

ACEROLA: La cerise acérola contient 1 700 mg de vitamine C naturelle pour 100 g de chair. L'OMS a récemment reconnu un état endémique de subcarences vitaminiques et minérales dans la population occidentale. Notre alimentation est largement pourvue en lipides, protéines, glucides mais elle n'est pas d'une qualité exceptionnelle sur le plan des nutriments essentiels que sont les vitamines et sels minéraux qui induisent alors des troubles fonctionnels, allergiques, mentaux et comportementaux, voire de pathologies relevant de la psychiatrie avec, chez les enfants, des retards mentaux. Les médecins français ne tiennent jamais compte de ces carences et vous voilà obligé de vous renseigner vous-même et de faire appel à des naturothérapeutes et aux compléments alimentaires. Le stress, la pollution, le tabac, l'alcool, les drogues, pesticides alimentaires, les médicaments consomment de très grosses quantités de ces nutriments vitaux pour l'organisme. D'après le deux fois prix Nobel de médecine Pauling, nous aurions besoin de 10 à 20 fois plus d'apports journaliers de ces nutriments qu'il n'est généralement conseillé; ce qui nous mettrait à l'abri des maladies psycho-nerveuses induites par notre civilisation moderne; un apport optimal, selon ce prix Nobel, en vitamines et minéraux fortifie le système immunitaire, améliore la santé et ralentit le processus de vieillissement. Selon ce grand chercheur, les vitamines fondamentales sont C et E qui sont anti-oxydantes et piègent les radicaux libres donnant un certain rajeunissement cellulaire. Les carences les plus courantes sont C, A, B1, B2, B6 ainsi que magnésium, calcium, fer, cuivre, zinc et chrome. Les complexes vitaminiques sont à déconseiller dans la mesure où chaque organisme possède certaines vitamines et minéraux en quantités suffisantes, il est inutile de surcharger, ce qui peut entraîner un risque.

La vitamine C est la vitamine anti-scorbutique mais il n'en demeure pas moins que la plupart des gens souffrent d'une franche carence car cette vitamine se trouve dans les fruits frais et les légumes de bonne culture mais on choisit plus volontiers pâtes et frites que piperade et salade! Pour prévenir la grippe, les rhumes, rhinites, affections ORL, il faut une posologie de 1000 à 1500 mg/j tout au long de l'année et un renforcement jusqu'à 3000mg/j en période d'épidémie. Prise au petit déjeuner, la dose quotidienne assure clarté d'esprit et énergie pour la journée. La vitamine C retarde la fatigue, s'accorde bien aux activités sportives aux doses de 3000 à 5000 mg/j elle stimule l'influx nerveux moteur et permet une récupération rapide; elle retarde l'usure des cartilages et le flétrissement de la peau, détruit les molécules cancérigènes, élimine les toxiques, limite le cholestérol, stimule les défenses immunitaires et l'activité cérébrale, lutte contre le stress, la fatigue et les allergies; c'est le prolongateur de l'existence; dans cette optique du ralentissement du vieillissement, il faut une dose de 3000mg/j à 5000Mg/j en association avec les vitamines A, D, E, B6, B12, des bioflavonoïdes et du sélénium.

Régulant le métabolisme des lipides, la C peut être utilisée en prévention des affections cardio-vasculaires; à la même dose, associée à une diététique adéquate, elle fait baisser le mauvais cholestérol et évite ainsi de graves problèmes. Chez certaines personnes particulièrement disposées, la vitamine C peut provoquer des calculs urinaires oxaliques; se renseigner mais c'est très rare. Toutes les expérimentations indiquent que la vitamine C, même à haute dose sur des périodes prolongées ne présente aucune toxicité. Le prix Nobel Pauling, lui-même a prit pendant plus de vingt ans 18 g de vitamine C par jour et décéda à l'âge de 97 ans!

Pour allonger sa durée de vie, vivre en très bonne santé et améliorer ses performances intellectuelles et physiques il faut des doses de 2500 et 3000mg/j en association avec légumes

frais, fruits et autres compléments, lécithine, levure de bière, germes de blé, spiruline, etc. La vitamine C entre en synergie avec toutes les autres vitamines et sel minéraux, surtout la vitamine E et le bêta-carotène dans une action antioxydante. Enfin avec la E, prévoir au moins la B6 avec du zinc (effet calmant) ou la B2 et la B3 (attention aux surdosages extrêmes pour ces dernières) qui sont énergétiques. La vitamine A est impérative pour la vue et lutter contre la cataracte. En résumé, cette petite cerise des Caraïbes est très riche en vitamine C: anti-infectieuse, "coup de fouet" pour organisme fatigué et stressé; améliore l'absorption du fer nécessaire aux globules rouges; très tonique, elle intervient dans les fatigues générales, l'asthénie, les affections hivernales; stimulant psycho-nerveux, endocrinien, surrénalien et immunitaire, antioxydant, antiseptique, anti-inflammatoire, protecteur vasculaire.

**BETA CAROTENE** : Le bêta-carotène est traditionnellement utilisé comme un antioxydant qui va contribuer à détruire les radicaux libres avant qu'ils n'attaquent les cellules. Le bêta-carotène est (avec la vitamine E) le plus efficace au niveau de la peau... Il faut 10 kg de carottes et 8 kg de luzerne pour obtenir 1 g de bêta-carotène pur.

**AIL**: originaire des steppes d'Asie centrale, l'ail était déjà considéré par les Egyptiens de la plus haute Antiquité comme un élément fondamental de leur alimentation. De nombreuses études ont montré que l'action thérapeutique de l'ail est liée à la présence d'un composé soufré: l'allicine. L'ail présente une activité positive sur le métabolisme des graisses. Il contribue à fluidifier le sang, améliorant ainsi la circulation sanguine, spécialement artérielle. L'utilisation de poudre granulée dans des gélules enrobées présente un double avantage : prévenir l'haleine désagréable engendrée par la consommation d'ail et favoriser son action en évitant la dégradation de l'allicine par les sucs digestifs. L'ail aussi contre l'hypertension, comme fluidifiant bronchique; associé à l'oignon et crus tous deux dans la salade, ils seraient anticancéreux.

On le disait vermifuge, dans les campagnes on se mettait une gousse en suppositoire!

**AIL DES OURS**: l'ail des ours (*Allium ursinum*, connu aussi sous le nom "ail des bois") a un grand pouvoir bactéricide: pendant la seconde guerre mondiale les Anglais en utilisèrent de grande quantité pour soigner les blessés. Au cours des siècles passés, pour se protéger des fièvres infectieuses, les moines mangeaient de l'ail des ours tous les jours pour pouvoir continuer à soigner les malades sans danger d'infection. Outre son activité bactéricide, l'ail des ours est apéritif, digestif, cholagogue, stimulant, vermifuge car il exerce une action protectrice sur l'intestin (désinfection et stimulant de la sécrétion gastrique et biliaire).

**ALFAFA**: l'alfafa est une plante commune des zones tempérées d'Europe présentant des qualités nutritives et reminéralisantes. En effet, elle renferme un taux élevé de protéines (allant jusqu'à 55 %), des acides aminés utilisés par l'organisme pour la synthèse de ses protéines, des vitamines, des minéraux dont le calcium, et des oligo-éléments (fer, phosphore, zinc, cuivre, sélénium, silice). Les dernières études réalisées ont montré qu'une prise régulière d'alfafa contribue à favoriser le bon cholestérol.

**ALOES**: de nos jours, l'aloès est considéré comme la plante des premiers soins par excellence. La recherche moderne a démontré que l'aloès est bactéricide, fongicide, virucide. Il anesthésie les tissus, arrête les démangeaisons et hydrate les peaux sèches. Il réduit la période de saignement. Il combat la fièvre et la constipation tenace. Il est anti-inflammatoire, dilate les capillaires et clarifie le sang.

**ANANAS (tige d')**: la tige d'ananas contient une enzyme protéolytique, la bromélaïne. Il n'est donc pas nécessaire pour bénéficier des bienfaits de cette enzyme de faire une consommation excessive du fruit. La bromélaïne absorbée diffuse dans tout l'organisme et permet un fractionnement des protéines anormalement sécrétées au niveau des tissus (fibres de collagène de la cellulite,

hématomes...) en acides aminés facilement éliminés. Les capitons gras qui forment la « peau d'orange » pourront ainsi disparaître.

**ANETH:** plante aromatique de la famille des apiacées (variété de fenouil) l'aneth a d'abord remonté l'Europe jusqu'en Suède avant de traverser en Amérique. Bien connue sous le nom de drill, cette appellation n'est pas anglaise mais scandinave: dilla en norvégien signifie calmer, bercer, apaiser et correspond aux propriétés sédatives de l'aneth. Dans tous les vieux traités d'herboristerie, on retrouve l'aneth comme remède contre le hoquet. On dit l'aneth diurétique, carminatif et antispasmodique. En infusion, il est excellent pour la digestion. En cuisine, idéal pour farcir les poissons.

**ANGÉLIQUE:** l'angélique est stimulante pour l'estomac, cholagogue, c'est-à-dire qu'elle favorise l'écoulement de la bile et favorise la digestion. Elle est antispasmodique et calme les spasmes abdominaux et les douleurs liées aux colites. Elle est efficace contre les flatulences, soigne les ballonnements et l'aérophagie. Elle est diurétique, elle favorise la transpiration et l'expectoration. L'angélique est parfois utilisée dans les cures de désintoxication pour alcooliques afin de provoquer un dégoût de l'alcool. En Chine, les racines d'angélique et de sauge sont les herbes les plus employées contre l'ensemble des troubles menstruels.

Classée parmi des plantes aromatiques de saveur piquante et douce, de nature tiède, l'angélique est un antispasmodique qui facilite et calme les règles douloureuses et difficiles.

**ANIS:** l'anis combat l'aérophagie et favorise la digestion grâce à son essence, l'anéthol. Il maintient le foie en bon état, par la choline\* (voir avec lécithine de soja) qu'il renferme et qui est protecteur de la cellule hépatique.

**ANIS VERT:** plante de 0,40 m cultivée en Europe du sud dont on utilise les graines. L'anis vert est antispasmodique. Il calme tous les troubles du système nerveux et les toux sèches. Il stimule l'appétit, la digestion et agit aussi contre la fatigue

**ARGILE VERTE:** une des nombreuses variétés d'argile. Son utilisation thérapeutique remonte à l'Antiquité. Elle agit favorablement dans le rééquilibrage de la fonction digestive. Grâce à sa teneur en silice, l'argile verte a une authentique fonction de « pansement naturel ». La silice est excellente pour les problèmes articulaires et douleurs rhumatismales. A utiliser en masque pour les peaux grasses. En emplâtre sur les entorses, renouveler toutes les deux heures.

Contient également tous les sels minéraux de la nature; l'argile blanche est un autre très bon pansement digestif. Ne jamais utiliser un ustensile en fer pour le mélange; du bois ou la main.

**ARMOISE:** l'huile essentielle contenue dans la feuille d'armoise a des propriétés régulatrices du cycle menstruel. La plante sera conseillée chez les femmes présentant un cycle irrégulier et également en cas de règles absentes ou peu abondantes. Prise régulièrement durant la deuxième moitié du cycle, l'armoise permet de supprimer ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel, qui regroupe tout un ensemble de troubles dont souffrent les femmes durant les jours qui précèdent leurs règles (rétention d'eau, prise de poids, gonflement des seins, irritabilité...). Autre propriété intéressante, l'armoise contribue à calmer efficacement les douleurs abdominales existant durant les règles. Ces douleurs très désagréables et invalidantes pour la vie quotidienne proviennent de spasmes des muscles de l'utérus.

**ARTICHAUT:** l'artichaut est connu depuis toujours comme draineur hépatobiliaire naturel. C'est une plante appréciée depuis l'Antiquité, introduite en France à la Renaissance. Les propriétés de ses feuilles étaient connues depuis deux siècles : l'artichaut est bénéfique pour l'intestin, le rein et le foie grâce à la cynarine contenue dans ses feuilles. Cynara scolymus ou le délicieux légume dont on mange les bractées donne à la phytothérapie ses feuilles comme diurétique, laxatif, fébrifuge, tonique, anticholestérol, stimulant de la production et la sécrétion biliaire et...

rajeunissant cellulaire. Il améliore l'excès d'urée sanguine, goutte, lithiase urinaire. Il est riche en acide cynarique et en sels de potassium, c'est donc un excellent draineur hépatorénal. La cynarine comme la silymarine du chardon marie est un tropisme régénérateur de la cellule hépatique.

C'est donc un excellent tonique hépatique car il a une action globale sur le foie; il est fortement hypocholestérolémiant, hypolipidémiant, conseillé en cure de printemps et après de bons repas. Ses flavonoïdes abaissent le taux d'urée dans le sang.

Boire une tasse avant chaque repas; faire infuser 10 g par litre d'eau.

**ASPERGE** : l'asperge est une plante vivace très rustique ; originaire du littoral maritime elle prospère dans les terres légères, perméables à sous-sol frais mais non humide. L'asperge est traditionnellement utilisée pour ses vertus diurétiques et éliminatrices grâce à ses principes actifs (fructosanes et un saponoside).

**ARGANS** (huile d') : Traditionnellement utilisée comme huile de beauté, elle présente des qualités nutritionnelles exceptionnelles: riche en oméga 6. Elle est reconnue pour être hydratante, restructurantes, anti-âge.

**AUBEPINE** : Déjà célébrée par Ronsard dans ses Odes, l'aubépine est un petit arbre feuillu épineux, dont l'action des sommités fleuries sur le cœur a été découverte à la fin du XIXème siècle. Les flavonoïdes présents, notamment l'hypéroside et la vitexine, régularisent le rythme cardiaque : ils agissent ainsi sur les rythmes trop rapides, diminuent les palpitations du cœur et la perception exagérée des battements cardiaques chez les personnes anxieuses. C'est un tonicardiaque qui soutient les cœurs fatigués. L'aubépine a une action dilatatrice sur les coronaires et aide ainsi à prévenir les crises d'angoisse.

Elle diminue la tension artérielle chez les hypertendus. Outre le cœur, l'aubépine a un autre domaine de prédilection : le système nerveux central. Elle réduit la nervosité et l'anxiété des adultes et des enfants, soigne les troubles du sommeil et améliore les troubles du rythme cardiaque chez le spasmophile. Sans accoutumance ni effets secondaires, elle remplace avantageusement les médicaments classiques de l'anxiété tout en évitant les inconvénients tels que somnolence pendant la journée, perte de mémoire

**AUBIER DE TILLEUL** est reconnu pour être un excellent draineur hépatobiliaire, (il agit comme antispasmodique) et draineur urinaire. On vient récemment de lui trouver des propriétés vasodilatatrices, actives notamment sur les artères coronaires, la cellulite. Certains auteurs (guide de la phyto-aromathérapie du Dr Pascale ARLOT - Edition Génitec) disent que c'est parce qu'il contient des polyphénols et des coumarines qu'il est cholérétique. Il est donc indiqué en cas d'angine de poitrine et d'arythmie, affectant de préférence les personnes au tempérament nerveux ou stressé qui en retire un double bienfait.

