
Menthe (feuilles) 20 g
Pissenlit (feuilles) 20 g

Mettez 2 c. à café du mélange dans 1 grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse après chaque repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La chlorophylle* est un déodorant naturel de tout le corps.
- *La sauge* est antiseptique de la cavité buccale.
- *Le thym* traite les troubles hépatiques, les fermentations intestinales et allège les digestions pénibles.
- *La menthe* stimule l'estomac, la vésicule biliaire et les intestins. Elle parfume agréablement l'haleine.
- *L'HE de giroflier* est l'HE du dentiste : antiseptique et antidouleur n° 1.
- *Le romarin* lutte contre les troubles du foie, l'insuffisance hépatique, la paresse de l'estomac et les colopathies de fermentation.
- *Le pissenlit* contient de la chlorophylle, désodorisant corporel général.
- *L'HE de menthe poivrée* est anti-infectieuse, digestive, elle parfume agréablement l'haleine.

BLACKOÏDS DU DOCTEUR MEUR

- *Composants principaux* : lévomenthol, réglisse, excipient.
- *Indications* : irritations de la gorge.
- *Mon avis* : ces pastilles sont en réalité plus utilisées pour leur effet sur l'haleine que contre les affections de la gorge. Il faut insister sur le fait que la réglisse (en quantité importante ou sur une longue période) est déconseillée pour les personnes hypertendues.

MÉMOIRE (TROUBLES DE, OU CURE « SUPER-NEURONES »)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La mémoire n'est pas qu'un gigantesque fichier de souvenirs et de connaissances. Sans elle, une vie normale n'est tout simplement plus possible. La mémoire n'est pas une activité « unique », c'est un ensemble de processus qui s'effectue dans le cerveau, grâce au travail des neurones. Elle est au carrefour de la cognition (fonction du langage, de la reconnaissance), de l'affectivité (motivation, sentiments), des sens (vision, audition...). Bref, les mémoires, puisque nous en hébergeons de différentes sortes, sont toutes riches et complexes. Mauvaise nouvelle : plus de la moitié de la population s'en plaint et, en réalité, nous sommes près de 100 % à avoir certains « ratés ». Bonne nouvelle : la majorité des troubles de la mémoire n'ont rien d'irréversible. On peut même la « booster » en cas de préparation à un examen par exemple.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Respirez à même le flacon ouvert d'**HE de vanille**.

⌘ **Homéopathie**

Kali phos 9 CH
Acidum phos 9 CH

Prenez 5 granules de chaque 2 fois par jour pendant les périodes de préparation aux examens.

♦ **Aromathérapie**

HE de basilic

Diffusez plusieurs fois par jour dans la pièce où vous travaillez.

+

HE de giroflier
HE de romarin à verbénone

Versez 1 goutte de chaque dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche 2 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- L'alimentation doit être riche en poissons gras des mers froides, en céréales complètes, en graines, fruits secs, pauvre en sucres rapides.
- Nous vous recommandons de prendre en supplémentation un complexe antioxydant, comprenant au minimum du zinc, du sélénium, de la taurine, du bêta-carotène, des vitamines C et E, des vitamines B, du phosphore ainsi que des oméga 3 (DHA) et du magnésium marin B6, au moins 400 mg par jour. →

- Certains champignons asiatiques possèdent des propriétés intéressantes sur le cerveau. C'est le cas d'héracium qui améliore la circulation cérébrale. Il est disponible en ampoules. Prenez-en 1 par jour, en cures de 3 mois, pour améliorer la mémoire.
- Il faut entretenir sa mémoire. Faites l'effort de retenir des choses plutôt que de vous précipiter sur votre agenda pour les noter. Pratiquez les jeux de société, les mots croisés...
- Évitez de faire plusieurs choses à la fois : concentrez-vous sur ce que vous faites.
- Essayez de trouver une motivation. On mémorise mieux lorsqu'on a une raison de le faire.
- Vous avez l'impression que « ça rentre par une oreille et ça sort par l'autre », autrement dit que vous ne retenant rien de rien ? Si cela n'est pas dû à une nuit blanche (le manque de sommeil empêche de bien mémoriser), c'est peut-être parce que votre *gyrus supramarginal* fonctionne mal. Drôle de nom pour cette zone de « stockage » d'informations destinée à recueillir les infos pour seulement quelques secondes avant de les dispatcher ! Si vous ressentez comme une amnésie immédiate, c'est peut-être votre cas. Cependant, bien plus fréquemment, ces troubles de la mémoire sont liés à un état de stress important. Le cerveau, ne pouvant tout faire à la fois, décroche. Si ça va très mal à la maison ou au bureau et que vous avez l'impression de ne plus rien mémoriser, laissez passer l'orage. Lorsque votre problème de maison ou de bureau sera réglé, votre mémoire reviendra.
- Si vous êtes en surpoids ou avez tendance à faire de gros repas, diminuez les quantités. Manger moins aide à mieux mémoriser. Une étude indique que dans le cas d'un régime poursuivi sur plusieurs mois, la quantité d'insuline diminue dans le corps (ce qui explique que l'on maigrisse) mais augmente dans le cerveau (ce qui explique qu'il fonctionne mieux) !
- Les cours de type « gym mémoire » sont souvent très bien faits : n'hésitez pas à suivre un stage. Ça marche chez certaines personnes, moins chez d'autres. Quant aux méthodes type « coach cérébral » pour améliorer sa mémoire – vous savez les machines qui ressemblent aux anciens jeux électroniques, régulièrement vantées à la télé – les spécialistes sont plus que dubitatifs...
- Les huiles essentielles qui favorisent la mémoire sont particulièrement adaptées aux seniors. Elles gardent leurs propriétés bénéfiques sur le corps et le mental, même si la personne ne distingue pas (ou plus) leur parfum. Ainsi, une étude menée sur des volontaires privés d'odorat a montré que leur faire respirer de l'huile essentielle de lavande les apaisait (objectivé par la diminution du rythme cardiaque et des transmissions de neurotransmetteurs dans le cerveau), même si elles ne percevaient pas l'odeur de lavande. Il y a donc d'une part le parfum, d'autre part l'information véhiculée par ce parfum : cette dernière atteint son but, même si vous perdez la partie « plaisir ».



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

L.Glutamine	100 mg
Lécithine de soja	100 mg
ES de ginkgo biloba	100 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 2 gélules le matin + 2 le midi pendant 1 mois.



Le « pack » nutrithérapie (préparation aux examens)

Phosphatidylcholine	50 mg
L.Glutamine	50 mg
L.Tyrosine	50 mg
ES de ginkgo biloba	50 mg
Acérola (vitamine C naturelle).....	50 mg
Vitamine B6.....	10 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	50 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 3 à 6 gélules par jour, lors des repas, pendant les 3 semaines qui précèdent l'examen + les jours d'examens.



Formule personnes âgées

Phosphatidylsérine	50 mg
L.Phénylalanine	25 mg
L.Glutamine	50 mg
L.Tyrosine	50 mg
ES de ginkgo biloba	30 mg
Germe de blé	50 mg
L.Acétyl carnitine	50 mg
Pour 1 gélule n° 240	

Prenez 2 à 4 gélules par jour, en cures de 2 mois. À alterner avec la formule « circulation cérébrale » ci-dessous les 2 mois suivants.



Formule circulation cérébrale

EG de ginkgo	150 mg
EG de pervenche	150 mg
aa qsp 1 flacon de 150 ml	

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, le matin en cures de 2 mois à renouveler.



La tisane idéale

Myrtilles (baies).....	30 g
Centella (feuilles).....	30 g
Romarin (feuilles).....	30 g
Thym (feuilles).....	30 g
Mélisse (feuilles).....	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 2 ou 3 tasses, par cures de 20 jours, plusieurs fois par an.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'HE de basilic dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- La L.Glutamine est un acide aminé surnommé le « combustible cérébral ». Elle lutte contre l'excès d'ammoniaque dans le cerveau, substance qui ralentit son fonctionnement.
- La lécithine de soja stimule la sécrétion de neurotransmetteurs. Elle est semblable aux constituants des membranes des neurones.
- Le ginkgo biloba améliore la microcirculation sanguine (petits vaisseaux du cerveau).

- *La phosphatidylcholine* est de la lécithine pure. Elle est le précurseur direct de l'acétylcholine qui permet la propagation de l'influx nerveux d'une cellule à l'autre. En d'autres termes, elle affûte la vigilance.
- *La L.Tyrosine* se transforme en dopamine et noradrénaline, qui favorisent la vigilance, la vivacité d'esprit et la mémoire.
- *L'acérola* est antioxydant et tonique général, intellectuel comme physique.
- *La vitamine B6* et *le magnésium* participent au métabolisme énergétique et à l'équilibre nerveux.
- *La phosphatidylsérine* est vitale pour l'énergie cérébrale ; elle freine la baisse des performances intellectuelles liée à l'âge.
- *La L.Phénylalanine* participe au bon fonctionnement des neurotransmetteurs.
- *Le germe de blé* apporte toutes les vitamines B, cofacteurs des réactions biochimiques pour le travail des neurones.
- *La L.Acétyl carnitine* améliore la concentration et l'énergie au niveau des neurones.
- *La pervenche* contient de la vinpocétine, qui améliore la microcirculation.
- *La myrtille* est un tonique nerveux.
- *La centella asiatica* renferme un composé, l'asiaticoside, alcaloïde qui améliore l'oxygénation du cerveau, les capacités cognitives et mémorielles. En Chine, cette plante, appelée Gotu kola – nom d'origine sri-lankaise – est considérée comme extrêmement anti-âge. La légende raconte qu'elle aurait activement participé à la longévité extraordinaire de Li (voir p. 79), tout comme le ginseng.
- *Le romarin* est fortement antioxydant et protège les neurones.
- *Le thym* lutte contre la fatigue intellectuelle. Il possède une action tonique sur les centres nerveux.
- *La mélisse* améliore la mémoire et renforce la concentration. Tonique générale, elle est antiléthargie et antimélancolie.
- *L'HE de basilic* favorise la concentration, elle est neurotonique.

MÉNopause

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La jeunesse, l'insouciance, c'était... il y a une seconde. Mais la ménopause approche déjà. Ni une maladie ni une catastrophe, il s'agit simplement d'un tournant dans la vie d'une femme : une fois la ménopause installée, elle ne peut plus procréer. Les bouleversements hormonaux, au passage, provoquent une multitude de troubles annexes qui peuvent aller de simplement gênants à franchement invalidants. C'est l'arrêt total des règles qui marque le début de la ménopause, qui signifie bouffées de chaleur, fatigue, stress, prise de poids, peau sèche, risque d'atteinte cardiaque augmenté, densité osseuse réduite... Pour éviter de médicaliser cette étape physiologique normale, et traiter le plus naturellement possible les symptômes désagréables, essayez les formules proposées ici.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Avalez 2 gélules d'**extrait sec de sauge** le matin, 20 jours par mois.

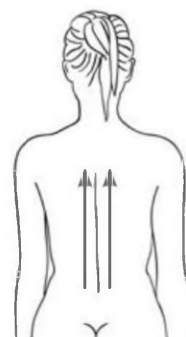
La tisane express « ménopause facile »

Mettez 1 c. à café de sauge officinale (feuilles) dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Sucrez avec ¼ de c. à café de miel, dans laquelle vous aurez ajouté 1 goutte d'**HE de sauge sclarée**.

◆ **Aromathérapie**

HE de sauge sclarée
HE de cyprès

Appliquez 2 gouttes de ces HE diluées dans de l'huile végétale sur la colonne vertébrale matin et soir.



⌘ **Homéopathie**

Lachesis 9 CH

Prenez 1 dose par semaine jusqu'à disparition des bouffées de chaleur.

Si palpitations, tachycardie associées aux bouffées de chaleur

Glonoïnum 7 CH

Prenez 5 granules 2 fois par jour pendant 10 jours.

Si rougeurs de la face, du cou, des oreilles

Sanguinaria 9 CH

Prenez 1 dose par semaine jusqu'à disparition des bouffées de chaleur.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La ménopause n'est PAS une maladie. Souvenez-vous-en, quoi qu'on vous dise.
- La supplémentation hormonale doit être évaluée soigneusement, au cas par cas. Seul un gynécologue appréciera l'intérêt de telle ou telle hormone dans votre cas précis.
- Les œstrogènes et la progestérone ne font pas tout : peut-être avez-vous besoin de DHEA ? Ou d'autres hormones ? Confiez cette prescription d'un bilan hormonal et du rééquilibrage à un médecin spécialiste de « l'anti-aging ».
- L'alimentation doit préserver les réserves de calcium, l'état musculaire, apporter vitamines et minéraux, protéines, ne pas être trop calorique ni grasse, ne pas être acidifiante : légumes, fruits, herbes, épices, poissons, sardines à l'huile d'olive et au citron avec les arêtes, fruits secs, fruits de mer, ail, oignon, choux, foie, épinards, jaunes d'œufs, foie et chair de poissons gras, légumineuses, soja, huiles végétales, eaux riches en magnésium et calcium. Peu de sel, d'alcool, de café, pas de tabac.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de sauge.....	30 mg
Poudre d'isoflavones de soja	50 mg
ES de yam	30 mg
Vitamine B1	30 mg
Vitamine C	100 mg
Vitamine E.....	10 mg
Sélénium (levure)	50 µg
Citrate de zinc	5 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 1 gélule matin et soir, 20 jours par mois pendant 3 mois.



La spéciale « femmes au bord de la crise de nerfs » à cause des bouffées de chaleur hyperfréquentes et perturbatrices

ES de houblon	50 mg
ES de sauge.....	50 mg
Poudre d'armoise.....	50 mg
Isoflavones de soja	35 mg
ES de yam.....	115 mg
Pour 1 gélule n° 180	

Prenez 2 gélules par jour (1 le matin, 1 le soir) pendant 3 mois ou + si nécessaire.

La formule tonique « matin » à boire

EG d'alchémille
EG de sauge
EG de ginseng
EG de prêle
EG de cassis
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, le matin, 20 jours par mois.

La formule sédative « soir » à boire

EG de millepertuis
EG de passiflore
EG de valériane
EG de houblon
EG d'ortie
EG de mélilot
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, le soir, 20 jours par mois.



La tisane idéale du matin

Sauge officinale (feuilles) 50 g
Gattilier (sommités fleuries ou fruits) 50 g
Vigne rouge (feuilles) 50 g
Verveine odorante (feuilles) 50 g

Mettez 1 c. à café du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse le matin pendant 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge sclarée** diluée dans ¼ de c. à café de miel ou 8 gouttes de labrafil.



La tisane idéale du soir

Houblon (cônes) 20 g
Cypres (cônes) 50 g
Aubépine (sommités fleuries) 50 g
Verveine odorante (feuilles) 50 g

Mettez 1 c. à café du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse au coucher pendant 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de lavande vraie** diluée dans une petite cuillère de miel ou 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La sauge* protège des bouffées de chaleur. Elle lutte aussi contre la frigidité (et l'impuissance) : c'est LA plante de la ménopause par excellence.
- *Les isoflavones de soja* (graines) sont à la base du traitement hormonal naturel de la ménopause. Ils corrigent les déficits en œstrogènes, et donc s'opposent aux bouffées de chaleur, à la rétention d'eau ainsi qu'à la sécheresse vaginale. Ils préviennent l'ostéoporose et exercent une protection contre les cancers hormono-dépendants.
- *Le yam* (racine) est un tonique général. C'est un phytomodulateur hormonal, c'est-à-dire qu'il maintient un certain équilibre entre les œstrogènes et la progestérone. Par ailleurs, il sensibilise les organes cibles aux hormones végétales.
- *La vitamine B1* protège le système nerveux.
- *La vitamine C* et *le sélénium* sont des antioxydants, anti-âge généraux.
- *La vitamine E* est antioxydante des graisses, protectrice du système cardio-vasculaire, du cerveau et des membranes cellulaires.
- *Le zinc* est le minéral des organes sexuels et de la peau.
- *Le houblon* possède une action œstrogénique et il apaise les troubles nerveux de la ménopause (sueurs nocturnes, troubles du sommeil).
- *L'armoise* est anti-rétention d'eau. Elle limite le gonflement des seins et la prise de poids. Mais elle évite aussi les troubles du caractère !
- *Les EG* de nos formules renferment des plantes œstrogène-like, progestérone-like, veinotoniques, sédatives et/ou toniques. Tout pour mieux supporter ce cap et le passer en douceur !
- *Le gattilier* est un équilibrant nerveux visant le système vago-sympathique (intervenant dans les bouffées de chaleur)
- *La vigne rouge* traite les troubles circulatoires de la ménopause.
- *La verveine* est antispasmodique. Elle améliore, de plus, le goût de la tisane.
- *L'HE de sauge sclarée* traite les troubles circulatoires.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

- *Le cyprès* est vasoconstricteur veineux. Il est également antisudoral (= prévient l'excès de sueur).
- *L'aubépine*, vasculotrope, diminue les troubles vasomoteurs de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, les rougeurs. C'est aussi un bon sédatif nerveux, légèrement toni-cardiaque et hypotenseur (il fait baisser la pression artérielle).
- *L'HE de lavande vraie* est calmante, fluidifiante, hypotensive.

MIGRAINE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La migraine a le don de gâcher la vie de 10 % de la population, et plus particulièrement des femmes... et les médicaments traditionnels, celui de nous faire perdre espoir. C'est une affection sans gravité mais chronique, qui se traduit par l'apparition brutale d'une douleur battante cantonnée à la moitié du crâne, qui peut durer jusqu'à 48 heures. La crise peut s'accompagner de troubles visuels (migraine ophtalmique) et de nausées. L'accès douloureux est souvent précédé de petits signes prémonitoires : fatigue, manque d'appétit. Il ne faut pas confondre la migraine et les céphalées de tension. Ces dernières se distinguent par le caractère bilatéral de la douleur (on a mal partout dans la tête), et cette dernière n'est pas battante. De plus, son apparition est progressive. Les origines de la migraine sont mal identifiées, même si l'on connaît de nombreux facteurs déclenchants : stress, certains aliments, facteurs hormonaux... Aucun ne peut être tenu comme seul responsable. Un vrai casse-tête !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Massez-vous les tempes, la nuque, avec 2 gouttes d'**HE de menthe** et renouvelez plusieurs fois si nécessaire.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les troubles émotionnels peuvent déclencher les crises. Essayez de maîtriser vos émotions, d'apprendre à les contrôler, par exemple avec les techniques de respiration profonde (très efficace).
- Recherchez le calme, l'isolement et l'obscurité pour faire passer plus vite une crise.
- La consommation régulière d'oméga 3, anti-inflammatoires, réduit le nombre de crises migraineuses et leur intensité. Mangez chaque jour un peu d'huile de colza, des noix, et 3 fois par semaine du poisson gras (saumon, maquereau...).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de partenelle 100 mg
DL.Phénylalanine..... 100 mg

Glycérophosphate de magnésium..... 100 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 2 à 10 gélules par jour selon les besoins le plus rapidement possible, dès l'arrivée des signes prémonitoires pour enrayer la crise.



En prévention

ES de partenelle 200 mg
Glycérophosphate de magnésium 100 mg
Pour 1 gélule n° 180

Prenez 3 gélules par jour, en cure de 2 à 3 mois, jusqu'à ce que les crises de migraine soient moins fortes et moins fréquentes.



Migraines d'origine hépatique (crise)

ES de partenelle 200 mg
ES de radis noir 50 mg
DL.Phénylalanine 50 mg
Pour 1 gélule n° 30

En crise, prenez 2 à 10 gélules par jour, selon les besoins.



Migraines d'origine hépatique (prévention)

ES de partenelle 200 mg
ES de radis noir 100 mg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour, 20 jours par mois. Si la fréquence des crises diminue, passez à 3 gélules par jour, 10 jours par mois.



La tisane idéale en cas de migraine hépatique et digestive

Grande camomille (fleurs) 20 g
Romarin (feuilles) 30 g
Fumeterre (plante) 20 g
Menthe (feuilles) 30 g
Mélisse (feuilles) 20 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 2 ou 3 tasses sucrées au miel, 1 jour ou 2.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale en cas de migraine allergique

Chardon-marie (plante) 30 g
Menthe (feuilles) 50 g
Plantain (feuilles) 30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 2 ou 3 tasses sucrées au miel 1 jour ou 2.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE d'estragon** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale en cas de migraine ophtalmique

Reine-des-prés (plante) 30 g
Menthe (feuilles) 30 g
Verveine officinale (feuilles) 30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Sucrez au miel. Buvez en 2 ou 3 tasses 1 jour ou 2.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lavande vraie** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale en cas de « migraine des règles »

Armoise (plante) 20 g
Grande camomille (fleurs) 20 g
Menthe (feuilles) 30 g

Mettez 4 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante, pour obtenir une infusion bien concentrée. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Sucrez au miel. Buvez en 3 tasses en 24 heures.

MIGRAINE

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge sclarée** diluée dans la petite cuillère de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La partenelle* (grande camomille) bloque la libération de sérotonine, responsable des contractions et dilatations des artères cérébrales à l'origine de la douleur. Elle est antalgique, antispasmodique et cholagogue (anti-insuffisance hépatique).
- *Le magnésium* est relaxant.
- *Le radis noir* est efficace contre l'insuffisance hépatique et biliaire.
- *La phénylalanine* est un acide aminé qui augmente le seuil de tolérance à la douleur.
- *Le romarin* stimule le foie, il est hépatotonique.
- *La fumeterre* est cholagogue.
- *La menthe*, antimigraines, améliore le goût de la tisane.
- *La mélisse*, stomachique et carminative, aide à digérer.
- *L'HE de citron* est hépatostimulante.
- *Le chardon-marie* et *le plantain* sont antiallergiques.
- *L'HE d'estragon* est antiallergique.
- *La reine-des-prés* est une véritable « aspirine végétale » grâce à ces deux principes actifs majeurs : l'aldéhyde salicylique et le salicylate de méthyle.
- *La verveine officinale* apaise les névralgies du trijumeau.
- *L'HE de lavande vraie* est apaisante, antalgique.
- *L'armoise*, emménagogue, facilite l'écoulement du sang durant les règles et, donc, décongestionne.
- *L'HE de sauge sclarée* est œstrogène-like (« comme nos œstrogènes ») et favorise les règles.

ALKA SELTZER (COMPRIMÉS EFFERVESCENTS)

- *Composants principaux* : acide acétylsalicylique, bicarbonate de sodium, acide citrique.
- *Indications* : maux de tête suite à un excès de table.
- *Mon avis* : ce médicament, un peu moins demandé aujourd'hui, est essentiellement utilisé contre la gueule de bois. Son avantage est de soigner à la fois les maux de tête et les nausées consécutives à des fêtes ou des repas chargés et un peu trop alcoolisés. C'est vraiment le médicament du « mal aux cheveux », d'autant que sa forme effervescente apporte un soulagement rapide. Il est inutile d'en prendre en prévention. Attention : il ne faut pas prendre l'habitude de digérer au quotidien avec ce produit, car son bicarbonate finit par alcaliniser le tube digestif. Or, un estomac insuffisamment acide ne digère pas bien les aliments et ne fait pas son travail de « veille » antibactérienne : c'est son acidité extrême qui tue les germes potentiellement néfastes pour nous !

MYCOSE VAGINALE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si le *Candida albicans* se contentait de vivre en harmonie avec nos muqueuses, il serait un hôte tout à fait sympathique. Mais cette levure, qui se développe à une vitesse stupéfiante dès qu'un déséquilibre survient, peut devenir une véritable hantise. Lorsqu'on est en forme, le candida reste sur ses réserves, surveillé de près par notre service d'ordre spécialisé : les bacilles de Döderlein. Mais qu'une maladie survienne, même un simple rhume, ou que l'on prenne la pilule ou des antibiotiques, ou encore en cas de choc psychologique, et le voilà qui s'infiltré dans notre intimité. Comme il adore la chaleur, l'humidité et l'acidité, c'est le vrai bonheur. Son intrusion provoque des démangeaisons parfois intolérables, des brûlures sur toute la zone, une sécheresse vaginale... et certaines femmes ne parviennent plus à se traiter. En effet, les ovules « classiques », parfaitement efficaces en cas de mycoses épisodiques, s'essouffent à la longue, tandis que les huiles essentielles suivantes sont toujours efficaces, et évitent les récives.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Dès les premiers symptômes, introduisez dans le vagin un ovule ou un tampon aux probiotiques et renouvelez chaque jour, 3 à 5 jours de suite.

◆ Aromathérapie

Voie orale pour traiter la mycose digestive toujours en cause :

HE de tea tree
HE de sarriette

Versez 1 goutte de chaque HE dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche 2 fois par jour pendant 15 jours.

⌘ Homéopathie

Helonias 5 CH

Prenez 5 granules 3 fois dans la journée.

+

Candida albicans 9 CH

Prenez 1 dose le jour J.

Candida albicans 12 CH

Prenez 1 dose à J + 7.

Candida albicans 15 CH

Prenez 1 dose à J + 14.

Candida albicans 30 CH

Prenez 1 dose à J + 21.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les traitements antibiotiques sont les pires ennemis de la flore vaginale. Leur objectif est de détruire tout ce qu'ils rencontrent, et nos soldats anticandida sont décimés au passage.



Comme les champignons sont insensibles aux antibiotiques, ils prolifèrent. Bien sûr, ne cessez pas votre traitement antibiotique, mais accompagnez-le des ovules proposés dans la formule « Simple et efficace ».

- Soignez l'intestin qui peut être envahi de champignons, moisissures, levures.
- Corrigez la flore intestinale avec des probiotiques adaptés.
- L'excès d'hygiène est le principal problème à combattre. Un vagin en bon état est « auto-nettoyant » et nécessite juste une toilette biquotidienne externe avec des produits neutres ou alcalins si début de mycose.
- Surtout pas de produits décapants, de douches internes ou autres injections à l'aide de « poires ».
- Ne confondez pas mycose et irritation. De nombreuses démangeaisons sont dues à l'emploi d'un savon inadapté pour la toilette intime. Si vous y êtes sensible, optez pour des produits spécialement conçus pour l'hygiène intime, que vous utiliserez au quotidien. Les savons « normaux » ne conviennent pas à toutes les femmes.
- *En prévention* et pour éviter tout inconfort ou démangeaisons, utilisez un produit de lavage à pH légèrement acide (5,2).
- *En cas de mycose avérée*, utilisez un produit à pH alcalin, le temps que tout revienne à la normale.
- Dans tous les cas, ni savon ni gel douche !
- Les ovules contraceptifs sont antiseptiques et très acides : n'en utilisez pas trop fréquemment.
- Le sang est un excellent milieu de culture. Pour changer vos tampons (au minimum toutes les 3 heures), vos mains doivent toujours être impeccables !
- Achetez des tampons imprégnés de probiotiques en pharmacie. Insérez-en un après chaque passage à la piscine (ou lorsqu'une situation « à candidose » se présente pour vous : rapports sexuels, règles...), et 3 jours de suite si vous sentez le problème arriver.
- Ne portez pas de vêtements trop serrés ni de sous-vêtements synthétiques : l'air doit circuler partout !
- Attention aux lessives et aux adoucissants. Mal rincés, ils peuvent déséquilibrer la flore cutanée.
- Le sperme peut provoquer des démangeaisons en raison de son alcalinité (pH 7). Pas grand-chose à faire, sinon utiliser un préservatif...
- Ne mangez pas trop de sucre : il crée une acidité propice au développement du candida. Si vous y êtes sensible, évitez temporairement les aliments contenant des levures (fromages, bière, vin, cidre, champignons, vinaigre...).
- Limitez les laitages.
- Utilisez un préservatif lors de vos rapports sexuels.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable**

HE melaleuca alternifolia
(arbre à thé) 40 mg
HE cinnamomum zeylanicum
(cannelle de Ceylan) 10 mg
HE syzygium aromaticum (giroflie) ... 10 mg
HE melaleuca quinquenervia
(niaouli) 30 mg
HE thymus linaloliferum
(thym à linalol) 30 mg
HV de calendula 20 mg
Pour 1 ovule n° 12

Introduisez dans le vagin un ovule tous les soirs, pendant 6 jours, puis 1 soir sur 2 après la toilette avec un savon à pH alcalin.

**La formule à boire : candidose vaginale avérée**

EG de canneberge
EG de piloselle
āā qsp 1 flacon de 200 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 20 jours. Poursuivez avec :

**La formule à boire : candidose vaginale pour prévention/entretien**

EG d'alchémille
EG d'échinacée
EG de réglisse
āā qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour pendant 10 jours.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les melaleucas* sont antifongiques, anti-inflammatoires et immunostimulants. Ils s'opposent aux candidas et au trichomonas.
- *La cannelle* est anticandidose et anticolibacillose.
- *Le girofle* est un anti-infectieux gynécologique.
- *Le niaouli* est anti-infectieux et antifongique.
- *Le thym à linalol* agit contre les infections candidosiques.
- *Le calendula* est antiseptique et anti-inflammatoire.
- *Toutes les plantes des formules à boire* sont assainissantes, antimycosiques, astringentes, rafraîchissantes.

UN BAIN DE SIÈGE AU BICARBONATE

Attention à l'acidité, l'amie du champignon, donc de la mycose. Évitez les bains de siège au vinaigre, comme on le voit encore trop souvent ! Si vous appréciez les « trucs et astuces », mieux vaut compter sur le bicarbonate, alcalinisant. Il ne guérira en aucun cas votre mycose, mais pourra apaiser les symptômes. Vous pouvez aussi l'utiliser en prévention, si vous êtes régulièrement sujette à ce problème (ce qui n'est pas normal). *En prévention*, comptez 1 cuillère à soupe de bicarbonate pour 1 litre d'eau. *En soins*, doublez les doses de bicarbonate, soit 2 cuillères à soupe pour 1 litre.

NERVOSITÉ/SPASMOPHILIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Nous connaissons tous des personnes nerveuses. Elles sont stressées, hyperactives, parfois « désordres », ont des impatiences dans les jambes (typique de certains ados). La nervosité n'est pas une maladie en soi, mais les gens nerveux sont souvent malheureux de l'être, et fatiguent leur entourage...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Rechargez-vous en magnésium marin B6 avec une cure prolongée et intensive : 400 mg au moins de magnésium par jour en 2 prises, matin et soir.

La tisane express spasmophilie

Mettez 1 c. à café de chardon béni (plante) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses par jour pendant 1 semaine.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de petit grain bigaradier** dans ¼ de c. à café de miel.

La tisane express nervosité

Mettez 1 c. à café de verveine odorante (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses dans la journée et 1 au coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de lavande vraie** dans ¼ de c. à café de miel.

◆ **Aromathérapie**

HE d'orange douce

HE de lavande

HE de petit grain bigaradier

Diffusez en association ou en alternance pendant 10 minutes, 2 à 3 fois par jour, dans la pièce où vous êtes (séjour, chambre, bureau...).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le grand air et le sport sont absolument indispensables !
- Attention aux excès de café et de boissons contenant de la caféine.
- Il n'y a pas pire que la rumination : ressasser en boucle des idées, généralement noires, de haine ou de vexation, ne sert à rien d'autre qu'à vous énerver encore plus. Et il n'y a pas meilleur moyen pour tomber dans la dépression, ou y retomber si vous en sortez. La pensée positive pour vous tirer de ce mauvais pas. Mode d'emploi simple de « pensée positive » : dès que vous revenez sur une image, une phrase entendue, un stress vécu et « revivez » tout cela pour la deuxième fois (n'attendez pas la centième !), embrayez immédiatement sur →

autre chose, n'importe quoi de plaisant. Pensez à une seule chose toute simple et « bien » qui vous est arrivé ou que vous avez vue dans la journée : la vitrine d'un joli magasin admiré, un gâteau délicieux pour lequel vous avez craqué, la belle couleur des feuilles jaunes dans les arbres, des fleurs dans le parc municipal... Puis passez à deux choses, trois, cinq. Vous voyez, tout n'est pas si noir il y a forcément cinq choses agréables qui vous sont arrivées aujourd'hui. C'est cela, la pensée positive, et ça change TOUT.

- Prenez des comprimés, des gélules ou des ampoules de magnésium marin, 2 fois par jour pendant les repas. Poursuivez longtemps (plusieurs mois, voire éventuellement toute l'année si vous êtes particulièrement sensible au stress).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES d'aubépine 100 mg
 ES de passiflore 50 mg
 Glycérophosphate de magnésium 100 mg
 Lithothame 100 mg
 Vitamine B6 5 mg
 Pour 1 gélule n° 120, à renouveler

Prenez 6 gélules par jour, réparties en 3 prises pendant 1 semaine ; puis 4 gélules par jour, réparties en 2 prises pendant 15 jours ; puis 2 gélules par jour, réparties en 2 prises pendant 2 mois.



La spéciale « tendance spasmophile »

Glycérophosphate de magnésium 100 mg
 Gluconate de calcium 200 mg
 Pour 1 gélule n° 120 à renouveler

Prenez 6 gélules par jour, en cures de 20 jours par mois pendant 3 mois.



La formule à boire

EG d'aubépine
 EG de passiflore
 EG de mélisse
 aa qsp 1 flacon de 200 ml à renouveler

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et soir, 20 jours par mois pendant 3 mois.



Formule pour enfants

EG d'aubépine
 EG de passiflore
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Faites boire à l'enfant ½ c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, matin et soir, 20 jours par mois pendant 3 mois.



La tisane idéale spéciale journée

Passiflore (plante) 30 g
 Aubépine (fleurs) 30 g
 Verveine odorante (feuilles) 50 g
 Basilic (feuilles) 20 g
 Chardon-marie (plante) 20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez au cours de la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lavande vraie** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale spéciale soir

Passiflore (plante) 30 g
 Valériane (racine) 50 g
 Tilleul (fleurs) 30 g
 Asperule odorante (plante) 30 g

NERVOSITÉ/SPASMOPHILIE

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez au coucher.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de mandarine** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale spasmophilie

Chardon béni (plante) 20 g
Prêle (plante)..... 20 g

Aubépine (sommités fleuries) 20 g
Valériane (racines) 30 g
Mélisse (feuilles) 30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses par jour en cures de 10 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citronnelle** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'aubépine* et *la passiflore* sont des plantes sédatives.
- *Le magnésium* est le minéral de l'équilibre nerveux.
- *Le lithothame* est une algue riche en calcium particulièrement bien assimilé (*le calcium* est aussi indispensable que le magnésium pour l'équilibre émotionnel).
- *La vitamine B6* aide à fixer le magnésium dans les cellules.
- *Le calcium* est spasmolytique.
- *La mélisse* est une plante équilibrante nerveuse, « désasmante ».
- *La verveine odorante* est sédative mais tonique nerveuse en même temps. Elle est délicieuse.
- *Le chardon béni* est sédatif et anti-crisés convulsives.
- *Le basilic* est calmant antispasmodique.
- *L'HE de lavande vraie* est sédative, tranquillisante.
- *La valériane* est antinervosité, antianxiété, anti-insomnie. Elle calme les palpitations.
- *Le tilleul* est antispasmodique et légèrement somnifère.
- *L'aspirule* est régulatrice du système nerveux neurovégétatif.
- *L'HE de mandarine* est sédative et tranquillisante, elle couvrira l'odeur désagréable de la valériane.
- *Le chardon-marie* calme la nervosité et les crises convulsives.
- *La prêle* est reminéralisante ; elle renferme de nombreux minéraux (dont le calcium et le magnésium) sous des formes directement assimilables par l'organisme.
- *L'HE de citronnelle*, ou verveine des Indes, est spasmolytique et fait merveille dans les problèmes neuro-végétatifs.