L'aubier de tilleul diminue la viscosité du sang, agit favorablement sur la prévention de l'infarctus du myocarde et sur la thrombose. Les pléthoriques, (bien portant bien nourris) les cardiaques, les personnes souffrant d'hypertension artérielle avec une prédisposition à l'artériosclérose, à l'infarctus et aux affections circulatoires en général, bénéficieront particulièrement de cette écorce. Il est aussi très dépuratif et s'utilise dans les traitements de la migraine (maux de tête lancinants dus à des spasmes artériels -dans ce cas, son action est préventive et il faut le prendre de façon systématique), les rhumatismes,

La silymarine est l'un des plus puissants protecteurs du foie. Cette substance se trouve en quantités importantes uniquement dans le chardon-marie, l'artichaut. Des extraits de feuilles d'artichaut contiennent aussi des flavonoïdes très bénéfiques sur la sécrétion biliaire qui, nous l'avons vu est indispensable à la détoxification.

**AVENA SATIVA (avoine):** au Moyen Âge, l'avena sativa était bannie de la cuisine des monastères car on pensait qu'elle avait des effets aphrodisiaques. Des recherches biologiques récentes ont confirmé qu'en plus de sa valeur nutritive exceptionnelle, l'avoine possède des propriétés énergétiques très remarquables. Dans l'avena sativa 28 flavonoïdes ont été identifiés, entre autre un groupe d'apigenines. Les flavonoïdes jouent un rôle important dans le maintien en bon état des artères. Une étude récente a montré un autre effet très important des apigenines : ils agissent comme inhibiteurs du processus de transformation des testostérone en œstrogènes catalysés par des enzymes arômases.

**AVOCAT (huile d') :** l'huile d'avocat est extraite de l'avocat, fruit de l'avocatier. Cet arbre de 5 à 15 m de haut est originaire d'Amérique tropicale. Bien avant l'arrivée des conquistadores Espagnols, les Amérindiens et Aztèques d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale employaient communément la chair du fruit de l'avocatier dans leur alimentation et pour protéger leur peau des vents desséchants. Ils l'appliquaient sur leur chevelure pour en favoriser la pousse. Ils considéraient la chair comme un stimulant sexuel de premier ordre et préparaient des recettes d'onguents destinés à retarder la vieillesse. Riche en acides gras essentiels l'huile d'avocat a de multiples applications.

Sa teneur en insaponifiables tonifie, assouplit et restructure l'épiderme, stimule le cuir chevelu. Protectrice, elle répare les peaux sèches et très sèches et agit contre le vieillissement.

**BADIANE (ou anis étoilé) :** l'anis étoilé est le fruit de la badiane, arbuste originaire du Vietnam. La badiane est traditionnellement utilisée pour son pouvoir stimulant et rééquilibrant de la digestion.

**BALLOTTE ou BALLOTE :** la ballote est une plante herbacée vivace, d'odeur forte, très commune en France et en Europe. Son utilisation remonte à l'Antiquité et a suscité de nombreuses recherches et études cliniques. La ballote possède des propriétés sédatives, anxiolytiques et antidépressives mises à profit en cas de nervosité, d'anxiété, d'angoisse et de troubles nerveux liés à la ménopause. Dans les cas de troubles du sommeil, on l'utilisera pour favoriser l'endormissement chez les anxieux. Elle est également utilisée comme alternative aux benzodiazépines. Antispasmodique puissant, la ballote calmera les quintes de toux et les contractions digestives douloureuses. Cholérétique, la ballote peut tripler le volume de bile excrétée par demi heure et favoriser la digestion.

**BAMBOU :** le bambou est un roseau exotique qui peut atteindre 10 mètres de hauteur. En médecine naturelle, on utilise l'exsudat récolté sur les nœuds des tiges, appelé bambousil ou tabashir aux Indes et en Chine. L'exsudat de bambou tabashir contient 60 % de silice colloïdale absorbable par l'organisme. Il stimule la synthèse du collagène contenu dans le tissu osseux et conjonctif et facilite ainsi la reconstitution du cartilage. Il contribue à la reminéralisation des articulations.

**BARDANE :** la bardane est une plante des régions tempérées commune dans les clairières. La bardane est traditionnellement utilisée pour l'hygiène de la peau. Elle possède une racine très allongée dont la composition riche en polyènes et en acides-alcools détermine l'activité thérapeutique. La bardane a une action dépurative sur la peau par rôle de draineur. Les acides-phénols favorisent l'élimination naturelle. De plus, les polyènes présents renforcent l'action dépurative.

**BETTERAVE ROUGE :** la betterave rouge fournit un large éventail de minéraux, et contribue en particulier à la recharge de l'organisme en potassium, qui intervient pour régler la pression artérielle et permettre la transmission de l'influx nerveux. Elle participe également à la couverture du besoin de magnésium, une portion de 100 g de betterave assure 6 à 7 % de l'apport quotidien conseillé. A noter que du fait de sa richesse naturelle en sodium, elle doit être consommée avec modération dans un régime hyposodé très strict. Riche en fibres, la betterave aide à

lutter contre la paresse intestinale: ses celluloses et hémicelluloses sont en effet très efficaces pour stimuler le fonctionnement des intestins. Les fibres de la betterave ont aussi la propriété de ralentir et régulariser l'assimilation des glucides, qui seront ainsi métabolisés plus progressivement. La betterave rouge renferme des quantités appréciables de vitamine B9.

**BOUILLON BLANC** : le bouillon blanc est une grande plante duveteuse dont les fleurs jaunes ont une odeur douce rappelant le miel. La présence de mucilages adoucissants et d'harpagosides anti-inflammatoires permet aux fleurs de bouillon blanc d'être utilisées avec succès dans le confort de la sphère respiratoire.

**BOULEAU** : les feuilles de bouleau contiennent des flavonoïdes, notamment l'hypéroside, aux propriétés diurétiques et dépuratives. Le bouleau est traditionnellement utilisé dans le traitement de la goutte. Il favorise l'élimination de l'acide urique.

**BOURRACHE (huile de)** : Originaire du Levant, cette plante est répandue en Europe centrale et méridionale. L'huile de Bourrache apporte les acides gras essentiels constitutifs des membranes cellulaires. Les acides gras essentiels participent à la souplesse de la peau et au contrôle de la perte d'eau par la peau. Pour bénéficier pleinement des bienfaits de l'Huile de Bourrache, il est conseillé d'en faire des cures régulières. Ses jolies fleurs bleues étaient autrefois utilisées en infusion pour leurs propriétés adoucissantes sur les maux de gorge. Actuellement, l'huile extraite des graines par pression à froid présente un grand intérêt. De par sa composition, l'huile de bourrache contient deux acides gras essentiels polyinsaturés : l'acide gamma linoléique dont elle est la source la plus importante connue du monde végétal — et l'acide linoléique. Absorbée par voie orale, elle permet de lutter contre le dessèchement cutané, freine le processus de vieillissement de la peau et prévient la formation des rides. Elle rend l'épiderme souple et résistant, et améliore les ongles et cheveux cassants. Outre ses bienfaits sur la peau, l'huile de bourrache aide à réguler les états prémenstruels et à surmonter les troubles de la pré-ménopause et de la ménopause. Elle concourt favorablement à l'équilibre des bonnes graisses dans le sang. C'est aussi un précurseur naturel des prostaglandines (PGE1). Il est bon de rappeler que les dernières études scientifiques réalisées dans le monde entier tendent à prouver les bienfaits des PGE1 (molécules naturelles normalement fabriquées par l'organisme) qui posséderaient des propriétés anti-inflammatoires, anti-agrégantes plaquettaires, cicatrisantes, protectrices du système cardiovasculaire, anti-eczémateuse (eczéma atopique du nourrisson) et co-adjuvantes dans le traitement de la sclérose en plaques. Il est conseillé d'utiliser l'huile de bourrache en cures régulières pour bénéficier pleinement de ses bienfaits.

**BROCOLI** : le brocoli est très riche en fibres. Ses taux élevés en vitamine E, vitamine C et bêta-carotène nous assurent un bon apport en anti-oxydants. Ceux-ci combattent les maladies cardiaques. Il est riche en fer et en acide folique qui aident à combattre l'anémie.

**BRUYERE** : arbrisseau des bois de 0,20 à 0,80 cm dont on utilise surtout les sommités fleuries. Il est rare qu'une cystite résiste plus de 48 heures à la tisane de bruyère. Elle est surtout diurétique et sédative, c'est aussi un antiseptique des voies urinaires. Elle est conseillée pour la goutte, les rhumatismes et toutes les maladies liées à l'excès d'urée et d'acide urique.

**BUSSEROLE** : communément nommé «raisin d'ours», ce petit arbrisseau à tiges rampantes aux feuilles persistantes, se rencontre dans les régions montagneuses et les sous bois ombragés d'Europe, d'Asie et d'Amérique boréale. Utilisé depuis longtemps en Russie pour la tannerie, il faut attendre le XVIIIe siècle pour connaître un usage en médecine populaire. C'est au milieu du XIXe siècle que DEBOUT décrit ses propriétés antiseptiques urinaires, la busserole figure depuis dans de nombreuses pharmacopées. Au-delà de ses propriétés astringentes et anti-inflammatoires du système urinaire grâce à sa richesse en tanins, la feuille de busserole contient aussi un hétéroside phénolique,

l'arbutoside. L'hydrolyse puis l'oxydation de l'arbutoside libèrent de l'hydroquinone, remarquable antiseptique urinaire et intestinal.

**CAFE VERT:** L'Extrait de Café vert est obtenu à partir d'une variété de Coffee arabica. Cette espèce figure parmi les plus utilisées pour l'élaboration de la boisson au café mondialement consommée. Le fruit est une drupe verte, devenant rouge à maturité. Le grain de café vert renferme notamment des acides phénoliques (acides: quinique, caféique, chlorogénique) que l'on retrouve dans l'extrait. Ces composés agissent sur le métabolisme des glucides et des lipides, contribuant ainsi à limiter le stockage des graisses après le repas.

**CAJEPUT :** l'huile essentielle de cajeput est anti-infectieuse, antibactérienne, antiparasitaire, antispasmodique, antiseptique intestinal, et permet de combattre certaines maladies de peau comme le psoriasis.

**CALENDULA OU SOUCI :** son nom vient du latin « sol sequi », « qui suit le soleil ». Aujourd'hui cultivé dans les jardins pour ses belles fleurs jaune orangé, le souci est longtemps resté méconnu. Ses vertus, découvertes dès le Moyen âge, ont été mises en lumière seulement au début de ce siècle avec l'homéopathie. De plus, cette « fleur de soleil » donne par macération dans une huile vierge (arachide, noisette) un remède universel aussi bien pour les fesses des bébés que pour les eczéma des plus âgés. Antiseptiques, antifongiques, cicatrisant, adoucissant, les pétales dorés du souci améliorent la qualité de la peau et sont utilisés en cas de crevasses, coups de soleil et eczéma. Les pétales donnent également un colorant jaune et une lotion apaisante pour les yeux. Le souci contient des précurseurs d'hormones et de vitamine A. Par voie interne, il apaise douleurs d'estomac et règles douloureuses et inflammations des ganglions lymphatiques. Stimulant le foie, il est recommandé aux alcooliques ; il est prescrit pour stimuler légèrement la production d'œstrogènes. Il est utilisé également pour son action bénéfique sur les vaisseaux sanguins. Le calendula facilite l'hémostase.

**CAMOMILLE :** la camomille est une plante herbacée vivace pouvant atteindre jusqu'à 50 centimètres de haut. Ses feuilles sont très petites, finement découpées, d'un vert à reflets blanchâtres. La camomille est utilisée depuis longtemps pour ses propriétés digestive et antispasmodique.

**CAMOMILLE (grande) :** la grande camomille est traditionnellement utilisée dans la prévention des crises migraineuses et dans les manifestations douloureuses des règles. Dès le Moyen âge, les Anglais la nomment Feverfew, car ils lui reconnaissent la propriété de faire baisser la fièvre. Par son action antispasmodique sur les vaisseaux sanguins, elle constitue le traitement de fond de la migraine. Le traitement est particulièrement bien supporté et n'entraîne pas de somnolence.

**CAMOMILLE MATRICAIRE :** La camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*) est aussi connue sous le nom de camomille allemande. Elle présente des fleurs en forme de marguerite et des feuilles filiformes qui laissent échapper une faible odeur de pomme quand on les froisse. Elles poussent le long des routes, dans les prés ou les lieux incultes. Une infusion de camomille constitue depuis longtemps un moyen efficace et agréable de se détendre après une dure journée de travail. Des études ont montré que la plante avait des vertus pouvant aider à combattre l'insomnie. Des travaux publiés dans le British Medical Journal affirment qu'une prise régulière de matricaire suffit pour prévenir la migraine.

**CAMU CAMU :** la forte teneur en vitamine C et acides aminés des fruits du camu camu lui confère des vertus stimulantes particulièrement appropriées aux périodes de croissance ou de fatigue. À titre comparatif, il fournit 30 fois plus de vitamine C, 10 fois plus de fer et 50 % de plus de phosphore qu'une orange.

**CANNELLE :** la cannelle est un ingrédient traditionnellement utilisé contre le rhume, le ballonnement, la nausée et les vomissements. Les huiles essentielles contenues dans cette plante

sont connues et réputées pour leur fort pouvoir antiseptique. Leurs effets carminatifs (elles soulagent les gaz d'intestin et d'estomac) lui permettent d'atténuer les maux d'estomac et la diarrhée.

**CANEFICIER** : originaire de régions sèches de l'Inde et de Ceylan, cet arbre peut atteindre une dizaine de mètres de haut. Les fruits sont des gousses rigides allongées faisant jusqu'à 60 cm, arrondies, marron foncé, qui ressemblent à de longues saucisses. Ces gousses sont divisées en loges renfermant une pulpe noire sucrée et collante, qui possèdent des propriétés purgatives, dues entre autre à l'acide cathartique. Elle est également utilisée en Rhodésie contre la malaria, l'hématurie et les anthrax.

**CAROTTE** : la carotte est un aliment alcalinisant nutritif, reminéralisant, et tonifiant, qui stimule la croissance et augmente la résistance générale du terrain en renforçant les défenses naturelles. Elle possède un pouvoir hématopoïétique (stimulation de la formation des globules rouges du sang) dont découlent ses propriétés anti-anémiques. La carotte facilite, régularise ou rétablit les fonctions digestives. Elle présente une action diurétique et aide à l'élimination des déchets produits par la contraction musculaire. Elle favorise la sécrétion lactée (galactogogue). La carotte a aussi des vertus hypoglycémiantes qui la font recommander dans le régime des diabétiques. La carotte est surtout connue pour ses capacités à augmenter l'acuité visuelle, ainsi que la vision crépusculaire et nocturne, renforcer la résistance de l'épiderme à l'agression des rayons ultraviolets, colorer légèrement la peau, faciliter le bronzage tout en prévenant les allergies solaires.

**CAROUBE (gomme de)** : la gomme de caroube est une graine extraite du caroubier, arbre commun sur tout le pourtour méditerranéen. Il reste cultivé dans les régions défavorisées pour ses fruits ou gousses, utilisés en alimentation humaine sous le nom de pain de Saint Jean. Les galacto-mananes de la gomme de caroube sont capables d'absorber 100 fois leur volume d'eau, créant ainsi un gel coupe-faim sur les parois de l'estomac.

**CARTILAGE DE BRECHET DE POULET** : une étude scientifique franco-américaine a montré les propriétés du cartilage de poulet dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde invalidante, une forme aggravée de l'arthrose. Elle attaque également l'ensemble du tissu conjonctif des articulations et des vertèbres. Maladie auto-immune, c'est-à-dire qu'elle provient d'un dérèglement du système immunitaire qui pousse l'organisme à « s'attaquer lui-même ». Elle détruit jour après jour le cartilage inter-articulaire jusqu'à la paralysie. Maladie très douloureuse elle était traitée jusqu'à présent aux anti-inflammatoires et à la cortisone. Des scientifiques Français et Américains viennent de démontrer qu'un apport exogène de cartilage de poulet stoppait immédiatement la progression de la maladie. Ceci parce que le système immunitaire ne fait pas de distinction entre le cartilage endogène et exogène. Un cartilage d'origine alimentaire lui « convient très bien ». Le cartilage de bréchet de poulet ainsi absorbé sera attaqué prioritairement et d'autant plus facilement qu'il aura été métabolisé par l'organisme. Le cartilage de bréchet de poulet agit ainsi comme un leurre et les macrophages (cellules épuratives qui assurent la phagocytose) vont se détourner du cartilage articulaire pour ne plus digérer que le cartilage de bréchet de poulet et le collagène qui le compose.

**CARTILAGE DE RAIE** : le cartilage de raie est un coproduit de la pêche disponible en grande quantité en Bretagne. Il contient une molécule intéressante, le sulfate de chondroïtine (CS), reconnue pour ses nombreuses applications dans l'industrie pharmaceutique et cosmétique. Cette substance est un constituant essentiel de la matière cartilagineuse. Du cartilage de la raie est extrait un anti-inflammatoire naturel.

**CARTILAGE DE REQUIN** : c'est au début des années 80, que des chercheurs se sont penchés sur les

vertus curatives du cartilage de requin. Le cartilage est un tissu avasculaire. Aucun vaisseau sanguin ne pénètre le cartilage, ce qui fait soupçonner la présence d'un inhibiteur de l'angiogenèse. En 1983, Lee et Langer ont publié un article dans la revue prestigieuse Science, qui démontrait que l'extrait de cartilage de requin contient des inhibiteurs de l'angiogenèse. Ces mêmes chercheurs avancent que certains produits dérivés du requin, pourraient apporter un soutien nutritionnel majeur dans les traitements de certains maux comme l'arthrite, les rhumatismes, le psoriasis. D'autres affections sont également concernées : le syndrome du grêle irritable, la rétinopathie diabétique et les longues maladies. Les mêmes chercheurs prétendent que le cartilage de requin pourrait réduire la douleur dans approximativement 70 % des cas d'ostéo-arthrite, et 60 % dans les cas d'arthrite rhumatoïde. Il semble être souverain dans nombre de maladies dégénératives des os et des cartilages dues au vieillissement telles que l'arthrite, l'arthrose, l'inflammation des articulations, les rhumatismes, l'entérite, l'inflammation de l'intestin, le diabète, la rectocolite, et les maladies de l'œil liées à la rupture des petits vaisseaux sanguins de la rétine (glaucome, cécité), sans parler du psoriasis...

**CARTHAME (huile de) :** l'huile vierge de carthame est l'huile végétale la plus riche en acides poly-insaturés avec 74 % d'acide linoléique et 20 % d'acide oléique. Elle régule les peaux sèches et très sèches. L'huile de carthame permettrait entre autre de diminuer le taux de cholestérol et de réduire les maladies cardiaques.

**CARVI :** nos ancêtres préhistoriques, il y a 5000 ans, utilisaient déjà le carvi. Originaire d'Asie, ce cousin du persil est aujourd'hui commun dans une partie de l'Europe, tant à l'état sauvage que sous forme de culture (Hollande, Allemagne, Hongrie et République Tchèque). Sa graine brune, arquée et pointue, porte en guise de signature cinq stries caractéristiques. Le carvi a des vertus stimulantes et diurétiques. Et on dit qu'il constitue un excellent remède contre les maux de ventre, ainsi qu'un bon moyen de mettre en appétit. Le black seed, carvi noir, cumin est souvent utilisé dans le traitement des problèmes respiratoires. On s'en sert également pour ses bienfaits sur la sphère digestive, pour fortifier l'organisme et enfin pour accroître l'énergie et le tonus général.

**CASSIS (baie de cassis) :** les baies de cassis sont les fruits du cassissier, arbrisseau touffu originaire des pays nordiques. Il est bien connu des gourmets pour ses fruits, qui sont de petites baies noires délicieuses. De récents travaux ont montré que les anthocyanes contenus dans les fruits de cassis peuvent être considérés comme des piègeurs de radicaux libres, luttant ainsi contre le vieillissement des parois des vaisseaux. La vitamine C et les anthocyanes contenus dans les baies contribuent à renforcer la résistance et la perméabilité des capillaires, améliorant ainsi la microcirculation et pouvant être à ce titre utilisés pour le confort circulatoire et pour les jambes légères.

**CASSIS (feuilles) :** les feuilles de cassis présentent un grand intérêt en phytothérapie. Elles renferment des flavonoïdes aux propriétés remarquables sur la mobilité articulaire, sans avoir d'inconvénients gastriques. Les feuilles de cassis sont utilisées depuis des temps immémoriaux pour leurs vertus éliminatrices des déchets de l'organisme.

**CELERI :** légume-racine, le céleri-rave (*Apium graveolens*) est issu d'une forme sauvage d'ombellifère dont on a sélectionné certaines variétés ayant une racine très développée, puisque c'est cette partie de la plante qui est consommée (d'autres variétés donnent le céleri-branché). Le céleri-rave a pour première caractéristique d'être très riche en fibres (5 %), essentiellement composées de celluloses et d'hémicelluloses. Elles confèrent à ce légume sa texture ferme et croquante, et influent sur sa digestibilité. Le céleri est aussi traditionnellement utilisé pour lutter contre les troubles de la prostate.

**CERISE (queue de)** : la queue de cerise représente le pédoncule de la griotte ou cerise rouge, fruit du griottier. Connue et utilisée depuis des siècles comme dépuratif et diurétique, la queue de cerise est particulièrement appréciée aujourd'hui pour son action diurétique sûre et sans effet indésirable. Elle permet de nettoyer l'ensemble de l'organisme en éliminant les toxines accumulées dans le corps. Les flavonoïdes et sels de potassium qu'elle contient favorisent l'élimination rénale de l'eau.

**CHARBON VEGETAL** : le charbon végétal actif est obtenu par carbonisation de coques de noix de coco. Un procédé permet ensuite de créer tout un réseau de pores qui augmente considérablement la surface spécifique d'adsorption du charbon. Il constitue ainsi le plus puissant adsorbant d'origine naturelle actuellement connu. Le charbon végétal actif reste dans le tube digestif où il est parfaitement toléré. Il a la capacité d'adsorber c'est-à-dire de fixer sur sa surface diverses substances telles les bactéries, les toxines et les gaz. Il va être bénéfique contre les troubles fonctionnels du système digestif. Le charbon végétal actif est favorable à une meilleure haleine due généralement à une trop forte fermentation intestinale.

**CHARDON MARIE** : le nom de chardon marie vient d'une jolie légende du Moyen âge. La Vierge Marie, voulant cacher l'enfant Jésus aux soldats d'Hérode le Grand le dissimula sous les larges feuilles d'un chardon. Dans sa hâte, quelques gouttes de lait tombèrent de son sein sur les feuilles de chardon, qui en ont gardé une trace héréditaire près de leurs nervures. Sur le plan scientifique, le fruit de cette plante renferme trois substances bénéfiques pour le foie, réunies sous le nom de silymarine. La silymarine est hépatoprotectrice. Elle améliore le dynamisme de la vésicule biliaire et, à ce titre, est active en cas d'insuffisance hépatique ou de calculs biliaires. Le chardon marie est aussi hémostatique. La silymarine est bénéfique dans le traitement des séquelles de l'hépatite.

**CHICORÉE** : La chicorée sauvage, *Cichorium intybus* est un excellent tonique général, stomachique, apéritif, diurétique et cholérétique très cholagogue. Elle est indiquée en cas d'insuffisance biliaire, de nombreux problèmes hépatiques et la constipation mais aussi en cas d'anémie, d'anorexie, d'atonie gastrique, d'infection urinaire ou d'arthritisme. Elle contient de l'acide chicorésique qui lui donne donc des propriétés hépatorénales; si la racine est torréfiée, elle est modérément hypotensive; Elle stimule l'appétit, la vésicule biliaire, les reins (grâce à ses sels de potassium) et le transit intestinal. Elle stimule aussi le métabolisme grâce à sa teneur en inuline.

Bien sûr, la salade de chicorée est souveraine pour tous; certaines personnes ajoutent de la chicorée grillée dans le café; une tasse de décoction à raison de 30 g par tasse avant le repas et trois fois jours au minimum.

**CHIENDENT** : Le chiendent, que l'on récolte au printemps et en automne, possède des rhizomes longs et rampants. Il a des propriétés bénéfiques sur les voies urinaires. Dans l'antiquité, les médecins grecs et latins louaient ses qualités diurétiques et le préconisaient pour dissoudre les calculs urinaires. Excellent dépuratif, très riche en fructosane, le chiendent favorise l'élimination naturelle.

**CHITOSAN** : le chitosan est un produit naturel dérivé de la chitine. La chitine, biopolymère non toxique et biodégradable, est extraite principalement de la carapace des crustacés et notamment de l'exosquelette de la « crevette ronchonne ». Il s'agit donc d'un ingrédient utilisé couramment dans l'alimentation, les carapaces de crustacés entrant dans la fabrication de la bisque de homard ou plus généralement des soupes de poissons. Le chitosan est un polysaccharide de structure voisine de celle de la cellulose. Comme la cellulose, le chitosan est une fibre non digérée par l'organisme. Surnommé aussi « le piège à gras » ou « La fibre de l'avenir », le chitosan a la propriété unique

d'absorber (comme un buvard) une grande partie des graisses alimentaires (effet lipophile). Ensuite, l'ensemble ainsi formé (chitosan + graisses), non assimilable par l'organisme, sera éliminé par les voies naturelles. Le chitosan se révèle donc un atout important dans le cadre des régimes amincissants. De plus, il contribue à favoriser le bon cholestérol. Il participe également à l'hygiène digestive et au rééquilibrage d'un pH trop acide.

**CHLORELLE** : la chlorelle est une algue d'eau douce composée pour 60 % de protéines. Elle est considérée comme un supplément complet, car elle contient toutes les vitamines B, la vitamine C, la vitamine E, le zinc, le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium et le germanium. La chlorelle a pour effet de maintenir le pH équilibré. De plus, elle améliore la fonction intestinale en stimulant le péristaltisme intestinal ainsi que la croissance des bactéries favorables tout en éliminant les produits de désintégration ou les métaux lourds des intestins.

Véritable "aspirateur" à toxines et métaux lourds, la chlorelle est également douée d'un grand nombre de propriétés médicinales. Elle s'avère particulièrement revitalisante, renforce notre système immunitaire, assainit la flore intestinale et de plus, elle est très nourrissante (Geneviève Maillant).

Tout comme la spiruline, la chlorelle est une micro-algue d'eau douce apparue il y a plus de trois milliards d'années, contenant une quantité de nutriments et un taux de chlorophylle exceptionnels. Elle fut découverte à la fin du XIXème siècle par un biologiste hollandais, mais resta longtemps simplement utilisée à des fins d'études scientifiques concernant la photosynthèse. Ce n'est qu'au milieu du XXème siècle que l'on prit conscience des vertus nutritionnelles extraordinaires de ce végétal puisqu'on le retint parmi quelques autres pour éliminer la faim dans le monde. Hélas la faim n'est toujours pas éradiquée, mais la chlorelle nous offre tout de même ses nombreux bienfaits thérapeutiques.

Ses bienfaits sont nombreux et le premier d'entre eux se trouve dans le CGF, le Chlorella Growth Factor, un processus de reproduction par division cellulaire exceptionnellement rapide puisque chaque cellule de la chlorelle se divise en vingt-quatre heures en quatre cellules filles. Or, ce CGF qui régénère les cellules de la chlorelle régénère également les nôtres et stimule notre système immunitaire. Plus précisément, le CGF, composé de vitamines, d'ADN, d'ARN, et d'acides aminés, provoque une augmentation des lymphocytes T et des cellules saines de l'organisme, accroît la production des lactobacillus au sein de la flore, et enfin, assure une stimulation énergétique de tout l'organisme pendant plus de dix heures, permettant notamment aux sportifs de gagner sensiblement en puissance et en résistance. Un autre composant utile, la sporopolléine, qui est la membrane fibreuse de la chlorelle, lui permet d'absorber d'une manière tout à fait unique, de nombreux polluants comme les métaux lourds, les pesticides, les insecticides et engrais chimiques en les éliminant ainsi de la nourriture avec laquelle elle est mélangée, aidant aussi l'organisme à s'en débarrasser.

La chlorophylle est un autre élément essentiel de cette algue et assure tant par sa qualité que par sa quantité, une oxygénation maximale des tissus et un assainissement efficace de la flore intestinale. Cette association de la sporopolléine et de la chlorophylle combat aussi bien les polluants chimiques que les bactéries. C'est donc bien un des meilleurs "nettoyants" de l'organisme.