CALCIUM SANDOZ (COMPRIMÉS EFFERVESCENTS)

- *Composants principaux* : gluconolactate et carbonate de calcium, excipients.
- *Indications* : carences en calcium, notamment en période de croissance, de grossesse, d'allaitement ; traitement d'appoint des ostéoporoses.
- *Mon avis* : cette spécialité est toujours très utilisée. Elle est particulièrement intéressante en cas de crise de spasmophilie. Un comprimé dissout dans un grand verre d'eau à boire lentement, et l'effet est presque immédiat. Bien sûr, ce n'est qu'un traitement ponctuel, et il faut envisager de suivre un traitement de fond si les crises se répètent.

NEUROFLORINE (COMPRIMÉS)

- *Composants principaux* : passiflore, valériane, aubépine.
- *Indications* : agitation et nervosité des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil. Ce médicament est aussi proposé en cas de sensations de palpitations (uniquement sur un cœur sain).
- *Mon avis* : cette formule est peu utilisée maintenant. Elle est pourtant intéressante, à la fois comme sédatif et comme régulateur du rythme cardiaque, bien que le dosage des trois extraits secs actifs soit relativement faible. On peut monter jusqu'à 6 comprimés par jour sans risque.

NÉVRALGIES FACIALES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une névralgie est une douleur provoquée par l'irritation d'un nerf sensitif. Ce qui explique son intensité parfois extrême, notamment lorsqu'elle est faciale, c'est-à-dire qu'elle atteint le visage. Généralement, c'est la partie haute qui est touchée : joues, paupières, maxillaires, souvent d'un seul côté comme pour une migraine. Mais ça fait tellement mal que l'on ne sait plus bien, au juste.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Passez 2 gouttes d'**HE de basilic** le long du nerf atteint. Renouvelez 2 ou 3 fois dans les heures qui suivent.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de fleurs de camomille romaine dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses dans la journée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de marjolaine** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Ne vous affolez pas : l'intensité de la douleur n'a rien à voir avec la gravité du problème.
- Reposez-vous, allongez-vous jusqu'à la disparition de la douleur : les huiles essentielles et les plantes vont vous aider très rapidement.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG de grande camomille (partenelle)

EG de mélilot

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 à 4 fois par jour pendant les crises.



La tisane idéale

Matricaire (camomille allemande)

(fleurs) 30 g

Camomille romaine (fleurs) 30 g

Verveine officinale (plante) 30 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en 2 ou 3 tasses.

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de marjolaine** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La partenelle* est la plante de la migraine, de la névralgie.
- *Le mélilot* est antispasmodique.
- *Les camomilles* sont antispasmodiques et antalgiques.
- *La verveine* apaise les névralgies du trijumeau.
- *L'HE de marjolaine* est vasodilatatrice et antalgique.

ONGLES CASSANTS, MOUS, DÉDOUBLÉS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Faites-vous partie des deux tiers des femmes et des hommes qui se plaignent de leurs ongles cassants, striés ou dédoublés ? Certaines personnes n'ont jamais aucun problème avec leurs ongles, même lorsqu'elles exercent un travail manuel... Il y a donc là une injustice génétique. Mais les mauvais traitements sont aussi légion, et il ne faut pas s'étonner si les ongles font grise mine. À la question : faut-il s'occuper de ses ongles ? la réponse est clairement : non. Il faut juste veiller à ne pas modifier leur équilibre. Autant dire que les innombrables vernis, le tabac, une mauvaise alimentation... ne les rendront pas forcément appétissants. Quant aux produits à appliquer sur les ongles cassants, mous, etc., il ne faut pas en attendre de miracle, puisque, encore une fois, la beauté vient de l'intérieur... Une cure interne sera bien plus efficace.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Massez vos ongles avec 2 gouttes d'**HE de citron** diluées dans de l'huile de germe de blé et protégez-les systématiquement d'une couche de vernis incolore

➤ **Oligothérapie**

Zinc

Prenez 1 ampoule le matin en cures de 2 mois.

+ **Supplémentation**

Silice organique

Prenez 2 c. à soupe par jour en cures de 2 mois.

Bambou ou prêle

Avalez 3 gélules ou comprimés par jour en cures de 2 mois.

Huile de bourrache en capsules dosées à 500 mg

Prenez 4 gélules par jour en cures de 2 mois, répétées si nécessaire 2 ou 3 fois par an.

Levure de bière en paillettes ou en comprimés (vitamines, minéraux, acides aminés essentiels)

Prenez 10 comprimés par jour ou saupoudrez vos potages et salades avec les paillettes, en cures de 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les taches blanches n'ont aucun rapport avec un manque de calcium. Ce sont simplement de petites bulles d'air qui apparaissent à la suite de microchocs.
- Les ongles courts sont toujours moins fragiles.
- Les ongles cassants sont parfois le reflet d'une simple déshydratation. Buvez-vous suffisamment ? Ou peut-être n'arrivent-ils pas à retenir cette eau par manque de nutriments ou



de « gras » : peut-être suivez-vous un régime alimentaire trop strict ? Ou détruisez-vous trop fréquemment le film lipidique en plongeant vos mains dans des produits ménagers, eau de vaisselle, etc. ?

- Évitez absolument les dissolvants à l'acétone.
- Mangez des choux, radis, ail, oignons, poireaux, œufs, viandes, poissons pourvoyeurs d'acides aminés soufrés, des huîtres pour le zinc, des huiles végétales pour nourrir les phanères et pour la vitamine E.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Poudre de levure de bière100 mg
ES d'ortie100 mg
Poudre d'alfalfa100 mg
Pour 1 gélule n° 240 à renouveler

Prenez 6 gélules par jour pendant 10 jours, puis
3 gélules par jour pendant 2 mois.

Altermnez avec



La formule à boire

EG de prêle
EG d'alfalfa
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 3 fois par jour pendant 2 mois, puis 10 jours par mois ensuite.



Mycose ongles

HE melaleuca alternifolia (arbre à thé).. 5 ml
Extrait de pépins
de pamplemousse.....qsp 30 ml

Appliquez 1 goutte 2 ou 3 fois par jour sur l'ongle atteint et massez-le, ainsi que la zone autour. Ce traitement peut être avantageusement complété par une prise orale de 20 gouttes d'extraits de pépins de pamplemousse 3 fois par jour dans un peu d'eau.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- La levure de bière contient des acides aminés essentiels, des vitamines B et des minéraux.
- La partie aérienne de l'ortie contient des vitamines B, de la silice, du zinc...
- Les feuilles de luzerne (l'alfalfa) sont très riches en vitamines, minéraux et acides aminés. Et ce végétal stimule la thyroïde souvent déficiente.
- La prêle est riche en silice et reminéralisante
- Tous ces éléments favorisent la pousse et la solidité de l'ongle.
- L'HE de melaleuca est antimycose.

OSTÉOPOROSE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'ostéoporose est une perte d'os anormalement rapide. Elle survient chez une femme sur quatre après la ménopause. Au cours de cette maladie, l'os se fragilise car la trame protéique est moins dense, et il en résulte des douleurs, des tassements vertébraux ou des fractures. Il ne faut pas confondre cette perte pathologique (jusqu'à 3 % de perte de la masse osseuse par an) avec la perte « normale » de 0,5 à 1 %, qui commence dès la quarantaine. Cependant, chaque cas est spécifique. On peut arriver à la ménopause avec une bonne ossature, perdre 15 % de son squelette et afficher tout de même une plus grande masse osseuse qu'une jeune femme sédentaire, fumeuse et qui prend souvent des antibiotiques. Le traitement est essentiellement une attitude préventive.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Marchez, bougez, soyez le plus « physique » possible au quotidien.

⌘ Homéopathie

Silicea 7 CH

Magnesia phos 5 CH

Prenez 5 granules de chaque 2 fois par jour jusqu'à disparition totale des symptômes.

➤ Oligothérapie

Soufre

Prenez 1 ampoule un jour

Fluor

Prenez 1 ampoule le lendemain

Magnésium

Prenez 1 ampoule le surlendemain et ainsi de suite.

+ Supplémentation

Isoflavones de soja

Avalez 1 comprimé par jour en cures de 2 mois.

Calcium

Avalez 1 gramme par jour en cures de 2 mois.

Vitamine D sous forme de capsules d'huile de foie de morue

Avalez 2 capsules par jour en cures de 2 mois.

Silice organique

Avalez 1 c. à soupe le matin en cures de 2 mois.

Alternez ces différentes cures.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La prévention la plus efficace est l'exercice physique. Il faut pratiquer tout au long de la vie un sport, et mieux vaut s'y mettre tard que jamais. Plus vous fabriquez de muscles, plus vous fabriquerez d'os pour les porter.



- Ne faites pas une fixation sur les produits laitiers comme apport de calcium. Ils ne sont qu'une source (pas la meilleure) parmi d'autres aliments.
- Mangez des agrumes, des choux, des baies, des fruits secs, du brocoli, de l'oignon... tous ces végétaux ont montré qu'ils protégeaient l'os.
- Réduisez la consommation de sodium (sel, charcuterie, conserves, soupes en sachet, plats préparés industriels...), de café, d'alcool.
- Buvez des eaux minérales riches en calcium et magnésium.
- Accompagnez toujours un plat de viande, de poisson ou d'œuf (protéines) avec des légumes verts (salade, courgettes, oseille, petits pois...), afin de rétablir l'équilibre acido-basique, garant d'un squelette solide. Le mariage « viande + pâtes », par exemple, est moins intéressant.
- Pêchez des sardines à l'huile d'olive, au citron, avec les arêtes ! Très très bon, ça !
- Mangez des poissons gras, du foie de veau, des jaunes d'œufs, du beurre cru pour leur précieuse vitamine D. Concernant cette dernière, absolument indispensable à la fixation du calcium, rappelez-vous que le soleil nous fournit environ 80 % de nos besoins. Encore faut-il s'y exposer, c'est-à-dire ne pas rester enfermé chez soi. Quel que soit le jour de l'année, la météo (sauf tempête ou cyclone !), exposez-vous suffisamment au soleil dès que cela est possible (10 à 20 minutes par jour, c'est vraiment le minimum). Visage et mains doivent être découverts.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable 1

Bambou poudre.....	150 mg
Bêta-carotène (provitamine A)	25 mg
Vitamine D	0,3 mg
Lithothame poudre	150 mg
Pour 1 gélule n° 180	

Prenez 3 gélules par jour, en cures de 2 mois.

Alternez avec



L'incontournable 2

Carbonate de calcium	150 mg
Poudre de prêle	100 mg
Vitamine D	0,3 mg
Vitamine E.....	5 mg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 1 gélule matin et soir, en cures de 2 mois.

La formule à boire

EG de cassis
EG d'ortie (parties aériennes)
EG de prêle
EG d'alfalfa
aa qsp 1 flacon de 300 ml, à renouveler

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 3 mois.



La tisane idéale

Prêle (plante).....	30 g
Houblon (cônes)	20 g
Sauge (feuilles)	30 g
Ortie piquante (feuilles).....	30 g
Menthe (feuilles)	50 g

OSTÉOPOROSE

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, chaque jour pendant 3 semaines (cures à renouveler, espacées de 10 jours).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge sclérée** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le bambou* est très riche en silicium, qui intervient dans la synthèse du collagène et donc dans la reconstitution du cartilage.
- *La vitamine A* est cicatrisante de tous les tissus (osseux inclus).
- *La vitamine D* aide à l'absorption et à la fixation du calcium.
- *Le lithothame* est une algue riche en calcium, magnésium, fer, oligo-éléments. Elle réduit l'acidité de l'organisme responsable de l'inflammation.
- *Le calcium* permet une recharge générale du tissu osseux.
- *La prêle* est riche en potassium et en silicium. Elle est alcalinisante et reminéralisante. Elle stimule la synthèse du collagène (notre « ciment » naturel) contenu dans les os et le tissu conjonctif.
- *La vitamine E* est antioxydante ; elle protège les cellules osseuses.
- *Le cassis* est un modulateur de la corticosurrénale : il est très anti-inflammatoire.
- *L'ortie*, reminéralisante, renferme du calcium, du silicium et du zinc.
- *L'alfalfa* est une légumineuse, véritable concentré de protéines, d'acides aminés, de vitamines et minéraux (calcium, fer, phosphore, zinc, cuivre, sélénium, silicium) aux vertus antiostéoporose.
- *Le houblon* est œstrogène-like : il prévient les effets de la chute des œstrogènes dans le corps.
- *La sauge* possède une activité œstrogénique ainsi qu'un effet adaptogène au chamboulement hormonal. En un mot, elle est indispensable pour une ménopause plus sereine, tant pour le corps que pour l'humeur.
- *La menthe* améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de sauge*, œstrogène-like, protège la structure de l'os.

VITAMINE D : DES CAPSULES D'HUILE DE FOIE DE MORUE POUR REMPLACER LE SOLEIL EN HIVER

En hiver, lorsque la grisaille et le froid sont dissuasifs et que, de toute façon, on manque de lumière, prendre de l'huile de poisson est un excellent réflexe. Curieusement, l'habitude des précédentes générations de prendre de l'huile de foie de morue s'est un peu perdue, mais devrait redevenir automatique : faites 2 cures de 2 mois minimum par an. D'autant que l'huile de poisson est, au contraire, au plus d'actualité dans les pays nordiques. En Islande (et ailleurs, dans le Nord), pas de petit déjeuner sans sa dose d'huile de poisson, à la petite cuillère ! Et ce en plus des poissons fumés proposés, toujours à ce premier repas de la journée. Rappelez-vous que la vitamine D est très, très importante pour le cœur, pour l'immunité, ainsi que contre le cancer. En plus de l'os, bien sûr.

PEAU GRASSE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si la fée qui s'est penchée sur votre berceau vous a donné une peau grasse, vous la garderez toute votre vie. Si, en revanche, la peau devient grasse brusquement, il y a un problème. La peau grasse sécrète plus de sébum que les autres. C'est un problème jusqu'à la ménopause : l'adolescence peut se dérouler sous une avalanche permanente de boutons et de points noirs, le maquillage ne tient pas, les pores sont dilatés, le grain n'est pas fin. Le côté positif, c'est que cette peau-là est plus résistante, elle vieillit mieux et moins vite que les autres. En fait, elle devient presque « normale » tandis que les autres peaux se battent contre la sécheresse.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Après nettoyage de la peau matin et soir, appliquez à l'aide d'un Kleenex un mélange à parties égales d'**hydrolats de rose, de sauge et de lavande**. Ne rincez pas.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le sébum produit en excès, on n'y peut rien ou pas grand-chose. Ce qu'on peut éviter, c'est que les choses n'empirent. Une alimentation sucrée et grasse, n'arrange rien, le stress déclenche souvent une production accrue de sébum, certains médicaments ne sont pas innocents non plus.
- Évitez de vous exposer au soleil. Sur le moment, les choses semblent s'améliorer, mais par la suite, c'est pire.
- Les soins de la peau sont très importants. Les ados ont tendance à décaper leur peau à grand renfort de savon, dans l'espoir que le sébum disparaîtra comme par magie. C'est vrai pendant quelques minutes, mais la vengeance est toujours sévère, et la production de sébum est au contraire augmentée. Il faut donc nettoyer régulièrement sa peau, mais en douceur. Les pains sans savon sont tout indiqués, ainsi que les produits adaptés - lotions, crèmes désincrustantes. En tout cas, sûrement pas le savon de Marseille...
- Les masques à l'argile sont recommandés.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de bardane	100 mg
ES de pensée sauvage	100 mg
Citrate de zinc	25 mg
Glycérophosphate de magnésium	100 mg
Vitamine B6	30 mg
Vitamine H (biotine)	40 µg
Pour 1 gélule n° 120	

Prenez 1 gélule matin et soir, en cure de 2 mois.
Chez les jeunes filles, 2 gélules par jour pendant les 10 jours qui précèdent les règles tous les mois.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *La bardane* est dépurative et antiseptique.
- *La pensée sauvage* contient des tanins aux propriétés astringentes ; elle freine la sécrétion sébacée (le « gras » fabriqué par la peau).
- *Le zinc* est le minéral des phanères (peau, cheveux, ongles).
- *La vitamine B6*, en association avec *le magnésium*, évite le regraissage par son action antistress.
- *La vitamine H* régénère l'épithélium (peau).

PEAU RELÂCHÉE, VIEILLISSANTE, TEINT TERNE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sur une peau qui n'est pas encore trop marquée par le temps, un petit coup d'éclat est idéal et crée une illusion presque parfaite. Mais comme toutes les illusions, l'effet n'est qu'apparent et passager, il ne dure que quelques heures : attention aux douze coups de minuit !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Chaque soir et chaque matin, après la toilette, aspergez votre visage d'eau très fraîche. Un petit geste tout simple mais qui, répété plus de 700 fois par an, resserre réellement les pores de la peau et donne un petit coup de fouet à la microcirculation locale pour une peau plus éclatante.

+ Supplémentation

Silice organique précurseur du collagène
Avez 1 c. à soupe le matin, en cures de 2 mois.

Huile de bourrache
Avez 4 capsules par jour, 3 semaines sur 4.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Ne fumez pas. Le tabac submerge la peau de radicaux libres et réduit la microcirculation cutanée. D'où une peau flasque, un teint terne.
- Protégez votre peau du soleil. Les UV entraînent la formation de radicaux libres qui pénètrent le derme et détruisent les fibres élastiques : la peau vieillit.
- Diminuez la consommation d'alcool qui dessèche la peau.
- Une alimentation déséquilibrée réduit l'apport en vitamines et minéraux, indispensables pour lutter contre les radicaux libres. Mangez équilibré et varié : beaucoup de légumes, fruits, céréales complètes, huiles végétales.
- Le stress crée des désordres qui participent à l'usure de l'organisme.
- La pollution asphyxie la peau, qui se fragilise et se déshydrate. Protégez-la avec une crème qui fait écran. Le soir, nettoyez votre peau, même si vous n'étiez pas maquillée. Lorsqu'elle est encrassée, les échanges cellulaires sont ralentis.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

HE de géranium rosat	5 gouttes
HE de ciste ladanifère	5 gouttes
HE de bois de rose	5 gouttes
HE de romarin à cinéole	5 gouttes
HV de germe de blé.....	20 ml
HV d'onagre	40 ml
HV de rose musquée	40 ml

Procédez à un massage du visage chaque soir avec un peu de ce mélange. Parfait aussi pour les zones du corps qui ont tendance à se relâcher (décolleté, cou, intérieur des bras...).

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- Ces HE sont antirides, raffermissantes et donnent bonne mine.
- Celle de *romarin* est antioxydante.
- L'huile de germe de blé est raffermissante.
- L'huile d'onagre procure souplesse et élasticité.
- L'huile de rose musquée redonne de la vitalité aux tissus cutanés.

PÉRIMÉNOPAUSE ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Mesdames, vous avez désormais les deux pieds largement dans la quarantaine ? Ce n'est pas encore la ménopause, et les hormones vous laissent (relativement) tranquille. Mais pour devancer cette période délicate et aborder la préménopause qui se profile (oui, déjà...), il est essentiel de garder un œil sur son équilibre hormonal d'une part, et d'instaurer de bonnes habitudes acido-basiques, qui protégeront votre santé et votre squelette pour les prochaines décennies d'autre part. Objectif : lutter contre la prise de poids, le vieillissement de la peau, la sécheresse vaginale, les risques de phlébites et de varices, et aborder de façon plus tranquille la ménopause. En effet, même si cette dernière vous paraît encore « loin », elle ne s'installe pas en un jour : certains symptômes seront (nettement) moins pénibles si vous les devancez.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites des cures régulières de magnésium marin (en ampoules ou en gélules) + d'oméga 3 en capsules (reportez-vous aux posologies indiquées sur les boîtes).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Nous manquons presque tous de magnésium, surtout les femmes (notamment celles au régime). Pour augmenter les apports sans ajouter une calorie au total énergétique quotidien, buvez beaucoup d'eau minérale riche en magnésium. Bon pour les nerfs, bon pour vous et votre entourage, ce cher magnésium est aussi indiscutablement un allié antikilos. Étonnant, mais véridique ! Tant que vous y êtes, remplissez aussi votre stock de calcium grâce toujours à l'eau minérale. Les eaux Courmayeur, Hépar, Talians, Arvie, Badoit, Quézac, San Pellegrino sont tout indiquées pour vous. En plus, elles participent à la protection de votre squelette.
- Les régimes restrictifs ne fonctionnent pas (dans le meilleur des cas), font prendre du poids (dans la majorité des cas). C'est le moment d'arrêter enfin de se faire souffrir et d'ajuster son alimentation si besoin. Cap sur une alimentation santé à long terme : les régimes crétois, méditerranéen, nordique, acido-basique, IG (index glycémique) ou Portfolio (si vous avez trop de cholestérol) sont les plus à même de vous protéger. Faites-vous aider d'un médecin nutritionniste, pas d'un gourou.



- Le temps qui passe n'est pas seulement affaire d'hormones. Pensez à vous prémunir contre les radicaux libres en adoptant une alimentation antioxydante, à protéger vos gènes, à prévenir les micro-inflammations... (voir « anti-âge » p. 79). C'est vraiment TRÈS important.
- Sur le plan de l'équilibre acido-basique, le phénomène d'acidification est amplifié par le fait que l'alimentation actuelle est pauvre en éléments alcalinisants, tels que les fruits et légumes. Mangez des végétaux à chaque repas ! Un petit peu, mais systématiquement !
- Par ailleurs, le sodium (en excès) et le potassium (en déficit) peuvent moduler l'équilibre acido-basique, augmentant la perte urinaire de magnésium et de calcium. Encore une fois, favorisez les fruits et légumes, mais en plus veillez à consommer moins de sel (produits préparés, fromages, biscuits, etc.).
- Lorsque le corps est trop acide, il compense en cherchant du « basique » là où il peut : dans nos os. D'où une fragilité dangereuse. Protégez votre squelette, notamment grâce à une alimentation riche en végétaux mais aussi en pratiquant chaque jour une activité physique suffisante, la marche (au moins 1 heure par jour) étant l'une des plus faciles à adopter.
- Faites des cures d'agrumes, notamment de citron. Malgré son goût acide, il n'est pas acidifiant, bien au contraire : les citrus (citrons, pamplemousse, clémentines, etc.) sont riches en citrates, hautement alcalinisants.
- Limitez la consommation de viande rouge et de protéines animales en général, de même que celle des céréales raffinées, acidifiantes.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Glycérophosphate de magnésium.....100 mg
 Gluconate de calcium.....160 mg
 Isoflavones de soja 60 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour, 20 jours par mois.



La formule équilibre acido-basique

EG de cassis
 EG de fumeterre
 EG d'orthosiphon
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour en cures de 10 jours.



La tisane idéale équilibre acido-basique

Cassis (feuilles)20 g
 Orthosiphon (feuilles).....20 g
 Sureau (fleurs et feuilles)30 g
 Cerises (queues)30 g
 Fumeterre (plante)20 g
 Romarin (feuilles)30 g
 Thym (feuilles)20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans ¼ de c. à café de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le magnésium* prévient l'irritabilité et les troubles de l'humeur propres à cette période. Il s'oppose aux insomnies, au stress. Il protège aussi des maladies cardio-vasculaires. Enfin, avec *le calcium*, il épargne l'os et joue un rôle contre l'ostéoporose.
- *Les isoflavones de soja* (phyto-œstrogènes) aident à lutter contre les bouffées de chaleur et limitent les douleurs et gonflements des seins.
- *Le cassis* favorise l'élimination de l'acide urique. Par ailleurs, grâce à son pouvoir tampon sur l'acidité gastrique, c'est un bon calmant pour l'estomac (brûlures).
- *La fumeterre* et *le romarin* stimulent le foie et la vésicule biliaire. Ils augmentent l'élimination des toxines.
- *L'orthosiphon* est déchlorurant : il aide à éliminer les déchets azotés (provenant des protéines) et épargne ainsi le potassium, précieux minéral aidant l'organisme à conserver un équilibre chimique interne.
- *Toutes les plantes de la tisane* sont alcalinisantes. Elles favorisent l'élimination des déchets acides au niveau des émonctoires (organes éliminateurs), tels que les reins, le foie et les poumons. Elles sont tout spécialement recommandées aux femmes de + de 40/45 ans.
- *Le sureau* facilite l'élimination des déchets acides via les poumons. Il joue un rôle de « tampon » vis-à-vis de l'acidité, et apporte à l'organisme des sels de potassium.
- *Les queues de cerises* éliminent les toxines.
- *Le thym*, antiseptique, détoxifiant et vermifuge, confère un bon goût à cette tisane.
- *L'HE de citron*, bien qu'acide au goût, est alcalinisante.

PIED D'ATHLÈTE (MYCOSE DU PIED)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le pied d'athlète est une maladie de peau localisée entre les orteils. Elle est caractérisée par des fissures plus ou moins profondes. Les grands responsables sont des champignons microscopiques, mais certains germes bactériens peuvent aussi déclencher les symptômes. On l'appelle aussi *Athletic foot* ou *Hong Kong disease*. Ce sont surtout les sportifs qui en souffrent, ainsi que toutes les personnes qui portent des chaussures favorisant la transpiration.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Talquez l'intérieur de vos chaussures pour éviter la transpiration et ne portez que des chaussettes en coton et des chaussures en cuir (intérieur et extérieur).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Prolongez le traitement ci-dessous au moins 15 jours après la guérison.
- Choisissez un savon alcalin pendant tout le temps du traitement (qui peut durer plusieurs semaines selon l'ancienneté de la mycose), et continuez à l'utiliser pendant les 15 jours qui suivent.
- L'hygiène des pieds doit être rigoureuse. Attention aux surinfections.
- Portez exclusivement des chaussures de cuir, des chaussettes de coton (évitez les autres matières, qui laissent les pieds macérer), ainsi que des sandales en plastique à la piscine.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

L'incontournable (bain de pieds)

HE d'arbre à thé 10 gouttes
HE de citron 5 gouttes
Extrait de pépins de
pamplemousse ½ c. à café
Base pour bain 1 c. à café

Versez ce mélange dans de l'eau à 37 °C. Faites un bain de pieds chaque soir avant le coucher. Séchez bien vos pieds, surtout entre les orteils.



Formule 2 (mélange traitant)

HE d'arbre à thé

HE de thym à linalol

HE de palmarosa

$\overline{aa}$ qsp 1 flacon de 5 ml

Appliquez quelques gouttes sur les pieds et/ou les parties atteintes du corps, matin et soir.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Ces HE sont antifongiques et antibactériennes.
- L'extrait de pépins de pamplemousse est antimycosique.

PIQÛRES D'INSECTES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les insectes représentent 85 % du monde animal avec 930 000 espèces différentes, dont 320 000 insectes piqueurs. On a donc toutes les chances d'en croiser un, un jour ou l'autre... En France, les moustiques représentent la population la plus courante, on en trouve tout de même 50 espèces ! Mais beaucoup d'autres insectes profitent de la belle saison pour s'ébattre dans l'herbe à nos côtés, et nous laisser de cuisants souvenirs. Pire, sous les tropiques, les moustiques sont les principaux vecteurs du paludisme ou autres maladies fâcheuses.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Achetez une formule « anti-pique » du commerce aux huiles essentielles. L'aromathérapie est de loin ce qui se fait de mieux pour lutter contre les insectes et leurs désagréments.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- La plupart des piqûres sont plus pénibles que dangereuses. Ne vous affolez pas.
- Si vous voyagez en zone tropicale, le meilleur moyen de se protéger reste la moustiquaire.
- Attention au risque d'allergie grave voire mortelle en cas de piqûre de guêpe, d'abeille ou de frelon.
- En voyage, l'été, si vous n'emportez qu'un flacon d'huile essentielle, ce sera celui de lavande aspic.
- Les tiques transmettent la maladie de Lyme. Elles se jettent sur nous lorsque nous marchons dans les bois, surtout en Alsace, dans les Vosges et en Europe centrale. Voir p. 276. Consultez en cas de fièvre ou de fatigue inexplicable.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Ma formule répulsive

HE de citronnelle
HE de géranium rosat
HE d'eucalyptus citronné
HE de giroflier
HE de menthe poivrée

āā qsp 1 flacon de 30 ml

Versez quelques gouttes dans un diffuseur (il faut une source de chaleur pour que les huiles essentielles se volatilisent).



Ma formule qui apaise

HE d'eucalyptus citronné

HE de lavande aspic

HE de menthe poivrée

aa qsp 1 flacon de 30 ml

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur les zones à soulager, toutes les 10 minutes après la piqûre (de guêpe, de moustique, d'abeille...).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Toutes les HE de la formule répulsive* ont une odeur dont les moustiques (et la plupart des autres insectes) ont horreur !
- *L'HE de citronnelle* est à la fois préventive (pour éviter de se refaire piquer !) et curative.
- *L'HE d'eucalyptus citronné* est anti-inflammatoire et calmante.
- *L'HE de lavande aspic* est l'incontournable « anti-pique » en aromathérapie (elle est plus efficace que celle de lavande vraie, dans cette indication).
- *L'HE de menthe* calme la douleur provoquée par la piqûre.

POLLUTION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La pollution sous toutes ses formes (les pesticides, les nitrates de l'eau, la pollution atmosphérique, les agressions radioactives y compris lors de traitements médicaux) nuit gravement à la santé, et l'on cerne de mieux en mieux ses effets nocifs. À moins d'habiter dans les coins les plus reculés de la planète, et encore, nous sommes tous amenés à la subir. Les personnes qui vivent ou travaillent dans un environnement particulièrement pollué augmentent sérieusement le risque de développer des maladies, qui peuvent être mortelles à terme. En dresser la liste serait fastidieux, d'autant que les lésions produites dépendent de chaque type de polluant. Protéger son organisme en renforçant ses défenses semble représenter le « minimum syndical » de la prise en charge.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Aérez régulièrement votre maison, votre appartement, votre bureau. Notre corps, nos ordinateurs, nos machines en tous genres, mais aussi la moquette, la peinture, etc., tout ce petit monde rejette des polluants dans l'atmosphère, qui devient vite très polluée en l'absence d'une aération suffisante et régulière. Soit, au minimum, 10 minutes matin et soir (en ouvrant en grand les fenêtres). Mieux : un filet d'air toute la journée, et aussi la nuit.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Ne fumez pas, ne subissez pas la fumée des autres.
- Des plantes dépolluantes, pourquoi pas ? C'est à la mode, c'est joli et... peut-être efficace. Mais ça ne remplace pas l'aération ni, en période d'épidémie (rhume, grippe), la diffusion d'huiles essentielles purifiantes et oxygénantes (lavande, pin...).
- Respectez impérativement les conseils de sécurité correspondant à chaque type d'activité (bricolage, dessin...), de métier à risque. Par exemple, les artisans ne devraient jamais peindre dans un local sans aération, les personnes asthmatiques doivent éviter de s'exposer aux polluants lors des pics de pollution, etc.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Taurine	120 mg
L.Cystéine.....	30 mg
L.Méthionine.....	30 mg
Poudre d'ail	20 mg
Extrait de radis noir.....	20 mg
Sélénium élément (levure).....	100 µg
Citrate de zinc.....	4 mg

Vitamine B6.....	2 mg
Vitamine B9.....	120 µg

Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 1 gélule par jour, lors d'un repas, presque chaque jour de l'année si vous êtes soumis à un environnement spécialement pollué.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *Tous ces principes actifs* s'opposent aux pollutions de différentes origines. Tabagisme, alcoolisme, atmosphère polluée. La formule constitue un bouclier contre les maladies dégénératives induites par ces « poisons » environnementaux.

PAPIER D'ARMÉNIE (PETITS PAPIERS À BRÛLER)

- *Composants principaux* : benjoin (résine du styrax), encens et 4 autres parfums, dont les noms sont aussi jalousement gardés qu'un secret militaire... depuis 1888 ! Formule secrète, donc.
- *Indications* : assainisseur d'air. Pour une chambre de malade, une cuisine, un séjour enfumé, des cantines, des crèches, des hôpitaux... etc.
- *Mon avis* : le Papier d'Arménie apparaît comme une solution beaucoup plus écologique et économique que les aérosols classiques, outre ses qualités hygiéniques et antiseptiques. Il se présente sous la forme d'un petit carnet contenant des feuilles de papier détachables. On fait brûler une petite feuille de papier d'Arménie pour assainir l'atmosphère d'une pièce. Peu utilisé chez nous pour ses qualités thérapeutiques, le benjoin est surtout connu des parfumeurs pour son odeur puissante et originale, proche de la vanille. Il entre dans la composition de nombreux parfums. On le trouve aussi dans la composition de certaines pommades. Il contient 25 % d'acide benzoïque, qui lui confère ses propriétés antiseptiques et balsamiques exceptionnelles. Cependant, attention : tout ce qui brûle, y compris l'encens, le bois de cheminée, et donc le Papier d'Arménie, entraîne automatiquement la fabrication de certains polluants. Aucun risque si vous AÉREZ.

PROSTATE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Jusqu'à 60-65 ans, les hommes se soucient de leur prostate comme de l'an 40. Lorsqu'elle commence à se manifester, en raison de bouleversements hormonaux, ils la découvrent et, selon les médecins, franchissent à ce moment la barrière entre « jeunesse » et « vieillesse ». Les implications psychologiques ne sont pas minces ! L'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) se traduit par une augmentation du volume de la glande. Peu à peu, elle prend de la place et gêne l'évacuation de l'urine. Résultat : il faut plusieurs « passages » aux toilettes pour vider totalement la vessie, il faut se relever la nuit, etc. Tout cela est certes problématique, mais rarement grave, et les formules ci-dessous viennent à bout de ces difficultés. Et vous repassez du « bon » côté de la barrière... D'ailleurs, rassurez-vous : les médecins constatent de plus en plus d'HBP chez des hommes de moins de 50 ans, et même certains trentenaires particulièrement stressés la découvrent à leurs dépens.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Prenez des comprimés de Saw Palmetto (plusieurs marques en proposent de très bien dosés, en pharmacie et boutiques de diététique). Et grignotez des pépins de courge.

+

Prenez du pollen frais (en pelote) le plus régulièrement possible.

➤ Oligothérapie

Magnésium

Prenez 1 ampoule 1 matin sur 2 pendant 3 mois.

Zinc

Prenez 1 ampoule le lendemain matin, soit 1 matin sur 2 pendant 3 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Mangez moins de graisses animales. Notamment, supprimez les viandes fumées et/ou grillées, les charcuteries en général (sauf jambon cuit) ainsi que les laitages.
- Augmentez la consommation de légumes (tomates cuites à l'huile d'olive), fruits, céréales complètes (magnésium), fruits de mer (zinc), huiles d'olive, de colza, de noix, de lin ou de poisson (acides gras polyinsaturés), huile de pépins de courge en flacons airless (en magasins diététiques), oignons (quercétine).
- Modérez votre consommation d'alcool. Buvez des jus de canneberge et de grenade.
- Préférez le lait de soja au lait de vache.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable**

Vitamine E naturelle	10 mg
Lycopène	2 mg
ES de Pygeum africanum (prunier d'Afrique)	100 mg
ES de busserole	100 mg
Citrate de zinc	10 mg
ES d'ortie racine	100 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler	

Prenez 2 à 3 gélules par jour en cures de 20 jours. Arrêtez 10 jours, puis reprenez la cure.

**La formule à boire**

EG de canneberge
EG de busserole
EG de vigne rouge
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour (plus si besoin) pendant 20 jours.