Enfin la chlorelle contient également en très grande quantité des minéraux et des vitamines, ce qui globalement en fait un complément alimentaire particulièrement revitalisant, tout spécialement riche en vitamine B et en phosphore : on peut aussi la prendre en cas d'insomnie.

La première propriété reconnue de la chlorelle était simplement d'ordre nutritif. Durant la première guerre des expériences furent faites pour nourrir les troupes allemandes à l'aide de cette

algue. A l'état naturel, la chlorelle reste très indigeste et il a fallu attendre les années 70 pour la rendre assimilable à l'aide d'un procédé d'éclatement de sa membrane cellulaire. Parallèlement au Japon, on a commencé à utiliser cette algue dans les boissons et les biscuits distribués aux enfants, avant d'étudier ses vertus médicinales proprement dites et découvrir qu'elle a des effets bénéfiques dans la lutte contre la constipation, les ulcères gastriques, et duodénaux, les cicatrises, la régénération des cellules et la protection contre les maladies respiratoires. Aujourd'hui des études ont permis d'établir une liste précise de ses propriétés.

Cette algue :

Restaure la flore intestinale et normalise la constipation,

Stimule les défenses immunitaires et agit comme un antibiotique,

Régule l'équilibre acido-basique,

Calme le système nerveux, et lutte contre l'insomnie

Régénère les cellules

Combat l'hypertension

Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon

Fixe et élimine les toxines et les métaux lourds

Favorise la cicatrisation

Referme les gencives sur les dents déchaussées (en application externe)

Atténue certains troubles liés à la ménopause

Augmente l'énergie chez les sportifs, les convalescents, les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que chez les stressés ou les fatigués.

Augmente la densité musculaire chez les enfants.

Et bien, sûr, aucune contre-indication n'a jamais été notée. Mais, étant douée de la capacité d'absorber les métaux lourds, la chlorelle doit être impérativement choisie dans le circuit du marché bio et d'alimentation diététique

**PROPRIETES**

Antioxydant

Riche en ADN/ARN végétal

Contient de la vitamine B12

Élimine les toxines

Renforce les défenses naturelles

Régulateur général

Énergisant

Contient 17 vitamines et minéraux, 18 acides aminés et 4 fois plus de chlorophylle que la spiruline.

LES SYNERGIES ou les autres plantes qui augmentent son pouvoir; la chlorelle peut se prendre avec d'autres plantes et compléments nutritionnels, et tout d'abord, avec ceux qui, comme elle, luttent contre la pollution : EDTA, DMSA, pectine de citron, magnésium, coriandre, acide alpha-lipoïque, extrait d'ail, alkyl-glycérols, mélatonine, spiruline, extrait de papaye fermentée ou chitosan...

Une synergie vraiment exceptionnelle avec le chitosan par exemple, un polysaccharide proche de la cellulose végétale, présente la particularité d'attirer les lipides comme une éponge, et avec eux, les métaux lourds délogés par la chlorelle, empêchant ainsi leur absorption et les entraînant dans l'élimination fécale. On prendra généralement la chlorelle le matin et le chitosan avant le repas de midi avec un grand verre d'eau.

La coriandre, une herbe aromatique capable d'extirper le mercure, le cadmium, le plomb et l'aluminium des tissus, se prend à raison de 2 gélules juste avant le repas, en association avec la

chlorelle et l'extrait d'ail des ours. L'odontella, une algue riche en Oméga 3, est un autre de ces excellents compagnons de la chlorelle, mais ici, pour agir sur les débuts d'ostéoporose et la déminéralisation. L'herbe d'orge enfin, s'allie aussi très bien à la chlorelle et à la spiruline dans tout régime détoxiquant et surtout dans le cadre d'une cure de minceur. De plus, l'action conjuguée des différentes chlorophylles agit comme anti-inflammatoire et antioxydant. On conseille de prendre le mélange quand l'estomac est creux, vingt minutes avant un repas.

**CHOLINE**: c'est une substance apparentée aux vitamines du groupe B que l'on retrouve dans la lécithine de soja sous forme de phosphatidylcholine. La choline intervient dans l'élaboration de la gaine de myéline, (la destruction de la myéline donne une grave maladie la sclérose en plaques) constituant majeur des nerfs. Dans la lécithine se trouve le phosphatine choline (PC) un très actif élément de la lécithine; il stimule fortement la mémoire, ses composants franchissent la barrière du flux sanguin du cerveau quand le cerveau utilise la choline pour fabriquer de l'acétylcholine, neurotransmetteur important de la mémoire. La choline accroît la mémoire par utilisation du taux d'acétylcholine pour le processus de pensée et mémoire. De plus, le PC fonctionne comme une source structurale de chaque cellule du corps humain, en particulier des nerfs et du cerveau. Il équilibre le métabolisme des obèses, régule le taux de cholestérol et nourrit les graines grasses des fibres nerveuses (myéline). Pour booster sa mémoire, 3 à 10 g de choline par jour à prendre avec 1 g de vitamine B 5 et aussi de la méthionine, B 1, B 6, B 9 par jour afin que la choline se transforme en acétylcholine, La choline est une substance fabriquée par le foie et est contenue en petites quantités dans les céréales, la viande, et quelques légumes etc. L'acétylcholine, est importante pour la transmission de l'influx nerveux, l'effort physique en fait baisser la quantité dans le sang. La lécithine est bonne pour le cœur, le foie, la peau (acné), les cheveux, la prévention des calculs biliaires et, surtout la prévention des maladies cardio-vasculaires; elle lutte contre le coup de pompe, le stress, la fatigue, en convalescence; en cas d'effort à fournir, de surmenage, la prise de poids, la mémoire défaillante, troubles sexuels. La lécithine de soja est aussi bien indiquée aux enfants, qu'aux personnes âgées, aux sportifs tout autant qu'aux intellectuels. Nutrition cellulaire, notamment des cellules nerveuses et du cerveau. Limitation du durcissement artériel par le cholestérol. 4 à 6 capsules par jour.

**CHONDROÏTINE** : la chondroïtine, tout comme la glucosamine, est une substance fabriquée par notre organisme, présente dans les cartilages, et extraite de la chitine des crabes, crevettes, langoustes, et homards. On l'utilise comme accélérateur de calcification. Elle augmente l'absorption intestinale du calcium ainsi que sa fixation osseuse tout en diminuant l'ostéolyse (destruction pathologique du tissu osseux). La chondroïtine est utilisée pour traiter les problèmes articulaires, l'arthrose en particulier.

**CHONDRUS CRISPUS** : le chondrus crispus est une mousse d'algue connue aussi sous le nom de « mousses irlandaise ». Cette algue de 15 cm de haut pousse en Irlande sur les rochers sous l'eau dans les fonds obscurs. Son nom anglais "Carragheen" (Carragheen en Irlandais est le diminutif de rocher), date de 1840. Le chondrus crispus est utilisé pour la fabrication de produits diététiques, de baumes, de pommades et de substituts de repas. En utilisation externe, elle est utilisée pour le confort circulatoire.

**CHOU VERT** : Le chou est un aliment particulièrement précieux, modèle « d'aliment prévention ». Il s'agit en effet d'un légume riche en provitamine A, en vitamines C et E, en fibres, éléments qui ont pour caractéristiques d'entretenir l'état de santé de nos cellules. On a de plus mis en évidence, dans le chou, la présence d'autres substances telles les indoles, les isothiocyanates et les dithiolthiones qui semblent avoir de puissants effets anti-carcinogènes. De très nombreuses expérimentations menées depuis une vingtaine d'années, tant sur l'animal que chez l'homme,

confirment l'action bénéfique d'une consommation régulière de chou dans la prévention du cancer du colon et de l'estomac, mais aussi du cancer du poumon, de l'œsophage, du rectum ou de la vessie. Grâce à sa bonne densité vitaminique, le chou contribue aussi très efficacement à la couverture de nos besoins vitaminiques.

**CIMICIFUGA RACEMOSA** : le cimifuga racemosa est utilisé depuis de nombreuses années comme ingrédient dans les compléments alimentaires en Europe et aux États Unis. Originaire des régions montagneuses d'Amérique du Nord, l'actée à grappes (*Cimicifuga racemosa*) était utilisée par les Indiens pour faciliter l'accouchement et contre les morsures de serpents. Ses effets positifs sur la ménopause sont bien établis sur la base de nombreuses études et observations cliniques.

**CITRON** : originaire de l'Inde, le citron est un des fruits les plus employés en médecine naturelle. En effet, les propriétés de son huile sont tellement nombreuses qu'il est utilisé systématiquement avec un réel succès dans de nombreuses affections. Ainsi, le citron s'utilise pour traiter les maladies infectieuses et contagieuses, et en prévention des épidémies. Son huile est également appréciée pour les cures d'amincissement, pour les soins des peaux à tendance grasse et pour renforcer des ongles cassants. Le citron possède un atout remarquable : sa richesse en vitamine C (52 mg aux 100 g). La présence de cette vitamine sous une forme naturelle, et le fait qu'elle soit accompagnée d'autres substances nutritionnellement actives (vitamine P, acides organiques, sélénium, fibres...) rendent le citron particulièrement bénéfique pour l'équilibre alimentaire, dans l'immédiat et à long terme.

**CITRON (bioflavonoïdes de)** : les bioflavonoïdes de citron sont très utiles au confort circulatoire. Ils permettent de lutter contre les insuffisances veineuses des membres inférieures (sensation de pesanteur, douleurs, crampes nocturnes), contre les problèmes de fragilité capillaire et les insuffisances veino-lymphatique.

**COLZA (huile de)** : en raison de ses acides gras, l'huile de colza compte parmi les plus précieuses huiles comestibles. L'originalité principale de l'huile de colza est qu'elle contient 9 % d'acide alphalinoléique oméga 3, acide gras essentiel qui pourrait être assimilé à une vitamine et qui fait défaut dans l'alimentation des populations occidentales, en particulier en France.

**COURGE (graines)** : la Courge est une grande plante herbacée à tige rampante. C'est un légume nutritif, rafraîchissant et diurétique largement consommé. En étant profitable pour le confort urinaire et le fonctionnement de la prostate, l'huile de pépins de Courge améliore la qualité de vie de l'homme, particulièrement à partir de 40 ans. Autrefois utilisées pour leur action ténifuge, les graines de courge ont trouvé aujourd'hui un nouvel emploi comme décongestionnant prostatique. En effet, l'huile qui en est extraite a montré un effet positif sur le prostatisme et est recommandée en prévention de cette affection masculine très courante.

**CURCUMA** : Le curcuma est une plante cultivée dans l'ensemble de l'Asie tropicale, depuis des temps très anciens. En hiver, on arrache son rhizome, qui est séché, puis découpé ou réduit en poudre. Le rhizome du curcuma possède depuis longtemps des vertus thérapeutiques décrites dans d'anciens traités de médecine indienne. En effet, la poudre de curcuma était réputée pour ses propriétés digestive et stimulante. En Chine, on l'utilisait contre les douleurs abdominales et les ictères. Introduit tardivement en Europe, le curcuma a fait l'objet de nombreuses études, qui ont démontré son action favorable sur la sécrétion et l'excrétion biliaire (action cholérétique et cholagogue), ainsi qu'une activité antibactérienne. Le curcuma présente également une action anti-inflammatoire qui peut se révéler intéressante. Enfin, le curcuma est un stimulant de l'appétit et un très bon reconstituant général qui peut être utilisé dans les convalescences post-opératoires.

Infos plus

Si vous saviez tout le bien que fait le CURCUMA, vous ne voudriez pas passer une seule journée sans

en avaler. Cette épice est originaire de l'île de Java mais on l'a cultivée partout dans le sud-est asiatique; elle a donc été très étudiée et plusieurs études ont prouvé que le curcuma prévient la formation de caillots sanguins, son huile essentielle lutte contre les infections fongiques, d'autres ont prouvé un effet anti-inflammatoire, anti-oedématogène et anti-arthritique et une diminution significative des pierres dans les reins; d'autres tests ont prouvé que le curcuma abaisse le taux de glucose sanguin, lutte efficacement contre le cancer, protège le foie contre les toxines et réduit le taux de cholestérol. Cependant, je vous conseille fortement qu'en cas de calculs biliaires ou d'obstructions des voies biliaires de consulter un médecin. Cette épice contient de la curcumine (qui est cholagogue) de l'huile essentielle avec 1% de camphre et le reste de curcumine et du zingibérène et turmérone. Le curcuma est donc anti-coagulant et protège le coeur, bactéricide, antioxydant, antibactérien, cholagogue et intervient bien dans les insuffisances et congestions hépatiques, provenant de malaria et syndrome du colon irritable et aussi lutte contre la cellulite. La meilleure façon d'en profiter et de l'utiliser en cuisine; dans le curry, il est ajouté aux plats dits orientaux. Sachez que la poudre vendue sous le nom de curry est un mélange d'épices dont les composantes changent selon les régions ou les pays du sud-est asiatique. Saveur un peu acre et poivrée. Attention, colore en jaune - VOICI UNE COMPOSITION DE CURRY: 3 cuillères à soupe de racine de curcuma et 1 cuillère à soupe des épices suivantes: poudre de gingembre, de fenugrec, de piments de Cayenne, de cumin. Mettre ces poudres bien mélangées dans une boîte opaque et bien sûr, qui se ferme. Rangez de préférence à l'abri de la lumière. Puissant anti-oxydant (antitumoral) anti-inflammatoire (cholagogue et cholérétique) hépato-protecteur, bactéricide, anti-cholestérol, parasiticide, analgésique externe, antiviral, fluidifiant sanguin, stimulant circulatoire, emménagogue: système immunitaire, cardio-vasculaire, tégumentaire, arthrites, rhumatismes, douleur musculaire, tendinite, diarrhées, dysenteries amébiques, atonie digestive, inflammation foie et vésicule; contient vitamine A et C, potassium, huiles volatiles

**CYNORHODON** : le berceau des graines de la rose s'appelle le cynorhodon. Il est situé sous les fleurs après la chute des pétales. L'extrait d'églatier contient de l'acide ascorbique naturel (vitamine C). Le fruit de l'églatier ne contient pas que de la vitamine C, mais aussi les substances de soutien appelées bioflavonoïdes tels que la rutine et l'héspéridine, lesquels facilitent l'assimilation de la vitamine C. C'est ainsi que les tissus conjonctifs de l'organisme redeviennent élastiques et rajeunis. Ceci prévient le plissement et l'affaissement de ces tissus, renforce les vaisseaux sanguins et les capillaires (minuscules vaisseaux sanguins), et les empêche de s'abîmer et de faire des bleus. Historiquement, l'églatier a été utilisé comme supplément nutritionnel mais aussi comme laxatif doux et comme diurétique.