**La tisane idéale spéciale prostatite (inflammation de la prostate, infection)**

Busserole (feuilles)	20 g
Bruyère (fleurs)	20 g
Maïs (stigmates)	10 g
Vigne rouge (feuilles)	20 g
Pariétaire (plante)	20 g
Menthe (feuilles)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 6 à 8 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, chaque jour, en cures de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lentisque pistachier** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

**La tisane idéale spéciale HBP (adénome de la prostate, envies fréquentes d'uriner surtout la nuit)**

Ortie (racine)	20 g
Régliasse (racine ou bois)	20 g
Cyprès (noix)	20 g
Busserole (feuilles)	30 g
Épilobe (plante)	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez chaque jour (en 24 heures), en cures de 20 jours espacées de 10 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de lentisque pistachier** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- La vitamine E est antioxydante.
- Le lycopène est un antioxydant spécifique de la prostate.
- Le pygeum, ou prunier d'Afrique, améliore le confort prostatique.
- La busserole renferme de l'arbutine et des tanins particuliers, qui lui confèrent des vertus antiseptiques des voies urinaires dans le cadre d'affections chroniques de la vessie. Il est également diurétique, et lutte contre l'hypertrophie bénigne de la prostate.
- Le zinc est LE minéral de l'appareil génital.
- L'ortie est une « mauvaise herbe »... très bonne finalement ! Antiasthénique, antiœdème et décongestionnante pelvienne, elle empêche l'enzyme 5 alpha-réductase de transformer la

PROSTATE

testostérone, hormone masculine par excellence, en dihydrotestostérone, impliquée dans l'HBP et le cancer de la prostate.

- *La canneberge* prévient les infections urinaires en empêchant les microbes de se fixer sur les parois des voies urinaires.
- *La vigne rouge* est un décongestionnant pelvien. Elle traite les problèmes de prostatisme.
- *La bruyère* renferme également de l'arbutine, sédative, ainsi que des tanins et des flavonoïdes, antiseptiques des voies urinaires. Cette plante s'oppose en outre à l'inflammation de la paroi de la vessie.
- *Le maïs*, sédatif, lutte contre les affections de la vessie et les troubles de la prostate.
- *La pariétaire* apporte du potassium et un mucilage (fibre très douce). Adoucissant et diurétique, elle apaise la prostatite.
- *La menthe* améliore le goût de cette tisane.
- *L'HE de lentisque pistachier* est décongestionnante prostatique.
- *La réglisse* empêche la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone (voir « ortie »).
- *Le cyprès* est un vasoconstricteur veineux et un décongestionnant pelvien. Il agit contre l'incontinence urinaire.
- *L'épilobe* s'oppose à la 5 alpha-réductase (voir ci-dessus) ainsi qu'à l'aromatase, une enzyme qui ne vaut guère mieux puisqu'elle transforme la testostérone en œstrogène, hormone féminine par excellence !

PSORIASIS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le psoriasis est une maladie de peau fréquente, qui se caractérise par l'éruption de plaques plus ou moins étendues. Ces lésions siègent surtout sur le dos, mais peuvent en réalité apparaître sur l'ensemble du corps, y compris sur la paume des mains ou la plante des pieds, ou même sur le cuir chevelu et les muqueuses. L'origine de cette maladie est inconnue, même si l'on sait que l'hérédité joue un grand rôle dans son apparition. Les poussées sont souvent déclenchées par un facteur indépendant tel qu'un choc psychologique, une maladie quelconque (y compris un rhume), la prise de médicaments (surtout le lithium ou un bêtabloquant), le stress... Les traitements classiques proposés peuvent soulager temporairement mais sont insuffisants et souvent agressifs.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Exposez-vous au soleil le plus souvent possible (si votre peau le permet).

Fleurs de Bach

Crab Apple
Star of Bethlehem
Honey suckel

Versez 3 gouttes de chaque fleur de Bach dans ½ litre d'eau et buvez dans la journée.

Homéopathie

Urtica urens 5 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour.

Oligothérapie

Soufre, Manganèse, Cobalt
Prenez 1 ampoule le matin.

Lithium

Prenez 1 ampoule le soir.
En cures de 2 mois.

Supplémentation

Zinc, antioxydants

Avalez 1 comprimé de zinc et 1 comprimé d'antioxydant complexe par jour, 5 jours sur 7 pendant 3 mois, à renouveler si nécessaire.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le thermalisme (Avène, La Roche-Posay, Molitg-les-Bains, Saint-Gervais-les-Bains...) donne de bons résultats. Il est à tenter, surtout chez l'enfant. Dans un autre registre, une cure à la mer Morte est également très prisée, de même que dans d'autres endroits du globe aux eaux exceptionnelles, Blue Lagoon en Islande, par exemple. Certes, il faut voyager,



mais pourquoi ne pas choisir cette destination pour se traiter en même temps que l'on découvre des pays magnifiques ?

- On ne peut pas traiter de psoriasis sans suivi psychologique.
- Il faut enrichir son alimentation en poissons et légumes frais, et la compléter avec des huiles de poissons riches en oméga 3 et en onagre ou bourrache riches en oméga 6.
- Tabac et alcool dessèchent la peau. Buvez beaucoup d'eau, de thé.
- Supprimez les produits laitiers et observez si votre état ne s'améliore pas. Si oui, tirez-en les conclusions qui s'imposent.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Vitamine B8.....1 mg
 Citrate de zinc.....10 mg
 ES de bardane.....100 mg
 ES de salsepareille.....100 mg
 ES de pensée sauvage.....100 mg
 Pour 1 gélule n° 180 à renouveler

Prenez 3 gélules par jour pendant 2 mois, puis 3 par jour 20 jours par mois, puis 3 par jour 10 jours par mois.



Lotion capillaire aux HE

HE de sauge sclérée.....1 ml
 HE de cyprès.....1 ml
 HE de palmarosa.....1 ml
 HE de mandarine.....1 ml
 HV de jojoba.....qsp 30 ml

Appliquez sur le cuir chevelu tous les soirs en périodes de crise, 2 fois par semaine au long cours.



Formule à boire

EG de bardane
 EG de fumeterre
 EG de scrofulaire
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 10 jours, en période de crise.



La tisane idéale

Bardane (racine).....30 g
 Pensée sauvage (plante).....40 g
 Mélisse (feuilles).....40 g
 Myrte (fleurs).....40 g
 Réglisse (racine).....30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, chaque jour pendant 3 semaines (à renouveler).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de marjolaine** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La vitamine B8 (biotine)* régénère l'épiderme.
- *Le zinc* est le minéral des phanères (peau, ongles, cheveux).
- *Bardane, salsepareille* et *pensée sauvage* sont antiseptiques et dépuratives.
- *Les HE utilisées* sont anti-inflammatoires cutanées, assainissantes, ou calmantes.
- *La fumeterre*, amphotocholérétique (empêche une sécrétion exagérée de la bile), est incontournable contre l'eczéma et le psoriasis.
- *La scrofulaire* est anti-inflammatoire cutanée et articulaire.
- *La mélisse* est un remarquable équilibrant nerveux.
- *Le myrte* s'oppose aux affections cutanées squameuses.
- *La réglisse* améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de marjolaine* est sédative, régulatrice du système nerveux central. Celui-ci joue un rôle important dans cette pathologie.

RÉTENTION D'EAU

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Au lieu d'être éliminée normalement par les urines, l'eau présente dans le sang passe dans les tissus qui s'engorgent. L'organisme a tendance à la stocker sous forme d'œdèmes, plus ou moins esthétiques, plus ou moins douloureux. Pire : ce phénomène favorise l'apparition de la culotte de cheval et de la cellulite, tant redoutées... En outre, ce survolume hydrique oblige le cœur à travailler plus dur, et peut concourir à provoquer une hypertension. La chaleur, l'insuffisance veineuse et le syndrome prémenstruel favorisent le phénomène de rétention d'eau, très fréquent chez les femmes. Pour se débarrasser de cette eau en excès, il faut faire appel à des diurétiques, qui augmentent le volume des urines.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Rien de plus spectaculaire que de nager, marcher, courir ou faire de la gym dans l'eau (aquajogging, aquarunning, aquagym...). Même sans cours avec un professeur, vous constaterez des miracles, à condition d'y aller au moins deux fois par semaine, à raison de 45 minutes minimum de travail « actif » par séance.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les médicaments diurétiques classiques sont à utiliser avec la plus grande précaution. Ils peuvent provoquer une anomalie des taux sanguins (baisse du sodium, augmentation ou diminution du potassium), des réactions allergiques ou même un diabète.
- Les plantes diurétiques ont l'avantage de n'être pas dangereuses et de ne pas provoquer de fuite de potassium. Cependant, les formules ci-après, même si elles ne contiennent que des plantes, doivent aussi être utilisées avec discernement, c'est-à-dire avant tout en période courte (4 ou 5 jours). Il faut diminuer les doses en fonction de l'amélioration, et cesser dès la guérison.
- Les femmes peu musclées courent plus le risque de « gonfler » que les autres. Mettez-vous au sport. La natation, l'aquagym et tout ce qui s'y rapporte, notamment, par un effet d'osmose (l'eau attire l'eau), sont indiqués.
- Le premier réflexe en cas de rétention d'eau (jambes lourdes notamment) est de s'interroger sur sa consommation de sel. Si celle-ci paraît très importante, notamment si vous mangez beaucoup de plats préparés ou de conserves, diminuez-la de façon drastique. →

- N'arrêtez surtout pas de boire de l'eau sous prétexte que vous l'éliminez mal !
- Lors de la préménopause, la rétention d'eau est plus fréquente. En effet, la progestérone, une hormone légèrement diurétique, est moins sécrétée. Tandis qu'après la ménopause, cette rétention est plutôt due à la mauvaise qualité des parois des veines (des veines en mauvais état sont plus perméables et laissent « fuir » l'eau vers les tissus voisins). Dans les deux cas, il y a une solution naturelle : voir formules pour la circulation du sang et pour la ménopause.
- Voir aussi « Ménopause » (p. 289).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Pour toutes

EG d'orthosiphon

EG de piloselle

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant 5 jours. Cessez, puis reprenez après 10 jours d'arrêt (si besoin).



Pour les femmes en préménopause

EG d'alchémille

EG de reine-des-prés

EG de mélilot

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant 5 jours. Cessez, puis reprenez après 10 jours d'arrêt (si besoin).



La tisane idéale

Chiendent (rhizome).....	50 g
Cerisier (pédoncules).....	20 g
Maïs (stigmates).....	10 g
Verge d'or (plante).....	20 g
Bruyère (sommités fleuries).....	20 g
Asperge (racines).....	30 g
Menthe (feuilles).....	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, en cures de 8 ou 10 jours, espacées de 8 jours pour ne pas fatiguer les reins.

En cas de paupières, chevilles et doigts gonflés, buvez, là encore, 1 litre de tisane par jour pendant 10 jours, puis 2 fois par semaine au long cours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de livèche** ou de **céleri** dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les 5 plantes des formules EG possèdent une forte activité diurétique : elles éliminent l'eau, les chlorures, l'urée, l'acide urique...
- L'alchémille, plante lutéotrope, agit comme la progestérone.
- La reine-des-prés aide, en plus, à résorber des œdèmes douloureux car elle possède des vertus anti-inflammatoires.

- *Le mélilot*, en plus de ses vertus toniques circulatoires, possède des propriétés intéressantes de draineur lymphatique.
- *Le chiendent* est diurétique et augmente le volume des urines : il lutte contre l'oligurie et les coliques néphrétiques. Émollient, il apaise l'inflammation des voies urinaires.
- *Les queues de cerise* renferment une haute teneur en nitrate de potassium. Elles sont anti-septiques et augmentent la diurèse (« l'envie de faire pipi »). Elles sont anti-inflammatoires. Elles éliminent l'acide urique et font baisser l'urémie (taux d'acide urique dans le sang). Pour toutes ces raisons, les queues de cerises sont employées avec succès en cas de goutte, de rhumatismes, de prostatite, de cellulite, de rétention d'eau et d'œdème de membre inférieurs.
- *Le maïs* véhicule de la vitamine K3 et des sels minéraux : il triple la sécrétion urinaire ! Par ailleurs, il possède un effet sédatif sur les voies urinaires, ce qui calme bien la douleur en cas de besoin (cystite...)
- *La verge d'or* renferme des sels minéraux et des polyphénols. Elle est diurétique et anti-inflammatoire.
- *La bruyère* est antiseptique, diurétique et sédative des voies urinaires.
- *L'asperge* est un diurétique puissant.
- *La menthe* améliore également le goût de cette tisane.
- *L'HE de livèche* est diurétique, de même que celle *de céleri*.

LES BAINS HYPERTHERMIQUES SALMANOFF POUR BOOSTER NOS CAPILLAIRES SANGUINS

Les capillaires sont des vaisseaux sanguins aussi fins que des cheveux. Aussi vitaux que nos artères et veines, les « gros » vaisseaux, ils sont pourtant méconnus. Ils s'insèrent partout, dans la peau, jusqu'aux yeux, oreilles, cerveau, pour ravitailler en vitamines, minéraux et nutriments chaque cellule de notre corps, qui en compte... 100 000 km ! Ce sont eux qui nourrissent chacune de nos cellules, eux qui permettent l'approvisionnement en minéraux, vitamines, sucre... et en plus, ils repartent avec les déchets ! Or, ils sont si fins qu'ils sont facilement « encrassés » (mauvaise hygiène de vie, alimentation inadaptée, alcool, tabac...) ou rétrécis par le froid, le stress... Ils jouent alors moins bien leur rôle, et c'est tout le corps qui en pâtit. Fatigue générale, tendance à attraper des infections, ralentissement intellectuel... : pas de santé ni de bien-être sans capillaires en pleine forme. Pour les ouvrir en grand et favoriser le passage sanguin, le Dr Salmanoff préconisait de prendre des bains hyperthermiques (autour de 40 °C), tous les 2 ou 3 jours, en cures de 3 semaines. Pourquoi pas, à condition de prendre certaines précautions : ne jamais se relever trop rapidement de ce type de bain très chaud, ne jamais le « subir » (il doit rester agréable, on ne doit pas se sentir étouffé ni oppressé). Les bains hyperthermiques, sorte de « fièvre artificielle », permettent aussi de couper l'herbe sous le pied de nombreux microbes courants : le corps s'en débarrasse ainsi naturellement, avant qu'ils aient le temps de se développer ; une cure de bains Salmanoff est ainsi fort recommandée à la mauvaise saison. Ces bains sont cependant déconseillés aux personnes cardiaques ainsi qu'aux femmes enceintes, aux personnes épuisées et sans vitalité ainsi qu'à celles présentant des troubles circulatoires importants, des varices par exemple.

RHUMATISMES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Nous regroupons sous ce vocable toutes les affections douloureuses, aiguës ou chroniques, qui gênent le bon fonctionnement de l'appareil locomoteur. Ils peuvent être dus à une infection (arthrite gonococcique), à une inflammation (polyarthrite rhumatoïde, lupus), à des cristaux (goutte), à l'usure (arthrose, hernie discale), à une atteinte périarticulaire (tendinite, bursite)... Les origines sont si diverses, que les personnes parlent finalement de « douleurs », tout simplement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Prenez des capsules d'huile de poissons (oméga 3) : 3 000 mg par jour pendant 3 semaines, puis 1 500 mg par jour ensuite, pendant 2 mois au moins (toujours au cours des repas).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- En dehors des crises qui peuvent être fort douloureuses et interdire tout mouvement, essayez de conserver une activité sportive. Celle-ci n'abîme pas les cartilages, au contraire, à condition bien sûr d'être mesurée et, si possible, « portée » (natation, vélo).
- Pensez aux cures thermales spécifiques, notamment à Dax, qui ont soulagé des malades ne sachant plus vers quelle thérapeutique se tourner.
- Attention aux médicaments habituels (corticoïdes, anti-inflammatoires, aspirine) qui peuvent, à la longue, se révéler dangereux.
- Si vous avez des kilos en trop, essayez de les perdre. En douceur, s'il vous plaît, et avec l'aide d'un nutritionniste. Ne vous lancez surtout pas dans des régimes express qui vous parlent d'un « avant », d'un « après », mais omettent de vous raconter l'après-« après » c'est-à-dire les kilos que vous allez obligatoirement reprendre.
- Consommez des acides gras oméga 3 à raison de 3 g par jour. Cela signifie soit que vous mangez tous les jours du poisson gras (saumon, hareng, anguille...), soit que vous troquez votre huile d'assaisonnement contre un mélange de colza et d'olive (minimum 3 c. à soupe par jour), soit que vous prenez des capsules d'oméga 3.
- En revanche, revoyez à la baisse vos apports en acides gras saturés, que l'on trouve notamment dans les viandes, lait et fromages. Ils déclenchent la fabrication de substances inflammatoires.



- Essayez de déterminer si certains aliments déclenchent des crises, et éliminez-les. Ce peut-être le cas des produits laitiers, des œufs ou des tomates, notamment.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES d'harpagophytum.....	60 mg
Lithothame poudre	60 mg
ES de saule	60 mg
ES de cassis	60 mg
ES de reine-des-prés	60 mg
Pour 1 gélule n° 90	

Prenez 4 gélules par jour pendant 3 semaines.



Spéciale « personnes âgées »

Glucosamine sulfate.....	150 mg
Chondroïtine sulfate	150 mg
Poudre de curcuma	50 mg
Acérola (vitamine C naturelle).....	100 mg
Gluconate de manganèse	0,3 mg
Sélénium élément.....	30 µg
Pour 1 gélule n° 360	

Prenez 6 gélules par jour (2 le matin, 2 le midi et 2 le soir) au moment des repas, pendant 2 mois.



La tisane idéale – en cas de crise

Bouleau (écorce et feuilles)	20 g
Frêne (écorce et feuilles)	20 g
Harpagophytum (racines).....	20 g
Reine-des-prés (plante).....	30 g
Vergerette du Canada (plante)	30 g
Réglisse (racines)	20 g
Verveine (feuilles)	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 5 minutes, puis coupez le feu et laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, chaque jour pendant 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe** dans 1 c. à café de miel.



La tisane idéale – traitement de fond

Reine-des-prés (plante).....	30 g
Tilleul (aubier).....	50 g
Cassis (feuilles)	50 g
Verveine (feuilles)	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 5 minutes, puis coupez le feu et laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, chaque jour pendant 20 jours (cures à renouveler, espacées de 10 jours).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'harpagophytum* est anti-inflammatoire, analgésique, et il améliore la mobilité et la souplesse articulaire.
- *Le lithothame* est une algue riche en calcium, magnésium, fer, oligo-éléments. Elle réduit l'acidité de l'organisme responsable de l'inflammation.
- *Le saule blanc* contient des dérivés salicylés, précurseurs de l'aspirine. Il lutte donc contre la douleur et l'inflammation.
- *Les feuilles de cassis* sont anti-inflammatoires, notamment pour soulager les articulations (celles du genou en particulier).
- *La reine-des-prés* renferme des flavonoïdes, du salicylate de méthyle (= aspirine) et de l'aldéhyde salicylique. Efficace contre les rhumatismes chroniques et les douleurs des jointures articulaires enflammées, elle apaise les crises douloureuses de l'arthrite. Diurétique, elle élimine l'excès d'urée et d'acide urique, impliqués dans les douleurs articulaires. Extrêmement intéressante pour son activité antalgique, elle ne possède aucune contre-indication, contrairement à l'aspirine industrielle (les cachets).
- *La glucosamine* et *la chondroïtine* réduisent l'inflammation, les douleurs et les raideurs. Ils reconstituent le tissu cartilagineux.
- *Le curcuma* est anti-inflammatoire et antioxydant.
- *La vitamine C* participe à la synthèse du collagène, donc à la construction du tissu osseux. Elle est aussi antioxydante et anti-inflammatoire.
- *Le manganèse* est indispensable à la synthèse des tissus conjonctifs.
- *Le sélénium* est antioxydant, donc antiusure.
- *Le bouleau* renferme du salicylate de méthyle, antidouleur et anti-inflammatoire.
- *Le frêne* renferme de l'acide salicylique, « aspirine végétale », ainsi que des minéraux (magnésium, silice, fer, calcium...) à l'action anti-inflammatoire et efficaces dans les rhumatismes aigus.
- *La vergerette* aide à éliminer l'urée/l'acide urique. De plus, ses tanins et flavonoïdes sont anti-inflammatoires. C'est une plante parfaite en traitement de fond, pour soulager les arthrites subaiguës, les lombalgies (douleurs du bas du dos), les poussées articulaires douloureuses.
- *La réglisse* est anti-inflammatoire et améliore le goût de cette tisane.
- *La verveine* aussi, donne bon goût !
- *L'HE de menthe* est antalgique, anesthésiante.
- *L'aubier de tilleul* lutte contre la polyarthrite.
- *Le cassis* est diurétique et anti-inflammatoire. Il élimine les purines et l'acide urique, et traite les rhumatismes chroniques.

RHUME SIMPLE/RHUME DE CERVEAU RHINORRÉE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le nez qui coule, les yeux qui pleurent... après un coup de froid.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Homéopathie : foncez sur l'Oscilloccinum, versez 1 dose sous la langue le plus tôt possible et renouvelez 2 fois à 6 heures d'intervalle.

Et/ou

Aromathérapie : respirez très fort à même le flacon ouvert des huiles essentielles comme le ravintsara ou l'eucalyptus radié, 5 à 6 fois/24 heures.

⌘ **Le kit « homéopathie/aromathérapie » (si épidémie)**

Allium cepa composé

Prenez 5 granules 3 fois par jour pendant 3 jours

+

♦ **Aromathérapie**

À 2 heures d'écart avalez, 2 oléocapsules d'organ compact, 3 fois par jour pendant 3 jours.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Réagir le plus rapidement possible, même si possible avant les premiers symptômes. Vous avez été en contact avec du froid (vent, neige, courant d'air...), dégainez votre dose homéo immédiatement. C'est pendant ce laps de temps que le corps reste en forme ou peut basculer dans le « malade ». Chaque minute compte !
- Lavez vos fosses nasales avec un spray d'eau de mer ou, au minimum, avec du sérum physiologique. C'est vraiment un réflexe de base pour ne pas tomber malade, ou ne pas aggraver son cas une fois les microbes installés.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

vii Inhalations

Menthe (feuilles)	10 g
Guimauve (fleurs)	20 g
Euphraise (plante)	30 g
Eucalyptus (feuilles)	30 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans 1 bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Ajoutez 1 c. à café de labrafil + 1 goutte d'**HE de niaouli**. Faites 2 inhalations par jour (ne sortez pas, ne fumez pas et ne vous exposez pas à des polluants pendant les 2 heures qui suivent chaque inhalation).

☐ La formule à boire

EG de cyprès

EG d'échinacée

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 3 jours.



La tisane idéale

Thym (sommités fleuries)	20 g
Menthe (feuilles)	20 g
Lavande vraie (fleurs)	20 g
Guimauve (fleurs)	20 g
Euphraise (plante)	20 g
Eucalyptus (feuilles)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 tasses, pendant 2 ou 3 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de ravintsara** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La menthe* est antalgique, antiseptique, anticoryza.
- *La guimauve* calme l'inflammation des muqueuses (nez, yeux).
- *L'euphraise* est anti « goutte au nez », elle lutte contre le coryza.
- *L'eucalyptus* est antiseptique.
- *L'HE de niaouli* est l'HE vedette des infections ORL supérieures.
- *Le cyprès* est antiviral.
- *L'échinacée* est immunostimulante et antibactérienne.
- *Le thym* est astringent : elle réduit les sécrétions nasales. Grâce à lui, le nez coule moins.
- *La lavande* est antispasmodique, désinfectante et anticoryza.
- *L'HE de ravintsara* est l'HE antivirale par excellence. Or, le rhume est d'origine virale.

RIDES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Avec les années, le visage se modèle et prend du caractère. Focaliser son attention sur les rides est assez nouveau, il fut un temps où elles n'étaient pas si mal vues. D'ailleurs, on les considère comme dégradantes chez les femmes, alors qu'elles conféreraient aux hommes un charme irrésistible ! Quoi qu'il en soit, on peut dire qu'à chaque âge ses rides, sachant que la peau perd 6 % de son épaisseur tous les dix ans. À partir de 30 ans, les rides sont toutes fines et faciles à atténuer. De 40 à 50 ans, la peau fabrique moins de collagène, et les signes dits de caractères (sourires, rires, inquiétudes) sont plus visibles. À partir de 50 ans, les variations hormonales installent ces marques, et les rides, véritables cassures de la peau, deviennent difficiles à atténuer. À ce stade, la dégradation de l'élastine dans le derme est importante, et cette perte d'élasticité de la peau est beaucoup plus difficile à rattraper.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Comme pour la peau relâchée, chaque soir et chaque matin, après la toilette, aspergez votre visage d'eau très fraîche. Ce réflexe stimule la circulation sanguine, donc le ravitaillement de la peau en substances antioxydantes, acides gras antirides, etc., provenant de votre assiette et de vos produits de beauté.

+ *Supplémentation*

Silice organique

Avalez 1 c. à soupe le matin en cures de 2 mois renouvelables 2 ou 3 fois par an.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- N'attendez aucun miracle, ni des crèmes antirides (quelles qu'elles soient), ni de la formule ci-dessous. En revanche, vous pouvez compter sur un effet tenseur certain, et en cas d'application dès les premières rides, l'action préventive sera effective.
- L'exposition solaire incontrôlée est le pire ennemi de la peau. Le soleil est responsable de 90 % du vieillissement prématuré de la peau.
- Le tabac accélère le vieillissement de la peau, car il empêche les cellules de s'oxygéner correctement. De plus, la peau des fumeurs est grise et terne, ce qui renforce l'impression de vieillissement.



- Une mauvaise alimentation est le facteur de risque numéro 3. Une étude menée à Melbourne montre qu'on obtient d'aussi bons résultats en mangeant plus de fruits, de légumes et d'huile d'olive qu'en s'appliquant des crèmes antirides... et le tout coûte beaucoup moins cher. Ces aliments s'opposent en fait, par le biais de différentes substances, à la fabrication de radicaux libres produits par le soleil. À l'inverse, le beurre, la viande et les sucreries favorisent l'apparition des rides. Cela n'empêche pas les soins locaux avec la formule ci-dessus, qui hydrate et nourrit une peau qui en a bien besoin.



MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule antirides (application externe)

HE de ciste	0,5 ml
HE de bois de rose	0,5 ml
HV de rose musquée	30 ml
HV d'argan	30 ml

Appliquez ce mélange sur le visage 2 fois par jour en massages doux et pénétrants. Puis vous pouvez utiliser vos crèmes habituelles matin et soir.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Tous les éléments, HE et HV, ont un effet raffermissant, nourrissant et antioxydant.

SCIATIQUE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La sciatique est une douleur irradiant le long du trajet du nerf sciatique et/ou de ses racines. La cause est souvent une compression des racines nerveuses émergeant entre la 4^e et la 5^e lombaire. Dans ce cas, la douleur atteint la face postérieure de la cuisse, la face externe de la jambe, le dos du pied, le gros orteil. Si la 1^{re} racine sacrée est touchée, la douleur atteint le mollet, le talon, la plante et le bord externe du pied. Et si les deux racines sont comprimées, la douleur s'étend de la fesse au pied.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Appliquez une formule du commerce aux huiles essentielles anti-douleurs articulaires et musculaires et/ou spécial sportifs. Ces produits se présentent sous forme de gel (avec une bille, faciles à utiliser) ou en huile à appliquer normalement.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Dans plus de 90 % des cas, la sciatique guérit médicalement (avec des formules comme celles de ce livre). Seules quelques sciatiques particulières requièrent un geste chirurgical.
- Il faut impérativement rester au repos si la douleur est intense. En revanche, dès que le mouvement est possible (douleurs moins importantes), remusclez vos membres inférieurs par des accroupissements répétés... tout en douceur bien sûr.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La formule interne

ES de cassis 100 mg
 ES d'harpagophytum 100 mg
 ES de saule 100 mg
 Pour 1 gélule n° 120

Prenez 4 à 6 gélules par jour jusqu'à amélioration.



La formule externe

HE d'eucalyptus citronné 20 gouttes
 HE de gaulthérie couchée 20 gouttes
 HE de romarin à camphre 20 gouttes
 HE de laurier noble 20 gouttes
 EL d'arnica qsp 15 ml

Appliquez quelques gouttes en massage prolongé, doux, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les feuilles de cassis* sont anti-inflammatoires, notamment pour soulager les articulations et antidouleur.
- *L'harpagophytum* est anti-inflammatoire, analgésique, et il améliore la mobilité et la souplesse articulaires.
- *Le saule* contient de « l'aspirine végétale », antidouleur, anti-inflammatoire +++ et très bien tolérée sous cette forme (contrairement aux comprimés d'aspirine, efficaces mais très agressifs pour l'estomac).
- *Les HE* sont ici toutes antidouleur, anti-inflammatoires et l'*EL d'arnica* associe son action décontracturante.

SINUSITE

QU'EST-CE QUE C'EST

Les sinus, petites cavités remplies d'air, sont destinés à piéger les microbes. Ils protègent aussi certaines zones vitales du corps, le cerveau en premier lieu ! Seulement voilà, un gros rhume ou une fragilité de terrain particulière, et les sinus sont débordés. L'enfer commence par une douleur et une sensibilité du sinus infecté, et peut s'accompagner d'une voix nasillarde. Sans intervention rapide, le tableau s'aggrave, surtout à l'effort ou lors de la position allongée, ce qui est pour le moins embêtant si l'on veut dormir. Suivant sa nature, la sinusite peut aussi déclencher des maux de tête violents, ou une obstruction nasale (impossible de se moucher) avec un écoulement du côté douloureux. Enfin, la fièvre peut dépasser 38 °C. Lorsque la sinusite s'installe, la douleur se fait moins vive mais une barre au niveau du front et des tempes persiste. À force, les écoulements dans la gorge peuvent être responsables de bronchites.

Les huiles essentielles sont la réponse la plus spectaculairement efficace, même sur des sinusites vraiment importantes. Elles ont en outre le gros avantage de renforcer les défenses locales. Nombreuses sont les personnes sujettes aux sinusites qui, après quelques hivers de traitement aroma (formules de cette page), ont fini par constater qu'ensuite, les maladies ORL hautes (rhume...) ne descendaient plus aussi souvent sur leurs bronches, puis plus du tout. Quel soulagement !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

5 fois par jour, mouchez-vous, lavez vos sinus avec de l'eau de mer pulvérisée (en spray, en pharmacie), puis versez 2 gouttes d'**HE d'eucalyptus radié** sur un mouchoir jetable (propre) et respirez à fond.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de thym (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE d'eucalyptus radié** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

⌘ **Homéopathie**

Sticta pulmonaria 5 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour si nez bouché.

Kali iod 9 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour si nez qui coule.

➤ **Oligothérapie**

Cuivre, Or, Argent

Prenez 1 dose par jour.

Soufre

Prenez 1 ampoule par jour.

Cuivre

Prenez 3 ampoules par jour pendant 5 jours en crise aiguë.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Évitez l'usage systématique des antibiotiques.
- Les traitements de fond homéopathiques (en dehors de la crise) sont efficaces. L'homéopathie peut aussi servir d'appoint au traitement de la sinusite aiguë. Elle n'éradique pas les bactéries, mais soulage la douleur.
- Si les sinusites se succèdent, recherchez-en la cause. Par exemple, un polype a pu se développer dans l'une des cavités ? Ou vous fumez ? Ou vous vivez dans un lieu trop humide ? Ou vos défenses immunitaires, locales ou générales, sont faibles ? Ou vous avez des problèmes dentaires, gingivaux ?
- « Aspirez » par les narines le jus d'un citron dilué dans la même quantité d'eau (comme si vous mettiez dans vos narines du sérum physiologique par exemple). Renouvelez 2 ou 3 fois par jour.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Gélules aux huiles essentielles

HE cinnamomum zeylanicum
(cannelle écorce) 20 mg
HE origanum heracleoticum
(origan de Grèce) 20 mg
HE thymus thymoliferum
(thym à thymol) 20 mg
Tixosil excipient pour 1 gélule n° 30

Prenez 2 gélules matin, midi et soir aux repas, pendant 5 jours.



Gouttes aux huiles essentielles

HE cinnamomum zeylanicum
(cannelle écorce) 2 ml
HE origanum heracleoticum
(origan de Grèce) 2 ml
HE thymus thymoliferum
(thym à thymol) 2 ml
Alcool à 60° qsp 60 ml

Buvez 20 gouttes de ce mélange dans un petit verre d'eau, 4 à 5 fois par jour, pendant 5 jours.

Inhalations

HE d'eucalyptus radié 1 ml
HE de lavande vraie 1 ml
HE de niaouli 1 ml
HE de pin sylvestre 0,5 ml
HE de menthe poivrée 0,5 ml
HE de thym à thujanol 1 ml
Alcool à 60° qsp 60 ml

Préparez un bol d'eau chaude (mais pas bouillante) dans lequel vous versez quelques gouttes de ce mélange. Posez un linge sur votre tête pour vous « enfermer » le nez au-dessus du bol et respirez à fond ! Ne sortez pas juste après une inhalation.

Dans la journée, vous pouvez faire des inhalations sèches : déposez quelques gouttes sur un mouchoir jetable, et inhalez profondément à plusieurs reprises, 4 ou 5 fois par jour, de préférence après un lavage des sinus à l'eau de mer (produits d'hygiène nasale en vente en pharmacie).

SINUSITE

☐ La formule à boire

EG d'échinacée

EG de cyprès

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 3 jours.



La tisane idéale + les inhalations et les compresses qui soulagent

Thym (feuilles)	20 g
Pin (hougeons)	20 g
Menthe (feuilles)	20 g
Guimauve (racines)	30 g
Eucalyptus (feuilles)	20 g
Genévrier (baies)	20 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de ravintsara** diluée dans ¼ de c. à café de miel (ou de labrafil).

+

Même formule, infusée et filtrée, dans un bol large cette fois : faites 2 inhalations par jour + appliquez en compresses chaudes sur les sinus.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Ces HE sont antibactériennes, antivirales, décongestionnantes, anesthésiantes.
- L'échinacée est antibactérienne et immunostimulante.
- Le cyprès est antiviral.
- Le thym est un antiseptique puissant.
- Le pin est antiseptique, notamment aérien, donc parfait en inhalations. Il renferme la célèbre essence de térébenthine.
- La menthe est antiseptique. Elle décongestionne les voies respiratoires par inhalation.
- La guimauve, adoucissante, lutte contre l'inflammation des muqueuses.
- L'eucalyptus, spécialiste des voies respiratoires, renferme de l'huile essentielle riche en eucalyptol et en cinéol, deux antiseptiques majeurs.
- Le genévrier est un excellent désinfectant, souverain contre le rhume.
- Le ravintsara est une HE superbe, à la fois comme antivirale, antiseptique, antibactérienne, particulièrement en zone ORL.

UNE ASTUCE ANTI-NEZ SEC : L'HUILE DE SÉSAME À LA RESCousse

On parle rarement (voire jamais) de ce problème. Or, non seulement il est inconfortable (impression d'avoir du papier journal dans le nez), mais en plus, il provoque l'apparition de croûtes, que l'on arrache parfois sans même s'en rendre compte, ça saigne, etc. Et enfin, en manque de mucus, la narine ne parvient plus à jouer correctement son rôle antimicrobe de capture des virus (rhume...) ni de barrière antipollens ; on devient plus sensible, plus fragile ! C'est spécialement un problème en hiver, dans les appartements surchauffés et les locaux professionnels climatisés. Souvent, on asperge ses narines de spray à l'eau de mer, c'est mieux que rien (c'est même très agréable et purifiant), mais ça ne règle pas du tout le problème de la sécheresse nasale. L'astuce : insérer dans chaque narine 1 goutte d'huile végétale de sésame, aux propriétés anti-nez sec reconnues. Vous ressentirez immédiatement un bien-être respiratoire et... il va durer. Je recommande ce geste simple matin et soir, davantage si besoin. Aucun risque de surdosage de toute façon !

MA PETITE PRÉPARATION FACILE :

Si vous avez tendance à avoir le nez sec de façon chronique, préparez-vous un flacon muni d'un compte-gouttes nasal de 30 ml d'huile de sésame et ajoutez-y 2 gouttes d'HE de niaouli. Pas plus. Secouez bien. Utilisez-le matin et soir, en instillant 1 goutte dans chaque narine, comme un geste d'hygiène de base.

BALSOFUMINE (INHALATION)

- **Composants principaux :** baume du Pérou, teinture de benjoin, teinture d'eucalyptus, lavande, thym, menthol.
- **Indications :** voies aériennes supérieures congestionnées (rhume, sinusite).
- **Mon avis :** cette solution à inhaler comporte à la fois des vertus antiseptiques (eucalyptus) et émollientes, adoucissantes (benjoin, baume du Pérou). Ce sont des balsamiques (de « baume »), ce qui n'est pas le cas des autres produits à inhaler en général. C'est donc une formule complète, et il ne faut pas craindre d'allergie à cause de la présence du baume du Pérou, car celui-ci ne pose de problème que s'il est appliqué sur la peau. Les versions mentholées sont plus rafraîchissantes et antiseptiques, mais celle contenant 4 % de lévomenthol est trop forte pour les enfants, les personnes âgées et les narines fragiles !

SOLAIRE (PROTECTION)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sans soleil, pas de vie. Mais l'exposition solaire réclame certaines précautions élémentaires. Les ultraviolets sont nocifs, il faut s'en protéger. Les UVB sont les plus agressifs, ils sont responsables des coups de soleil. Les UVA sont moins dangereux, mais comme ils sont beaucoup plus nombreux, il faut finalement s'en méfier tout autant ; eux pénètrent plus profondément dans la peau et sont responsables du vieillissement cutané. Les deux réunis sont l'ennemi numéro 1 de la peau et provoquent des cancers cutanés parfois mortels. Ils attaquent aussi les gènes et génèrent des flopées de radicaux libres, destructeurs de cellules et grands facteurs de vieillissement. Les crèmes solaires, les tee-shirts, les casquettes (attention aux oreilles !) et les lunettes sont indispensables, mais les spécialistes sont de plus en plus nombreux à préconiser une protection interne, peut-être encore plus efficace et importante, en tout cas complémentaire. En effet, pour se protéger, et protéger l'organisme, la peau puise dans les stocks d'antioxydants... jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. À ce stade, les effets néfastes ne peuvent plus être contrés, et ils ne sont jamais réversibles (c'est-à-dire que le mal fait n'est jamais réparable, même si cela ne se voit pas immédiatement). Nous avons une sorte de « capital solaire » qu'il faut s'efforcer d'entretenir le plus longtemps possible, pour profiter du soleil sans le subir.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Ne vous exposez pas entre 11 heures et 16 heures, surtout sous les tropiques. C'est l'heure à laquelle le soleil est au zénith, et où le maximum d'UVB bombardent. Si vous sortez, restez à l'ombre, et/ou protégez-vous à l'aide d'un tee-shirt et d'un chapeau. Les vêtements amples et clairs ne tiennent pas chaud et constituent le meilleur filtre possible pare-soleil. Mieux que la crème solaire, et sans les potentiels inconvénients ! N'oubliez surtout pas les lunettes de soleil, larges et bien couvrantes.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Le soleil est une chance : meilleur pourvoyeur de vitamine D, il renforce notre immunité, notre squelette, est bon pour notre humeur. Profitez de l'été pour faire le plein ! En revanche, il faut s'exposer raisonnablement, car sa puissance crée aussi des problèmes (brûlures, risques de cancer). Mais ne le craignez pas de façon irrationnelle !
- Ces formules ne dispensent en aucun cas de l'application régulière de crème solaire. S'enduire de crème ne signifie pas que l'on peut rester plus longtemps au soleil. →

- N'utilisez pas d'indice de protection inférieur à 15. Renouvelez l'application toutes les deux heures.
- Tous les moins de 15 ans doivent utiliser une crème d'indice 25-30. La survenue des cancers cutanés est corrélée, entre autres, au nombre de coups de soleil « attrapés » dans l'enfance.
- Peaux claires, yeux clairs, cheveux blonds... soyez encore plus vigilants.
- Ce n'est pas parce qu'on est bronzé qu'on doit se dispenser de crème solaire.
- Mangez beaucoup de fruits et légumes, riches en antioxydants, afin de lutter contre les radicaux libres provoqués par l'exposition solaire : abricots, mangues, pastèques, carottes, tomates.
- En cas de coup de soleil, pensez à vous rafraîchir. Et améliorez les choses en alternant l'application de la solution aromatique citée et un gel d'aloë vera.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule « prévention »

Bêta-carotène	50 mg
Bioflavonoïdes	5 mg
Vitamine C (acérola)	120 mg
Vitamine E naturelle	50 mg
Sélénium (levure)	100 µg
Citrate de zinc	5 mg
PABA	25 mg
ES de thé vert	25 mg
Quercétine	5 mg
Pour 1 gélule n° 30 à renouveler	

Prenez 1 gélule par jour, au petit déjeuner, avant, pendant et après l'été.

Adoptez cette formule comme complexe antioxydant les six mois de printemps et d'été.



Formule « brûlure solaire »

HE de lavande aspic	1 ml
HV de millepertuis	9 ml

Appliquez ce mélange sur le coup de soleil 3 à 4 fois les premières 24 heures, puis 2 fois par jour pendant 2 jours et protégez-vous intégralement sous des vêtements de coton.

Ne l'appliquez pas avant l'exposition, le millepertuis serait photosensibilisant.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le bêta-carotène* (vitamine A végétale) favorise la pigmentation. Il permet d'obtenir un hâle lumineux et protecteur vis-à-vis des UV. Il protège les cellules épithéliales contre leur transformation en cellules cancéreuses.
- *Les bioflavonoïdes*, issus de la peau des agrumes, protègent et renforcent les vaisseaux capillaires.
- *La vitamine C* est antioxydante. Elle s'oppose au vieillissement prématuré dû à l'exposition solaire.

SOLAIRE (PROTECTION)

- *La vitamine E* facilite l'absorption du bêta-carotène, et préserve la souplesse de la peau. Avec la vitamine C, elle améliore la résistance de la peau au soleil et prévient la dégradation des acides gras essentiels.
- *Le sélénium* améliore l'élasticité de la peau et protège des coups de soleil (dans une certaine mesure !). Comme *le zinc*, il intervient en tant qu'antioxydant : tous deux s'opposent au vieillissement précoce induit par les rayons solaires.
- *Le PABA* (acide para-aminobenzoïque) est une vitamine B antioxydante. Il réduit les risques d'allergie au soleil (lucite), protège des coups de soleil et prévient les cancers de la peau. Il ralentit le processus de glycation responsable de la caramélisation des protéines. Il supporte la fluidité des membranes cellulaires.
- *Le thé vert* est un antioxydant très puissant.
- *La quercétine* est un bioflavonoïde (vitamine P). Elle protège les capillaires du tissu sous-cutané contre les radicaux libres.
- *La formule « Brûlure solaire »* évite les cloques et accélère la cicatrisation. Elle régénère la peau, apaise et rafraîchit.

SOLEIL !

Certaines personnes sont accros au bronzage, elles sont véritablement bronzomaniaques. Elles associent une peau pâlotte à une moindre séduction. Résultat, elles s'adonnent à la mauvaise saison à des séances UV, quitte à mettre leur santé en danger. La beauté avant tout ! Cela porte un nom : la tanorexie, ou tanoholisme. Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, rappelez-vous que les séances UV ne font pas l'unanimité chez les dermatologues, loin s'en faut, et qu'il vaudrait peut être mieux maîtriser l'art du maquillage pour garder bonne mine sans abîmer sa peau...

BIAFINE (ÉMULSION)

- *Composants principaux* : trolamine, excipients (dont huile d'avocat).
- *Indications* : brûlures de la peau dues à des traitements de radiothérapie (cancer), brûlures du 1^{er} et 2^e degrés (coup de soleil, brûlure en cuisine, etc.), et toute autre plaie cutanée non infectée.
- *Mon avis* : excellente formule pour apaiser le feu de la brûlure, qu'elle soit accidentelle (barbecue, four, pot d'échappement...) ou due au soleil. Le soulagement est presque immédiat. L'odeur et la texture sont très apaisantes et agréables. Mais son usage doit être réservé aux peaux non ouvertes. Sinon, c'est le Tulle Gras ou le Biogaze qui sont indiqués. Certains conseillent la Bifine comme crème hydratante quotidienne. Non ! C'est une crème traitante « anti-feu », qui reste parmi les meilleures dans sa catégorie. Toutes les familles ont ou devraient avoir un tube de Bifine.

SPORT

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le sport est une forme de stress pour le corps et se révèle gourmand en divers nutriments. La supplémentation nutritionnelle est désormais recommandée dans certains milieux de haut niveau, et concerne aussi de plus en plus le sportif amateur, ne serait-ce que par le biais des boissons de l'effort. En effet, sédentaire la semaine et soudain hyperactif pendant quelques heures, l'organisme est « brusqué », et réagit en fabriquant des radicaux libres, responsables notamment des douleurs et des fatigues post-sportives. Une alimentation adaptée et une supplémentation bien conduite ne garantissent pas les performances : elles représentent plutôt l'apport de base pour éviter les contre-performances. Elles permettent d'une part d'éviter le vieillissement accéléré de l'organisme soumis à un effort, parfois violent, et d'autre part de faciliter la récupération. Si après une séance de sport vous êtes fatigué ou même épuisé, c'est le signe que le stock de certains nutriments a été sérieusement entamé.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Avalez 2 ampoules de Plasma de Quinton hypertonique avant la compétition (ou l'entraînement longue durée) et 2 autres juste après : hydratation, performance et récupération assurées.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les boissons diététiques du sportif sont inévitables et très efficaces en cas d'exercice prolongé (plusieurs heures). Il faut cependant les choisir correctement : en dehors de leur pH (qui définit leur tolérance et entraînera, ou non, des douleurs de l'estomac), elles doivent apporter diverses vitamines (notamment B, C et E) et substances bien précises (acides gras, calcium et magnésium pour réduire fatigue et crampes...). Ne vous fiez pas seulement au goût, même si ça compte !
- La chronobiologie est la science qui étudie les rythmes du corps. En effet, tout comme il y a un temps pour être éveillé, un autre pour dormir, toutes les activités de notre corps, sans exception, sont régies par des rythmes. La digestion, la respiration, l'apprentissage, la détente, la sieste, la concentration... Respecter la chronobiologie de notre corps, c'est l'art de faire les bonnes choses au meilleur moment. Le sport n'échappe pas à la règle. Notre grande horloge interne s'appelle l'hypothalamus, et elle règle, entre autres, notre tension artérielle, notre température corporelle, notre rythme cardiaque (objectif performance sportive), ou encore notre capacité à « brûler » les graisses (objectif minceur). En fonction



de l'activité sportive choisie, il y a une période optimale pour en profiter au mieux. Cela ne veut pas dire qu'en dehors de cette tranche horaire, c'est inutile ou interdit ! Mais que si on tape « pile dedans », on en retire le maximum de bénéfices.

D'une manière générale, sachez que :

- La performance musculaire s'accroît au fil de la journée : on est plus « fort » dans l'après-midi que le matin. C'est entre 4 heures et 5 heures du matin que le muscle est le moins efficace.
- La performance sportive est au plus bas juste après chaque repas, et juste après une période de sommeil (soit après la nuit, soit après une sieste).
- Les efforts de longue durée (par exemple rouler 4 heures à vélo) sont recommandés le matin. Les efforts de forte amplitude (courte durée mais peu longtemps), plutôt vers 17 heures.
- Un bon entraînement permet de limiter l'impact de la chronobiologie, mais il ne l'éliminera jamais tout à fait.

⌚ Le matin tôt (si possible à jeun) : ***c'est le meilleur moment pour « brûler des graisses »***. Footing, natation... tout ce que vous ferez grillera un maximum de calories.

⌚ En matinée : ***c'est le meilleur moment pour apprendre une discipline***, un geste, mémoriser un placement du corps ; choisissez une activité à dominante technique, de coordination : c'est parfait pour la danse, le tennis, le squash...

⌚ À l'heure du déjeuner, entre midi et 13 heures : ***c'est le meilleur moment pour profiter de l'aspect antidéprime*** du sport. Un maximum de lumière du jour associée à un maximum de sécrétion de substances antistress dans le cerveau ! À condition, évidemment, de s'activer à l'extérieur. Marche nordique, ski, randonnée, jogging, roller, VTT, c'est comme vous voulez... Même une simple balade à allure soutenue dans un parc vous fera un bien fou (mieux que d'aller transpirer sur des machines dans une salle de sport en sous-sol).

⌚ Entre 13 heures et 15 heures (voire 16 heures) : ***c'est le moment le plus mal choisi pour se remuer***. Le corps est programmé pour se reposer, faire la sieste. *Tie-break !*

⌚ Entre 16 heures et 18 heures : ***c'est le moment de faire de la muscu, ou de défier l'autre ou les autres, de décharger son agressivité***, de se mesurer à ses propres performances, de se lancer dans un match (boxe, foot, volley...), un tournoi, un défi. Le corps carbure à plein, le taux de cortisol (hormone de l'agressivité, de la vigilance, du rythme cardiaque accéléré, de la prise de muscle et du bon fonctionnement des fibres musculaires) est à son maximum, la formation d'ATP (énergie musculaire) aussi. Amusant : c'est autour de 17 heures que l'on comptabilise le plus de records du monde !

⌚ Après 18 heures : ***c'est le moment de faire une activité d'endurance***, plutôt douce (mais pas tant que cela !). Contrairement aux idées reçues, le sport le soir n'a jamais



empêché quiconque de dormir. Ce qui perturbe le sommeil, c'est une hausse de la température corporelle. Par conséquent, une activité douce (natation, aquagym – beaucoup de piscines ferment à 21 heures, voire à 23 heures pour les chanceux), une promenade, ou même du sport en salle, pas de problème, à condition que l'activité soit suivie d'un moment de relaxation, afin de faire redescendre la température interne. Alors, non seulement le sport n'empêche pas de dormir mais, mieux, il favorise le sommeil profond/lent, donc un repos plus réparateur !

- Enfin, rappelez-vous que la pratique d'un sport doit rester avant tout un plaisir. Si vous aimez faire votre jogging à 5 heures du matin (on en connaît), ne changez pas vos habitudes. Si votre emploi du temps ne vous permet de jouer au tennis ou d'apprendre un sport technique qu'à 19 heures, après le boulot, c'est très bien aussi ! La chronobiologie est juste une indication du fonctionnement optimal de vos cellules (toutes ont une tâche bien précise, toutes ne peuvent l'accomplir en même temps ! il y a donc des rythmes, tout simplement), mais après tout, c'est vous qui décidez !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Préparation à l'effort, à la compétition

L.Carnitine.....	200 mg
ES d'eleuthérocoque.....	100 mg
Octacosanol.....	2 mg

Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 2 à 4 gélules avant la séance de sport.



Récupération après effort

Acides aminés branchés.....	60 mg
ES de vergerette.....	25 mg
Poudre de spiruline.....	25 mg
Acérola (vitamine C naturelle).....	50 mg
Chlorure de potassium.....	100 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	20 mg
Octacosanol.....	2 mg

Pour 1 gélule n° 30 à renouveler

Prenez 3 gélules en une prise. Cette formule préserve et reconstruit le muscle, diminue l'intensité et la fréquence des crampes et des spasmes musculaires.



Formule antioxydante

Sélénium élément.....	100 µg
Citrate de zinc.....	15 mg
Bêta-carotène.....	6 mg
Vitamine B6.....	2 mg
Acérola (vitamine C naturelle).....	60 mg
Vitamine E.....	10 mg
Coenzyme Q10.....	30 mg
Levure de bière.....	50 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	60 mg
L.Carnitine.....	50 mg

Pour 1 gélule n° 30

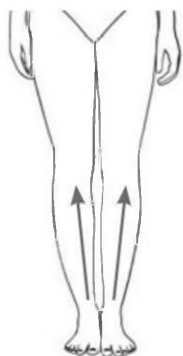
Prenez 1 gélule par jour lors de l'entraînement.



Huile de massage échauffante

HE de gaulthérie.....	1 ml
HV de noisette.....	9 ml

Massez avec quelques gouttes du mélange les jambes avant le sport. Cette formule prévient les désagréments liés à un effort intense et soutenu : crampes, contractures...



Huile de massage défatigante

HE de basilic	1 ml
HE de romarin à camphre	1 ml
HE de laurier noble	2 ml
HE de menthe poivrée	1 ml
EL d'arnica	10 ml

Massez avec quelques gouttes du mélange les endroits meurtris, les zones contractées.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La carnitine* est un acide aminé qui permet de transformer les réserves de graisses en muscle.
- *L'éleuthérocoque* (ginseng sibérien) augmente la résistance à l'effort physique et accélère la récupération. C'est le « tonique » de l'athlète russe.
- *L'octacosanol* est un des composants de l'huile de germe de blé. Il améliore l'utilisation de l'oxygène au cours de l'exercice, ainsi que la résistance à l'effort. Il limite les douleurs musculaires après l'exercice.
- *Les acides aminés branchés* (valine, leucine, isoleucine) sont des aides majeures à la récupération.
- *La vergerette* accélère l'élimination des acides urique et lactique.
- *La spiruline* est une algue riche en acides aminés et en chlorophylle ; elle est stimulante et détoxifiante.
- *La vitamine C* est antioxydante.
- *Le potassium* est le minéral anticrampes.
- *Le magnésium* joue un rôle essentiel sur le fonctionnement du muscle.
- *La formule antioxydante* devrait être conseillée à tous les sportifs qui pratiquent l'athlétisme, le marathon, le cyclisme, le ski, l'aviron... car l'effort intensif est une véritable machine à fabriquer des radicaux libres. Ainsi, *la levure de bière* est cofacteur de nombreux échanges métaboliques, *le coenzyme Q10* est un antioxydant cellulaire puissant, etc. Il est conseillé de suivre régulièrement des cures d'huiles de bourrache et de poisson pour des apports équilibrés en acides gras oméga 6 et 3, anti-inflammatoires.
- *Les HE* sont choisies pour leurs propriétés échauffantes (*gaulthérie*), décontracturantes, antispasmodiques, antidouleur, anesthésiantes (*menthe*).

SYNTHOL (LIQUIDE)

- *Composants principaux* : lévomenthol, veratrol, resorcinol, acide salicylique.
- *Indications* : affections de la bouche, en particulier inflammation des gencives, stomatite (inflammation de la langue et du palais), aphte, etc. Piqûres d'insectes. Intéressant aussi après un traumatisme bénin (contusion, bleu...).
- *Mon avis* : c'est peut-être l'un des vieux remèdes les plus connus et utilisés, surtout pour les problèmes buccaux. Comme il est aussi efficace pour traiter les contusions, il est bon d'en avoir en permanence un flacon à la maison. On l'emploie en bains de bouches et en frictions locales.

ARNICAN

- *Composants principaux* : arnica, menthol.
- *Indications* : traitement local des traumatismes bénins, comme les contusions ou les bleus et œdèmes.
- *Mon avis* : médicament ancien mais toujours d'actualité. On le propose aux mamans dont les enfants se cognent continuellement. Encore plus efficace si la crème est appliquée juste après la prise orale d'une dose homéopathique d'arnica. Seule précaution à prendre : n'appliquez pas ce produit sur une peau égratignée ou coupée, ni sur les muqueuses.

STRESS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les sources d'agression sont nombreuses : astreintes de la vie quotidienne, opération chirurgicale, froid, chaud, bruit, choc émotionnel ou physique, problèmes familiaux... tout cela est stressant. Cela signifie que l'organisme réagit en déclenchant divers processus (hormonaux entre autres) afin de faire face au stress. Lorsqu'il s'agit d'une phase ponctuelle, le stress est positif car il permet de réagir efficacement, de ne pas rester amorphe face à une situation qui demande une réponse énergique. En revanche, un stress chronique met le corps dans une situation de déséquilibre, qui peut mener aux pires ennuis. Le stress est facteur ou cofacteur d'un nombre extraordinaire de maladies, qui vont de l'insomnie à l'ulcère, en passant par les troubles cardio-vasculaires, les cancers, les maladies de peau, les problèmes gynécologiques ou l'anorexie. Il faut combattre l'excès de stress à tout prix ! Commencez par mettre un mot dessus. Pourquoi êtes-vous stressé ? Ensuite, évaluez son impact. L'échelle de Holmes et Roche date un peu (1967), mais n'a toujours pas été remplacée par un outil équivalent ! On pourrait pourtant y ajouter des micro-événements tels que « virus informatique ayant annulé 3 mois de travail » ou « vol de codes d'accès de ma carte bleue sur Internet ». Mais globalement, les « grands » événements de la vie n'ont finalement pas tant changé que cela...

Échelle de Holmes et Roche

Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement	63
Décès d'un membre de la famille proche	53
Blessure ou maladie	50
Mariage	47
Renvoi du travail	45
Réconciliation avec le conjoint	44
Retraite	40
Altération de la santé d'un membre de la famille	39
Grossesse	38
Problèmes sexuels	35
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	
Réadaptation professionnelle	
Changement de situation financière	
Augmentation du nombre de disputes avec le conjoint	

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Événement de la vie	Degré de stress
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles	29
Fils ou fille quittant la maison	
Problèmes avec les beaux-parents	
Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail	26
Début ou fin de scolarité	
Changement des conditions de vie	25
Révision des habitudes personnelles	24
Problèmes avec le patron	23
Changement des horaires ou des conditions de travail	20
Changement de résidence	
Changement d'école	
Changement de loisirs	19
Changements dans les activités religieuses	
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt	17
Changements dans les habitudes de sommeil	
Changement du nombre de réunions de famille	16
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11

0 = stress minimal, 100 = stress maximal

Relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des 12 derniers mois.

Total supérieur à 150 = vous avez 50 % de risques d'avoir des problèmes de santé ;

Total supérieur à 300 = le risque s'élève à 80 - 90 %.

- sauf si vous prenez les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.

Comprenez bien ceci : le stress ne se règle pas à coup de petites pilules ni d'huiles essentielles ou de plantes. Les « petites pilules » sont loin d'être inoffensives et plongent dans le meilleur des cas dans un engourdissement peut être bienfaisant pour certains (pas pour tous !) mais en tout cas très temporaire. Quant aux huiles essentielles et autres conseils de ces pages, ce sont des aides fort appréciables pour mieux supporter le stress, mais qui ne le « soignent » pas. Seule la parole, le changement de vie, de rythme, de travail (selon sa situation) peuvent résoudre le problème. Bref : il faut faire face. Mais parfois, on n'en a pas la force, ni la possibilité. Le plus fréquemment, aussi, on se fait un monde de petites bricoles pas si stressantes que cela, en réalité. Là encore, ce n'est

STRESS

pas en se bourrant de produits, quels qu'ils soient, que l'on arrivera à prendre le recul nécessaire. Posez-vous, réfléchissez, prenez le temps de décortiquer ce qui vous pèse, et de voir comment faire pour vous en sortir. Et faites-le, quoi qu'il vous en coûte.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Promenez-vous dehors, si possible en pleine nature (ions apaisants), prenez l'air, dans l'idéal partez en week-end, en vacances, bref, extrayez-vous au maximum de votre quotidien et de vos soucis. Cela demande un effort important au départ (on tourne en boucle avec son stress en tête), mais cette mise à distance est indispensable pour éloigner vos problèmes et souffler. Et ainsi récupérer des forces pour les affronter, les réduire, voire les éliminer.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de mélisse (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'HE de **petit grain bigaradier** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Homéopathie Gelsemium 9 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- À la base de la lutte contre les stress, on retrouve toujours une meilleure hygiène de vie : alimentation correcte, exercice physique régulier, activités intellectuelles motivantes, repos suffisant...
- Si l'origine du stress est connue, il faut essayer de la combattre, de régler « le problème » le plus vite possible. Si l'origine n'est pas connue, il faut la chercher, parfois avec une aide extérieure (psy, etc.).
- La relaxation, le sport ou le yoga ne sont pas à négliger car ils soulagent le corps, qui en a tout autant besoin que l'esprit.
- L'activité physique soutenue, voire le sport intensif, est une piste. L'effort libère en effet des substances antistress dans le cerveau, au point que certains en deviennent carrément « accro ». Plus efficace qu'une drogue ! Nous savons tous qu'au retour d'une grande balade à l'air pur ou une séance de natation, on se sent « bien ». Pourquoi ne pas réitérer régulièrement, voire chaque jour ? ça ne coûte rien, et c'est vraiment efficace.
- Respectez les rythmes physiologiques du sommeil, de l'appétit, du travail... Rien de plus stressant qu'une absence de repères.
- Prenez des repas équilibrés à heures régulières dans le calme. Consommez des graines et du chocolat vers 17 heures, des fruits frais et secs pour le tryptophane avec lequel



l'organisme va synthétiser de la sérotonine, neuromédiateur du calme et de la sérénité qui feront le lit d'un sommeil récupérateur !

- Mangez des aliments riches en vitamine B, en oméga 3 (germe de blé, foie, œufs, poissons des mers froides, céréales complètes, légumineuses, des graines, des huiles végétales).
- Réduisez tabac, sucre, alcool.
- La respiration doit être efficace, ample, lente, thoracique et abdominale.
- Depuis quelques années, on parle beaucoup de cohérence cardiaque. Il s'agit de maîtriser son rythme cardiaque grâce à sa respiration. C'est simple et apaisant pour certains. Essayez une séance d'initiation sur ce site, <http://www.educh.ch/seance/coherence-cardiaque-wawe.htm>, c'est facile et gratuit !
- Prenez des comprimés, des gélules ou des ampoules de magnésium marin, 2 fois par jour pendant les repas. Poursuivez longtemps (plusieurs mois, voire éventuellement toute l'année si vous êtes particulièrement sensible au stress ou spasmophile) + Prenez 3 capsules d'oméga 3 le soir, accompagnées d'un complexe antioxydant (1 le matin). Si besoin, doublez les doses d'oméga 3 pendant 1 ou 2 semaines (et, donc, les doses d'antioxydants).
- Qui dit stress prolongé dit sécrétion forte de cortisol, l'hormone du stress par excellence. Malheureusement, cette hormone, bénéfique ponctuellement (elle augmente le taux de sucre sanguin et surstimule l'organisme pour que l'on affronte le problème), peut finir, à force, par entamer la santé, engendrer la perte de poids, les troubles métaboliques, les manifestations cutanées et les problèmes cardiaques. D'autant qu'elle réduit la douleur et l'inflammation (au cas où nous devons fuir). Rappelez-vous les symptômes dont nous parlions au tout début du livre, p. 29 et 30. Il vous faut maîtriser votre stress, coûte que coûte !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Stress chronique (1)

Glycérophosphate de magnésium 100 mg
 Vitamine B6 10 mg
 Germe de blé (poudre) 10 mg
 ES de griffonia 80 mg
 ES d'aubépine 80 mg
 ES de passiflore 100 mg
 Pour 1 gélule n° 120

Prenez 1 gélule 4 fois par jour (à 8 heures, à 12 heures, à 16 heures, à 20 heures), toujours en mangeant quelque chose.



Stress chronique (2)

L.Tyrosine 150 mg
 Taurine 150 mg
 Pour 1 gélule n° 120

Prenez 2 à 4 gélules par jour, loin des repas, sur estomac vide, avant le petit déjeuner et avant le dîner.

Les formules 1 et 2 sont à prendre ensemble, 5 jours sur 7, dans les périodes de tension intense.

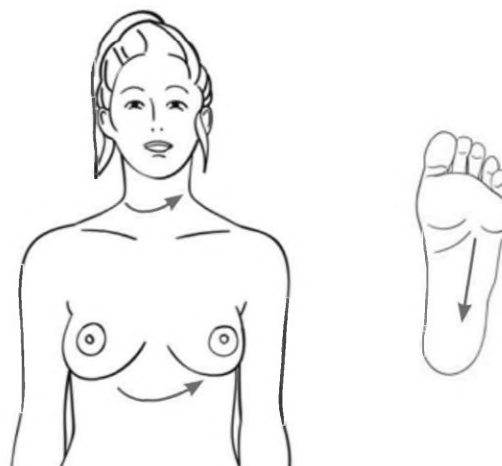
STRESS



Huile de massage

HE de marjolaine	2 ml
HE de lavande vraie	2 ml
HE de petit grain bigaradier	2 ml
HV de noisette.....	4 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, le cou, sous la plante des pieds, 2 fois par jour pendant les périodes critiques.



UN POINT MAGIQUE ANTISTRESS !

Si l'application d'une huile essentielle sur le plexus solaire, ou même le simple fait de masser cette zone, hypercontractée chez certains, vous met mal à l'aise, essayez de l'apaiser plutôt à distance, en stimulant un point relaxant, situé dans le creux du cou, sous l'occiput. En médecine chinoise, on l'appelle le point 20 Vésicule Biliaire. Sans huile essentielle, cela « marche » déjà, mais avec une goutte d'HE, l'effet antistress est démultiplié.



☐ La formule EG – le matin

Ginseng
Mélisse
Passiflore
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour, le matin.

☐ La formule EG – le soir

Passiflore
Valériane
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour, le soir au coucher.



La tisane idéale

Aspérule odorante (plante)	20 g
Valériane (racines)	10 g
Mélisse (feuilles)	20 g
Passiflore (plante)	20 g
Réglisse (racines)	30 g
Chardon-marie (plante)	20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en 2 ou 3 tasses, dans la journée, pendant toute la période où le stress est particulièrement intense.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'HE de petit grain bigaradier diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le magnésium* est le minéral de l'équilibre nerveux.
- *La vitamine B6* est son complément obligé pour sa bonne utilisation par la cellule.
- *Le germe de blé* apporte toutes les vitamines du groupe B, directement assimilables.
- *Le griffonia* et *l'aubépine* sont des plantes extrêmement relaxantes, qui confèrent bien-être et sérénité.
- *La passiflore* permet le sevrage en cas de traitement par anxiolytiques chimiques (médicaments).
- *La L.Tyrosine* est un précurseur de neurotransmetteur (il aide à la bonne communication entre neurones).
- *La taurine* est un acide aminé soufré qui aide à fixer le magnésium.
- *Les HE choisies* sont rééquilibrantes du système nerveux, déstressantes et positivantes en même temps.
- *Le ginseng* est une plante adaptogène.
- *La mélisse* désamorce les crises de nerfs, réduit les palpitations, les vertiges, les troubles nerveux. C'est un bon antispasmodique et un tonique général.
- *La valériane* renferme de l'acide valérianique et une huile essentielle utile pour apaiser la tension nerveuse, l'anxiété, combattre le stress. C'est une fabuleuse plante tranquillisante (sans accoutumance) et antistress intellectuelle.
- *L'aspérule* est un régulateur du système neurovégétatif. Il calme en cas de nervosité, d'émotivité, de palpitations.
- *La réglisse* est antispasmodique, et sédative du péristaltisme gastro-intestinal (accéléré par le stress), autrement dit : elle calme les diarrhées liées au stress. Et elle édulcore la tisane !
- *Le chardon-marie* est un bon tonique général : antifatigue, antiturmenage (du corps et de la tête), c'est un régulateur du système nerveux végétatif (celui qu'on ne contrôle pas : palpitations, respiration accélérée, mal au ventre, etc.)
- *L'HE de petit grain bigaradier* (feuille d'oranger) est un excellent rééquilibrant nerveux.

IRRITABLE ?

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas forcément bon de laisser éclater sa colère. L'exprimer aurait plutôt tendance à l'alimenter, et à l'aggraver. Cela fait peut-être du bien sur le moment d'exploser, mais se défouler n'aurait aucun impact positif sur la durée de la colère elle-même. Au contraire. De toute façon, une colère retombe seule. Plutôt que de vous mettre à hurler, essayez de garder votre calme et de parler poliment, sereinement. Vous retrouverez plus vite la paix et éviterez de dire des horreurs, que vous regretterez forcément après.

EAU DE MÉLISSE DES CARMES BOYER

- *Composants principaux* : mélisse, angélique, muguet, cresson, citron, marjolaine, primevère, sauge, romarin, lavande, armoise, sarriette, camomille, thym, coriandre, cannelle, girofle, muscade, anis vert, fenouil, santal, racine d'angélique, racine de gentiane, alcool.
- *Indications* : en cas de besoin de réconfort à toutes sortes de malaises : troubles de la digestion, stress, surmenage, choc, chute, nervosité, hoquet, mal des voyages, coup de froid...
- *Mon avis* : cette formule âgée de 400 ans est toujours aussi appréciée ! Elle est effectivement très utile en cas d'émotion forte, de coup de chaleur, de digestion difficile... bref, un petit flacon dans le sac peut vous soulager en maintes occasions. Son utilisation la plus facile et la plus efficace : quelques gouttes sur un sucre. D'autant que ce dernier, en nourrissant les cellules nerveuses, lutte contre les petits coups de « pompe » liés à l'hypoglycémie, qui surviennent souvent à la suite d'un choc.

SURPOIDS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le surpoids est un sujet trop vaste et trop complexe pour être décrit en quelques lignes, et résolu avec quelques gélules. Pour perdre du poids, la double pierre angulaire du succès est 1) une alimentation contrôlée et adaptée ; 2) un effort physique quotidien suffisant. Sans ces deux points, il est vain d'espérer quoi que ce soit des formules qui suivent. Cependant, dans le cadre d'un régime, ponctuel ou de longue haleine, un coup de pouce peut se révéler indispensable pour ne pas « craquer ». Selon vos besoins, vous pourrez opter pour des formules modératrices d'appétit et/ou « brûle-graisses » ou « aide-minceur » plus générales.

D'autre part, si c'était simple de maigrir, cela se saurait. D'abord, bon à savoir : il est beaucoup, beaucoup plus facile de ne pas prendre de poids que d'en perdre. Aussi, quand vous constatez que l'aiguille de la balance dérape, ou que vous commencez à avoir du mal à entrer dans votre jean « étalon », c'est le moment de réagir pour ne pas continuer à prendre du poids. Il est incroyablement simple de perdre 1 ou 2 kg. Plus on monte dans les cimes, plus ce sera dur, car plus le corps (et l'esprit) fera de la résistance. Premier objectif, donc : que vous soyez en surpoids léger ou obèse, mettez tout en œuvre pour ne plus prendre 1 gramme.

Quelques minutes de réflexion

Si les moyens sont bien connus pour fondre (mieux manger, plus bouger), les motivations et les leviers pour y parvenir se situent ailleurs. En général, dans la tête. Pour résumer, dans la plupart des cas, on grossit parce que « quelque chose » ne va pas. Peut-être que ce qui vous perturbe remonte à votre enfance, peut-être que c'était le mois dernier, une souffrance, une frustration, un choc, peut-être que votre mal-être est constant (et aggravé par l'image de vous en surpoids), que vous vous sentez terriblement seul... peu importe : vous essayez probablement en partie de le combler avec de la nourriture. C'est en tout cas une plainte récurrente au comptoir de pharmacie et dans les cabinets médicaux. Si vous vous lancez dans le projet de maigrir (car c'est un véritable projet de vie, il s'agit de réformer les courses, les repas, votre façon de vivre parfois), vous constaterez très vite que vous trouverez du plaisir dans le fait de perdre ces fichus centimètres. C'est un pari que vous passez avec vous-même (et non contre vous-même) : ne vous malmenez pas, ne vous privez pas, la vie est déjà assez difficile comme cela. En revanche, fixez-vous des objectifs réalistes, ne serait-ce que pour pouvoir les atteindre et poursuivre votre effort pour vous stabiliser. Et tenez bon. Il n'y a aucune raison que vous n'y parveniez pas. Mais prenez s'il vous plaît en compte tout ceci, respectez-vous, respectez votre corps, ne vous lancez pas dans une entreprise minceur en dilettante, c'est le meilleur moyen de reprendre des kilos, qui seront de plus en plus difficiles à perdre. Partez sur un programme de longue haleine, en étant bien conscient que jamais vous ne reviendrez à votre alimentation « d'avant » (sinon vous savez que les répercussions seront les mêmes qu'avant).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Soyez plus physique au quotidien, bougez davantage. Le week-end, marchez, pédalez, nagez... Il n'y a pas d'autre moyen de perdre ses kilos en trop sans les reprendre, tout en remodelant sa silhouette. Tous les spécialistes sont unanimes : augmenter son activité physique quotidienne est indispensable.