**CYPRES** : originaire du pourtour de la mer Egée, introduit dans la zone méditerranéenne, le cyprès est largement cultivé à des fins ornementales dans le sud de l'Europe. La composition de ses cônes, riches en polyphénols, présente un grand intérêt dans le traitement des troubles vasculaires tels les hémorroïdes et les varices. Les flavonoïdes présents ont une action anti-inflammatoire très utile dans le traitement des crises hémorroïdaires. Les cônes de cyprès renferment un taux élevé de pycnogénols aux propriétés veinotoniques recherchées en cas de jambes lourdes. Les proanthocyanidols présents jouent un rôle protecteur des membranes contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres. Ils ont un effet stabilisateur sur le collagène et le protègent des agents dénaturants. Par fixation sélective sur la paroi des vaisseaux, ils assurent une perméabilité vasculaire normale empêchant le sang de stagner dans les jambes. Dans une étude très récente le cyprès utilisé sous forme de gélules, présente une meilleure activité sur les symptômes fonctionnels de l'insuffisance veineuse qu'un traitement par un phlébotonique classique, et ce, sans les effets secondaires habituels.

**DAMIANA:** on dit que les Aztèques ont été parmi les premiers à utiliser la damiana comme aphrodisiaque. En effet, la damiana est aujourd'hui encore utilisée pour stimuler le désir sexuel. On l'a employée dans les cas d'impuissance chez l'homme et de frigidité chez la femme. Les chercheurs émettent l'hypothèse que ces effets sont la conséquence d'une plus grande sensibilité clitoridienne et d'une meilleure lubrification vaginale, conséquentes à la plus grande circulation sanguine.

**DATTE DE FLORIDE :** la datte de Floride est connue de certaines peuplades d'Amérique du Sud qui l'utilisent pour agir favorablement dans le vieillissement de certains organes ou glandes sexuels. Une étude publiée le 28 septembre 1998 dans la revue médicale *Urology* vient de conclure que la datte de Floride serait un agent pouvant améliorer sensiblement les symptômes du canal urinaire inférieur chez les hommes atteints d'hypertrophie bénigne de la prostate. Cette étude avait comme objectif de déterminer les effets de la datte de Floride sur la vidange de la vessie et de mesurer les paramètres urodynamiques d'hommes ayant des symptômes du canal urinaire inférieur, présumés consécutifs à une hypertrophie bénigne de la prostate (HPB). Les chercheurs ont recruté 50 hommes ayant un score minimum de 10 sur l'échelle IPSS (International Prostate Symptoms Score) qui furent traités pendant 6 mois avec 160 mg quotidiens d'un extrait commercial de datte de Floride. Des mesures furent effectuées à tous les résultats et indiquèrent une amélioration du score IPSS moyen de 19,5 (+5.5) à 12,5 (+7.0). Au fur et à mesure de l'étude, le pourcentage d'hommes notant une amélioration de leurs symptômes supérieure à 50 % passa de 21 % après 2 mois, à 30 % après 4 mois et à 46 % après 6 mois. (Source: *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 4, no. 5, September 1998). La datte de Floride s'est également révélée opérante dans le traitement des états congestifs du petit bassin de la femme et également dans les dysfonctionnements énergétiques du système pelvien-moteur. Certains gynécologues et urologues américains la préconisent dans les cystites inflammatoires.

**DESMODIUM :** le desmodium adscendens est une plante très répandue dans les pays d'Afrique équatoriale. Elle appartient à la famille des légumineuses. On la retrouve sur les étals des marchands Africains qui la présentent à la fois comme une denrée alimentaire, diététique et possédant des vertus bénéfiques pour la santé. Ce sont les explorateurs européens du début du siècle qui l'introduisirent en Europe où elle jouit aujourd'hui d'une réputation sans cesse grandissante. Les travaux scientifiques ont confirmé depuis vingt ans les merveilleuses propriétés de cette légumineuse sur le foie. Le desmodium rejoint par l'activité de ses principes actifs le chardon marie et l'artichaut qui justifient son utilisation bénéfique sur la sphère hépatobiliaire.

**DOLOMITE :** la dolomite est une roche constituée d'anciens fonds marins. Il s'agit d'un carbonate naturel double composé de calcium et de magnésium. La dolomite est très riche en substances minérales naturelles qui sont parfaitement assimilables par l'organisme, et l'équilibre calcium/magnésium assure l'assimilation du calcium sous forme de carbonate naturel. Elle est très indiquée dans : insuffisance de calcium et de magnésium, irritation des nerfs, insomnie, douleurs musculaires et menstruelles, crampes.

**DONG QUAI :** le dong quai est utilisé depuis des milliers d'années pour les problèmes féminins. C'est une plante très populaire en Chine où elle tient la même place que le ginseng. La recherche clinique prétend qu'il règle les contractions utérines, protège le foie, augmente la circulation coronarienne, dilate les artères coronariennes, active la phagocytose, qu'il est hypotenseur, anti-athérosclérotique, antithrombotique, anti-lipémique, antibiotique, anti-inflammatoire, sédatif et analgésique.

**ECHINACEE :** l'échinacée (*Echinacea purpurea*) est originaire du centre de l'Amérique du Nord. La racine de la plante est utilisée depuis longtemps par les Amérindiens : ils l'utilisaient en

externe lors de blessures, de brûlures, de piqûres d'insectes. Les Comanches la mastiquaient pour les maux de dents et de gorge. Les Sioux l'employaient très souvent comme antidote lors de morsures de serpent et au cours d'états infectieux. Les immigrants européens en Amérique du Nord s'y intéressèrent très rapidement. En 1880, un immigrant allemand, H.C.F. Meyer, conçut une préparation à base d'échinacée, et la commercialisa sous le nom de "Meyer's Blood Purifier". Elle rencontra un immense succès populaire. La plante fut par la suite admise par la médecine officielle américaine. De nos jours, l'échinacée est couramment utilisée pour ses propriétés stimulantes des défenses immunitaires, anti-inflammatoires et anti-allergiques. Elle contribue au dynamisme et au tonus de l'organisme.

**ELEUTHEROCOQUE** : l'éleuthérocoque, appelé « Ginseng russe » était très prisé dans la C.E.I. (ex-U.R.S.S.). Sa racine renferme des éleuthérosides, auxquels elle doit ses propriétés. Elle est "adaptogène", c'est-à-dire qu'elle va agir sur l'organisme en favorisant son adaptation harmonieuse à diverses situations. L'éleuthérocoque est, par exemple, utilisé par les cosmonautes russes auxquels il apporte une meilleure adaptation à l'espace. La racine d'éleuthérocoque facilite aussi l'effort physique, augmente la capacité de résistance et améliore la récupération après l'effort. Elle est utilisée depuis longtemps par les athlètes russes. Cette racine est vitalisante : c'est un bon tonique masculin. Son effet stimulant et vitalisant serait expliqué par un contrôle hormonal sur les organes concernés, par l'intermédiaire de l'hypophyse et de l'hypothalamus.

L'éleuthérocoque facilite aussi la concentration intellectuelle. C'est un allié de choix des traitements homéopathiques, puisqu'il stimule les réactions de défense sans se substituer à elles.

**ESCHOLTZIA** : l'escholtzia nous vient de Californie où il couvre de vastes étendues à proximité des forêts de séquoias. En France, on le trouve plus particulièrement dans la région de Montpellier.

L'escholtzia renferme des alcaloïdes, notamment de la californidine. Cette plante est un hypnotique naturel : elle apporte un sommeil réparateur et paisible, supprime les difficultés d'endormissement, les cauchemars et les réveils nocturnes. Elle est anxiolytique et sédative : elle permet aux anxieux et aux nerveux de tous âges de retrouver une vie calme, sans stress. N'ayant pas d'effet secondaire ni de problème d'accoutumance, l'escholtzia constitue une alternative de choix pour vivre des nuits calmes.

**EUCALYPTUS** : les feuilles d'eucalyptus sont riches en huile essentielle (1,5 %) dont le composant majeur est l'eucalyptol. L'huile essentielle est mucolytique, c'est-à-dire qu'elle fluidifie les sécrétions pulmonaires et favorise ainsi leur évacuation. Elle est antitussive et supprime l'irritation des bronches. De plus, elle possède une bonne activité antibactérienne.

**FENOUIL** : le fenouil ou aneth doux est une plante médicinale de la haute Antiquité. Son huile essentielle était alors utilisée contre les parasites du corps. Toute la plante possède une agréable odeur anisée. C'est le fruit qui est utilisé pour ses propriétés sur l'appareil digestif. Le fenouil est traditionnellement utilisé pour éviter les fermentations intestinales en combattant la formation des gaz intestinaux. C'est aussi un stimulant de la digestion.

**FENUGREC** : le fenugrec est une plante largement cultivée en Inde et en Chine. Ses graines, de couleur fauve, contenues dans des gousses, sont riches en protéines et en sapogénines. De plus, de récents travaux scientifiques réalisés aux Etats-Unis montrent qu'il agit favorablement sur le contrôle du métabolisme des sucres.

**FIGUE** : fruit du figuier formé par toute l'inflorescence qui devient charnue après la fécondation. Le figuier est un arbre de 4 ou 5 mètres de hauteur, son écorce est lisse, gris clair. Les feuilles sont grandes, lobées. Les fleurs sont petites. Le fruit est un akène. La figue fraîche renferme des sucres, des vitamines A et C. Le latex, qui exsude de toutes les parties de la plante, contient des enzymes agissant dans plusieurs directions. La figue est classée parmi les quatre fruits pectoraux

(avec la datte, le jujube et les raisins secs). Elle est connue depuis la plus haute Antiquité pour ses propriétés émollientes, pectorales et laxatives.

**FRAGON** ou petit **HOUX** : le fragon est utilisé depuis très longtemps comme diurétique. Des études ont montré que le fragon a un effet veinotonique dû à un mécanisme alpha-adrénergique. Les saponosides stéroïdiques présents ont une action vasoconstrictrice, anti-inflammatoire et anti-œdémateuse très utile dans le traitement des hémorroïdes et des jambes lourdes. Quant au rutoside, il a une activité vitaminique P, améliorant la résistance des capillaires. Toutes ces propriétés font que le fragon pallie efficacement les symptômes liés à l'insuffisance veino lymphatique et soulage les troubles veineux des membres inférieurs.

**FRENE** : la feuille de frêne contient surtout un flavonoïde : le rutoside aux propriétés anti-inflammatoires, du mannitol, et des sels de potassium qui lui donnent ses propriétés diurétiques, ainsi que de nombreux tanins (catéchétique et gallique), des mucilages, et une faible quantité d'hétérosides coumariniques (fraxoside). La feuille de frêne possède essentiellement des propriétés anti-inflammatoires, diurétiques...

**FUCUS** : le fucus est une algue brune de rivage qui pousse sur les rochers avant d'être récoltée manuellement. Une des particularités du fucus est d'activer les glandes sudoripares et par conséquent la sudation. Riche en nombreuses vitamines, dont l'acide folique, la vitamine C, des vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B12). Il favorise le métabolisme des nutriments, en particulier des sucres, d'où son intérêt alimentaire et son rôle de stimulant des échanges cellulaires et de l'élimination des déchets de l'organisme. Riche en protéines végétales assimilables, le fucus est pauvre en calories et en lipides. De plus, il contient des fibres végétales facilitant le transit intestinal ainsi que des mucilages non assimilables, ayant la propriété de gonfler dans l'estomac au contact de l'eau provoquant ainsi l'effet coupe-faim naturel.

**GAILLET**: le gaillet est nommé également en langue populaire caille-lait. Le gaillet est traditionnellement utilisé pour purifier les reins, le foie, le pancréas et la rate des toxines qui s'y trouvent. Le gaillet agit également contre les troubles du système lymphatique, l'anémie, l'hydropisie. Il est recommandé également pour lutter contre la rétention d'urine et les calculs rénaux. Mais c'est surtout dans le traitement des hyperthyroïdies et les goitres qui en résultent que le gaillet a fait sa renommée. L'abbé Kniepp, célèbre naturopathe, affirmait déjà au début du siècle, que le gaillet faisait disparaître non seulement le goitre, mais encore les troubles de la glande thyroïde. La médecine populaire prête également au gaillet un fort pouvoir galactogène (montée de lait). Tandis que le phytobiologiste Autrichien, M. Richard Willfort, écrit dans son livre "Gesundheit durch Heilkräuter" (La Santé par les Simples) que le gaillet apporte un soutien nutritionnel efficace en cas de tumeurs cancéreuses de toutes sortes et de cancers de la peau.

**GELEE ROYALE** : la gelée royale est la nourriture spéciale hautement concentrée fabriquée par les abeilles ouvrières pour créer et sustenter la reine des abeilles. Le 10-2 HDA, la substance active principale de la gelée royale, rend la reine des abeilles 50 % plus volumineuse que les autres abeilles ouvrières femelles et lui donne cette résistance, capacité d'ovulation et longévité incroyables, subsistant 4-5 ans plus longtemps que les abeilles ouvrières qui vivent seulement 40 jours. La gelée royale est une source riche en protéines complètes, contenant tous les acides aminés essentiels, tout comme les acides gras essentiels, les minéraux et les vitamines, particulièrement l'acide pantothénique (B5), et la pyridoxine (B6). La gelée royale est utilisée pour traiter les allergies, la constipation, les troubles menstruels, la perte de poids, les maladies vasculaires et des conditions associées avec le vieillissement. La gelée royale est également un antibiotique naturel, tonifiante et revitalisante. Les recherches démontrent que la gelée royale stimule les glandes surrénales et agit positivement sur le métabolisme de l'organisme.

Cet effet sur le taux métabolique peut expliquer les comptes rendus sur l'énergie augmentée, les capacités sexuelles améliorées et un appétit plus grand.

**GENEVRIER** : les baies de genièvre sont employées pour leurs vertus diurétiques et apéritives. Les baies entrent également dans la composition de divers alcools des pays du Nord, tels le gin (Grande-Bretagne), le péquet (Belgique), le schiedam (Pays-Bas) ou l'aquavit (Danemark), en vertu de quoi, dit-on, les habitants de ces contrées humides sont préservés des rhumatismes et de la goutte.