Par ailleurs, partez sur l'idée de modifier durablement votre alimentation plutôt que de faire un régime « coup-de-poing » limité dans le temps et aux conséquences souvent désastreuses sur le long terme. Nous vous recommandons entre autres le Régime IG (des choix alimentaires pour tous, à respecter toute sa vie pour ne pas malmener son équilibre hormonal), ou des régimes santé traditionnels tels que le Régime crétois, le Régime Okinawa ou le Régime nordique.

 La tisane express

Mettez 1 c. à café de thé vert (ou 1 sachet) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse avant chaque repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans la tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** diluée dans 8 gouttes de labrafil.

➤ **Oligothérapie**

Zinc, Nickel, Cobalt
Chrome

Prenez 1 ampoule de chaque matin et soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- En cas de surpoids très important, faites-vous suivre par un médecin nutritionniste, éventuellement par un psychologue ou toute autre personne susceptible de vous épauler.
- Évitez à tout prix de passer d'un régime à un autre, surtout si vous avez tendance à afficher un poids yo-yo (pertes de poids importantes, puis reprise encore plus importante). Ce phénomène est préjudiciable à la santé.
- La lutte contre les kilos superflus se joue sur plusieurs fronts. Il est indispensable de manger mieux (et souvent moins, mais pas toujours), de pratiquer un minimum d'activité physique, de gérer son stress, etc.
- Nous savons tous que les frites, les chips, les sucreries, les portions pantagruéliques, le grignotage, etc. font grossir. Inutile de le rabâcher encore et encore. La question est « pourquoi, en sachant cela, on continue à manger mal ? ». Comme nous l'évoquions page précédente, c'est parce que ce qui nous pousse à manger mal/trop est ailleurs. L'ennemi n'est donc pas l'aliment, ni cet inoffensif morceau de pizza ni même ce Paris-Brest au chocolat. L'ennemi est cette pulsion incontrôlable qui nous fait tendre la main vers elle



et en prendre une part, puis deux, puis... Alors même que l'on n'a plus faim ! C'est bien parce que l'on cherche à « se remplir ». Mais de quoi ? Contrôler son alimentation n'est pas qu'une question d'alimentation, évidemment. Cela va bien au-delà !

- Il ne sert jamais à rien de martyriser son corps, de le priver de toute nourriture par exemple : il se vengera en stockant énormément, et la moindre feuille de salade vous profitera. Procédez toujours lentement et avec douceur pour ne pas le braquer. Plus vous perdez vos kilos lentement, moins vous risquez de les reprendre.
- Le surpoids est affaire de nombreux paramètres : alimentation, génétique, métabolisme, activité physique, environnement social, stress... L'aspect psychologique des personnes qui ont du mal à perdre du poids (plus de mal que les autres) livre également des pistes intéressantes. Les spécialistes estiment qu'un peu de mauvaise humeur et une forte capacité à dire « non » est un plus indéniable. Pour certains, un tempérament doux, poli, peu enclin à refuser (dans la crainte d'être mal perçu) pourrait même jouer un rôle négatif prépondérant. Et le modifier s'avérerait donc décisif pour perdre du poids et ne pas le reprendre ! Il n'est pas question de changer son caractère (c'est impossible !) mais de prendre conscience de ses faiblesses pour les tempérer. Pour une fois, les défauts deviendraient une qualité !
- ☹ *C'est plus difficile de perdre du poids.* Les personnes optimistes et joviales ont plus de mal à maigrir (elles sous-estiment l'impact de ce « tout petit gâteau au chocolat ») ainsi que les répercussions du surpoids sur leur santé. Par ailleurs, elles ne se voient pas aussi grosses qu'elles le sont, ou ont l'impression qu'il suffira de vouloir maigrir un jour pour y parvenir. Donc, « on verra demain ». D'autre part, la tendance à aller de l'avant et à aimer les challenges n'est pas non plus forcément un atout : on se « moque » un peu des réalités et des craintes, on fonce, et advienne que pourra.
- ☺ *C'est plus facile de perdre du poids.* Les personnes plutôt névrotiques, centrées sur elles-mêmes, avec tendance à la mauvaise humeur et aux sautes d'humeur en général, et ne cherchant pas à être agréables dans les rapports sociaux, maigriraient plus facilement. De même que celles très cartésiennes tenant un registre très précis (carnet alimentaire, calorie ingérée, calorie dépensée), etc. Un mode de vie pas très amusant, mais apparemment plus propice à une meilleure gestion de sa silhouette.
- Il n'est ni souhaitable ni possible de changer sa personnalité (même pour perdre des kilos !). En revanche, il paraît indispensable d'adapter son « régime » (ou plutôt sa stratégie minceur) à son cas personnel. Clairement, un régime pour tous, ça ne peut pas marcher !



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**Ma formule coupe-faim (antifringales)**

ES de fucus vesiculosus	100 mg
ES de gymnema sylvestris	100 mg
ES de garcinia cambodgia.....	100 mg
Poudre de konjac.....	75 mg
Picolinate de chrome	5 µg

Pour 1 gélule n° 120 à renouveler

Prenez 3 à 9 gélules par jour selon les besoins, aux moments de la journée où vous avez des fringales de sucreries, avec un grand verre d'eau.

**Ma formule « brûleuse de graisses »**

ES de guarana	100 mg
L.Tyrosine	200 mg
ES de thé vert	100 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule à chaque repas, en cures de 20 jours.

**L'aminçissant général (en gélules)**

ES de fucus vesiculosus	100 mg
ES d'orthosiphon.....	50 mg
ES de thé vierge.....	50 mg
Poudre de chitosan.....	50 mg

Pour 1 gélule n° 180

Prenez 3 gélules avant chacun des 3 repas en cures de 20 jours.

**Ma formule aroma pour diminuer l'appétit vers 10 heures et vers 17 heures**

HE de carotte	1 g
HE de basilic	1 g
HE de marjolaine	1 g
HE de petit grain bigaradier	1 ml
HV d'amande douce	qsp 60 ml

Avalez 20 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau vers 9 heures et vers 16 heures.

Voir aussi les formules « Cellulite » (p. 117).

**La tisane idéale (élimination)**

Anis vert (semences)	20 g
Reine-des-prés (sommités fleuries)	20 g
Origan (plante)	20 g
Artichaut (feuilles)	10 g
Vigne rouge (feuilles)	20 g
Sauge officinale (feuilles)	10 g
Chicorée (racines)	20 g

Alternez avec

1 semaine l'une, 1 semaine l'autre

Bouleau (feuilles)	20 g
Thé vert (feuilles)	20 g
Prêle (plante).....	20 g
Orthosiphon.....	20 g
Bardane (racines)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 ou 4 fois, entre les repas.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de citron** diluée dans 8 gouttes de labrafil.

**La tisane idéale (coupe-faim)**

Aubépine	30 g
Anis vert	30 g
Régliasse	30 g

Mettez 1 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 fois, 1 tasse 1 heure avant chaque repas.

Encore plus d'efficacité ? À chaque fois, faites réchauffer avec 1 c. à café de poudre d'agar-agar (laissez frémir 2 minutes), puis ajoutez 1 goutte d'**HE de cannelle**. Buvez sans attendre que la boisson refroidisse, car une fois tiédie, elle va se gélifier sous l'action de l'agar-agar.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le fucus* est une algue à effet coupe-faim mécanique, comme le konjac. De plus, l'iode qu'il contient stimule la glande thyroïde, qui accélère le métabolisme des lipides. Cette algue améliore aussi le transit, souvent perturbé au cours des régimes restrictifs. Enfin, riche en vitamines et minéraux, il évite les carences, là aussi fréquentes au cours des régimes.
- *Le garcinia*, *le gymnema* et *le chrome* régularisent le taux de sucre dans le sang, évitant les hypoglycémies. De plus, la peau du fruit du garcinia contient de l'AHC (acide hydroxycitrique), qui régule l'appétit pour les denrées sucrées.
- *La racine de konjac* contient du glucomannane qui gonfle dans l'estomac : elle procure une sensation de satiété immédiate, diminue l'absorption des graisses et des sucres, et régule le transit intestinal.
- *Le guarana*, *la tyrosine*, *le fucus* accélèrent le métabolisme, donc « brûlent » des calories.
- *Le thé vert* renferme de la théine, c'est-à-dire de la caféine mais ici liée aux polyphénols, donc distribuée au corps lentement, ce qui écarte tout risque d'excitation. La théine augmente le métabolisme de base, c'est-à-dire le nombre de calories brûlées par l'organisme pour sa simple maintenance (respirer, digérer, penser, dormir...). C'est également une plante diurétique et tonique. Par ailleurs, elle stimule la sécrétion de l'adrénaline, une substance naturellement produite par le corps et qui brûle les graisses de réserve dans l'organisme. Il est prouvé que le thé, surtout le thé vert, aide à perdre du poids. Il est utile dans tous les types de surcharge pondérale, qu'elles soient générales ou localisées.
- *L'orthosiphon*, ou « thé de Java », est diurétique et détoxifiant. Il accélère la perte de poids, notamment en évacuant les graisses des cellules graisseuses. Par ailleurs, il est cholagogue et anticholestérol. C'est véritablement une plante « mange graisses » !
- *Le chitosan* élimine, par effet mécanique, une partie des graisses du repas par les voies naturelles.
- *Les HE choisies* sont calmantes, antispasmodiques, freinent les pulsions.
- *L'anis vert* s'oppose à la rétention des gaz intestinaux, autrement dit des ballonnements : une belle action ventre plat. Par ailleurs, il stimule toutes les glandes de l'organisme impliquées dans la minceur.
- *La reine-des-prés* est diurétique et drainante rénale. Elle joue également un rôle contre les cellulites indurées, « installées » depuis longtemps et qui semblent indélébiles.
- *L'origan* active le métabolisme.
- *L'artichaut* est un remarquable détoxifiant hépatique.
- *La vigne rouge* aide à réguler la circulation veineuse, pour un drainage veineux salutaire.
- *La sauge* est une régulatrice hormonale.
- *La chicorée* possède un effet prébiotique : elle favorise le fonctionnement intestinal, soutient l'écosystème des bactéries « amies » de notre intestin. En même temps, elle est anticonstipation.
- *Le bouleau* est diurétique : il fait donc régresser les œdèmes. Il favorise l'élimination des déchets, donc la prévention/régression de la cellulite.
- *La prêle* est diurétique et favorise, par ailleurs, l'élasticité des tissus. Une propriété utile pour prévenir les vergetures, fréquentes en cas de modification de la silhouette.
- *La bardane*, comme l'olivier, aide à réguler la glycémie. C'est une plante particulièrement indiquée pour les personnes d'âge mûr, dites « en obésité de la maturité », prédiabétiques ou atteintes de syndrome métabolique (gros ventre, glycémie trop élevée, hypertension...).
- *L'HE de citron* dissout les graisses, booste le foie, organe de détoxification.
- *L'aubépine* et *la réglisse* donnent un petit goût agréable qui évite de sucrer.
- *L'HE de cannelle* modère l'appétit.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL (PMS), RÈGLES DOULOUREUSES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de signes, physiques et psychiques, qui concerne la majorité des femmes en deuxième partie de cycle (les 15 jours qui précèdent les règles). Irritabilité, angoisses, déprime voire dépression, difficultés de communication, mais aussi douleurs de ventre, des seins, de la tête, du larynx, jambes lourdes, œdème, prise de poids... Si les médecins reconnaissent enfin (ce n'est pas si ancien) tous ces désagréments, en réalité personne n'en connaît la vraie cause déclenchante. Bien sûr, les facteurs hormonaux arrivent en première ligne, mais il semble qu'aucune théorie satisfaisante n'explique l'ensemble des symptômes. 30 à 40 % des femmes souffrent de syndrome prémenstruel si pénible qu'elles consultent un médecin. Pour 30 % encore, les symptômes sont plus supportables mais gênants tout de même. Il nous reste à peine 30 % de femmes qui passent au travers...

Souvent, femme varie (bien fol qui s'y fie)...

Ne vous énervez pas si vous vous sentez « pataude ». C'est normal ! Les spécialistes du cerveau ont établi que pendant les règles et juste avant (ainsi que autour de la ménopause), les deux hémisphères cérébraux fonctionnent de façon asymétrique. Rappel : l'hémisphère gauche traite le langage (« dis moi que tu m'aimes ! »), le droit, la représentation de l'espace (« j'ai mal vu sur la carte... je t'ai dit direction Bordeaux ? Non, en fait c'est plutôt direction Strasbourg... »). En revanche, après l'ovulation, les deux hémisphères se réconcilient et on retrouve notre capacité normale de réflexion. Eh oui, pendant ces jours-là, quoi qu'on en dise, bien souvent, nous ne sommes pas tout à fait les mêmes...

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites des cures d'huile d'onagre, à raison de 6 capsules à 500 mg/jour, 3 cycles de suite.

⌘ **Homéopathie**

Lachesis 9 CH

Prenez 1 dose par mois.

Natrum muriaticum 9 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour si tristesse, si prise de poids.

+ **Supplémentation**

Onagre 500 mg

Avalez 6 capsules par jour les 2 semaines précédant les règles, pendant 3 cycles de suite.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Mangez moins de sel, car il favorise la rétention d'eau.
- Fractionnez les repas.
- Forcez sur les poissons gras et les légumes.
- Diminuez fortement les produits laitiers, les matières grasses, le sel, le café, l'alcool, le thé.
- Marchez, pratiquez une activité sportive douce.
- Reportez-vous aussi à « troubles des règles » p. 388.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Vitamine B6.....1 mg
 Vitamine E naturelle20 mg
 Glycérophosphate de magnésium.....100 mg
 Gluconate de calcium.....150 mg
 Gluconate de manganèse5 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule par jour, à partir du 14^e jour du cycle jusqu'aux règles, 3 cycles de suite au moins.



La formule EG

EG de gattilier
 EG d'alchémille
 EG de chardon-marie
 EG d'ortie (parties aériennes)
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 1 fois par jour pendant 3 mois (cure), du 14^e jour du cycle jusqu'aux règles et 3 fois par jour les 5 derniers jours du cycle.



La formule spéciale « anti-rétention d'eau »

EG de piloselle
 EG d'orthosiphon
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau 2 fois par jour.



La tisane idéale

Reine-des-prés (plante).....20 g
 Pissenlit (feuilles et racines)30 g
 Camomille (fleurs)20 g
 Bouleau (feuilles)20 g
 Mélilot (plante)20 g
 Vigne rouge (feuilles)20 g
 Passiflore (plante)20 g
 Verveine odorante (feuilles)20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 3 tasses/jour les 3 ou 4 jours précédant les règles.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge** sclérée diluée dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La vitamine B6* protège des troubles dépressifs qui accompagnent le PMS. Elle aide à l'assimilation du magnésium.
- *La vitamine E* agit contre divers symptômes physiques du PMS.
- *Le magnésium* rétablit l'équilibre nerveux, diminue la fréquence des migraines prémenstruelles et atténue la « tension ».
- *Le calcium* lutte efficacement contre les troubles de l'humeur.
- *Le manganèse* agit en synergie avec le calcium (il en renforce l'efficacité).
- *Le gattilier* aide à retrouver l'équilibre hormonal. Il est antiœstrogène, antispasmodique, équilibrant du système vaguesympathique (système nerveux autonome, sur lequel nous n'avons pas de prise).
- *L'alchémille*, lutéotrope agit comme la progestérone et rétablit l'équilibre hormonal féminin.
- *Le chardon-marie* détoxifie l'organisme, le débarrasse des métabolites (= déchets) hormonaux, produits par notre propre corps.
- *L'ortie* est diurétique et anti-inflammatoire.
- *La piloselle* et *l'orthosiphon* sont diurétiques.
- *La reine-des-prés* est diurétique. Elle s'oppose à la rétention d'eau, aux œdèmes, à la cellulite.
- *Le pissenlit* favorise l'élimination (y compris des « toxines ») et se bat contre la cellulite.
- *La camomille* est souveraine contre les migraines à l'approche des règles.
- *Le bouleau* est antioœdèmes des extrémités (doigts boudinés...)
- *La vigne rouge*, excellent tonique veineux, prévient et traite les œdèmes des jambes.
- *La passiflore* est sédative, antiangoisses. Elle améliore le sommeil.
- *La verveine*, tonique, est décongestive veineuse. Elle améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de sauge sclérée* est relaxante et neurotonique. Elle régularise les menstruations.

TABAGISME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On ne va pas faire la liste de tous les méfaits du tabac : ce serait fastidieux. Et puis, si vous faites abstraction de toute mauvaise foi, vous savez bien qu'il faut arrêter de fumer. Mais c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. Les formules suivantes devraient vous aider à passer le cap en douceur. Évidemment, aucune aide ne remplacera jamais votre motivation. Si vous avez du mal à la trouver, reportez-vous aux photos de poumons de fumeurs, ou encore lisez cette anecdote véridique et toute simple. Une maman – fumeuse – vivait seule avec sa petite fille. Un jour, cette dernière lui demande : « Maman, s'il t'arrive quelque chose à cause de la cigarette, qu'est-ce que je vais devenir ? » La mère a cherché toute la nuit une réponse, et au petit matin, n'en ayant pas trouvé, elle a jeté ses paquets, ses briquets et ses cendriers au vide-ordures.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

À chaque envie de fumer, mâchez 2 feuilles de menthe ou de thym frais.

◆ Aromathérapie

Diffusez dans l'atmosphère, ou respirez à même le flacon ouvert une de ces HE au choix : menthe poivrée, verveine, pin sylvestre ou maritime, cèdre du Liban, géranium.

⌘ Homéopathie

Caladium 5 CH

Tabacum 5 CH

Ignatia 15 CH

Prenez 5 granules de chaque matin, midi et soir.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Si vous ne fumez pas, ne commencez jamais. La pire des cigarettes, c'est la première. Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, l'addiction peut survenir très vite, en quelques semaines voire moins. Et la quantité de cigarettes fumées ne veut pas non plus dire grand-chose : les études les plus récentes indiquent que 2 cigarettes par semaine suffisent pour induire les premiers symptômes de la dépendance !
- La dépendance à la cigarette s'installe d'autant plus facilement et durablement que la personne commence jeune. Car le cerveau, pas encore forcément terminé (chez les ados), met en place des adaptations spéciales.



- Ce qui change, surtout, c'est la durée de consommation : plus on fume depuis longtemps, plus il est difficile d'arrêter pendant longtemps. À l'inverse, un fumeur « récent », même s'il devient vite dépendant (ce n'est pas le cas de tous), pourra se contenter d'une cigarette de temps à autre pour calmer ses symptômes.
- Fuyez toutes les situations qui vous incitent à « en griller une ».
- Stoppez le tabac au plus tôt, et si ce n'est pas pour vous, faites-le pour votre entourage : les études accablantes sur le tabagisme passif ne laissent plus aucun doute sur sa nocivité.
- Ne fondez pas d'espairs démesurés dans les patches à la nicotine et autres gommes. S'ils peuvent aider certains fumeurs à espacer ou à arrêter, leur efficacité n'est pas universelle, loin s'en faut. Ils peuvent « agir » pendant quelques jours, voire quelques semaines, mais au-delà, ça ne « marche » plus. En effet, quand on est accro, ce n'est pas seulement à la nicotine, mais aussi bien souvent au geste ainsi qu'aux inhibiteurs de monoamines oxydases. Pendant la Seconde Guerre mondiale, les fumeurs privés de tabac préféraient fumer du foin que se procurer de la nicotine, pourtant mise à leur disposition. En fait, le problème ne réside pas tant dans un besoin de nicotine que dans un besoin de contrôler ses émotions. Avec les patches et autres produits à la nicotine, cette dernière « bluffe » le cerveau pendant quelque temps, mais il finit par se rendre compte qu'il n'a pas « ses » inhibiteurs de monoamines oxydases. Autrement dit, la nicotine active la dopamine (hormone de l'action) mais pas celle de la sérotonine (antistress). Et voilà, on se remet à fumer...



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Fumer en abîmant moins sa santé

Vitamine B1	10 mg
Vitamine B2.....	10 mg
Vitamine B9.....	10 mg
Vitamine B12.....	200 µg
Acérola (vitamine C naturelle).....	100 mg
Vitamine E naturelle	400 UI
Citrate de zinc	10 mg
Pour 1 gélule n° 60 à renouveler si nécessaire	

Prenez 2 gélules par jour, à la fin du petit déjeuner, 5 jours sur 7. En attendant d'arrêter, bien sûr !



Sevrage tabagique

Lobelia inflata 5 CH	
Nux vomica 9 CH	
Staphysagria 15 CH	
āā qsp	20 mg
Vitamine B6.....	5 mg
Glycérophosphate de magnésium	50 mg
L.Tyrosine	200 mg
ES de valériane.....	50 mg
ES d'angélique	50 mg
Pour 1 gélule n° 180	

Prenez 1 gélule le matin, le midi, à 16 heures, à 20 heures et au coucher, jusqu'à ce que le sevrage soit terminé et total.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les fumeurs ont des besoins accrus en *vitamine B1*.
- *La vitamine B2* protège l'œsophage.
- *La vitamine B9* protège poumons et bronches.
- Le tabac empêche *la vitamine B12* de lutter contre les sulfites de l'alimentation.
- Chaque cigarette consomme 25 mg de *vitamine C*. La déficience en cette vitamine participe à l'irritation des bronches, et aux infections respiratoires à répétition.
- *La vitamine E* protège du cancer du poumon.
- *Le zinc* élimine le cadmium (un poison) des cigarettes. Il rééquilibre le rapport zinc/cuivre toujours déséquilibré chez les fumeurs au profit du cuivre, un métal malheureusement oxydant.
- *La formule « sevrage »* comprend des médicaments homéopathiques. *Lobelia* aide à la désaccoutumance. *Nux vomica* s'oppose à l'irritabilité et au besoin de manger. *Staphysagria* empêche le sentiment de frustration. La deuxième partie de la formule est antistress.
- *La L.Tyrosine* se transforme en dopamine, qui combat la fatigue, la dépression et l'irritabilité.

TACHES PIGMENTAIRES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On les appelle parfois improprement « fleurs de cimetière », car on pense que les taches sur la peau sont le signe de vieillissement inéluctable. C'est vrai pour certaines d'entre elles, les brunes, sur les mains surtout. En réalité, c'est le soleil qui est responsable de ces taches, et si vous protégez votre peau toute votre vie, il y a fort à parier qu'aucune fleur de cimetière n'y poussera jamais. En tout cas, qu'elles soient brunes ou blanches, les taches cutanées sont des anomalies de la coloration de la peau : à certains endroits nous fabriquons trop de mélanine (colorant naturel), et à d'autres pas assez. Il faut prévenir leur apparition, car une fois qu'elles sont là, il est fort difficile de s'en débarrasser. Les taches blanches, quant à elles, ne sont porteuses d'aucun espoir : rien ne permet de « ressusciter » un mélanocyte qui ne produit plus de mélanine.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

La base de tout, c'est de se protéger du soleil, y compris les mains !

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Avec la formule ci-dessous, les taches disparaissent rapidement. Pour éviter que de nouvelles les remplacent, poursuivez tout au long de l'année avec 1 gélule par jour, 5 jours sur 7. Cette formule antioxydante étant très complète, son usage quotidien et constant peut être recommandé.
- Les taches brunes sont appelées « lentigo » (lentille) : elles sont plates. Elles ne doivent pas être confondues avec des grains de beauté, qui sont en relief. Ne pas confondre non plus avec les « taches de vin ». Il ne faut jamais appliquer de crème dépigmentante sur les grains de beauté.
- Les femmes sont plus touchées par l'apparition de ces taches, car l'activité des mélanocytes est sensible aux variations hormonales. Or, la pilule et la grossesse, notamment, sont particulièrement génératrices de taches, appelées alors « masque de grossesse ».
- Le traitement hormonal substitutif favorise la formation de taches brunes.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

Acérola (vitamine C naturelle).....	180 mg
Bioflavonoïdes	30 mg
L.Cystéine.....	25 mg
Vitamine E naturelle	30 UI
Citrate de zinc	10 mg
Coenzyme Q10.....	5 mg
Bêta-carotène	5 mg
Sélénium élément.....	50 µg
Pour 1 gélule n° 120	

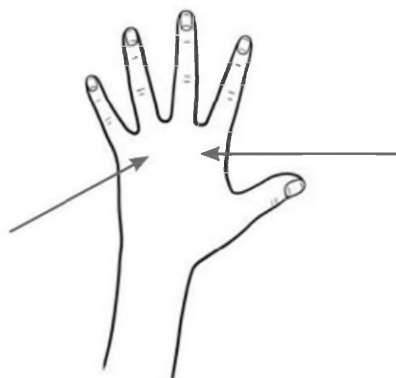
Prenez 2 gélules par jour, 5 jours sur 7, pendant 3 mois.



La formule aroma

HE de carotte	1 ml
HE de géranium	1 ml
HE de citron	1 ml
HE de céleri.....	1 ml
HV de bourrache.....	6 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les taches le soir après la toilette.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Tous ces principes actifs* sont des antioxydants qui agissent au cœur des cellules (*Coenzyme Q10*), en milieu aqueux (*vitamine C*), en milieu gras (*vitamine E*), afin de protéger l'ensemble du derme et de l'épiderme. Une cure de 1 mois de cette formule entraîne déjà un éclaircissement très net. La cure prolongée peut aboutir à la disparition des taches.
- *Les HE* éclaircissent toutes peu ou prou la peau en répartissant la mélanine correctement.

TACHYCARDIE, ARYTHMIES, PALPITATIONS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les palpitations sont une perception exagérée et désagréable des battements cardiaques avec sensation d'oppression, de malaise. Généralement, elles n'ont strictement aucune gravité et sont liées à un stress, une fatigue. Même si l'on a l'impression « de mourir » ! Les arythmies, elles, sont des « ratés » dans le nombre des battements ; elles sont plus préoccupantes et doivent être surveillées car elles peuvent mener à un accident cardiaque. La tachycardie, enfin, c'est lorsque le cœur bat trop vite : plus de 100 pulsations/minutes au repos. Là encore, normalement ce n'est pas grave, car passager ; évidemment, si les épisodes de tachycardie se répètent, il faut consulter !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez 1 c. à café d'EG d'aubépine dans un verre d'eau 3 fois par jour pendant 8 jours, puis 2 fois par jour jusqu'à régularisation.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Préservez votre cœur en évitant ses 5 ennemis jurés : le tabac, la sédentarité, l'excès d'alcool, le stress et les mauvaises graisses.
- Reportez-vous aux conseils proposés en p. 124 (Cholestérol) et 250 (Hypertension).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

☐ La formule à boire

EG de valériane

EG d'aubépine

EG d'olivier

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 1 mois. À renouveler si nécessaire.



La tisane idéale

Aubépine (fleurs)	30 g
Tilleul (bractées)	30 g
Mélisse (feuilles)	30 g
Aspérule odorante (plante)	30 g
Olivier (feuilles)	30 g
Anis vert (semences)	20 g
Passiflore (plante)	20 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 tasse ou 2 en 24 heures (entre les repas) selon l'importance des manifestations.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de camomille romaine** diluée dans ¼ de c. à café de miel.

En cas d'angor, prenez la même tisane, mais remplacez l'HE de camomille par de l'**HE de mélisse**. Et prenez en plus la formule à boire ci-dessus.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Toutes ces plantes* sont anti-angine de poitrine et anti-problèmes cardiaques d'une manière générale.
- *La valériane* apaise fortement la tachycardie et les extrasystoles.
- *L'aubépine* est un antispasmodique cardiaque doublé d'un sédatif nerveux. Cardiorégulatrice, elle est à la fois tonique ET sédatrice cardiaque selon les besoins. Hypotensive, elle dilate les artères coronaires. Tonique cardiaque légère, elle améliore le rythme cardiaque, et apaise les extrasystoles, la tachycardie, les palpitations, l'angor.
- *L'olivier* est hypotenseur.
- *Le tilleul* est antipalpitations.
- *La mélisse* est antispasmodique et antipalpitations.
- *L'asperule* est antispasmodique et régulatrice du système nerveux neurovégétatif (celui qu'on ne contrôle pas, et qui gère entre autres les battements cardiaques).
- *L'anis vert* est légèrement tonicardiaque : il lutte contre l'insuffisance cardiaque.
- *La passiflore* est un antispasmodique général, sédatrice nerveuse et cardiaque.
- *L'HE de camomille romaine* est calmante du système nerveux central.
- *L'HE de mélisse* est hypotensive et spasmodique, puissante régulatrice du rythme cardiaque.

Toux

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Comme la fièvre, la toux est un mécanisme de défense de l'organisme. C'est une expiration brutale qui vise à expulser des sécrétions. Il ne s'agit pas de la soigner mais de comprendre pourquoi elle survient et d'en traiter la cause. C'est pourquoi il ne faut pas contrarier une toux grasse (avec expectoration) alors qu'il faut s'efforcer de stopper les toux sèches, qui signent une inflammation. La toux grasse permet un nettoyage bronchique salutaire, il ne faut pas la bloquer par un sirop contenant de la codéine : ce médicament bloque le centre de la toux, et ne fait qu'aggraver la maladie puisqu'on ne peut plus se débarrasser des sécrétions. En revanche, on peut améliorer le « confort » de la toux grâce à un mucorégulateur. Le but est de fluidifier les sécrétions et ne pas s'épuiser, nuit et jour (et épuiser ses proches...) à tousser.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez des infusions de thym bien chaudes sucrées au miel. Autant de fois que nécessaire dans la journée, régalez-vous ! Au besoin, partez travailler avec votre Thermos d'infusion de thym au miel, ce sera tout simple pour vous d'en boire régulièrement de petites gorgées apaisantes.

La tisane express toux grasse

Mettez 1 c. à café de thym (sommités fleuries) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour pendant 3 à 4 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE d'eucalyptus globuleux** diluée dans ¼ de c. à café de miel de thym ou de romarin.

La tisane express toux sèche

Mettez 1 c. à café de thym (sommités fleuries) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour jusqu'à ce que la toux cède.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel de sapin.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Attention si un enfant tousse, il a pu avaler un petit objet (bille, perle, cacahuète) qui reste « coincé ». Chez le tout jeune bébé, une toux persistante peut révéler un RGO (reflux gastro-œsophagien), lui-même pouvant provoquer la mort subite du nourrisson. La consultation médicale s'impose évidemment.



- Consultation aussi si la toux s'accompagne de difficultés respiratoires, de points de côté au thorax (pneumonie), de sifflements respiratoires (asthme), de fièvre très élevée.
- Je vous recommande des inhalations d'eucalyptus, plus douces avec les feuilles de cet arbre qu'avec son huile essentielle. Préparez une décoction avec 20 g de feuilles d'eucalyptus dans 1 tasse d'eau froide. Portez à ébullition. Éteignez le feu. Inhalez directement les vapeurs purifiantes (attention à ne pas vous brûler !). À faire le soir avant le coucher, par exemple.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Gélules aux huiles essentielles

HE cinnamomum zeylanicum
(cannelle écorce)25 mg
HE organum compactum
(organ compact)25 mg
HE thymus thymoliferum
(thym à thymol)25 mg
Tixosil excipient pour 1 gélule n° 30

Avalez 6 gélules par jour en 3 prises, pendant 5 jours.



Gouttes aux huiles essentielles

HE cinnamomum zeylanicum
(cannelle écorce) 2 ml
HE organum heracleoticum
(organ de Grèce)..... 2 ml
HE thymus thymoliferum
(thym à thymol) 2 ml
Alcool à 60° 60 ml

Buvez 20 gouttes de ce mélange dans un petit verre d'eau, 4 à 5 fois par jour pendant 5 jours.

◆ Suppositoires aux huiles essentielles

	Bébé	Enfant	Adulte
HE thymus linaloliferum (thym à linalol)	20 mg	30 mg	40 mg
HE melaleuca quinquenervia (niaouli)	10 mg	20 mg	30 mg
HE eucalyptus radiata (euc. radié)	10 mg	20 mg	30 mg
HE cinnamomum camphora cineoliferum (ravintsara)	20 mg	20 mg	20 mg
HV millepertuis	20 mg	20 mg	20 mg
Witepsol	qsp 1 suppo de 1 g	qsp 1 suppo de 1 g	qsp 1 suppo de 2 g

Pour 12 suppositoires (vous en aurez ainsi sous la main en cas de rechute, ou pour un proche).

Administrez 1 suppositoire matin et soir 3 à 5 jours de suite.



La formule EG toux grasse

EG de radis noir
EG de pin sylvestre
EG d'échinacée
āā qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant 5 jours ou plus si nécessaire.

TOUX

La formule EG toux sèche

EG de plantain

EG d'échinacée

EG de réglisse

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Associez l'une de ces 2 formules aux gélules ou gouttes aux HE ET aux suppositoires pour un résultat flagrant et rapide.



La tisane idéale toux grasse

Thym (sommités fleuries) 30 g

Lierre terrestre (plante) 10 g

Marrube blanc (plante) 20 g

Hysope (sommités fleuries) 20 g

Pin sylvestre (aiguilles) 20 g

Réglisse (racines) 20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour tant que la toux dure.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cannelle** diluée dans ¼ de c. à café de miel de thym.



La tisane idéale toux sèche

Thym (sommités fleuries) 30 g

Mauve (fleurs) 20 g

Guimauve (racines) 20 g

Coquelicot (pétales) 20 g

Aunée (racines) 20 g

Gingembre (racines) 20 g

Réglisse (racines) 20 g

Mettez 2 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures. Renouvelez jusqu'à la fin des quintes.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel de thym.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les **HE** choisies sont stimulantes, antibactériennes, antivirales.
- Les **EG** choisis sont stimulants, antibactériens, antiviraux.
- Le **thym** est très antiseptique, particulièrement des voies respiratoires.
- Le **lierre terrestre** est antispasmodique, anti-inflammatoire, émollient et béchique. En deux mots, il « aide » à tousser et à mieux respirer.
- Le **marrube blanc** fait baisser la fièvre, est désinfectant et expectorant : il fluidifie les sécrétions bronchiques pour une toux plus « facile » et plus « efficace ».
- L'**hysope** est béchique et expectorante : elle aide à éliminer les microbes.
- Le **pin sylvestre** est un puissant antiseptique respiratoire. Il est mucolytique et expectorant : grâce à lui on « tousse » plus efficace.
- La **réglisse** est expectorante et adoucissante. Elle améliore le goût de ces tisanes.
- L'**HE de cannelle** est fortement antibactérienne à très large spectre (elle s'attaque à presque tous les microbes), antivirale et antifongique.
- La **mauve**, béchique, est indiquée en cas de bronchite.
- La **guimauve** lutte contre l'inflammation des muqueuses et la toux irritative.
- Le **coquelicot**, béchique, est traditionnellement employé avec succès contre la toux de la coqueluche.
- L'**aunée** est bronchorelaxante (un peu de répit pour vos bronches !) et antitussive.

- *Le gingembre* est intéressant si la toux donne des nausées, ce qui est souvent le cas lorsqu'elle est sèche et fréquente.
- *L'HE de cyprès* est l'huile essentielle la plus adaptée à la toux quinteuse, irritative, non productive.

AUTOPLASME VAILLANT (CATAPLASME)

- *Composants principaux* : farine de moutarde noire.
- *Indications* : affections respiratoires banales comme la toux, le rhume, la bronchite aiguë.
- *Mon avis* : avec les suppositoires aux huiles essentielles, c'est l'une de mes formes préférées pour traiter les bronchites. C'est très rapidement efficace. Encore un vieux remède qui se transmet de mère en fille. Nos mères ou grands-mères les préparaient elles-mêmes dans la casserole : farine de moutarde, farine de lin et eau, le tout chauffé jusqu'à obtention d'une pâte, qu'elles étalaient en couche épaisse sur un linge. L'odeur imprégnait toute la maison. Que de souvenirs !

HÉLICIDINE (SIROP)

- *Composants principaux* : hélicidine.
- *Indications* : toux non productives (sèches) gênantes.
- *Mon avis* : de l'extract de bave d'escargot pour soigner sa toux ! Eh oui, la formule est même très intéressante puisqu'elle convient en réalité aussi bien aux toux sèches qu'aux toux grasses (c'est rare !) : il n'y a aucun risque de gêner l'évolution normale de la toux, cette réaction naturelle du corps.

NÉO-CODION (SIROP)

- *Composants principaux* : codéine, benzoate de sodium.
- *Indications* : traitement de la toux non productive (sèche).
- *Mon avis* : la codéine est un bon antitussif mais l'usage qui est fait de cette spécialité en est tellement détourné par les toxicomanes qu'il vaudrait mieux l'inscrire au tableau (ne le délivrer que sur ordonnance) voire le supprimer. Mise en garde : un traitement prolongé à fortes doses peut conduire à un état de dépendance. Il faut toujours rechercher les causes de la toux. Si elle résiste, il ne faut pas augmenter les doses mais changer de traitement. Des effets indésirables peuvent apparaître, tels que la somnolence, les états vertigineux, la constipation, les nausées ou les vomissements. Interactions médicamenteuses possibles : évitez impérativement la prise d'alcool, y compris dans les médicaments. Prudence en cas de tout autre traitement. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien en cas de doute.

TRAC, PRÉPARATION AUX EXAMENS

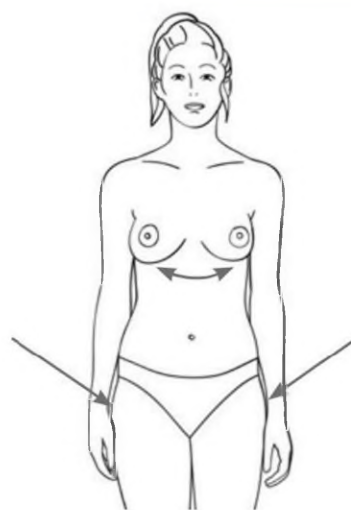
QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pas d'avenir sans diplôme, ou sans boulot, ou sans permis de conduire... il y a toujours une raison de passer un examen quelconque, et toujours mille raisons de nourrir une trouille bleue. Le trou noir, le blocage, les mains qui transpirent, le bégaiement... toutes les victimes du trac savent que ce dernier peut annuler des mois voire des années de préparation. Si vous êtes concerné et qu'un examen se profile à l'horizon, prenez les devants pour ne pas vous laisser envahir au moment M.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Versez 1 goutte d'**HE de laurier noble** et 1 goutte d'**HE de marjolaine** sur la face interne des poignets (à respirer) + sur le plexus solaire 1 heure avant l'examen, et au cours des épreuves si nécessaire (normalement, une fois que l'on est lancé, le trac s'est évanoui, mais tout dépend des personnes). Renouvelez 2 ou 3 fois en 24 heures.



Fleurs de Bach

Rescue remedy

Posez 3 gouttes sous la langue juste avant un rendez-vous impressionnant ou un examen.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Évitez les excitants en tout genre, qu'il s'agisse du café en perfusion, des boissons énergisantes, du tabac, et surtout les médicaments énergisants agressifs, qui épuisent les neurones et vous laisseront sur le carreau juste après.
- Résistez aux « boulimies de boulot » dans la dernière ligne droite : se coucher toutes les nuits à 3 heures du matin sous prétexte que vous révisiez est le plus mauvais des calculs. Adoptez au contraire un rythme de vie régulier pendant les semaines qui précèdent le jour J : coucher vers 23 heures, lever vers 7 heures. On travaille mieux le matin.
- Oxygénez votre cerveau en vous forçant à faire un peu de sport chaque jour : non ce n'est pas du temps perdu. Dans le même ordre d'idée, non aux atmosphères enfumées et confinées : aérez.
- Essayez de vous passionner pour ce que vous apprenez. L'émotion augmente le taux de noradrénaline, ce qui facilite l'attention et la mémorisation.
- Faites le plein de protéines et de sucres à IG bas (lentilles, pois cassés...) à chaque repas. Si vous grignotez, faites-le intelligemment : amandes (pour le magnésium) et chocolat noir (aussi, et pour le moral). Les bonbons et pâtisseries, c'est non.

**MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE****Préparation aux examens**

Trituration homéopathique

Ignatia 9 CH

Gelsemium 15 CH

Argentum nitricum 7 CH

Coffea cruda 9 CH

Passiflora 5 CH

Kalium phosphoricum 7 CH ... aa qsp 20 mg

Glycérophosphate de magnésium..... 200 mg

Vitamine B1 40 mg

Vitamine B6.....20 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez 1 gélule 2 fois par jour (dont 1 au coucher), le mois précédant l'épreuve.

Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- *Substances homéopathiques* : *ignatia* s'oppose à l'anxiété ; *gelsemium* s'oppose au trac ; *argentum nitricum* évite la précipitation, le désordre dans l'organisation ; *coffea cruda* lutte contre l'excitation intellectuelle ; *passiflora* agit contre l'insomnie et la nervosité ; *kalium phosphoricum* lutte contre la fatigue intellectuelle.
- *Le magnésium* est le minéral équilibrant du système nerveux.
- *La vitamine B1* est la vitamine de l'équilibre nerveux.
- *La vitamine B6* aide à la fixation du magnésium dans les cellules.

TRAITEMENTS : MIEUX LES SUPPORTER

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque nous consommons régulièrement des médicaments, des carences se creusent peu à peu dans nos stocks de nutriments. En cas de maladie, il arrive que nous devions suivre un traitement, parfois à vie. Or, certains médicaments sont ce qu'on appelle des anti-aliments. Pour être assimilés et pour pouvoir agir, ils piochent dans nos réserves de nutriments, parfois en grandes quantités, ce qui entraîne des effets secondaires, voire de véritables maladies, dites iatrogènes. Il ne s'agit pas d'interrompre le traitement, mais de compenser le mieux possible ces pertes en nutriments pour d'une part donner à l'organisme les moyens de lutter contre la maladie, d'autre part pouvoir poursuivre ce traitement avec le moins d'effets indésirables possible. Chaque catégorie d'aliment nécessite une supplémentation différente.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

ASPIRINE

Pour éviter les hémorragies

Acérola (vitamine C naturelle)..... 200 mg
Bioflavonoïdes 100 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule 2 fois par jour tant que dure le traitement.

CORTICOÏDES

Pour lutter contre la décalcification

Vitamine D3 0,25 mg
Orotate de calcium 200 mg
Citrate de zinc 20 mg
Poudre de prêle 100 mg
Gluconate de manganèse 1 mg
Pour 1 gélule n° 60. À renouveler.

Prenez 2 gélules par jour pendant le traitement.

Pour rééquilibrer la réponse immunitaire, affaiblie par les corticoïdes

Sélénium élément 50 µg
Citrate de zinc 10 mg
Acérola (Vitamine C naturelle) 200 mg
Bêta-carotène 10 mg

Vitamine E naturelle 10 mg
Coenzyme Q10 30 mg
Pour 1 gélule n° 60. À renouveler.

Prenez 3 gélules par jour en cures de 20 jours, renouvelables si traitement prolongé.

DIURÉTIQUES

L'incontournable

Taurine 120 mg
Glycérophosphate de magnésium 100 mg
Vitamine B6 20 mg
Chlorure de potassium 30 mg
Pour 1 gélule n° 60. À renouveler.

Prenez 3 gélules par jour pendant 10 jours. Stoppez 10 jours, reprenez 10 jours, etc.

TRINITRINE

L'incontournable

L.Cystéine 150 mg
L.Méthionine 150 mg
Pour 1 gélule n° 60

Prenez 2 gélules par jour le temps du traitement.

TRAITEMENTS : MIEUX LES SUPPORTER

PILULE**L'incontournable**

Bêta-carotène	10 mg
Vitamine E naturelle	10 mg
Acérola (vitamine C naturelle).....	100 mg
Vitamine B9.....	400 µg
Vitamine B6.....	20 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	100 mg
Citrate de zinc.....	10 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 1 gélule chaque jour (arrêtez pendant les régles).

ANTIBIOTIQUES

Prenez des probiotiques. Ces lactoferments n'existent pas sous forme de préparation.

CALCIUM**L'incontournable**

Glycérophosphate de magnésium.....	200 mg
Citrate de zinc	10 mg
Vitamine D3	65 UI
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 2 gélules par jour.

Quand on prend du calcium, il faut toujours se compléter en magnésium en même temps qui favorise son assimilation.

TRAITEMENT HORMONAL SUBSTITUTIF (MÉNOPAUSE)**L'incontournable**

L.Tyrosine	200 mg
Vitamine B9.....	400 µg
Vitamine B6.....	50 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 2 gélules le soir au coucher.

ANTIÉPILEPTIQUES**L'incontournable**

Vitamine D3	65 UI
Vitamine B9.....	400 µg
Gluconate de calcium.....	70 mg
Gluconate de manganèse	1 mg

Citrate de zinc	10 mg
Chlorure de potassium	30 mg
Silicium	10 mg
Pour 1 gélule n° 60. À renouveler.	

Prenez 2 gélules par jour.

ANTIHYPERTENSEURS IEC

(INHIBITEURS DE L'ENZYME DE CONVERSION)

**L'incontournable**

Citrate de zinc	5 mg
Bêta-carotène	15 mg
Vitamine E naturelle	10 mg
Vitamine C (acérola)	100 mg
Levure de bière	50 mg
Glycérophosphate de magnésium.....	200 mg
Orotate de calcium.....	50 mg
Gluconate de manganèse	1 mg
Sélénium élément.....	50 µg
Pour 1 gélule n° 60. À renouveler.	

Prenez 2 gélules par jour.

LES INHIBITEURS CALCIQUES**L'incontournable**

Glycérophosphate de magnésium.....	150 mg
Vitamine B6.....	30 mg
Taurine	100 mg
Pour 1 gélule n° 60. À renouveler	

Prenez 2 gélules par jour.

CHIMIOTHÉRAPIE**L'incontournable**

Levure de bière	150 mg
Spiruline.....	150 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 2 gélules par jour entre 2 traitements.

RADIOTHÉRAPIE**L'incontournable**

Appliquez quelques gouttes pures d'HE de **niaouli** sur l'endroit qui va être traité par radiothérapie (prévention) et tout de suite après la

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

séance. Renouvelez l'application 2 fois par jour pendant 2 à 3 jours. Ce simple geste vous évitera bien des brûlures.

ANTIDÉPRESSEURS



L'incontournable

Vitamine B9 400 µg
Bêta-carotène 10 mg

Vitamine E naturelle 10 mg
Vitamine C (acérola) 100 mg
Glycérophosphate de magnésium 200 mg
Citrate de zinc 20 mg
Vitamine B6 5 mg

Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule par jour.

TRANSPIRATION EXCESSIVE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les mains moites, ça énerve et ça fait transpirer. L'émotion y est souvent pour quelque chose, mais en été, même les moins timides se mettent à suer sang et eau. Ne soyons pas trop sévères avec cette transpiration qui nous permet de garder une température interne toujours égale, et d'évacuer certaines toxines. Il est primordial de ne pas entraver son travail. Mais quand elle se transforme en flots continus, c'est un vrai problème. L'hyperhidrose, ou transpiration exagérée, concerne 12 % de la population, et sévit surtout sous les pieds, dans les mains et sous les aisselles. Souvent, ces 12 % ont tout essayé, sans succès, des traitements locaux à base de chlorhydrate d'alumine aux déodorants antitranspirants. Le problème, c'est que nos glandes sudoripares sont régulées par nos émotions, mais parfois le problème peut être hormonal, lié à un mauvais fonctionnement de la thyroïde.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Avalez 3 gélules par jour d'extrait sec de sauge dosées à 300 mg, en cure de 10 jours. Cette plante est un excellent régulateur de transpiration.

La tisane express

Mettez 1 c. à café de sauge officinale (feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses par jour

en cures de 10 jours, lorsque le problème est accentué (chaleurs estivales, stress, examens...).

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 1 goutte d'**HE de sauge sclérée** dans 1/4 de c. à café de miel.

+ Supplémentation

Magnésium B6

Avalez 400 mg par jour en cures de 2 mois au moins.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- N'hésitez pas à prendre deux douches par jour, et même davantage en saison chaude. Mais surtout séchez-vous bien, notamment entre les orteils.
- Vaporisez une solution antimycosique si besoin, directement sur le pied. Saupoudrez vos chaussures de talc ou de poudre spéciale antichampignons.
- Mieux vaut être impeccablement épilé(e) : les poils emprisonnent les bactéries, et donc les mauvaises odeurs.



- Évitez les déodorants trop agressifs. La pierre d'alun est tout aussi efficace, et 100 % naturelle.
- Ce n'est pas tant la transpiration excessive qui pose problème, mais en général ses désagréments, autrement dit, les odeurs de transpiration dues aux bactéries qui se développent dans ce milieu particulièrement nutritif. Mettez sur l'air, à tous les niveaux. Aérez chez vous, portez des vêtements et chaussures qui laissent passer l'air partout sur votre corps, bref : ne laissez aucune chance aux bactéries de profiter de la situation.
- Prenez des comprimés, des gélules ou des ampoules de magnésium marin, 2 fois par jour pendant les repas. Poursuivez longtemps (plusieurs mois, voire éventuellement toute l'année si vous êtes particulièrement sensible au stress).



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La formule talc

HE de sauge sclérée.....	1 ml
HE de citron.....	1 ml
HE de cyprès.....	1 ml
Talc officinal	100 g

Saupoudrez pieds et intérieur des chaussures pendant la période critique.



La formule bain

HE de sauge sclérée.....	3 gouttes
HE de citron.....	5 gouttes
HE de cyprès.....	3 gouttes
HE de palmarosa.....	5 gouttes
Base pour bain	1 c. à dessert

Prenez un bain pas trop chaud de 20 minutes, le soir, avant le coucher. Ne vous rincez pas.



La formule EG

EG de sauge	
EG de pin sylvestre	
EG de valériane	
aa qsp 1 flacon de 150 ml	

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 20 jours.



La tisane idéale

Sauge (feuilles)	20 g
Noyer (coque).....	30 g
Cyprès (noix)	30 g
Valériane (racine)	20 g
Vigne rouge (feuilles)	20 g
Menthe (feuilles)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses par jour, pendant une huitaine de jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge sclérée** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



Le bain aux plantes (bain de mains, de pieds)

Sauge (feuilles)	20 g
Noyer (coque).....	50 g
Cyprès (noix)	30 g
Tussilage (plante)	20 g
Pin (bourgeons)	30 g
Prêle (plante).....	30 g

TRANSPIRATION EXCESSIVE

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. Coupez le feu. Filtrez.

Versez dans le bidet ou une baignoire. Trempez les pieds ou les mains au moins 10 minutes dans la soirée.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez 5 gouttes d'**HE de sauge sclarée** diluées dans 10 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Ces *HE* améliorent la circulation et sont astringentes.
- *La sauge* freine les sueurs des pieds, des mains liées ou non à la fièvre. Elle régule le système nerveux vagosympathique (voir p. 367). Elle est incontournable contre les transpirations profuses de la ménopause.
- *Le pin* est antisudoral, et antihyperhydrose plantaire et palmaire.
- *La valériane*, notamment via son acide valérianique, réduit les bouffées de chaleur.
- *Le noyer* combat les sueurs nocturnes et la transpiration excessive des pieds et des mains.
- *Le cyprès* est antisudoral des pieds et des mains, y compris si la transpiration sent mauvais.
- *La vigne rouge* améliore la circulation. Elle diminue les bouffées de chaleur et sueurs profuses de la ménopause.
- *La menthe* désodorise les sécrétions et humeurs.
- *L'HE de sauge* est œstrogène-like et temporise la transpiration.
- *Le tussilage*, astringent, lutte contre l'hyperhydrose plantaire et palmaire.
- *La prêle* est vulnérable et astringente par voie externe : elle est antihyperhydrose.

TROUBLES DES RÈGLES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les règles obéissent à des subtilités hormonales qui conduisent à certains ratés. Ainsi, même de simples déséquilibres entraînent un manque d'oxygénation de l'utérus, et donc une plus grande concentration de certaines substances appelées prostaglandines. Ces dernières sont responsables des douleurs mais aussi des nausées, des vomissements ou des diarrhées que ressentent de nombreuses femmes. Ces signes peuvent être englobés dans un syndrome plus large : le syndrome prémenstruel (*voir ce mot*). Quant aux règles insuffisantes ou, au contraire, hémorragiques, il s'agit là encore de déséquilibres hormonaux qui, dans la majorité des cas, cèdent aux thérapeutiques naturelles.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE (ANTIDOULEUR/SYNDROME PRÉMENSTRUEL)

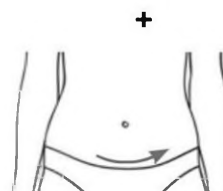
Avalez de l'huile d'onagre (enrichie en vitamine E) à raison de 6 capsules de 500 mg par jour les 15 derniers jours du cycle pendant 3 cycles de suite.

Diluez 3 gouttes d'**HE de basilic exotique** dans 5 gouttes d'huile végétale, et massez le bas-ventre pendant les douleurs. Le basilic lève les spasmes.

Si votre syndrome prémenstruel est vraiment très handicapant, associez-y une des deux formules de gélules ci-après en fonction du débit des règles.

♦ Aromathérapie pour dysménorrhées (*douleurs des règles*)

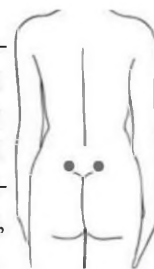
Diluez 2 gouttes d'**HE de basilic** dans un peu d'huile végétale et appliquez en massages du bas-ventre au moment des douleurs de règles.



Versez 1 goutte d'**HE de cyprès toujours vert** et 1 goutte d'**HE de sauge sclarée** dans ¼ de c. à café de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour le ou les deux premiers jours des règles.

UN POINT D'AUTOMASSAGE CONTRE LES DOULEURS DE RÈGLES ET LES PROBLÈMES GÉNITO-URINAIRES (Y COMPRIS LES BAISSSES DE LIBIDO)

Mettez toutes les chances de votre côté en stimulant, aussi, les points de réflexologie dédiés à tous les troubles de la sphère génito-urinaire. Ils sont situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, au niveau du sacrum (ces creux sont visibles chez toute personne allongée sur le ventre). Appliquez 1 goutte d'HE pure (cyprès toujours vert ou sauge sclarée, ou en alternance) et massez lentement. Pas d'huile essentielle ? Stimulez simplement ces points avec vos doigts, en dessinant fermement un petit cercle pile sur la zone indiquée sur le dessin.



♂ **Homéopathie pour règles trop abondantes**

Arnica 15 CH

Phosphorus 15 CH

Prenez 5 granules toutes les heures en alternance.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Des cures d'huile d'onagre ou de bourrache, riches en substances « neutralisant » les prostaglandines (pro-inflammatoires), sont vraiment très efficaces.
- Si vous avez des troubles de circulation, ce sont surtout les plantes à visée circulatoire qui vous aideront. Chaque femme est différente, soyez à l'écoute de votre corps !
- Pour soulager la douleur du bas-ventre, une bouillotte chaude sur le point douloureux peut faire des miracles.
- Les règles trop abondantes entraînent une fuite de fer et donc un risque d'anémie : l'alimentation doit alors contenir du fer animal (boudin noir, viandes rouges, foie), et on évitera la prise de café ou thé durant ou juste après l'absorption de ce type d'aliments.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

🪴 **Formule 1 : règles douloureuses et insuffisantes**

ES de sauge (feuille) 100 mg
 Poudre d'armoise (feuille) 100 mg
 ES de houblon (cônes) 50 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour pendant la deuxième partie du cycle.

🪴 **Formule 2 : règles douloureuses trop abondantes**

ES de chardon-marie 100 mg
 ES d'ortie blanche 100 mg
 ES de cyprès 100 mg
 Pour 1 gélule n° 60

Prenez 3 gélules par jour, du 15^e jour au début des règles.



La tisane idéale – règles douloureuses et excessives

Gattilier (sommités fleuries) 30 g
 Achillée millefeuille (sommités fleuries) 30 g
 Alchémille (plante) 30 g
 Bourse à pasteur (plante) 20 g
 Cyprès (noix) 30 g
 Souci (pétales) 20 g
 Prêle (plante) 20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 tasses les 2 jours précédant les règles et les 2 premiers jours des règles.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge scolarée** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale – règles douloureuses et insuffisantes

Sauge officinale (feuilles)	50 g
Armoise (plante)	50 g
Thym (feuilles)	30 g
Persil (racine, semences)	50 g
Souci (pétales)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans une casserole de 1 litre d'eau bouillante. Laissez frémir 3 minutes. Coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en 3 tasses, les 3 jours précédant les règles.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de sauge sclarée** diluée dans ¼ de c. à café de miel.



La tisane idéale – migraines des règles

Partenelle (plante = grande camomille) ..	30 g
Escholtzia (plante)	30 g
Armoise (plante)	30 g
Verveine officinale (feuilles)	30 g

Mettez 1 c. à dessert du mélange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez 1 ou plusieurs tasses, selon les besoins.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez pour chaque tasse 1 goutte d'**HE de menthe poivrée** dans ¼ de c. à café de miel.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'huile d'onagre* est riche en oméga 6, des acides gras précurseurs de prostaglandines anti-inflammatoires. Ses propriétés en font un précieux allié contre les ballonnements abdominaux dus à la rétention d'eau, contre les migraines et les troubles du caractère, contre la tension mammaire et les douleurs type « crampe », dans le ventre comme au niveau des reins.
- *La sauge officinale* possède des flavonoïdes antispasmes. Elle calme les douleurs menstruelles, régularise le cycle, est emménagogue (elle fait venir les règles), et régule l'importance du flux menstruel, d'où son intérêt dans les règles hémorragiques. Elle traite les problèmes menstruels d'une manière générale.
- *L'armoise* est riche d'une huile essentielle anti-rétention d'eau, anti-prise de poids. Elle diminue le gonflement des seins, l'irritabilité, facilite l'écoulement du flux. Par ailleurs, elle apaise les douleurs abdominales pendant les règles, et régularise le cycle s'il est irrégulier ou que le flux est insuffisant.
- *Le houblon* contient des hormones végétales, anti-règles douloureuses.
- *Le chardon-marie, l'ortie* et le *cyprès* sont des hémostatiques naturels (ils stoppent l'écoulement de sang).
- *Le gattilier* est antioestrogène et antispasmodique. Il calme les ménorragies (pertes excessives de sang pendant les règles).
- *L'achillée* est emménagogue (fait venir les règles), antispasmodique. Elle s'oppose aux règles douloureuses. Mais hémostatique, elle limite les règles trop abondantes. Elle est enfin antiménorragies.
- *L'alchémille* progestérone-like, régule le flux menstruel. Ses tanins, hémostatiques, empêchent de trop saigner.
- *La bourse à pasteur* est utile en cas de règles trop abondantes et douloureuses. Elle est hémostatique et emménagogue. En cas de règles hémorragiques, vous pouvez l'utiliser seule à raison de 1 tasse toutes les 2 heures, jusqu'à cessation de l'hémorragie.

TROUBLES DES RÈGLES

- *Le cyprès* renferme des tanins hémostatiques, qui calment les saignements.
- *Le souci* est emménagogue et antispasmodique. Il lutte aussi bien contre les absences de règles que contre les règles très douloureuses avec forts saignements.
- *L'HE de sauge sclérée*, œstrogène-like, est intéressante dans tous les troubles des règles.
- *La prêle* est hémostatique et antimétrorragies (règles avec excès de saignements).
- *Le thym*, emménagogue, s'occupe des règles insuffisantes. En plus, il améliore le goût de la tisane.
- *Le persil*, emménagogue, lutte contre les dysménorrhées (douleurs) et les aménorrhées (absence de règles).
- *L'ortie piquante* régularise le cycle, surtout en cas de règles « faibles ».
- *La grande camomille*, antisérotoninergique, freine la libération de la sérotonine, qui provoque une vasoconstriction au niveau des artères cérébrales.
- *L'escholtzia* est sédative et antalgique.
- *La verveine* est sédative, antispasmodique. Elle est antimigraine, anti-névralgies du trijumeau. En plus, elle améliore le goût de la tisane.
- *L'HE de menthe poivrée* est antalgique et anesthésiante.

TROUBLES VEINEUX/JAMBES LOURDES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque le sang part du cœur pour aller dans tout notre corps, tout est facile, une pompe le propulse. Pour faire remonter ce sang jusqu'à son point de départ, tout se complique, car seul le système veineux s'en occupe, sans aucune aide. Le sang doit remonter le long des vaisseaux, malgré la pesanteur. Pas facile, surtout si les vaisseaux en question ne sont pas toniques ! Les fourmillements, « impatiences » dans les mollets, pieds gonflés... sont des signes avant-coureurs d'une vraie maladie, l'insuffisance veineuse. Ce trouble touche 61 % des femmes et 56 % des hommes entre 30 et 70 ans.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Chaque matin après la douche (+ le soir si vous avez le courage), aspergez vos pieds et jambes d'eau fraîche, en partant des orteils pour remonter vers le cœur.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Parmi les « incontournables » ci-dessous, préférez la formule liquide à diluer dans beaucoup d'eau à chaque fois qu'il y a gonflement, rétention d'eau.
- Bougez, marchez ! À chaque pas, le mouvement actionne une pompe sous le pied qui propulse le sang dans les veines. Pas de mouvement, pas de propulsion.
- Allez à la piscine pour nager ou, mieux, faites des mouvements d'aquagym. Même si vous n'assistez pas à des cours organisés, aucune importance : marchez dans l'eau, faites des battements, des croisements, bref : chaque fois que vous remuez vos jambes dans l'eau, cela leur fait le plus grand bien. Elles dégonflent, souvent en une seule séance ! Il faut revenir régulièrement, 2 fois 45 minutes par semaine c'est l'idéal.
- Si vous voyagez en avion et que votre vol dure plusieurs heures, portez des chaussettes ou des bas de voyage, efforcez-vous de bouger de votre siège régulièrement, ne buvez pas d'alcool, buvez en revanche beaucoup d'eau.
- Massez-vous chaque jour, matin et soir, après une douche fraîche voire froide au niveau des jambes, avec ma formule Huile de massage aux huiles essentielles.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

**L'incontournable**

ES de vigne rouge.....	100 mg
ES de mélilot.....	100 mg
ES de cyprès.....	100 mg
Pour 1 gélule n° 60	

Prenez 3 gélules par jour pendant 20 jours à renouveler.

**L'incontournable en liquide**

EG d'hamamélis
EG de marronnier d'Inde
EG de mélilot
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un grand verre d'eau, 2 fois par jour en cures de 20 jours, lorsque les jambes souffrent.

**Huile de massage**

HE de cyprès.....	1 ml
HE de citron.....	1 ml
HE de genévrier.....	1 ml
HE de vétiver.....	1 ml
HV de calophylle.....	6 ml

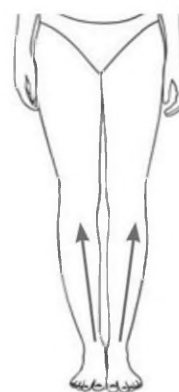
Appliquez quelques gouttes de ce mélange chaque jour matin et soir en massage, en partant des chevilles pour monter vers les cuisses.

**La tisane idéale**

Vigne rouge (feuilles)	30 g
Petit houx (racines) = fragon	50 g
Chrysanthellum americanum (plante) ...	30 g
Mélilot (plante)	30 g
Cassis (fruits)	30 g
Menthe (feuilles)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures, entre les repas, en cures de 20 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel + 1 rondelle de citron (bio ou au moins non traité après récolte) pour son action vitaminique C et ses flavonoïdes.

**Pourquoi ces éléments dans mes formules ?**

- *La plupart des plantes des formules « internes »* sont riches en flavonoïdes, à action vitaminique P. C'est-à-dire que ce sont d'excellents veinotoniques, protecteurs des parois des veines, fluidifiants, anticoagulants, anti-inflammatoires et antioœdémateux (ils améliorent la circulation veineuse et lymphatique).
- *La vigne rouge* est un tonique veineux, régulateur de la circulation veineuse. Ses tanins, astringents et vasoconstricteurs, favorisent le retour veineux. Sa vitamine C augmente la résistance des parois veineuses. Ses anthocyanosides diminuent la perméabilité des capillaires et stabilisent le collagène présent dans les membranes des vaisseaux. Tout ceci concourt à une meilleure résistance capillaire, et s'oppose à la fragilité des vaisseaux sanguins ainsi qu'aux altérations de la paroi veineuse.

- *Le mélilot* contient plusieurs substances intéressantes. Ses flavonoïdes sont anti-inflammatoires et antioédémateux. Sa coumarine est un léger anticoagulant, qui fluidifie donc le sang, luttant ainsi contre les varices et les thrombophlébites.
- *Le cyprès* est vasoconstricteur et tonique veineux. Il lutte contre les jambes violacées, les varices, les hémorroïdes.
- *L'hamamélis* contient des flavonoïdes et des tanins astringents, intéressants en cas de troubles de la circulation à la ménopause.
- *L'écorce de marronnier d'Inde* contient des substances à action vitamine P, c'est-à-dire qui améliorent la circulation du sang, surtout en cas de bleus, de varices, de crise hémorroïdaire, de jambes lourdes et douloureuses.
- *Les HE des formules de massage* stimulent la circulation périphérique de retour, renforcent la tonicité des veines, rétablissent l'élasticité des parois, améliorent la microcirculation, évitent la rétention d'eau.
- *Le petit houx* renferme des saponosides (ruscogénine) et de la vitamine P (qui renforce la paroi et la résistance des capillaires sanguins). C'est un vasoconstricteur veineux et un puissant antioédèmes. Veinotonique, il répare également les vaisseaux sanguins.
- *Le chrysanthellum* renferme des flavonoïdes, des saponines et présente des propriétés dites « vitaminiques P ». C'est la plante du tonus veineux. Elle améliore les artérites des membres inférieurs ainsi que la microcirculation des extrémités, et lutte contre la fragilité capillaire.
- *Le cassis* renforce les parois des veines. Il améliore le goût.
- *La menthe* est là pour le goût.
- *L'HE de cyprès* est décongestionnante veineuse et lymphatique.

**JOUVENCE DE L'ABBÉ SOURY
(COMPRIMÉS, SOLUTION BUVABLE)**

- *Composants principaux* : hamamélis, viburnum, calamus, piscidia.
- *Indications* : les troubles de la circulation et leurs diverses manifestations (jambes lourdes, hémorroïdes...).
- *Mon avis* : ces formules se transmettent de mère en fille. Elles sont très efficaces. Une gamme dynamique qui veut conserver le côté remède de grand-mère, tout en proposant régulièrement de nouvelles formes d'utilisation adaptées à la vie moderne. On peut recommander aussi la Jouvence en période de préménopause ou de ménopause pour lutter contre les bouffées de chaleur.

URÉMIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pour que le corps fonctionne correctement, il doit impérativement éliminer ses déchets organiques, notamment son urée. Cette tisane et cette formule EG sont vivement recommandées si vous présentez un taux sanguin d'urée supérieur à 0,40 g.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Buvez beaucoup d'eaux très peu minéralisées.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Évitez/limitez le sel et les aliments très salés : les charcuteries, les fromages mais aussi les abats, les crustacés, les fruits de mer...
- Augmentez votre consommation de fruits et légumes, d'huiles végétales. Forcez notamment sur les végétaux drainants : poireaux, asperges, oignons...



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

La formule à boire

EG d'artichaut

EG de piloselle

EG de chardon-marie

aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour, 20 jours par mois pendant 3 mois.



La tisane idéale

Artichaut (feuilles)	30 g
Garance (racines)	20 g
Bouleau (feuilles)	20 g
Chardon roland (= panicaut) (plante)	20 g
Menthe pouliot (plante)	30 g
Paliure (fruit)	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez le litre en 24 heures et ce, 10 jours de suite par mois.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de céleri** diluée dans 8 gouttes de labrafil.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *L'artichaut* stimule et détoxique le foie. Il est cholagogue et cholérétique = il soutient le travail de la vésicule biliaire pour une meilleure élimination urinaire de l'urée, donc une baisse de l'urée dans le sang.
- *La piloselle* est diurétique, cholérétique et cholagogue, et favorise l'élimination des déchets toxiques, l'urée en particulier. Mêmes propriétés pour *le chardon-marie*.
- *La garance* est diurétique et fait baisser le taux d'urée dans le sang.
- *Le bouleau* et *le chardon roland* sont diurétiques, cholérétiques et cholagogues, et favorisent l'élimination des déchets toxiques, l'urée en particulier.
- *La menthe pouliot* est cholagogue (elle stimule la vésicule biliaire/la bile, pour une meilleure élimination).
- *Le paliure* (« épine du Christ ») contient de la rhamnolutéocide, diurétique, uréique et uratique. Cette molécule élimine l'urée, l'acide urique et même le cholestérol. C'est un vrai balayeur métabolique ! En plus, il est hypotenseur (fait baisser la pression artérielle).
- *L'HE de céleri* est efficace pour parfaire le drainage hépato-rénal.

VARICES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La varice est une dilatation permanente d'une veine. En général, on parle de varice sur les jambes, mais on peut en souffrir à n'importe quel endroit du corps. Les varices des membres inférieurs (jambes) sont favorisées par l'inactivité, les déséquilibres hormonaux, la station debout prolongée ainsi que la chaleur. En fait, c'est un stade « avancé » de l'insuffisance veineuse. Les symptômes sont les mêmes que pour les jambes lourdes : crampes, lourdeurs, fourmillements. Mais ensuite, un cordon bleu, mou et sinueux apparaît, surtout en station debout.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Luttez contre l'accumulation du sang dans les jambes par tous les moyens possibles. Le port de bas de contention, la surélévation des pieds pendant le sommeil, une activité physique suffisante au quotidien (surtout la natation et la marche) représentent le trio de base.

❧ Homéopathie

Aesculus composé

Prenez 5 granules matin et soir en cures de 3 semaines répétées.

➤ Oligothérapie

Cobalt

Soufre

Prenez 1 ampoule de chaque le matin, en cures de 2 mois.

Pour améliorer l'élasticité de la paroi des veines :

Silice organique

Avalez 2 c. à soupe de silice pure pendant 2 mois. Cure à renouveler 2 ou 3 fois par an.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les cures thermales peuvent être intéressantes, surtout pour le traitement de la peau qui, à terme, souffre aussi de l'état variqueux.
- Évitez les fortes chaleurs (sauna, bains trop chauds, séjours prolongés en pays chauds) et les bains de soleil, les stations debout ou assise, le piétinement.
- Pratiquez un exercice physique régulier tel que natation, vélo, marche.
- Portez des bas de contention à chaque voyage en avion ou en voiture.
- Surélevez les jambes au repos.



- Réduisez café, alcool, tabac.
- Les conseils donnés ici sont valables aussi pour prévenir une phlébite éventuelle.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de vigne rouge.....	100 mg
ES de mélilot	100 mg
ES de cyprès.....	100 mg
Pour 1 gélule n° 90 à renouveler	

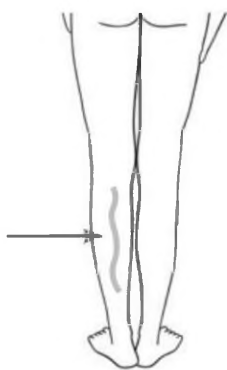
Prenez 6 gélules par jour pendant 15 jours, puis 3 gélules par jour en cures de 2 mois.