**GENTIANE** : la gentiane fait partie des tonics amers. Elle contient des glucosides, des alcaloïdes et des xanthomes. Elle ouvre l'appétit en excitant la sécrétion salivaire mais possède d'autres propriétés comme celles de faciliter la digestion, et d'aider à combattre la constipation et la diarrhée (d'origine digestive). D'autre part, de récents travaux scientifiques établissent que la gentiane aurait des propriétés apaisantes comparables au millepertuis. Le très sérieux « journal of psychiatry » (revue américaine) affirme que la gentiane cumule plusieurs propriétés rarement réunies : elle calme la nervosité, apaise les tensions, régularise l'humeur, réveille la joie de vivre et redonne du tonus. Son activité semble surtout concerner le système parasympathique et le nerf pneumogastrique.

**GINGEMBRE** : plante cultivée sous les tropiques dont on utilise le rhizome. Le gingembre est antiseptique, il est efficace en cas de nausées, de mal des transports, d'indigestion. Son action est également connue pour les troubles circulatoires.

**INFO PLUS:**

**GINKGO BILOBA** : toutes les publications récentes invitent les personnes atteintes de troubles circulatoires cérébraux (pertes de mémoire, vertiges) à consommer régulièrement des feuilles de Ginkgo biloba. Les flavonoïdes contenus dans les feuilles ont une activité antioxydante par capture des radicaux libres au niveau rétinien et cérébral. Ils ralentissent ainsi le vieillissement de la rétine et diminuent les troubles liés à la sénescence. Véritable traitement du vieillissement cérébral, il améliore la mémoire, la vigilance et l'humeur par stimulation de la synthèse de dopamine.

**GINSENG** : le ginseng est une plante appartenant au genre panax de la famille des araliacées, qui pousse exclusivement, à l'état naturel, sur les versants méridionaux des montagnes humides au milieu d'épaisses forêts dans certaines régions de l'Est Asiatique (Mandchourie, Corée, Sibérie) et de l'Amérique du Nord. Seule la racine est utilisée en médecine et plus particulièrement celle de la variété : Panax ginseng C.A. Meyer dont la réputation est la plus ancienne et encore la plus grande. Les études chimiques révèlent que le ginseng est riche en vitamines du groupe B (B1, B2, B12, nicotinamide, acide pantothénique), Vitamine C, en œstrogènes, peptides et en saponosides. Ce sont ces saponosides appelés aussi ginsenosides qui lui confèrent ses propriétés stimulantes. Le ginseng a une action tonique générale sur l'organisme : il augmente les performances physiques et intellectuelles. Il améliore le processus de mémorisation et les réflexes. Il permet une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort en diminuant la sensation de fatigue, les douleurs musculaires, le taux d'acide lactique dans le sang et augmente l'utilisation de l'oxygène par les muscles. De plus, en agissant sur les corticosurrénales, la racine de ginseng a une action stimulante sur les organes sexuels.

**INFO PLUS:** Le ginseng ou Panax ginseng ou quinquefolium était autrefois appelé "panax" car il apparaissait comme une "panacée". Il faut reconnaître que sa réputation est justifiée. Cette racine est extrêmement riche en vitamines B et minéraux. C'est une plante de l'Asie orientale utilisée comme tonique en prophylaxie et durant la convalescence pour améliorer la résistance de l'organisme vis-à-vis des facteurs environnementaux et pour réduire la prédisposition et la réceptivité aux

maladies; le ginseng promeut la longévité et une bonne santé; Il est considéré comme adaptogène qui est l'adaptation de l'organisme envers les perturbations internes et externe, en particulier le stress. Ses principaux actifs (ginsenosides de 2 à 8% de la racine) lui confèrent des propriétés remarquables contre la fatigue, les pertes de mémoire, le stress, la frigidité et l'impuissance (il "réchauffe" les organes sexuels, la sénescence en général dont il retarde les effets destructeurs et brûle littéralement le cholestérol. Prudence en cas d'hypertension. Il est reconnu par la commission européenne comme tonique pour la revigoration et la fortification en période de faiblesse, fatigue et déclin des capacités de travail, de concentration et pour les convalescences. Il aide à l'adaptation aux situations anxiogènes et prévient le surmenage physique et intellectuel. Le ginseng peut être consommé par tous, sauf jeunes enfants, sans aucun danger. Associé à un complexe multivitaminé, des études ont prouvé qu'il améliore en les réduisant fortement les symptômes de fatigue, insomnie et dépression des femmes en ménopause. D'autres études ont prouvé que le ginseng améliore efficacement les scores de mémoire. Le ginseng prévient les symptômes du rhume et améliore la réponse des anticorps au vaccin contre la grippe. En effet, l'activité des cellules naturelles tueuses est deux fois plus élevée. Il stimule aussi les cellules macrophages; en présence de virus actif de la grippe, l'extrait de panax stimule et augmente la production d'antigène spécifique; d'autres études ont prouvé qu'il stimule l'incidence des symptômes respiratoires induits par les rhumes et la grippe chez des personnes âgées en bonne santé.

#### LES SPORTIFS

Les plantes les plus couramment utilisées par les sportifs pour améliorer les performances physiques sont; le ginseng chinois, coréen, américain ou sibérien. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées essentiellement en URSS ou en Chine. A l'Ouest, les scientifiques restent critiques; En Europe et aux USA, la plante la plus étudiée est le ginseng. Elle agit sur beaucoup de mécanismes. En Chine, dit-on, l'utilisation traditionnelle doit rétablir le Qi ou l'énergie de vie. Les préparations à base de ginseng sont utilisées pour d'autres buts spécifiques. Le ginseng a des vertus tonifiantes, il augmente la vitalité, la santé et la longévité des personnes âgées notamment. L'isolement des ginsenosides révèle une activité qui stimule ou calme le système nerveux central selon les circonstances. D'autres mécanismes possibles incluent la production accrue d'ACTH et de cortisol chez l'homme, une action anabolique (stimulation d'ADN, ARN et synthèse des protéines dans les tissus.

Le ginseng a montré des effets immunostimulants et une activité antioxydante (augmentation hépatique du glutathion). Les ginsenosides stimulent la production d'oxyde nitrique (NO) dans les cellules vasculaires, endothéliales, les artères et les tissus érectiles. Le mécanisme d'action du ginseng sur le NO récemment compris pourrait présenter un grand intérêt pour la médecine. Ainsi, outre les mécanismes multiples qui ont la faculté d'améliorer la condition et les performances physiques, le ginseng a des effets anti-stress surprenants comme l'on prouvé de très nombreuses études internationales.

Quelques études observent que le ginseng n'a aucune efficacité chez le sportif. En réalité, le plus souvent, les protocoles indispensables à la recherche de la performance des études scientifiques russes ou chinoises ne sont pas observés. Les recherches contrôlées sur le ginseng asiatique ont montré des améliorations sur l'exécution de l'exercice dans la plupart des conditions suivantes étaient réunies: l'utilisation d'extraits de racines standardisées, l'étude dans la durée (>8 semaines), la prise d'une dose quotidienne en 1 et 2 g de racines séchées.

Quand ces principes sont respectés, on note une amélioration de la force musculaire, de l'assimilation maximale d'oxygène, une meilleure capacité de travail, une homéostasie parfaite des sources énergétiques, une diminution des taux de lactate, un rythme plus bas plus bas, des temps de

réactions visuels et auditifs supérieurs, une vigilance et une agilité psychomotrice accrues. Cependant, le ginseng sibérien a montré des résultats mitigés mais a, tout de même, la particularité d'améliorer l'endurance.

Donc, à la lecture de ce qui précède, on voit bien qu'un supplément de ginseng puisse augmenter les performances physiques et mentales s'il est pris assez longtemps et à des doses suffisantes. Le ginseng peut avoir des bénéfices plus grands pour des personnes non entraînées ou plus âgées (>40). Le ginseng ne semble pas manifester des effets aigus sur la performance physique. En général, les suppléments de ginseng sont sûrs, bien que la variabilité individuelle existe et que la potentialisation avec des stimulants comme la caféine semble déconseillée.

Augmenter sa performance en endurance doit être synonyme de bonne santé. La longévité moyenne d'un cycliste de compétition se situe entre 45 et 55 ans sans doute en raison du dopage dans les années de compétition. La micro nutrition d'aujourd'hui consiste à potentialiser sa génétique afin être en meilleure forme, d'être performant durablement et de mieux récupérer.

#### GINSENG ET DÉMENCE VASCULAIRE ET MALADIE D'ALZHEIMER

La démence vasculaire est caractérisée par une perte de mémoire et surtout des problèmes de communication envers les autres, très souvent la résultante de petites congestions cérébrales. La plus grande partie des patients atteints de cette pathologie souffrent de la maladie d'Alzheimer mais un quart environ des personnes malades sont atteints de démence à la suite de congestions cérébrales.

Des chercheurs chinois ont donné un extrait de racine de ginseng à 25 personnes atteintes d'une légère démence vasculaires à modérée induite par une congestion cérébrale mais 15 autres patients ont reçu un mélange de raubasine et almitrine, un médicament allopathique, dont ces substances sont censées augmenter l'oxygénation des tissus du cerveau, ce qui produit une amélioration de la mémoire. Ensuite, toutes ces personnes ont passé des tests et l'on a constaté que les patients supplémentés en ginseng ont fortement augmenté leur score mémorial (différence entre le début de l'étude et douze semaines après). Les scores totaux de mémoire de ces patients supplémentés en ginseng étaient nettement plus élevés que les patients mis sous Duxil (nom du médicament allopathique même si les différences entre les tests individuels ne sont pas statistiquement significatives. Meeting de l'American Stroke Association, 14 février, Phoenix, USA).

**GIROFLE** : le girofle (ou clou de girofle) est un ingrédient traditionnellement utilisé contre le rhume, le ballonnement, la nausée et les vomissements. Les huiles essentielles contenues dans ces plantes sont connues et réputées pour leur fort pouvoir antiseptique. Leurs effets carminatifs (elles soulagent les gaz d'intestin et d'estomac) lui permettent d'atténuer les maux d'estomac et la diarrhée.

**GLUCOSAMINE** : la glucosamine est une substance naturellement présente dans l'organisme, notamment au niveau du cartilage constituant les articulations. Son rôle principal est de participer à la synthèse des glycosaminoglycanes (GAG), des éléments clés de la structure des cartilages. Elle facilite d'autre part la fixation du soufre au niveau de ces mêmes cartilages. La glucosamine est obtenue à partir de la chitine, dérivée de la carapace des crabes, langoustes, homards, et crevettes. Il n'y a pas de glucosamine dans les aliments. La déficience en glucosamine est considérée comme l'un des principaux facteurs de risque dans l'apparition de l'arthrose, une dégénérescence des cartilages leur faisant perdre leur élasticité, et les menant vers une destruction progressive. La glucosamine a plusieurs effets permettant de contrer l'apparition de l'arthrose : elle retarde la dégradation des cartilages, stimule la fabrication des cellules composant ces derniers, et a un effet anti-inflammatoire. Propriétés: Le sulfate de glucosamine est un monosaccharide aminé que l'organisme produit pour favoriser la réparation des cartilages, des

ligaments et des tendons. Le sulfate de chondroïtine, il s'agit aussi d'une substance produite par l'organisme. C'est un constituant majeur du cartilage.

La production, par l'organisme, de sulfate de glucosamine et du sulfate de chondroïtine diminue avec l'âge. La supplémentation de ces substances est donc précieuse aux personnes qui présentent des troubles articulaires.

Indications Arthrite; Arthrose. Ostéo-arthrite. ; Douleurs articulaires. Prévention de la dégénérescence articulaire. Usure prématurée des articulations. Dégradation des cartilages.

Le sulfate de glucosamine est-il une vitamine? Ce fameux et précieux sulfate de glucosamine n'est ni une vitamine, ni un minéral, ni une plante. Pourtant, il appartient à la grande famille des produits de source naturelle. Qu'est-ce donc au juste que ce nouveau venu dont on parle abondamment depuis 2 ans?

C'est un sucre aminé que notre corps fabrique à partir du glucose contenu dans les aliments. Il est le point de départ de la synthèse de molécules importantes qui constituent plusieurs des tissus du corps. Principalement les protéoglycanes : la substance fondamentale du cartilage des articulations. Le sulfate de glucosamine intervient dans la formation des cartilages, des tendons, des ligaments et du liquide synovial. Quand la synovie, dont la fonction est de lubrifier les articulations, s'amincit, quand elle perd sa consistance gélatineuse (ce qui diminue sa capacité d'absorption des chocs), les cartilages, les tendons et les ligaments peuvent frotter les uns contre les autres. On observe alors une perte de souplesse et une augmentation des douleurs. Le sulfate de glucosamine intervient également dans la formation des os, de la peau, des yeux, des valvules cardiaques et des membranes des muqueuses des voies digestives, respiratoires et urinaires. Le sulfate de glucosamine est fait de dérivés des carapaces de crustacés tels que le crabe et la crevette, de cartilages broyés de poulet et d'ailerons de requin. Il faut choisir un sulfate de glucosamine sans sodium.

En comprimés, l'association du sulfate de glucosamine à du sulfate de chondroïtine (élément de composition des filaments protéiques des cartilages), de la bêche de mer (un oursin) et des plantes anti-douleurs telles que la reine-des-prés, le frêne, le saule blanc, la griffe de chat, la réglisse et des substances anti-oxydantes, comme le cassis et le curcuma, a également un effet bénéfique. Cette formule en comprimés fait équipe avec le sulfate de glucosamine «ultra concentré» en liquide.

Le sulfate de chondroïtine est une substance présente dans le cartilage à la jonction des articulations ainsi que dans la paroi des artères. C'est un produit riche en silicone, minéral important pour la solidité et la santé des tissus. Il stimule la reconstruction du cartilage endommagé et possède des propriétés anti-inflammatoires. Le sulfate de chondroïtine provient des : moules, huîtres, vaches, requins, etc.

Bénéfique dans les cas suivants : ostéoarthrite, ostéoporose, fracture, Ses effets se font sentir entre 2 et 8 semaines

Posologie Quantité par jour

Poids Moins de 55 kg: 800 mg

Entre 55 à 90 kg : 200 mg

Plus de 90 kg : 1600 mg

Le dosage doit être ajusté selon l'intensité de la douleur et de la qualité du fonctionnement de l'articulation. Certaines personnes réagissent très bien et coupe la dose initiale en deux ou en trois.

Pour une meilleure efficacité

Diviser la dose entre 2 et 4 fois par jour et prendre préférentiellement aux repas

La vitamine C et le manganèse améliorent l'efficacité de ces produits.

On peut prendre une combinaison des 2 substances glucosamine et chondroïtine.

Selon le Dr Geoffroy Martin, du Consumer Union américain, les suppléments de glucosamine et de chondroïtine non seulement peuvent soulager la douleur, mais peuvent aussi permettre aux articulations de se régénérer, et ce, sans avoir d'effets secondaires. Le National Institutes of Health fait de son côté une étude qui se terminera en 2005. NBCnews, 13 décembre 2001

En Europe, plusieurs recherches ont déjà démontré l'efficacité de ces produits.

" A la suite de résultats de recherches intéressants sur les effets positifs des suppléments de sulfate de glucosamine et de chondroïtine, le National Institutes of Health aux E.U. a parrainé une large étude de 16 semaines. On pourra apprécier la valeur thérapeutique de ces 2 produits en relation avec des personnes souffrant d'ostéoarthrite au genou ". Journal of the american medical Asso. (2000 ;283 ; 1469-1475,1483-1484)

**GRIFFE DE CHAT (CAT'S CLAW):** Le Cat's Claw (*Uncaria Tomentosa*) ou griffe de chat est une plante à l'aspect d'une grande vigne que l'on trouve dans la forêt amazonienne. Cette plante est utilisée par les tribus indiennes du Pérou depuis au moins 2000 ans. Les indiens Ashaninka utilisent la griffe de chat pour traiter l'asthme, les inflammations de l'urètre, pour se remettre d'un accouchement, comme dépuratif, pour l'arthrite, les rhumatismes, les douleurs des os, les inflammations, les ulcères, les tumeurs etc. On comprend pourquoi le Cat's Claw est surnommé : « l'herbe sacrée de la forêt de pluie péruvienne ». Au début des années soixante-dix, Keplinger, un journaliste et ethnologue autodidacte autrichien est à l'origine des premières études systématiques sur le Cat's Claw. Quatre méthodes brevetées aux États-Unis ont permis de mettre en évidence les actions immunostimulantes des alcaloïdes contenus dans cette plante. En mai 1994, l'Organisation Mondiale de la Santé a financé l'organisation de la première conférence internationale sur la griffe de chat à Genève. A cette conférence le Cat's Claw a reçu la reconnaissance officielle comme plante médicinale. La seule plante qui a bénéficié d'une telle attention est la quinine qui a été découverte dans l'écorce d'un arbre Péruvien au XVIIe siècle. Aucune autre plante de la forêt équatoriale, depuis ce temps, n'avait connu un tel engouement de la part du monde scientifique.

**GUARANA :** le guarana constitue la matière végétale la plus riche en caféine actuellement connue. Le guarana est employé comme un puissant facteur énergétique. Il élimine la fatigue, donne à l'organisme vitalité et sensation de bien être, aiguise l'esprit, augmente la longévité et donne l'équilibre parfait. Le guarana est un complément alimentaire, il stimule les fonctions cérébrales et augmente les capacités intellectuelles. Il agit contre les éléments qui causent les dérèglements physiologiques (stress, nervosité, etc.). Il stimule mais sans exciter, il n'altère pas le rythme normal du cœur. C'est aussi un thermorégulateur. Largement connu pour ses propriétés aphrodisiaques, il stimule les fonctions sexuelles. Il active la combustion des corps gras et stimule la libération de catécholamines dont l'adrénaline qui permet à l'organisme de "brûler" plus rapidement ses graisses. Le guarana sera donc particulièrement utile dans le cadre des régimes amincissants. Le guarana sera par conséquent très efficace dans le traitement des asthénies tant physiques que psychiques accompagnant souvent un régime amincissant.

**HAMAMELIS:** l'hamamélis, originaire d'Amérique du nord, est une plante dont les feuilles sont largement employées dans tous les troubles circulatoires. Leur composition est très intéressante, car riche en flavonoïdes et tanins condensés appelés aussi proanthocyanidols. L'hamamélis possède, du fait de cette richesse, une double activité sur le système circulatoire : d'une part une action veinotonique engendrée par les tanins et d'autre part des propriétés vitaminiques P dues aux flavonoïdes. Cette action vitaminique P accroît la résistance des capillaires et règle leur perméabilité. Cette plante est favorable au confort circulatoire.

**HARICOT (cosse de) :** la cosse ou gousse de haricot est riche en fibres cellulosiques, pectines, tanins et flavonoïdes, qui dans l'intestin, ont la propriété de ralentir l'absorption des sucres en les emprisonnant entre les fibres et en agissant sur certaines enzymes digestives pour bloquer leur activité. Ce retard d'assimilation des glucides est utilisé avec succès dans les régimes diététiques. De plus elle a une action diurétique favorisant l'élimination naturelle.

**HARPAGOPHYTUM :** l'harpagophytum est une plante spécifique du sud de l'Afrique. Les racines secondaires sont riches en glucoiridoïdes douées de propriétés anti-inflammatoires dont l'efficacité est remarquable dans le traitement des rhumatismes et de l'arthrose. L'harpagophytum agit sur la douleur et sur l'inflammation. Il améliore nettement la mobilité des articulations, remplaçant avantageusement les traitements classiques anti-inflammatoires. Il permet d'en diminuer les doses et est dénué de toxicité. Il ne provoque pas d'effets indésirables notamment de maux d'estomac. Les sportifs l'utilisent aussi avec succès pour éviter les tendinites et les douleurs articulaires dues à l'effort. La racine d'harpagophytum favorise aussi l'élimination de l'acide urique et à ce titre est efficace dans le traitement de la goutte, où il existe une composante inflammatoire.

**HOUBLON :** le houblon a été introduit en France au XIII<sup>e</sup> siècle. Dans les pays germaniques, on utilise des oreillers remplis de cônes de houblon pour favoriser le sommeil des enfants agités. Cette pratique, qui peut surprendre de prime abord, est en fait justifiée : les cônes renferment une huile essentielle volatile à l'origine des propriétés relaxantes du houblon. Il est utilisé dans les troubles du sommeil, améliore considérablement les états anxieux et régule l'humeur des personnes dépressives. Outre son utilisation pour le bien-être, on lui reconnaît des propriétés favorables au confort féminin. Il renferme en effet des substances d'action similaire à celle des œstrogènes. À ce titre, il est conseillé chez la femme dans le cas où un déficit en œstrogènes a été mis en évidence. Le houblon est utilisé également pour ses effets bénéfiques sur la circulation.

**ISPAGHUL :** l'ispaghul, encore appelé Plantain rose ou Psyllium indien, est une plante originaire de l'Inde et du Pakistan. Les téguments des graines d'ispaghul sont riches en mucilages. Ils forment dans l'estomac et en présence d'eau un gel non assimilable par l'organisme qui présente des intérêts multiples. D'une part, il a un effet coupe-faim naturel dû à son volume important. D'autre part, il permet un ralentissement et une baisse d'absorption des aliments au cours de la digestion, notamment des sucres et des graisses. Ce gel de viscosité élevée est un bon rééducateur du transit intestinal qui permet de rompre le cercle vicieux provoqué par les laxatifs classiques. Il augmente le volume et l'hydratation des selles, facilitant ainsi l'évacuation. De plus, en tapissant la paroi intestinale, il joue un rôle de pansement protecteur. Enfin ce gel emprisonne les sels biliaires qui seront éliminés dans les selles au lieu d'être réabsorbés par l'intestin. Le foie va alors être obligé de fabriquer de nouveaux sels biliaires à partir du cholestérol. Ainsi, l'ispaghul permet de diminuer les taux trop élevés de cholestérol et de triglycérides. L'ispaghul a de plus des effets adoucissant et anti-inflammatoire.

**JASMIN:** le jasmin est utilisé depuis l'antiquité. Dioscoride assure que les fleurs de jasmin ont la vertu d'échauffer et de subtiler. Il lui prête des vertus bénéfiques pour les articulations. Pour le docteur Chomel, médecin de Louis XIV, le jasmin est un puissant diurétique favorable à l'élimination des toxines articulaires

**KAOLIN:** le kaolin appelé également argile blanche est une argile lavée, c'est-à-dire lessivée par les eaux de pluie et de ruissellement. Le kaolin est communément utilisé comme pansement gastrique, tapissant la muqueuse gastro-intestinale. Le kaolin est indiqué pour lutter contre les brûlures d'estomac, les ulcères gastriques, la diarrhée et les infections intestinales.

**KOLA:** le kola est issu du kolatier, arbre originaire d'Afrique tropicale, cultivé en Côte d'Ivoire

et au Nigeria. Ces graines, improprement appelées « noix » constituent la partie intéressante en phytothérapie. La tradition reconnaît les propriétés de la noix de kola tant sur le plan physique et intellectuel que sur le plan sexuel et ce, grâce à sa richesse en caféine et en théobromine. En cas de fatigue, c'est la forme moderne de la gélule d'extrait de kola qui permet aujourd'hui de bénéficier de toutes ses qualités fortifiantes.

**KUDZU:** les vertus thérapeutiques du kudzu sont très nombreuses et découlent de sa complexité biochimique. Au Japon, en médecine kampo, il est un décontractant musculaire d'urgence. Le kudzu est considéré comme plante de nature froide, donc décontractante, utile face à certains maux de tête, des soifs excessives, certaines diarrhées infectieuses. Il permet d'arrêter le tabac, l'alcool et d'autres drogues. Les dépendances diminuent et l'utilisateur se voit réduire sa consommation. Il agirait aussi sur le système nerveux central, notamment la glande pinéale ce qui expliquerait son action calmante, anti-stress, peut être antidépressive comme le millepertuis. Il a également des propriétés hépatoprotectrice.

**LAIT DE JUMENT:** le lait de jument est celui qui se rapproche le plus du lait de la femme. Parmi les 40 nutriments qu'il contient, on compte les acides aminés essentiels, les acides gras polyinsaturés, les immunoglobulines, les ferments et les enzymes naturelles. Les chevaux possèdent un système immunitaire très puissant dont la médecine humaine a tiré partie pour la fabrication de sérum à destination de l'homme. Le taux d'immunoglobulines du sang de cheval est le plus élevé du règne animal. Sa résistance aux maladies et aux épizooties est exceptionnelle. L'équilibre et la richesse des constituants du lait de jument en font un super aliment nutritif, revitalisant et qui plus est, puissamment immunostimulant, détoxiquant, rééquilibrant digestif et intestinal. La littérature médicale rapporte bien des cas où l'on a sauvé des enfants grâce au lait de jument alors qu'ils étaient intolérants à tout autre lait. De même, des cas de guérison de pathologies chroniques (allergies, dermatoses diverses dont eczéma et psoriasis, troubles carenciels...), aiguës (hépatites, coqueluche, gastro-entérites, convulsions, dysenteries, typhoïde et autres diarrhées vertes...), voire de pathologies lourdes (tuberculose, maladie de Crohn, rectocolites hémorragiques, diabète, leucémie, sclérose en plaques, tumeurs diverses...) semblent associés à la prise salutaire de lait de jument. Alors qu'en Russie on utilise le lait de jument en milieu hospitalier depuis plus de 20 années, dans l'est de la France, on commence à associer des cures de lait de jument aux chimiothérapies et radiothérapies des cancéreux avec des résultats très positifs. Des malades sidéens voient leur taux de T4 s'élever... La composition moyenne de ce lait explique en partie son efficacité et sa polyvalence : lipides, protéines (tous les AA essentiels bio disponibles, lactoglobulines, immunoglobulines, lactalbumines), glucides, calcium, phosphore, magnésium, potassium, sodium, chlore, fer, cuivre, cobalt, manganèse, zinc, vitamines (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E), des enzymes (lysozyme, lipase, catalase, phosphatase, peroxydase, malate déshydrogénase, lactate déshydrogénase).

**LAMIER BLANC ou ORTIE BLANCHE:** le lamier blanc, ou ortie blanche, se rencontre par touffes dans les prairies, les haies et aux bords des chemins. Ses fleurs renferment des tanins, des mucilages et des flavonoïdes. Le lamier blanc est un excellent dépuratif qui permet une bonne élimination rénale et digestive de l'acide urique. Pour les tradipraticiens, c'est la plante de choix dans le traitement de la goutte.

**LAMINAIRE:** la laminaire est une algue brune des côtes rocheuses dont le thalle peut atteindre plusieurs mètres de long. Elle est réputée très efficace dans le cadre de régimes amincissants pour couper la faim et faciliter la perte de poids tout en apportant à l'organisme des éléments essentiels nécessaires à son tonus et à son équilibre. L'algue laminaire contient des vitamines, des acides aminés, des phytohormones et surtout une grande concentration d'iode (15 fois plus que

le fucus).

**LAVANDE:** la lavande dite « vraie » est l'espèce dont le parfum est le plus fin et dont l'huile essentielle est la plus pure. Ses propriétés sont liées à la composition de l'huile essentielle, d'où la nécessité de n'utiliser que de la lavande vraie. Elle a un effet sédatif sur le système nerveux qui permet de la conseiller dans les cas de nervosité de l'adulte et de l'enfant.

Hypnotique léger sans effets indésirables, elle contribue à lutter contre les troubles du sommeil. Elle est traditionnellement utilisée comme bactéricide en utilisation externe et comme adoucissant pour la peau.

**LEVURE DE BIÈRE:** la levure de bière est un champignon microscopique, donc un organisme vivant, qui se trouve à l'état naturel sur la peau de certains fruits et dans le moût de bière. Elle est riche en acides aminés essentiels, vitamines (notamment du groupe B) minéraux (surtout phosphore, potassium et fer). C'est un régulateur de la fonction intestinale par reconstitution de la flore. La levure de bière et les vitamines B favorisent l'élimination des toxines générées par les radicaux libres. La levure de bière « revivifiable » est la plus active car elle garantit le meilleur taux de levures vivantes.

La levure de bière est un champignon microscopique donc un organisme vivant qui se trouve à l'état naturel sur la peau de certains fruits et dans le moût de bière. Elle est incroyablement riche en acides aminés essentiels, tel le glutathion protide sulfuré qui est un composé participant à tous les phénomènes biologiques, des enzymes et diastases. Elle est également très riche en vitamines B, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B9, B12, vitamine PP, Provitamine A, vitamine E, H, BX, X2, des sels minéraux comme le phosphore, potassium, magnésium, chrome, sélénium organique et donc très assimilable et fer. Elle contient des lipides, des lécithines, sucres, stérols, protides, Elle intervient sur la peau sèche et terne (en association avec la carotte), les ongles et cheveux cassants, manque de tonus et fatigue. Elle contient des substances antibactériennes actives contre les staphylocoques ce qui la rend utile dans le traitement de l'acné, des boutons et des furoncles. L'action stimulante des défenses naturelles couplée à l'activité antibactérienne permet de prévenir les infections hivernales à répétition. C'est un régulateur de la fonction intestinale par reconstitution de la flore et elle est conseillée en cas de diarrhée ou constipation ou suite des antibiothérapies. C'est le complément alimentaire idéal y compris par la femme enceinte, afin d'éviter la chute des cheveux, fréquente après accouchement. La levure de bière revivifiable contre le meilleur taux de levures vivantes (1 milliard au gramme).