Huile de massage

HE de cyprès	1 ml
HE de citron	1 ml
HE de genévrier de Virginie	1 ml
HE de vétiver	1 ml
HV de noisette.....	6 ml

Appliquez quelques gouttes en massage directement sur la varice matin et soir jusqu'à amélioration de l'aspect (soit une vingtaine de jours).



En cas d'ulcère variqueux

HE de ciste ladanifère	2 gouttes
HE d'hélichryse italienne	2 gouttes
HE de lavande vraie	2 gouttes
Labrafil	10 gouttes

Versez ce mélange sur des compresses trempées dans l'eau et essorées et appliquez pendant 10 minutes, 2 fois par jour.



La tisane idéale

Vigne rouge (feuilles)	30 g
Cyprès (noix)	20 g
Marron d'Inde (fruits).....	20 g
Chardon-marie (plante)	30 g
Réglisse (racine).....	30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures (entre les repas) pendant 10 à 15 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de cyprès** diluée dans ¼ de c. à café de miel (ou de labrafil).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Les plantes de la formule « interne »* sont riches en flavonoïdes, à action vitaminique P. C'est-à-dire que ce sont d'excellents veinotoniques, protecteurs des parois des veines, fluidifiants, anticoagulants, anti-inflammatoires et antioedémateux (ils améliorent la circulation lymphatique).

VARICES

- *La vigne rouge* est un tonique veineux. Elle améliore la circulation veineuse. Elle lutte contre les troubles circulatoires post-phlébitiques et les troubles trophiques (c'est-à-dire concernant les apports nutritionnels aux tissus) des jambes, ainsi que contre les œdèmes d'origine veineuse.
- *Le mélilot* contient plusieurs substances intéressantes. Ses flavonoïdes sont anti-inflammatoires et anticoédémateux. Sa coumarine est un léger anticoagulant, qui fluidifie donc le sang, luttant ainsi contre les varices et les thrombophlébites.
- *Les cônes du cyprès* contiennent des polyphénols, surtout efficaces en cas de crises hémorroïdaires et de varices. Ses flavonoïdes sont anti-inflammatoires ; ils empêchent le sang de stagner dans les jambes. C'est un bon tonique et un bon vasoconstricteur des veines.
- *L'HE de cyprès* est décongestionnante veineuse et lymphatique.
- *L'HE de citron* est vitamine P-like (« comme la vitamine P »). Elle diminue la perméabilité des capillaires et augmente leur résistance. Elle est fluidifiante sanguine.
- *L'HE de genévrier* est phlébotonique (anti-varices, hémorroïdes) et décongestionnante veineuse.
- *L'HE de vétiver* est un bon tonique circulatoire artériel et veineux.
- *L'HE de ciste* est cicatrisante, antiartéritique, antihémorragique.
- *L'HE d'hélichryse* est anticoagulante, antiphlébite, cicatrisante et désclérosante.
- *L'HE de lavande* est antalgique, cicatrisante, fluidifiante et légèrement anticoagulante.
- *Le marron d'Inde* traite les états congestifs du système veineux.
- *Le chardon-marie* est un tonique veineux.
- *La réglisse* améliore le goût de cette tisane.

VENTRE PLAT

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous cherchez à retrouver un ventre plat sans y parvenir ? Soit votre problème est lié à un relâchement musculaire, et dans ce cas, le seul moyen est de se mettre sérieusement au sport. Soit votre ventre est gros parce qu'il est plein d'air, et dans ce cas, il faut éviter d'en avaler et/ou d'en fabriquer. Les mauvaises habitudes sont souvent à l'origine de véritables ballons de baudruche abdominaux qui disparaissent mystérieusement pendant la nuit... Symptomatique aussi d'un mauvais équilibre de la flore : lorsqu'en sortant de table vous vous sentez systématiquement ballonné avec une irrésistible envie de repousser un ou deux crans de votre ceinture.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Et un et deux... Soufflez, respirez, bougez !

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Un ventre plat n'est pas un luxe de midinette. La fonction de maintien des muscles abdominaux, si elle est défaillante, affecte l'ensemble du corps, et pas seulement la digestion. Mal soutenus, les organes « plongent » en avant, la colonne vertébrale se tord, les viscères relâchés ne remplissent plus leur rôle en matière d'expiration, et donc le renouvellement de l'oxygène est médiocre, bref.
- L'air est conçu pour entrer dans les poumons, pas pour stagner dans le système digestif. Évitez d'en avaler trop, et fuyez les aliments indigestes qui, en se dégradant lentement, entraînent une fermentation.
- De nombreuses boissons sont responsables de l'excès d'air dans le circuit digestif. Boire trop à table est déconseillé, même lorsqu'il s'agit d'eau. C'est pire dans le cas des sodas, mais aussi des eaux minérales gazeuses. Par ailleurs, la plupart des boissons industrielles contiennent des inhibiteurs de digestion : les additifs (cidre, bière, sirop, sodas), les tanins (vin, café, thé), l'alcool (toutes les boissons alcoolisées), les graisses (lait, cacao), les sucres raffinés (toutes les boissons industrielles sucrées). Le milk-shake est probablement l'une des boissons les moins digestes.
- Ne parlez pas trop à table, surtout à toute vitesse et en faisant de grands gestes : l'air se mélange aux aliments et descend dans l'estomac. Échanger calmement avec les autres convives, oui. Confondre table et scène de théâtre, non.



VENTRE PLAT

- N'aspirez pas d'air en avalant une boisson trop chaude (soupe, thé) et méfiez-vous du chewing-gum. Non seulement vous avalez de l'air, mais en plus, sous l'impulsion de la salive, l'estomac sécrète des sucs gastriques pour une digestion inutile puisque vous n'avalez en réalité aucun aliment. Troubles digestifs presque garantis !
- Mettez-vous au sport, c'est indispensable pour conserver un ventre plat.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La spéciale « digestion »

HE de fenouil25 mg
HE de citron25 mg
HE de menthe poivrée25 mg
Tixosil qsp 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule à la fin de chaque repas important (midi, soir), en cures de 15 jours.



La spéciale « antiballonnements »

Argile blanche150 mg
Charbon végétal150 mg
Pour 1 gélule n° 30

Prenez 1 gélule à la fin de chaque repas principal pendant quelques jours seulement.



La formule EG

EG de curcuma
EG de fumeterre
EG de piloselle
aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 2 mois.



La tisane idéale (impression de gonflement de toute la zone abdominale)

Anis vert (semences)30 g
Fenouil (semences)20 g
Coriandre (semences)20 g
Menthe (feuilles)30 g
Angélique (semences).....30 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 24 heures (durant 1 jour ou 2).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Les HE choisies sont carminatives et digestives.
- Les deux ingrédients de la formule « antiballonnements » adsorbent les gaz intestinaux et les bactéries qui les produisent. Le résultat : on dégonfle.
- Le curcuma est détoxifiant (pour une détox en profondeur).
- La fumeterre est cholérétique (pour mieux digérer).
- La piloselle est diurétique (pour mieux éliminer).
- Toutes les plantes de la tisane sont digestives, carminatives et adsorbantes de gaz. Elles luttent contre les dyspepsies (lourdeurs digestives, ballonnements, remontées acides...) et sont sédatives nerveuses (antistress).

FORMOCARBINE (GRANULÉS)

- *Composants principaux* : charbon activé.
- *Indications* : troubles du transit intestinal avec ballonnements
- *Mon avis* : cette forme galénique présente plusieurs avantages. Malgré la couleur noire, qui envahit toute la bouche, elle est très agréable à croquer, et il est possible d'en avaler de grandes quantités, ce qui est indispensable à certaines personnes qui souffrent de désordres intestinaux de longue date.

VERGETURES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les vergetures sont dues à une altération de la peau qui « craque » devant l'effort demandé. Ces stries, plus ou moins allongées et plus ou moins marquées, persistent indéfiniment. Leur apparition est favorisée par divers facteurs hormonaux, et notamment la grossesse, qui laisse en héritage des vergetures à 75 % des femmes. Mais les variations de poids sont également responsables d'une partie d'entre elles, car la peau ne résiste pas à ce « régime ». Il ne faut attendre aucun miracle de la plupart des traitements. En revanche, la prévention peut donner de bons résultats : les femmes enceintes le savent et chouchoutent la peau de leur abdomen dès avant le 4^e mois.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Faites une cure de silice organique en usage interne, à raison de 10 ml le matin + en externe, en appliquant du gel à la silice organique sur les vergetures, matin et soir, après la toilette. En cures de 2 mois renouvelables.

+ Supplémentation

Huile de bourrache 500 mg

Avalez 3 capsules par jour pendant ces mêmes 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Évitez les variations de poids importantes.
- Chez certains sportifs (notamment haltérophiles), les vergetures peuvent marquer le bas du dos. Là aussi, une action préventive peut être intéressante.



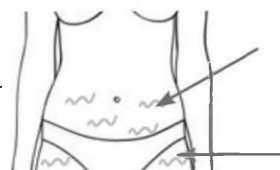
MA FORMULE À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

◆ Ma formule aroma

HE d'hélichryse italienne..... 1 ml
HE de ciste ladanifère..... 2 ml
HE de myrte rouge..... 1 ml
HE de géranium rosat..... 2 ml

HV de rose musquée..... 9 ml

Appliquez sur les vergetures déjà marquées, après accouchement par exemple.



Pourquoi ces éléments dans ma formule ?

- Toutes ces huiles essentielles sont décongestionnantes veineuses et lymphatiques, désclérosantes et cicatrisantes.

VERRUES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est un virus particulièrement contagieux qui est responsable de la propagation des verrues. Le principal problème est qu'une verrue siège en général sous le pied, et donc est responsable de douleurs par frottements, lors de la marche. Elle se développe vers l'intérieur de la peau, en un petit cratère qui doit repousser les tissus voisins pour créer de la place. L'irritation engendrée est semblable à celle ressentie lorsqu'on a un caillou dans une chaussure, mais surtout ce « caillou » irrite les terminaisons nerveuses. Aïe !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Dans un flacon de 5 ml, mélangez 2,5 ml d'**HE de sarriette des montagnes** et 2,5 ml d'**HE de cannelle de Chine**. Appliquez 2 gouttes au Coton-Tige matin et soir jusqu'à ce que la verrue tombe.

⌘ Homéopathie

Thuya occidentalis 9 CH
Antimonium crudum 7 CH
Nitricum acidum 7 CH
Causticum 7 CH

Prenez 5 granules de chaque matin et soir jusqu'à disparition des verrues.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Ne marchez pas pieds nus sur un sol humide (sauna, hammam, piscine). Si vous avez des doutes, nettoyez vos pieds à l'aide d'un gant imbibé d'alcool à 60°.
- Adoptez une hygiène rigoureuse. Notamment, changez de chaussettes chaque jour, et si possible de chaussures.
- Si vous en avez plusieurs, complétez-vous par voie orale en magnésium : au moins 400 mg par jour pendant 1 mois.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



Formule voie interne

Trituration homéopathique.....20 mg
Thuya occidentalis 15 CH
Nitricum acidum 9 CH
Antimonium crudum 7 CH

Glycérophosphate de magnésium..... 200 mg
Pour 1 gélule n° 90

Prenez 2 gélules matin et soir pendant 3 semaines.

VERRUES



Formule verrucide (qui « tue » la verrue) à appliquer

Teinture de thuya	1,5 g
Acide salicylique	1 g
Acide lactique	1 g
Collodion	qsp 10 ml

Appliquez 1 goutte de ce mélange matin et soir sur la verrue, après avoir protégé la peau saine, autour, à l'aide d'un vernis approprié.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La trituration homéopathique et le magnésium* rééquilibrent les « terrains à verrues ».
- *La formule verrucide* connue et pratiquée depuis des années arrive aussi à ses fins, surtout si vous associez par voie orale la prise d'une formule homéopathique toute faite en vente en pharmacie (2 comprimés/jour) ou la formule voie interne ci-dessus.

CORICIDE LE DIABLE

- *Composants principaux* : acide salicylique, excipients.
- *Indications* : cors, durillons, œils-de-perdrix et verrues.
- *Mon avis* : efficace. Je conseille de protéger la peau autour du cor ou de la verrue traitée, en s'aidant par exemple d'un vernis. Ensuite, il suffit de déposer une goutte de Diable délicatement et précisément à l'intérieur de cette zone protégée. À appliquer 3 soirs de suite après un bain de pieds. Gratter la partie traitée et desséchée avant d'appliquer une nouvelle couche.

NITROL (SOLUTION À APPLIQUER)

- *Composants principaux* : chélidoine, thuya, iode, acide salicylique, acide acétique, collodion élastique.
- *Indications* : traitement des verrues.
- *Mon avis* : efficace. Je conseille de protéger la peau autour de la verrue traitée, en s'aidant par exemple d'un vernis. Ensuite, il suffit de déposer une goutte de Nitrol délicatement et précisément à l'intérieur de cette zone protégée. À appliquer 3 soirs de suite après un bain de pieds/de mains. Gratter la partie traitée et desséchée avant d'appliquer une nouvelle couche.

POMMADE COCHON

- *Composants principaux* : acide salicylique.
- *Indications* : traitement des cors, durillons, œils-de-perdrix et verrues.
- *Mon avis* : efficace. Reportez-vous aux conseils d'utilisation déjà indiqués plus haut (protection de la peau saine, etc.).

VERS (ASCARIS, OXYURES)

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Parmi les parasites intestinaux les plus fréquents dans nos contrées, vous pouvez rencontrer les oxyures, minuscules vers blancs causant des démangeaisons rectales, et les ascaris, vers plats et blancs, plus ou moins grands, en forme de navettes.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Prenez du Povanyl (voir page suivante).

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- L'ail est antioxyures. Mais pour les éliminer totalement ainsi, il faudrait en manger de grandes quantités, incompatibles avec une haleine acceptable ! Ce qui n'empêche pas d'en croquer une gousse chaque jour, crue, puis de mâcher ensuite un grain de café ou des graines d'anis vert, pour réduire l'inconfort au niveau de l'haleine.
- Les graines de courge aussi, sont vermifuges. Mais là encore, une consommation normale ne peut venir à bout des parasites.
- Ail et graines de courges permettent un entretien en cas de terrain vermineux.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La tisane idéale

Semen contra (semences).....	30 g
Thym (feuilles)	30 g
Santoline (plante).....	20 g
Absinthe (feuilles)	30 g
Séné (follicules)	30 g
Armoise (plante)	30 g
Régliasse	20 g

Mettez 3 c. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez en 3 tasses, en 24 heures. Renouvelez pendant 3 jours.

Encore plus d'efficacité ? Ajoutez dans chaque tasse 1 goutte d'**HE de camomille romaine** diluée dans ¼ de c. à café de miel (ou de labrafil).



Spéciale enfants

Basilic (feuilles)..... 10 g

Mousse de Corse (thalles)..... 10 g

Mettez 20 g de ce mélange dans une tasse d'eau bouillante. Laissez macérer 3 heures. Filtrez. Sucrez au miel dans lequel vous aurez versé 1 goutte d'**HE de camomille romaine**.

Donnez à l'enfant 3 matins de suite, à jeun. Cette préparation peut aussi s'administrer en lavements, en cas d'ascaris (pour les oxyures, c'est inutile).

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *Le semen contra*, comme la santoline, paralyse les ascaris. C'est un bon vermifuge antioxyures et antiascaris.
- *Le thym* et *la santoline* luttent contre les oxyures et les ascaris.
- *L'absinthe* est un excellent vermifuge antiascaris et antioxyures. Elle est aussi très amère !
- *Le séné* est laxatif. Il élimine les vers paralysés par les vermifuges.
- *L'armoise* est un excellent vermifuge (toujours contre les deux types de vers mentionnés).
- *La réglisse* adoucit l'amertume du mélange.
- *Le basilic* et *la mousse de Corse* sont tous deux antiascaris et antioxyures.
- *L'HE de camomille* est une très bonne HE antiparasitaire.

POVANYL (COMPRIMÉS)

- *Composants principaux* : pyrvinium.
- *Indications* : traitement de l'oxyurose.
- *Mon avis* : ce médicament est relativement peu utilisé car d'autres spécialités agissent sur différentes sortes de vers à la fois. Il est pourtant efficace et on peut conseiller de faire une cure, à renouveler 15 jours plus tard.

VISION (TROUBLES DE LA)/ŒIL SEC

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Travail sur écran, pollution, pollens... nous en prenons plein la vue toute l'année. Les symptômes varient d'une personne à l'autre, mais on retrouve souvent des picotements, des larmoiements, une perception floue ou des rougeurs. Plus de 26 millions de personnes en France portent des lunettes, et un adulte sur trois se plaint de fatigue oculaire. C'est que nos yeux sont des organes précieux qui ont leurs propres exigences... que nous n'écoutons pas toujours. On dit que la rétine est la partie du cerveau qui se voit : comment la traitez-vous ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE « ŒIL SEC »

Prenez des capsules d'oméga 3/oméga 6 (onagre ou bourrache + poissons gras) dosées à 500 mg à raison de 2 le midi et 2 le soir au cours des repas, en cures de 2 mois. Arrêtez 3 mois puis reprenez.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Faites du sport, oxygénez-vous, les yeux adorent le grand air. Ils détestent les atmosphères enfumées.
- Apaisez-les à l'aide de compresses imbibées d'eau de bleuet.
- Utilisez du sérum physiologique (efficace et pas cher !) ou autres collyres non traitants pour humidifier vos yeux.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



L'incontournable

ES de myrtille.....50 mg
ES de ginkgo50 mg
ES de petite pervenche.....50 mg
Vitamine E naturelle20 mg
Bêta-carotène10 mg

Vitamine B2.....15 mg
Acérola (vitamine C naturelle).....100 mg
Bioflavonoïdes20 mg
Pour 1 gélule n° 60, renouvelable

Prenez 3 gélules par jour, 20 jours par mois.



**Bains d'yeux
(formule express hyperconfortable)**

HA de bleuet
HA de camomille

HA de rose
āā qsp 100 ml, en 1 flacon coloré de verre.

À utiliser pur.

Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- *La myrtille* contient des anthocyanosides. Cette substance régénère la partie protéique du pigment rétinien détruit lors du passage de la lumière à l'obscurité. Elle augmente également la résistance des vaisseaux sanguins.
- *Le ginkgo* et *la pervenche* améliorent la microcirculation qui, déficiente, entraîne des troubles de la vision.
- *L'alpha-tocophérol (vitamine E)* lutte contre les radicaux libres. Il participe à la vitalité des tissus oculaires.
- *Le bêta-carotène* – provitamine A – est un antioxydant incontournable.
- *La vitamine B2* s'oppose à la fatigue visuelle car elle soutient le glutathion, un antioxydant majeur produit par l'organisme.
- *La vitamine C* est antioxydante et participe à la fabrication du collagène.
- *Les bioflavonoïdes* « capturent » le fer (oxydant) pour l'éliminer. Ils renforcent les défenses des petits vaisseaux sanguins.
- *Les HA* de la formule Bains d'yeux lavent, décongestionnent, aseptisent le globe oculaire.

LARMES ARTIFICIELLES MARTINET (COLLYRE)

- *Composants principaux* : chlorure de sodium.
- *Indications* : traitement de l'œil sec.
- *Mon avis* : ce collyre ne possède pas d'activité pharmacologique, mais agit par un effet mécanique (lubrification, hydratation). Il supplée à l'insuffisance de sécrétion des larmes, en reconstituant temporairement la phase aqueuse des larmes.

OPTREX (SOLUTION)

- *Composants principaux* : chlorobutanol, acide salicylique, alcool, acide borique, hamamélis, eau distillée.
- *Indications* : lavage oculaire en cas d'irritation conjonctivale.
- *Mon avis* : cette spécialité est très connue et encore très utilisée de nos jours, car elle est efficace et finalement assez peu concurrencée par des produits plus récents. Évitez de l'utiliser lorsque l'œil est infecté car l'infection risquerait de s'étendre. Mieux vaut le réserver aux cas d'irritation, de congestion de l'œil ou d'œil sec, inconfortable.

ZONA

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si vous souffrez de douleurs névralgiques depuis quelque temps, surtout si elles siègent non loin d'une éruption cutanée du style piqûres d'orties puis vésicules groupées en bouquets ou en plaques, peut-être souffrez-vous d'un zona ? Un indice de plus : la peau devient, à cet endroit, extrêmement sensible au toucher, au point que le moindre frôlement devient désagréable. Le virus du zona est le même que celui de la varicelle, mais il n'est pas contagieux. *Herpes zoster* s'installe sur les nerfs sensitifs, ce qui explique les douleurs lors de l'éruption, et surtout des névralgies sur tout le territoire du nerf occupé. Les douleurs dites post-zostériennes sont souvent ressenties bien après la guérison.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

SIMPLE ET EFFICACE

Prenez par voie perlinguale 1 dose d'Hypericum 15 CH le plus vite possible qui apaisera les douleurs vives.

⌘ **Homéopathie**
Hypericum 7 CH

Prenez 5 granules 3 fois par jour.

➤ **Oligothérapie**

Cuivre

Prenez 3 ampoules par jour pendant une dizaine de jours.

Cuivre, Or, Argent

Prenez 1 dose par jour le matin pendant 2 mois.

MES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

- Les médicaments classiques ralentissent l'évolution de la maladie mais ne l'arrêtent pas. Ils n'ont pas ou peu d'action sur les douleurs post-zostériennes.
- Il faut traiter le zona le plus rapidement possible : plus on l'attaque vite de front, moins les douleurs seront importantes.
- Un traitement de fond homéopathique et/ou à base de plantes en interne peut accélérer la guérison.
- Prenez de grosses doses de vitamine C pendant la crise : 5 à 6 g par jour.
- Réduisez pendant quelques jours le chocolat, les graines, le blé riches en arginine contre-indiquée en ce moment.



MES FORMULES À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



La formule externe

HE de ravintsara 3 ml
 HE de niaouli 3 ml
 HE de menthe poivrée 3 ml
 HV de millepertuis.....qsp 30 ml

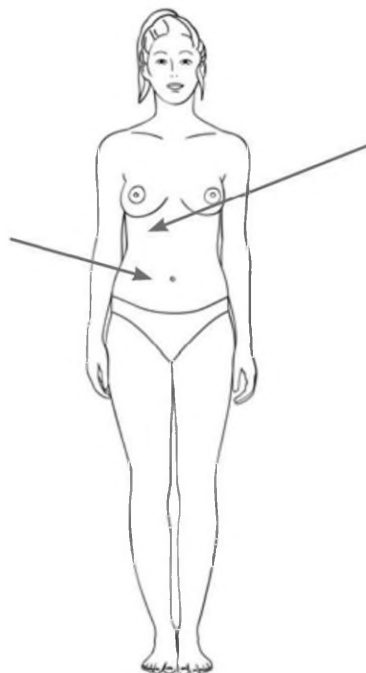
Appliquez quelques gouttes dès l'apparition du zona, et ce de très nombreuses fois par jour (autant que nécessaire). Ces huiles essentielles sont très efficaces si elles sont appliquées très tôt et très souvent : 6 à 8 fois par jour.



La formule interne

EG de cyprès
 EG d'échinacée
 EG de grande camomille
 aa qsp 1 flacon de 150 ml

Buvez 1 c. à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour.



Pourquoi ces éléments dans mes formules ?

- Ces huiles essentielles sont extrêmement antivirales. Elles ont une action remarquable sur le zona. C'est peut-être la seule réponse satisfaisante à ce jour.
- Les plantes pour leurs actions antivirales, immunostimulantes (cyprès, échinacée) et antidouleurs (grande camomille).

ANNEXES

50 VRAI/FAUX AUTOUR DES PLANTES, HUILES ESSENTIELLES, CONSEILS DE GRAND-MÈRE, VIEUX REMÈDES ET AUTRES INFORMATIONS UTILES

Autour des plantes et des huiles essentielles

- *Quand on a mal aux dents il faut mâcher un clou de girofle.*
Vrai, il contient « l'huile essentielle des dentistes », analgésique et antiseptique.
- *Pour dormir, on peut boire une infusion de tilleul.*
Vrai, surtout pour les enfants. Le tilleul est légèrement soporifique.
- *Pour digérer, on peut boire une infusion de verveine.*
Vrai, la verveine apaise et favorise la digestion.
- *Pour se réveiller, on peut boire une infusion de menthe.*
Vrai, la menthe est tonique. Elle peut d'ailleurs remplacer avantageusement le café et le thé du matin chez les personnes qui supportent mal la caféine.
- *Les femmes enceintes peuvent boire de l'infusion de menthe sèche, mais pas de menthe fraîche.*
Vrai. Dans la menthe fraîche, l'huile essentielle contenant une cétone potentiellement neurotoxique pourrait, à la longue ou en cas de prise importante, se révéler dangereuse.
- *Contre les douleurs rhumatismales, on peut appliquer des compresses de feuilles de menthe bouillies.*
Vrai, mais il sera plus efficace d'appliquer l'huile essentielle de menthe mélangée à de l'huile essentielle de gaulthérie, le tout dilué dans une huile végétale. La menthe anesthésie l'organe douloureux.
- *Il ne faut pas prendre en même temps des huiles essentielles et de l'homéopathie.*
Vrai et faux. On peut suivre un traitement homéopathique et prendre ponctuellement des huiles essentielles, à condition de commencer par les médicaments homéopathiques et d'attendre 1 heure pour administrer les huiles essentielles.
- *On ne s'expose jamais au soleil après avoir appliqué de l'huile essentielle de citron sur sa peau.*
Vrai, car l'essence de citron, comme tous les agrumes, contient des coumarines photosensibilisantes. Il faut alors attendre quelques heures avant l'exposition.

- *Les hydrolats et les huiles essentielles, c'est pareil.*
Faux. Les deux sont obtenues lors de la distillation des plantes à essences, mais sont recueillies dans des récipients différents. Les hydrolats contiennent très peu de principes aromatiques et peuvent être utilisés largement, en interne comme en externe. Contrairement aux huiles essentielles, très concentrées, à compter, elles, à la goutte près.
- *L'huile végétale la plus polyvalente pour les massages aux HE, c'est celle de Macadamia.*
Vrai. Elle permet un massage prolongé et ne laisse pas une impression grasse sur la peau.
- *L'huile végétale de jojoba n'en est pas vraiment une.*
Faux, même si l'on appelle aussi cette huile une cire. Elle est extraite des graines de jojoba.
- *Les huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes.*
Faux. Mais elles sont à utiliser avec parcimonie, sur un temps court, le plus souvent par voie cutanée et aérienne, et en les choisissant avec soin. Quelques-unes sont interdites et on évitera la voie orale si possible.
- *Les huiles essentielles sont interdites aux enfants de moins de 7 ans.*
Faux. Rien ne remplace un bon suppositoire aux huiles essentielles pour soigner les problèmes ORL des bébés et des enfants, ni une diffusion atmosphérique adaptée pour un meilleur sommeil. À condition de suivre un guide professionnel spécialisé en aromathérapie (médecin, pharmacien aroma).
- *On ne doit jamais poser d'HE pure sur la peau.*
Vrai et faux. En général, on dilue les huiles essentielles avant de les appliquer pour éviter une dermocausticité (agression de la peau, irritation, rougeurs, picotements...) éventuelle. Cependant, dans de rares cas, il est permis (et même recommandé !) d'appliquer 1 à 2 gouttes pures sur une toute petite surface de peau. Et ce pour une efficacité maximale en un temps minimal (l'huile végétale retarde en effet un peu l'action des huiles essentielles).
- *Les HE que l'on utilise en cuisine sont différentes de celles que l'on trouve en pharmacie, en boutique diététique ou en magasin de bien-être (type Nature et découvertes).*
Faux. Une huile essentielle est une huile essentielle. Ce sont donc les mêmes, à condition qu'elles soient 100 % pures, naturelles, chémotypées (qu'elles possèdent leur « carte d'identité » avec nom latin, partie de la plante utilisée, etc.). Les absolues (vanille, jasmin...) sont obtenues par « enfleurage » puis traitement au moyen de produits chimiques ; a priori, on évite de les avaler.
- *En automédication, les plantes sont aussi efficaces et plus sûres que les médicaments classiques.*
Vrai et faux. Ça dépend ! Dans certains cas, le médicament classique (« chimique ») est indispensable ; dans ce cas, les plantes peuvent accompagner le traitement classique, afin d'en renforcer les effets bénéfiques et d'en minimiser les effets secondaires néfastes.

Autour des aliments

- *En hiver, un verre de jus d'orange chaque matin évite d'attraper un rhume.*
Vrai et faux. La vitamine C qu'il contient n'est pas inintéressante, mais en trop faible quantité pour booster l'immunité. Et puis il y a jus d'orange et jus d'orange...
- *Quand on a une grippe, il faut boire un grog.*
Vrai pour le chaud mais... mieux vaut éviter l'alcool ! Un citron chaud avec de la cannelle réchauffe l'organisme, le dynamise et l'aide à lutter contre les microbes.
- *Quand on est fatigué, il faut manger de la viande.*
Vrai. Elle fournit des protéines animales précieuses pour faire des muscles et stimuler le métabolisme. La viande rouge est aussi la meilleure source de fer bien assimilé, pour éviter l'anémie et soutenir l'immunité.
- *On peut boire de la citronnade pour restaurer son équilibre acido-basique.*
Vrai. Malgré son goût acide, le citron est alcalinisant, comme tous les fruits et légumes.
- *Un verre de lait chaud au miel aide à dormir.*
Vrai. Le lait contient un acide aminé, le tryptophane, précurseur de 1/ la sérotonine, neuro-médiateur apaisant, du calme, de la tranquillité et 2/ la mélatonine, hormone du sommeil. Le miel potentialise cette activité, car les glucides/sucres améliorent l'assimilation des acides aminés/protéines.
- *L'eau de riz est antidiarrhée.*
Vrai, car elle est très astringente. Lorsque vous faites cuire du riz dans de l'eau, buvez son eau plutôt que de la jeter dans l'évier, tout simplement. Ça marche aussi avec de l'eau d'orge, elle aussi astringente.
- *Une cuillère à café d'huile de foie de morue par jour aide à ne pas tomber malade en hiver.*
Vrai. L'huile de foie de morue renferme, entre autres, de grandes quantités de vitamines A et D, qui jouent un rôle très important dans l'immunité. Les personnes rebutées par sa saveur forte (qui ne gêne pourtant par les habitants des pays nordiques, habitués depuis tout petits à consommer de l'huile de poisson au petit déjeuner), peuvent choisir de l'huile de foie de morue désodorisée ou encapsulée. Un progrès par rapport à jadis !
- *Une cuillère d'huile d'olive avant un repas de fêtes permet de mieux digérer.*
Vrai, car elle « tapisse » légèrement la paroi interne du tube digestif, empêchant d'absorber une partie des graisses et de l'alcool du repas. Mais une partie seulement, rien de miraculeux !
- *Une pastille de menthe aide à « dessoûler ».*
Vrai, c'est pourquoi il est recommandé d'avoir toujours un petit flacon de menthe sur soi, ou les fameuses pastilles Vichy à la menthe. Cependant attention, la menthe ne fait pas baisser le taux d'alcool dans le sang ; elle permet simplement de retrouver un peu plus vite ses esprits en réveillant les connexions neuronales. Il est bien évident que le mieux est de boire raisonnablement.

- *L'œuf dur coupe la faim.*

Vrai. Le blanc, notamment, riche en albumine, calme la faim pour longtemps.

- *Un café en fin de repas aide à digérer.*

Vrai, à condition de ne pas le sucrer. C'est son amertume qui présente un intérêt digestif : il favorise le travail de la vésicule biliaire.

- *Le chocolat met de bonne humeur.*

Vrai. D'abord parce qu'il procure du plaisir ! La combinaison sucre et gras est royale pour cela, mais ne suffit pas : d'autres aliments gras et sucrés ne sont pas aussi enchanteurs. Le chocolat contient, en plus, du tryptophane, précurseur de la sérotonine (un neuromédiateur « du bonheur » fabriqué par le cerveau).

- *Contre la constipation, il faut manger des pruneaux.*

Vrai. Ils sont très riches en fibres ! Mais c'est aussi le cas des figues sèches, si vous les préférez. Quelques pruneaux ou figues chaque matin, au petit déjeuner, aident le transit intestinal.

- *Le jus de pamplemousse interfère avec certains médicaments.*

Vrai. Comme d'autres jus de fruits d'ailleurs. Mieux vaut prendre vos médicaments avec de l'eau.

- *Quand on a des crises de goutte, il faut manger des cerises.*

Vrai. Elles sont diurétiques et uricosuriques, c'est-à-dire qu'elles possèdent les propriétés antigoutte parfaites ! Nous parlons bien des cerises, et non des cerises à l'eau-de-vie...

Autour de l'hygiène de vie/réflexes basiques

- *Quand on est dehors dans la nature, il faut respirer à pleins poumons.*

Vrai. L'air inspiré profondément oxygène à fond le sang, lequel en circulant oxygène à son tour le cerveau ainsi que chaque cellule de notre corps. Une respiration profonde en plein air (non pollué) aide à dépolluer l'organisme. De plus, les poumons constituent les organes prioritaires pour que le corps élimine ses acides en excès et rétablisse son équilibre acido-basique.

- *Quand on a mal aux muscles, un bain à l'aspirine soulage.*

Vrai. L'aspirine est un excellent antalgique et anti-inflammatoire, par voie interne comme par voie externe !

- *L'homéopathie ne marche que si l'on y croit.*

Faux. Les bébés, les animaux sont soignés par l'homéopathie. Ce n'est pas une question de croyance ! Et ce n'est pas parce qu'on n'a pas encore établi la raison de son efficacité qu'elle n'existe pas !

Ce qu'il ne faut pas faire/croire

- *Quand on se brûle, il faut mettre du beurre sur la brûlure.*
Non. Le gras sur une zone brûlée va littéralement « frire » la peau, c'est-à-dire l'inverse du but recherché. Il faut la refroidir à l'eau fraîche.
- *Manger seulement de la soupe fait maigrir.*
Non. Seule une alimentation équilibrée, avec des protéines, des glucides et aussi de bonnes graisses, permet de mincir sûrement et durablement. Tout régime focalisé sur un seul aliment, comme « le régime ananas » par exemple, est à proscrire absolument.
- *Quand on est spasmophile, il faut prendre du chlorure de magnésium.*
Non. Il faut effectivement se recharger en calcium et magnésium, mais certainement pas sous forme de chlorures.
- *L'agar-agar renferme des oméga 3.*
Non. J'ai vu cette « information » totalement erronée dans un livre récemment. Si certaines algues renferment effectivement des oméga 3, l'agar-agar est un extrait d'algues, il ne contient quasiment que des fibres.

UNE RECETTE DE THÉRIAQUE

C'est Andromaque, le médecin de Néron, qui créa la thériaque. Cet ancêtre de la panacée était un antidote destiné à combattre tous les poisons. Son nom est issu d'un mot grec signifiant « bête venimeuse ». On l'obtient en ajoutant quelques substances, dont la chair de vipère, aux 54 autres composés de l'antidote imaginé par Mithridate, roi de Pont qui, ayant peur d'être empoisonné, s'était immunisé contre tous les poisons possibles ! L'histoire dit qu'il y avait d'ailleurs fort bien réussi : en effet, lorsqu'il voulut s'empoisonner pour échapper aux armées de Pompée, il ne put y parvenir et se fit égorger par ses gardes.

De nombreux médecins ont amélioré la formule en y ajoutant ou en retirant certains ingrédients. Ainsi, la thériaque de Venise contient 150 ingrédients, tandis que celle de Galien en associe 60, sans chair de vipère. Cette panacée était évidemment très recherchée, et pour éviter que des mains inexpérimentées ne la préparent et annulent ainsi son efficacité, les apothicaires préféraient la fabriquer en public, de façon très solennelle. Morsures et piqûres de toutes sortes, peste, petite vérole, maux d'estomac, colique ou indigestion, troubles féminins, insomnie, épilepsie, choléra, dysenterie, impuissance, flatulence, vers... rien ne lui résiste, selon les écrits de l'époque. Sans parler des maux du bétail, eux aussi soulagés par la thériaque.

Le Codex de 1895 en donne la formule suivante :

	Grammes		Grammes		Grammes
Gingembre	60	Fruits de fenouil	20	Safran	40
Iris de Florence	60	Fruits d'anis	50	Fleurs de stoechas	30
Valériane	80	Fruits de séseli	10	Opium officinal	120
Acore aromatique	30	Fruits de daucus	200	Suc de réglisse	60
Rhubarbe	30	Sem. d'Ers	60	Cachou	40
Quintefeuille	30	Sem. de navet	80	Gomme arabique	20
Racine d'Aristoloché	10	Agaric blanc	60	Myrrhe	40
Racine d'Asarum	10	Dictame de Crète	30	Oliban	30
Racine de gentiane	20	Feuille de lauriers	30	Galbanum	30
Racine de meum	20	Feuilles de sorbium	60	Opopanax	10
Bois d'aloès	10	Somm. de calament	30	Benjoin	20
Écorce de cannelle	100	Somm. de marrube blanc	30	Castoreum	10
Squames de scille	60	Somm. de pouliot	30	Mie de pain	60
Écorce de citron	60	Somm. de chamaedrys	20	Terre sigillée	20
Poivre long	120	Somm. de chamaepitys	20	Sulfate de fer	20
Poivre noir	60	Somm. de millepertuis	20	Bitume de Judée	10
Fruits de persil	30	Somm. de centaurée	10		
Fruits d'arnica	20	Pétales de roses	60		

ANNEXES

Pilez ensemble toutes ces substances et passez-les au tamis de soie n° 100, de manière à obtenir une poudre fine. Cette poudre est désignée sous le nom de Poudre thériacale. Prenez alors :

Poudre thériacale	1 000 g
Térébenthine de Chio.....	50 g
Miel blanc	3 500 g
Vin de Grenache.....	250 g

Mettez dans une bassine la térébenthine de Chio, liquéfiez-la, ajoutez-y assez de poudre thériacale pour la diviser exactement. D'autre part, faites fondre le miel, versez-le encore chaud et peu à peu dans la bassine pour délayer le premier mélange. Ajoutez par petites quantités le reste de la poudre et le vin, qui devra donner à la masse la consistance d'une pâte un peu molle. Quand le tout sera parfaitement mélangé, conservez l'électuaire dans un pot. Après quelques mois, remettez la thériaque dans un mortier et triturez-la de nouveau pour rendre la masse parfaitement homogène.

NB : 4 g de thériaque contiennent 0,5 g d'opium brut, soit 0,025 d'extrait d'opium.

**EXTRAIT DU MANUEL CORTESI, À L'USAGE DES STAGIAIRES
ET DES ÉTUDIANTS EN PHARMACIE. ÉDITION CONFORME AU CODEX***

La pharmacie est l'art de préparer les médicaments. Elle délivre aux malades les substances nécessaires au rétablissement ou au maintien de leur équilibre physique et moral, c'est-à-dire la santé en général. Elle exige de celui qui veut la pratiquer un laborieux apprentissage, en même temps que des connaissances théoriques très étendues, empruntées aux sciences physico-chimiques et aux sciences naturelles. C'est pourquoi on peut dire qu'elle est à la fois un art et une science. (...) Les bases médicamenteuses, d'origine naturelle ou chimique, ne peuvent généralement pas être utilisées directement pour l'usage thérapeutique. Il faut, au préalable, leur donner une forme qui permette au malade de les absorber facilement. L'écorce de quinquina, les feuilles de laurier-cerise, le glycérophosphate de calcium, l'hydrate de chloral, les racines d'aconit, la térébenthine, doivent être transformés en vin de quinquina, en eau distillée de laurier-cerise, en saccharure granulé de glycérophosphate de calcium, en sirop de chloral, en teinture d'aconit, en pilules de térébenthine. Les préparations ainsi obtenues appartiennent au domaine des médicaments galéniques. (...). On les appelle galéniques parce qu'ils étaient connus à l'époque de Galien. Ils ont subi, à l'officine, les transformations indispensables à leur administration thérapeutique, et constituent les médicaments proprement dits. L'étude des manipulations nécessaires pour obtenir les médicaments galéniques est une des parties les plus importantes de la pharmacie.

Suivant leur composition et leur mode de préparation, les médicaments sont dits officinaux ou magistraux. Les premiers ont une formule nettement établie, qui figure au Codex (ou Pharmacopée française, formulaire officiel, légal et obligatoire dans toutes les pharmacies françaises – le Codex est rédigé par une Commission, formée de Professeurs, de Médecins et de Pharmaciens d'officine, et il est publié par le Ministère de la Santé Publique). Ils sont en général préparés à l'avance. Les seconds correspondent à une formule indiquée par le médecin ; ils sont exécutés extemporanément, c'est-à-dire immédiatement, sur le champ, sur présentation de l'ordonnance.

* Le Codex est l'ancienne appellation du répertoire officiel des médicaments, appelé aussi Pharmacopée.

INDEX DES TROUBLES CITÉS DANS CE LIVRE

A

Abcès 20, 179, 225
 Accident cardio-vasculaire 124, 127, 169, 207
 Accident cérébral 121, 126, 250
 Accouchement 193, 238, 240-242, 403
 Acide urique 94, 112, 113, 232, 234, 316, 330, 331, 334, 351, 396
 Acidité gastrique 27, 45, 47, 209, 210, 316
 Acné 20, 48, 49-51
 Acouphènes 99, 101
 Adénome prostatique 84, 324
 Aérocolie 52
 Aérophagie 23, 47, 52, 177, 249
 Affections respiratoires 56, 58, 59, 104, 376, 378
 Agitation 29, 302
 Aigreurs d'estomac 18, 22, 45, 47, 176
 Alcoolisme 16, 18, 22, 24, 27, 145, 147, 257, 322
 Allaitement 11, 24, 59, 60, 302
 Allergie 14, 16, 18, 22, 24, 29, 33, 85, 153, 185, 199, 207, 319, 329, 344
 Allergie cutanée 20, 63, 64, 186-188, 347
 Allergie de contact 63
 Allergie respiratoire 18, 66-68, 96, 97
 Alopecie 153, 154
 Alzheimer 122, 208
 Aménorrhée 391
 Ampoule 20, 26
 Andropause 84
 Anémie 17, 27, 43, 85, 89, 203, 214, 222, 240, 389, 415
 Angine 19, 22, 25, 42, 57, 69, 70, 190, 257
 Angoisse 22, 28, 73, 75, 76, 178, 194, 266, 365, 367
 Anorexie 24, 28, 89, 90, 353
 Anti-âge 79, 80, 82, 121, 207, 288, 291, 315
 Anxiété 27-30, 73-77, 98, 161, 163-165, 194, 197, 201, 266, 276, 301, 358, 381
 Aphte 16, 85-87, 352
 Apnée du sommeil 27

Appétit (manque) 28, 43, 88-90, 200, 214, 216, 293
 Artériosclérose 126, 127
 Artérite 25, 147
 Arthrite 25, 26, 36, 91, 93, 183, 232, 332, 334
 Arthrite dentaire 16
 Arthrose 16, 25, 26, 36, 91-93, 152, 332
 Arythmies 208, 279, 373
 Ascaris 407, 408
 Asthénie 216, 279
 Asthme 16, 18, 96-98, 321, 376
 Athérosclérose 100, 124, 125
 Attaque de panique 28
 Audition (troubles de l') 19, 99

B

Baby blues 240
 Balanite 24
 Ballonnements 22, 47, 52, 53, 76, 134, 242, 364, 390, 401, 402
 Bleu 20, 352, 394
 Bouche sèche 73
 Bouchon de cérumen 19, 99, 101
 Bouffées de chaleur 20, 27, 29, 30, 204, 289-292, 316, 387, 394
 Boulimie 28
 Bourdonnements d'oreille 19, 101
 Bouton de fièvre 246
 Bronchite 16, 18, 27, 42, 43, 57-59, 102, 103, 105, 143, 216, 257, 341, 377, 378
 Brûlure 16, 20, 24, 107, 108, 129, 130, 296, 347, 383, 417
 Brûlure d'estomac 42, 45, 47, 209, 316
 Brûlure solaire 345-347
 Burn out 197

C

Calcul biliaire 17, 23, 109, 110, 151
 Calcul rénal 24, 111-113, 155
 Calcul salivaire 16
 Calcul urinaire 22-24
 Candidose 16, 55, 130, 297, 298
 Carence en fer 85, 166, 203, 212, 240
 Carie 16, 18, 169, 179
 Caséum 16, 283
 Cataracte 11, 17, 114, 115, 208
 Cauchemar 28, 30, 201, 265, 266
 Cellulite 20, 30, 117, 118, 120, 329, 331, 364, 367
 Cerveau (vieillesse) 121
 Champignons 20, 71, 87, 157, 256, 258, 286, 297, 298, 317, 385
 Chimiothérapie 16, 24, 88, 282, 383
 Choc 19, 20, 353, 359
 Choc nerveux 24, 27, 76, 197, 246, 296, 326, 353, 359, 360
 Cholestérol 35, 109, 124-127, 131, 132, 169, 233, 270, 314, 364, 373, 396
 Chute de cheveux 29, 84, 153
 Cicatrisation 46, 54, 108, 128, 130, 208, 210, 226, 229, 347
 Circulation sanguine 17, 25, 42, 70, 100, 116, 127, 154, 241, 245, 254, 258, 272, 330, 337, 394
 Claquage 25, 191
 Cœur (protection) 124, 127
 Colique néphrétique 111, 112, 183, 331
 Colite 22, 24, 36, 134-136
 Côlon irritable 22, 134, 136
 Colopathie 22, 134, 136, 140, 141, 284
 Conjonctivite 16, 17
 Constipation 22, 137-141, 156, 202, 239, 243, 255, 364, 379, 416
 Contracture 147
 Contusion 352
 Convalescence 24, 90, 167, 214, 215, 216, 237
 Coqueluche 142, 143
 Cor 26, 405
 Coryza 336
 Coup 20, 95
 Coup de soleil 20, 21, 345-347
 Couperose 20, 145
 Courbatures 25, 27, 182, 183, 222, 275

Crachats 16

Crampe 25, 29, 147, 148, 182, 348, 350, 351, 390, 397

Crise de foie 150, 177

Cuir chevelu (problèmes du) 20, 153, 154

Cystite 22, 24, 42, 155-157, 183, 184, 331

D

Décalcification 382

Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) 17, 84, 158

Démangeaisons 16, 19, 20, 22, 24, 63-65, 67, 152, 186, 188, 244, 407

Démangeaisons du cuir chevelu 154

Démangeaisons génitales 24, 296, 297

Dents 16, 170, 228, 283

Dents douleurs 16, 179, 413

Dents jaunes/noires 16

Dépression 22, 24, 25, 27-29, 36, 73, 84, 161-166, 197, 268, 276, 299, 365, 370

Dépression saisonnière (SAD) 162

Déprime 24, 27-30, 135, 161, 166, 230, 265, 269, 279, 365

Dermatite 20, 186

Dermatose 188

Déséquilibre hormonal 24, 27, 202

Déshydratation 24, 172, 220, 254, 305

Détoxication (foie) 150, 152, 396

Diabète 16, 19, 24, 25, 36, 81, 147, 168-170, 208, 233, 240, 283, 329

Diarrhée 22, 29, 138, 172-174, 233, 261, 358, 388, 415

Diarrhée du voyageur 22

Digestion (troubles) 22, 42, 50, 53, 54, 80, 136, 151, 152, 175, 176, 178, 209, 282, 284, 359, 400, 401, 413

Diverticulite 136

Douleurs articulaires 12, 25, 29, 30, 91-93, 181, 184, 274, 276, 278, 332, 334, 339, 413

Douleurs dans la poitrine 27

Douleurs dentaires 16, 179, 180, 184, 413

Douleurs des muscles 25, 147, 148, 181, 182, 184, 185, 197, 213, 339, 348, 351

Douleurs des tendons 181, 182, 185

INDEX DES TROUBLES CITÉS DANS CE LIVRE

Douleurs digestives 42, 47, 181, 183, 184, 209, 348
 Douleurs génitales 24, 202, 365, 388-391
 Douleurs spasmodiques 181
 Durillon 26
 Dysménorrhée 388, 391
 Dyspepsie 177, 209

E

Ecchymoses 95
 Eczéma 16, 17, 19, 20, 22, 24, 63, 108, 129, 152, 186, 187, 188, 197, 328
 Émotions 75, 76, 145, 163, 293, 369, 385
 Émotivité 266, 358
 Enrouement 189
 Entorse 25, 191, 274
 Énurésie 155, 193, 194
 Épistaxis 195
 Épuisement 168, 197, 279
 Équilibre acido-basique 112, 229, 308, 315, 415, 416
 Équilibre enfant 199
 Équilibre femme 202
 Équilibre homme hormonal 205, 219
 Équilibre senior 207
 Éruption cutanée 411
 Essoufflement 166, 214, 276
 Estomac (douleurs) 209, 316, 348
 Éternuements 66
 Excitabilité neuromusculaire 132
 Excitation sexuelle excessive 272
 Extinction de voix 18, 189, 190
 Extrasystoles 27, 374

F

Fatigue 16, 18, 24, 25, 27, 29, 30, 74, 85, 89, 122, 137, 161, 166, 167, 182, 191, 197, 202, 205, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 222, 235, 246, 253, 254, 263, 265, 269, 270, 271, 276, 289, 293, 319, 348, 415
 Fatigue intellectuelle 161, 167, 211, 288, 381
 Fertilité 218, 219, 272
 Fibrome utérin 29, 202

Fibromyalgie 25
 Fièvre 18, 25, 27, 33, 56, 69, 70, 102, 105, 108, 173, 179, 180, 184, 201, 220, 221, 222, 235, 246, 254, 259, 319, 331, 341, 375, 376, 377, 387
 Flatulences 52, 53, 55
 Foie (détox) 150, 152
 Folliculite 154
 Fonte des muscles 208
 Foulure 191, 192
 Fracture 191, 208
 Frigidité 272, 291
 Frilosité 29
 Fringales 171, 223, 224, 363
 Furoncle 19, 20, 225, 226

G

Gastrite 22
 Gastro-entérite 22, 23, 43, 173, 256, 261
 Gencives douloureuses 179, 180, 228
 Gerçures 60, 61
 Gingivite 16, 228
 Glaucome 230
 Goutte 232-234
 Grain de beauté 20
 Grippe 16, 18, 25, 27, 57, 173, 220, 222, 235, 236, 237, 251, 253, 256, 276, 321, 415
 Grossesse 18, 21, 23, 24, 145, 148, 151, 184, 219, 228, 238, 239, 240, 241, 242, 282, 302, 371, 403

H

Hémorragie 158, 180, 184, 382, 390
 Hémorroïdes 22, 239, 243-245, 394, 399
 Hépatite 17, 150, 235
 Herpès buccal 16, 20, 216, 246, 247, 248, 256
 Herpès génital 22, 24, 246, 246, 247, 248, 256
 Hoquet 249, 359
 Hyperexcitation 29
 Hyperglycémie 168, 171
 Hypertension artérielle (HTA) 16, 17, 19, 36, 101, 131, 169, 195, 208, 233, 240, 250-252, 329, 364, 373
 Hyperthyroïdie 16, 17, 22, 255

Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)
323-325

Hypotension 211, 253, 254

Hypothyroïdie 22, 27, 255

I

Immunité 71, 79, 80, 190, 200, 206, 221, 236, 242,
247, 248, 256, 257, 260, 309, 345, 415

Impétigo 20, 259, 260

Impuissance 214, 270, 272, 273, 291, 418

Inappétence 90

Incontinence urinaire 193, 325

Indigestion 175, 418

Infarctus 126, 132

Infection dentaire 16, 169, 179

Infection gynécologique 22

Infection intestinale 106, 172, 261

Infection ORL 10, 16, 23, 106, 189, 220, 283, 336

Infection urinaire 23, 24, 155, 156, 239, 325

Infection vaginale 24

Infertilité 206, 218, 219

Inflammation de l'œil 17

Inflammation de la prostate 324

Inflammation des gencives 179, 228, 352

Insomnie 27, 29, 43, 78, 161, 212, 263, 264, 266,
278, 301, 316, 353, 381, 418

Insuffisance hépatique 90, 110, 139, 177, 283,
284, 295

Insuffisance veineuse 84, 329, 392, 397

Intestin irritable 22, 134, 136

Intolérance alimentaire 16, 22

Intolérance au gluten 22

Intoxication alimentaire 16, 23, 150

Irritabilité 28, 29, 30, 78, 165, 166, 241, 263, 316,
370, 390

J

Jambes lourdes 10, 26, 274, 329, 365, 394, 397

K

Kyste aux seins 29

Kyste ovarien 29, 202

L

Langue blanche, rouge ou noire 16

Langue douloureuse 16

Larmoiements 409

Laryngite 18, 22, 102, 189

Léthargie 214

Lèvres douloureuses 16, 20

Libido femmes 24, 29, 30, 161, 255, 268-270, 273,
388

Libido hommes 24, 30, 161, 205, 255, 270

Lichen 24

Lithiase biliaire (voir *Calcul biliaire*)

Lithiase urinaire (voir *Calcul urinaire*)

Lucite 64, 347

Lumbago 26, 274

Luxation 25, 191, 192

Lyme (voir *Maladie de Lyme*)

M

Mâchoire douloureuse 16, 179

Maigreux 24, 28, 89, 218

Maladie coéliquaue 22

Maladie de Lyme 25, 276, 319

Maladie de Raynaud 25, 26

Mal aux dents (voir *Douleurs dentaires*)

Mal des transports 23, 27, 280-282

Mal de tête 16, 29, 43, 150, 152, 180, 181, 184,
220, 235, 242, 276, 293, 295, 341

Masque de grossesse 239, 242, 371

Mastose 29

Mauvaise haleine 16, 87, 283

Maux de gorge 18, 57, 69, 70, 71, 72, 106, 235,
284

Mélancolie 28, 164, 165

Mémoire (troubles) 29, 30, 122, 165, 197, 208,
255, 263, 276, 285, 286

Ménopause 11, 20, 24, 27, 29, 76, 202, 218, 233,
250, 265, 266, 269, 289-292, 307, 309, 310, 314,
330, 365, 383, 387, 394

Migraine 16, 17, 23, 25, 40, 163, 183, 184, 242,
293, 294, 303, 304, 390

Migraine allergique 294

Migraine des règles 294, 367, 390

Migraine digestive 177, 294

INDEX DES TROUBLES CITÉS DANS CE LIVRE

Migraine hépatique 110, 151, 294
 Migraine ophtalmique 293, 294
 Mycose buccale 229
 Mycose digestive 22, 296
 Mycose du pied 317
 Mycose intestinale 55
 Mycose ongles 20, 306
 Mycose vaginale 24, 296-298

N

Nausées 10, 150, 151, 177, 238, 241, 280-282, 293, 295, 378, 379, 388
 Néphropathie 36
 Nervosité 29, 30, 76, 78, 98, 194, 200, 201, 205, 267, 299, 301, 302, 358, 359, 381
 Névralgie 25, 40, 179, 295, 411
 Névralgie faciale 183, 303, 304, 391

O

Obésité 81, 97, 109, 120, 233, 364
 Œdèmes 120, 192, 234, 242, 245, 324, 329, 330, 331, 352, 364, 365, 367, 394, 399
 Œil-de-perdrix 26, 405, 406
 Œil sec 16, 17, 409, 410
 Œil jaune 17
 Ongles cassants 305
 Ongles incarnés 20, 26
 Ophtalmie des neiges 16
 Orgelet 16, 17
 Ostéoporose 25, 26, 29, 208, 291, 302, 307, 309, 316
 Otite 19, 27, 57, 101
 Oxyures 22, 407, 408

P

Palpitations 27, 29, 42, 73, 162, 252, 289, 301, 302, 358, 373, 374
 Panaris 20
 Parasites intestinaux 22, 261, 407
 Parkinson 122
 Peau grasse 310
 Peau relâchée 337

Pellicules 154
 Périménopause 119, 120, 314
 Perte de goût 16
 Perte de la mémoire 263, 276, 285
 Perte de l'odorat 18
 Pharyngite 14, 18, 57, 190
 Phlébite 26, 208, 398
 Phlegmon 19
 Phobie sociale 28
 Pied d'athlète 317
 Piqûre d'insecte 18, 20, 319, 352
 Pityriasis 20, 21
 Plaque dentaire 16, 229
 Points noirs 20, 48, 50, 51, 310
 Pollution 58, 82, 84, 97, 105, 151, 205, 219, 312, 321, 322, 409
 Polyarthrite rhumatoïde 26, 207, 332, 334
 Poux 20
 Préménopause 24, 29, 314, 330, 394
 Préparation à l'effort 350
 Préparation aux examens 285, 287, 380
 Presbycousie 208
 Prévention cardio-vasculaire 131
 Prostatite 324, 325, 331
 Prurit 188
 Psoriasis 20, 22, 129, 152, 326-328

R

Radiothérapie 129, 347, 383
 Récupération après effort 214
 Reflux gastro-oesophagien (RGO) 45, 46, 375
 Règles (troubles) 24, 29 43, 184, 365, 388-391
 Remontées acides 14, 18, 22, 23, 27, 45, 177, 401
 Renvois 22
 Rétention d'eau 117, 118, 120, 291, 329-331, 366, 367, 390, 392, 394
 Réveils nocturnes 78, 265
 Rhinite 14, 16, 18, 68
 Rhinopharyngite 18, 56, 57, 102, 200
 Rhinorrhée 335
 Rhumatisme 16, 25, 26, 42, 84, 91, 152, 183, 234, 331-334

Rhume 16, 18, 56, 58, 59, 68, 102, 105, 200, 216, 220, 235-237, 251, 256, 296, 321, 326, 335, 336, 341, 343, 344, 378, 415
 Rhume de cerveau 335
 Rhume des foins 10, 66
 Rides 29, 30, 129, 313, 337, 338
 Ronflements 18
 Roséole 20
 Rougeole 20, 220
 Rougeurs 289, 292, 409, 414

S

Saignement de nez 195
 Sarcopénie 25
 Scarlatine 20, 220
 Sciatique 25, 26, 274, 339
 Sécheresse vaginale 24, 29, 291, 296, 314
 Sevrage tabagique 369
 Sinusite 16, 18, 19, 43, 341, 342, 344
 Solaire (protection) 239, 345, 346
 Sommeil 24, 27, 29, 30, 42, 43, 73, 76, 78, 164, 197, 199, 200, 201, 242, 249, 256, 263, 264, 265, 266, 267, 286, 291, 302, 349, 350, 354, 355, 356, 367, 397, 414, 415
 Soucis professionnels 162
 Spasmes 76, 98, 134, 136, 142, 152, 177, 183, 209, 350, 388
 Spasmophilie 14, 16, 18, 22, 25, 27, 184, 197, 222, 299, 301
 Sport 25, 26, 93, 97, 118, 125, 138, 147, 164, 169, 176, 181, 182, 203, 212, 221, 224, 244, 274, 299, 307, 329, 348, 349, 350, 355, 381, 400, 401, 409
 Staphylocoque doré 259
 Stress 16, 18, 22-25, 27-30, 49, 66, 74, 76, 78, 79, 82, 84, 85, 87, 98, 134, 137, 166, 172, 173, 178, 194, 197, 205, 209, 213, 215, 219, 222, 246, 251, 252, 256, 264, 266, 269, 270, 272, 280, 286, 289, 293, 299, 300, 310, 312, 316, 326, 331, 348, 353-362, 373, 385, 401
 Sueurs 27, 73, 266, 291, 387
 Surmenage 56, 85, 162, 167, 189, 214, 254, 266, 359
 Surpoids 18, 24, 29, 81, 93, 114, 131, 169, 203, 212, 218, 233, 251, 286, 360-362

Syndrome de l'intestin irritable 22, 134, 136
 Syndrome du canal carpien 25, 26
 Syndrome grippal 235
 Syndrome métabolique 27, 131, 169, 234, 364
 Syndrome prémenstruel (PMS) 16, 22, 24, 27, 29, 36, 203, 223, 329, 365, 366, 388

T

Tabagisme 16, 18, 22, 24, 27, 131, 257, 322, 368, 369
 Taches pigmentaires 371
 Tachycardie 162, 289, 373, 374
 Tassement vertébral 26
 Teint terne 312
 Tendinite 25, 26, 27, 182, 191, 332
 Tétanie 18, 25
 Thrombose 122, 208
 TOC (trouble obsessionnel compulsif) 28
 Torticolis 25, 93, 147, 149
 Tour de rein 274
 Toux 16, 18, 42, 43, 56, 58, 59, 98, 104, 105, 142-144, 190, 236, 375, 376-378
 Toux grasse 102, 375, 376-378
 Toux sèche 102, 143, 375, 377-379
 Toxicomanie 28, 33
 Trac 16, 20, 22, 27, 28, 380, 381
 Trachéite 18
 Traitement (mieux supporter) 11, 36, 382
 Transpiration excessive 29, 30, 386, 387
 Trouble bipolaire 28
 Troubles cardio-vasculaires 133, 353
 Troubles cognitifs 208
 Troubles de la circulation 17, 160, 394
 Troubles de la libido 24, 30, 270
 Troubles de la mémoire (voir *Mémoire*)
 Troubles de la vision (voir *Vision*)
 Troubles de l'humeur 36, 279, 316, 367
 Troubles des règles (voir *Règles*)
 Troubles du comportement 40, 165, 263
 Troubles du rythme cardiaque 133, 208, 252
 Troubles du sommeil 78, 164, 201, 242, 291
 Troubles du transit intestinal 402
 Troubles veineux 392
 Trous de mémoire 29, 30

INDEX DES TROUBLES CITÉS DANS CE LIVRE

Turista 22, 172, 261

U

Ulcère gastrique 46, 47, 54, 92, 183, 215, 353

Ulcère variqueux 398

Urticaire 20, 63, 186, 187, 188

V

Varicelle 20, 220, 411

Varices 254, 314, 331, 394, 397, 399

Ventre plat 364, 400, 401

Vergetures 21, 364, 403

Verrue 20, 404, 405

Vers 407, 408

Vertiges 84, 358

Vieillissement 16-18, 24, 25, 79, 81, 82, 99, 100,
114, 115, 121, 159, 168, 211, 231, 270, 314, 337,
345-348, 371

Vieillissement auditif 100

Vision (troubles de la) 409, 410

Vomissements 28, 142, 150, 230, 238, 241, 379,
388

Z

Zona 19, 20, 411, 412

LES MÉDICAMENTS DE TOUJOURS EMPLOYÉS DANS CE LIVRE

Alka seltzer 295	Osmotol 101
Arnican 352	Oxyboldine 178
Aspirine du Rhône 180	Papier d'Arménie 322
Autoplasme vaillant 378	Pastille Euphon 190
Bain de bouche Lipha 87	Perubore 58
Balsoftumine 344	Pilule Carter 140
Baume Saint-Bernard 185	Pommade Cochon 406
Biafine 347	Povanyl 408
Biocidan 68	Psyllium 141
Biogaze 130	Pulmoll 72
Blackoids 284	Pyralvex 87
Boldoflorine 140	Quintonine 217
Calcium Sandoz 302	Ramet 130
Charbon de Belloc 55	Rennie 47
Contre-coups de l'Abbé Perdrigeon 95	Revitalose 167
Coramine glucose 216	Rex 141
Coricide Le Diable 405	Schoum 152
Dragée fuca 140	Sédatif PC 78
Eau des carmes 359	Synthol 352
Eau Précieuse 51	Tamarine 141
Élixir du Suédois 178	Tulle gras 108
Essence algérienne 105	Ultra-levure 174
Euphytose 267	Valda (pastilles) 72
Formocarbine 402	Vicks Vaporub 59
Gouttes aux essences 106	
Helicidine 378	
Hepatoum 152	
Homeoplasmine 68	
Intrait de marron d'Inde 245	
Jouvence de l'Abbé Soury 394	
Lactéol 174	
Larmes artificielles 410	
Laroscobine 216	
Néo-Codion 379	
Neuroflorine 302	
Nitrol 405	
Optalidon	
Optrex 410	
Oscillocoquinum 237	

Table des matières

Introduction	9
La France, multimédaillée de tristes records.....	9
« Comment faire pour me traiter naturellement, sans effets secondaires gênants ? »	10
Une réponse adaptée pour chaque problème, ou comment éviter d'écraser une mouche avec un bulldozer	11
Mode d'emploi de ce livre	11
Abécédaire pratique des symptômes	13
Bouche et œil	16
ORL (bronches, gorge, nez, oreilles).....	18
Cheveux, ongles, peau	20
Ventre, digestion	22
Système génital et urinaire	24
Appareil locomoteur (os, muscles).....	25
Symptômes généraux (fatigue, vieillissement, douleur...)	27
Bien-être émotionnel et psychique	28
Équilibre hormonal.....	29
Mes secrets de pharmacienne	31
Avertissement.....	33
Qu'est-ce qu'un pharmacien ?	33
Le maître des formules	34
Le rempart contre les charlatans.....	34
Celui qui « met de côté »	34
Celui qui délivre les médicaments	34
1. Les médicaments « spécialités pharmaceutiques » : les médicaments classiques ...	34
2. Les médicaments officinaux : les « bocalux » du pharmacien.....	35
3. Les médicaments magistraux : les formules de ce livre.....	35
4. Les médicaments spécialisés de l'officine, ou « produits maison » : un peu passés de mode	39
Votre traitement au quotidien	40
Repas : avant, pendant ou après ?	40
Alcool : boire ou se soigner, il faut choisir.....	40
Tabac : un effet néfaste et méconnu	40

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Enfants : attention, fragiles	41
Pour bien se comprendre	41
Abécédaire des troubles	45
Acidité gastrique et reflux.....	45
Acné	48
Aérophagie, aérocolie, flatulences, ballonnements.....	52
Affections respiratoires	56
Allaitement	60
Allergie cutanée.....	63
Allergies respiratoires et rhume des foins	66
Angine.....	69
Angoisse/Anxiété.....	73
Anti-âge (prévention).....	79
Aphtes	85
Appétit (manque)	88
Arthrose/arthritis	91
Asthme.....	96
Audition (troubles de l') Vieillesse auditive, acouphènes, bouchon de cérumen	99
Acouphènes, bourdonnements, Sifflements, Tintements	101
Bronchite.....	102
Brûlure.....	107
Calculs biliaires.....	109
Calculs rénaux	111
Cataracte	114
Cellulite.....	117
Cerveau (vieillesse)	121
Cholestérol (excès de), athérosclérose, cœur.....	124
Cicatrisation.....	128
Cœur (prévention cardio-vasculaire).....	131
Colite	134
Constipation.....	137
Coqueluche	142
Couperose	145
Crampes musculaires (et contractures).....	147
Crise de foie (détoxification hépatique).....	150
Cuir chevelu (problèmes du) Chute de cheveux = alopécie.....	153
Cystite/infections urinaires récurrentes.....	155
Dégénérescence maculaire (DMLA).....	158
Dépression légère à modérée	161
Diabète de type 2 (non-insulinodépendant)	168
Diarrhée	172
Digestion lente	175
Douleurs dentaires	179

TABLE DES MATIÈRES

Douleurs des muscles/des tendons (et autres douleurs spasmodiques : digestives...)	181
Le b.a.-ba des antidouleurs	183
Quelques remarques à propos des antidouleurs...	184
Eczéma, urticaire	186
Enrouement, laryngite	189
Entorse/luxation/foulure/fracture	191
Énurésie pipi au lit (enfants) incontinence urinaire (adultes)	193
Épistaxis (saignement de nez)	195
Épuisement, <i>burn out</i>	197
Équilibre enfant	199
Équilibre femme + Fibrome utérin, kyste ovarien	202
Équilibre homme	205
Équilibre senior	207
Estomac (douleurs)	209
Fatigue physique et intellectuelle	211
Spécial Anémie	214
Spécial Convalescence et fatigue post-grippale	215
Fertilité	218
Fièvre	220
Fringales sucrées	223
Furoncle	225
Gingivite	228
Glaucome	230
Goutte	232
Grippe, rhume et autres infections virales et bactériennes	235
Grossesse	238
Quelques cas particuliers	238
Hémorroïdes	243
Herpès	246
Hoquet	249
Hypertension	250
Hypotension	253
Hypothyroïdie	255
Immunité	256
Impétigo	259
Infection intestinale	261
Insomnie	263
Libido (femmes)	268
Libido (troubles de la) chez l'homme et chez la femme	270
Lumbago	274
Lyme	276
Mal des transports/nausées	280
Mauvaise haleine	283
Mémoire (troubles de, ou cure « super-neurones »)	285

MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Ménopause	289
Migraine.....	293
Mycose vaginale	296
Nervosité/spasmophilie	299
Névralgies faciales.....	303
Ongles cassants, mous, dédoublés.....	305
Ostéoporose	307
Peau grasse.....	310
Peau relâchée, vieillissante, teint terne	312
Périménopause Équilibre acido-basique	314
Pied d'athlète (mycose du pied).....	317
Piqûres d'insectes	319
Pollution.....	321
Prostate	323
Psoriasis	326
Rétention d'eau	329
Rhumatismes	332
Rhume simple/rhume de cerveau Rhinorrhée	335
Rides	337
Sciatique	339
Sinusite	341
Solaire (protection).....	345
Sport	348
Stress.....	353
Surpoids.....	360
Syndrome prémenstruel (PMS), règles douloureuses.....	365
Tabagisme	368
Taches pigmentaires.....	371
Tachycardie, arythmies, palpitations	373
Toux.....	375
Trac, préparation aux examens.....	380
Traitements : mieux les supporter	382
Transpiration excessive	385
Troubles des règles	388
Troubles veineux/Jambes lourdes	392
Urémie	395
Varices.....	397
Ventre plat.....	400
Vergetures	403
Verrues.....	404
Vers (ascaris, oxyures).....	407
Vision (troubles de la)/Œil sec	409
Zona.....	411

TABLE DES MATIÈRES

50 vrai/faux autour des plantes, huiles essentielles, conseils de grand-mère, vieux remèdes et autres informations utiles	413
Autour des plantes et des huiles essentielles	413
Autour des aliments	415
Autour de l'hygiène de vie/réflexes basiques	416
Ce qu'il ne faut pas faire/croire	417
Une recette de thériaque	418
Extrait du Manuel Cortesi, à l'usage des stagiaires et des étudiants en pharmacie. édition conforme au Codex.....	420
Index des troubles cités dans ce livre	421
Les médicaments de toujours employés dans ce livre	428

Retrouvez Danièle Festy sur son blog :
www.danielefesty.com et sur sa page
Facebook « huiles essentielles ».





Pour recevoir notre catalogue, merci de bien vouloir photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

Éditions Leduc.s
17 rue du Regard
75006 Paris

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet :

www.leduc-s.com

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

VILLE :

PAYS :

ADRESSE@MAIL :

ÂGE :

PROFESSION :

Titre de l'ouvrage dans lequel est insérée cette page :

Mes secrets de pharmacienne

Lieu d'achat :

Avez-vous une suggestion à nous faire ?

.....

.....

.....

.....

À

LE

*Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978,
vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.*