**EN RÉSUMÉ:** la levure est reconstituante, équilibrante et protectrice du système nerveux; stimulant des glandes endocrines: pancréas, surrénales, sexuelles, thyroïde; c'est une tonique cardiaque et général, elle favorise l'assimilation des aliments; est antianémique, anti-artériosclérose, anti-microbienne, antitoxique intestinal et digestif. Bonne pour nervosisme, irritabilité, convalescences, grossesse et allaitement, déminéralisation, rachitisme préventif et curatif, avitaminoses, troubles de la croissance, inappétence, asthénies diverses et fatigue musculaire. Doses quotidienne: 4 à 10 g par jour.

**LITHOTHAMNE:** le lithothamne est une petite algue rouge de 2 cm, non fixée sur les fonds marins et toujours immergée de la Mer du Nord, de la Manche et de l'Atlantique. Cette algue calcaire est riche en vitamines du groupe B et C et a la propriété de cristalliser sur son thalle les éléments minéraux contenus dans l'eau de mer, essentiellement du calcium mais aussi du magnésium, du fer et des oligo-éléments. Cette algue est particulièrement intéressante en complément de l'alimentation par les substances minérales marines qu'elle contient, mais aussi par sa richesse en carbonate de calcium qui non seulement possède des propriétés anti-acides mais apporte également du calcium sous une forme parfaitement assimilable. Le carbonate de calcium, excellent anti-acide, contribue à

neutraliser l'acidité gastrique et l'acidité de l'organisme que l'on rencontre dans de nombreuses affections. Elle est principalement utilisée pour ses propriétés reminéralisantes, son action hydratante, calmante, émolliente et nourrissante.

**MACA:** la Maca appelée également ginseng péruvien pousse sur les hauts plateaux des Andes entre 3000 et 5000 mètres et résiste au froid et aux gelées. Utilisée autant pour ses vertus culinaires que curatives par les péruviens des Andes, la Maca est cultivée depuis au moins 2000 ans. De récentes analyses scientifiques ont démontré que sa racine possède effectivement un taux très élevé d'acides gras essentiels et que sa valeur nutritive procurerait les acides aminés indispensables à l'organisme. De façon générale, la Maca augmenterait l'énergie et la vigueur corporelle, corrigerait certaines anémies et renforcerait le système immunitaire. Enfin, de récentes recherches scientifiques effectuées en laboratoire (in vitro) démontreraient que la Maca aurait une action de stimulation sur l'hypophyse et l'hypothalamus, modulant les sécrétions des hormones LH, FSH, HCG et prolactine et en conséquence un rôle considérable dans le bon fonctionnement des autres glandes endocrines tels que les ovaires, les testicules, les glandes surrénales, le pancréas ainsi que la glande thyroïde. Ce véritable composé nutritif est recommandé dans les périodes de récupération d'affections chroniques, de stress et en complément dans le cadre des anémies. La Maca a également un effet intéressant sur la mémoire. Ses propriétés anti asthéniques de type anabolisant ont conduit des bodybuilders à l'utiliser avec succès comme alternative naturelle aux anabolisants stéroïdiens et autres hormones. Aguila Calderon, l'ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Lima a constaté « que la Maca apportait beaucoup de calcium, de magnésium et de silice absorbables et que de ce fait elle était utile en cas de décalcification chez les enfants et les adultes ». Dans sa pratique, Dr Calderon utilise également la Maca contre les troubles de l'érection et les différents symptômes liés à la ménopause ainsi que dans la fatigue générale.

**MAÏS :** L'histoire du maïs se confond avec celle des civilisations. Le maïs aurait pour ancêtre une espèce fourragère et alimentaire poussant spontanément en Amérique Centrale. Le maïs est né 7000 ans avant J.C. De nos jours, le maïs est après le blé, la deuxième céréale cultivée au monde et nourrit directement ou indirectement près de 20 % de l'humanité. Cette importance alimentaire majeure des épis a longtemps suscité l'intérêt des styles de maïs en thérapeutique. Ce n'est que fin XIXe siècle que sont mises en évidence les propriétés du maïs sur les fonctions d'élimination de l'organisme. Les hétérosides flavoniques et les sels de potassium contenus en grande quantité dans les styles de maïs sont à l'origine de ses propriétés diurétiques osmotiques. Le maïs, de par son action de drainage en profondeur peut ainsi être utilisé pour faciliter la perte de poids, en complément de mesures diététiques.

**MAITAKE :** ce sont les scientifiques japonais qui ont découvert les vertus du champignon maïtaké qui pousse sur les souches et que les mycologues appellent « gifola frondosa ». Le maïtaké est utilisé avec succès au Japon et en Chine comme protecteur cellulaire. Comme le shiitake, le maïtaké s'est taillé une solide réputation chez les praticiens asiatiques qui l'utilisent dans le traitement des pathologies lourdes et dégénératives. C'est également un adaptogène de premier ordre. Les adaptogènes nous aident à nous adapter à toutes formes de stress physique et émotionnel, aident notre corps à réguler les fonctions endocrines et apportent à notre corps équilibre ou homéostasie. Par exemple, les adaptogènes diminuent l'hypertension et compensent l'hypotension. Ils régulent de la même façon la glycémie. Ils régulent et normalisent les organes, les glandes et de nombreuses fonctions importantes du corps, ils nous aident également à affronter le stress.

**MARJOLAINE ou ORIGAN:** originaire de Crète, l'origan est une plante herbacée vendue sous la forme d'une poudre sèche. Une de ses variétés est la marjolaine. L'origan appartient aux plantes aromatiques. Outre ses propriétés myo et neuro relaxantes elle est traditionnellement utilisée pour

le confort articulaire.

**MARRON D'INDE** (écorce): l'écorce de marron d'inde contient un hétéroside coumarinique : l'esculoside qui lui confère une remarquable activité vitaminique P sur le tonus veineux. Il augmente la résistance des capillaires sanguins et diminue leur perméabilité membranaire. La présence de flavonoïdes complète l'action de l'esculoside par des actions anti-inflammatoires et vasoconstrictrices, intéressantes pour soulager les douleurs des crises hémorroïdaires. Ces flavonoïdes permettent une amélioration de la circulation lymphatique.

**MARRUBE BLANC** : le marrube blanc a de petites fleurs blanches qui contiennent des lactones diterpéniques, dont la marrubiine, conférant au marrube d'intéressantes propriétés sur le système respiratoire. Il fluidifie les sécrétions bronchiques et facilite ainsi l'expectoration. Il est antitussif et soigne les toux rebelles. La présence de mucilages adoucissants et anti-inflammatoires le rend utile dans le traitement des inflammations de la gorge. Dilatateur des bronches, il a une action bénéfique sur l'asthme.

**MAUVE**: la mauve pousse spontanément dans toute l'Europe et le nord de l'Asie. Ses belles fleurs, de couleur mauve, ont donné son nom à la plante. Ses mucilages ont une action bénéfique sur la constipation mais surtout calment les douleurs de l'inflammation du côlon (colites).

**MELISSE**: originaire de l'Asie Mineure, la mélisse a été introduite en France au Moyen âge. Quand on froisse ses feuilles, elles dégagent une odeur très douce due à l'huile essentielle. Elle est utilisée traditionnellement pour son action sédative et contre les troubles d'origine nerveuse : spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d'estomac, émotivité, anxiété, palpitations et insomnie.

**MENTHE** la menthe occupe une place privilégiée dans la phytothérapie digestive grâce à l'huile essentielle que renferment ses feuilles et qui lui confère un très grand pouvoir calmant sur la sphère intestinale. L'action de cette huile essentielle contribue à limiter les fermentations intestinales. La menthe est particulièrement efficace pour limiter la pesanteur après le repas.

**MENYANTHE**: c'est une plante aquatique qui se reconnaît à ses délicates fleurs roses et ses feuilles à 3 folioles qui lui ont valu le nom de trèfle d'eau. Les feuilles présentent la particularité d'être riches en vitamine C, ce qui fait que le ményanthe est un bon moyen de combattre le scorbut. Dans un usage plus courant, son infusion est dépurative et dissipe migraine et nausée.

**MILLEPERTUIS**: alors que le grand public américain ignorait jusqu'à l'existence du millepertuis il y a peu de temps, il ne jure que par lui aujourd'hui, les ventes d'extraits de cette plante ont été multipliées par dix. Tout s'est joué en août 1996, après que le British Medical Journal eut publié une analyse basée sur les résultats de 23 études cliniques, qui comparaient les effets du millepertuis sur la dépression nerveuse, par rapport à un placebo ou à des médicaments antidépresseurs traditionnels. Les Américains, déjà largement convertis aux suppléments de vitamines (consommés par 50 % de la population), ont accueilli avec enthousiasme le millepertuis. De fait, l'étude publiée par le British Medical Journal, qui porte sur 1767 malades, montrerait que la plante aux petites fleurs jaunes est supérieure au placebo, et tout aussi efficace que les antidépresseurs. Elle serait de surcroît mieux tolérée que les médicaments, pour un minimum d'effets secondaires. D'autres travaux ont mis en évidence les effets virucides et bactéricides du millepertuis. Les trois principes actifs du millepertuis sont l'hypéricine, la pseudo hypéricine et l'amentoflavone. Le millepertuis serait d'après les études cliniques publiées par la presse britannique efficace dans la prévention et le traitement des dépressions légères ou modérément graves.

**MORUE** (huile de foie de): l'huile de foie de morue est reconnue pour ses grandes qualités nutritives, mais aussi malheureusement pour son mauvais goût. Mise en gélule, elle devient sans

goût, facile à absorber, pratique à utiliser. Source naturelle importante de vitamines A et D, elle est employée pour stimuler la croissance et la constitution des os. La vitamine D facilite l'assimilation et la fixation du calcium au niveau du squelette. La vitamine A est nécessaire à la construction des os et à la vision. Enfin, les acides gras essentiels de cette huile fluidifient les membranes, permettant le développement et le fonctionnement harmonieux du système nerveux; c'est le complément alimentaire idéal des enfants surtout des enfants rachitiques. Vieux remède des grands-mères, elle présente de très bonnes vertus qu'il convient surtout de ne pas négliger. En tout premier lieu, je vous conseille de la trouver dans votre hypermarché habituel sous la forme de boîtes de foie de morue, fumé, à l'huile de foie de morue, justement car l'huile qui se trouve dans cette boîte est de l'huile exsudée du foie, elle est donc parfaitement naturelle. Bon, d'accord, elle "sent" très fortement et c'est bien le seul reproche à lui faire: elle contient un très fort pourcentage de vitamine D, fort rare dans l'alimentation, cette fameuse vitamine qui consolide les os, tout le squelette et que la peau synthétise seulement quand on s'expose au soleil. Il y en a un tout petit peu dans les graines germées, le jaune d'œuf, les saumons, sardines, huiles végétales et le beurre, l'emmental, le lait cru. Quantités recommandées: Enfants 400 UI - Ado filles 400 UI - Ado garçons 400 UI - Femmes 400 UI - Hommes 400 UI - F enceinte 800 UI - F allaitantes 600 UI - 3e âge 480 UI

Vous pouvez trouver des produits dans des parapharmacies: capsules par ex; qui ne sentent pas du tout et chez le pharmacien, si vous demandez de l'huile de foie de morue désodorisée, bien souvent on vous vendra de l'huile de flétan qui, paraît-il contient encore plus de vitamines.

En plus d'être la vitamine du squelette, la vitamine D interfère sur la formation de l'ensemble des tissus, aide au passage du calcium au travers de la membrane intestinale, aide à la relaxation et détente du système nerveux; Synthétise l'ADN et l'ARN; intervient dans la prévention des affections respiratoires. Dans l'huile de foie de morue, il y a de la vitamine A qui, également, renforce les muqueuses et protège durant l'hiver des refroidissements, et de l'EPA et de la DHA qui sont les fameux Oméga 3, ces acides gras essentiels et indispensables pour l'amélioration des mécanismes cellulaires et biochimiques de notre corps. Les acides gras contribuent à faire baisser significativement le taux de cholestérol et de graisses dans le sang ce qui diminue également la pression artérielle et le risque d'affections cardio-vasculaires. Les AGE se trouvent dans le flétan, la morue, le hareng, la sardine, le saumon, la truite saumonée.

Certains auteurs disent que l'huile de foie de morue soutient la croissance, fortifie le système immunitaire et lutte contre le rachitisme. Elle contient des substances qui inhibent la douleur ainsi que les phénomènes inflammatoires qui accompagnent l'artérite. L'huile de foie de morue est donc conseillée à tous: enfants, ados, femmes ménopausées et personnes âgées et toutes personnes ayant trop de cholestérol et pression artérielle.

**MUIRAPUAMA:** le muirapuama plus connu sous le nom de « bois bandé », est un petit arbre dont les racines et l'écorce sont utilisées dans la médecine traditionnelle du Brésil et de Guyane. L'espèce *Ptychopetalum Olacoïdes* est étudiée depuis 1920 comme tonique sexuel et remède de l'impuissance. Elle figure toujours sous cette indication dans la fameuse British Herbal Pharmacopoeia. Ses constituants actifs sont des acides gras, des stérols et un alcaloïde, la muirapuamine.

**MURIER:** le mûrier est un arbuste résistant cultivé dans une large zone géographique. La mûre (*Morus nigra*) fruit issue de cet arbuste ne doit pas être confondue avec le fruit du roncier appelé « mûre sauvage » (*rubus fruticosus*). La mûre possède des flavonoïdes qui jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ils renforcent la résistance des parois des petits vaisseaux sanguins, les capillaires, et facilitent également la fluidité du sang en s'opposant à l'agrégation plaquettaire.

**MUSCADE:** la muscade ou plus exactement la noix de muscade, stimule la digestion et facilite l'élimination naturelle. De plus, elle corrige la mauvaise haleine.

**MYRRHE :** utilisée depuis l'époque de Moïse, le caractère précieux de la myrrhe est rappelé dans les évangiles, quand les Rois Mages en offrent à Jésus en même temps que de l'encens et de l'or. La myrrhe a eu une grande importance dans les anciennes cultures. Les Egyptiens s'en servaient pour embaumer, contre la toux, les enrouements, et les dermatoses. On s'en servait aussi contre les infections buccales. L'huile essentielle de myrrhe est tonique, antiseptique, anti-inflammatoire, antivirale, antibactérienne, astringente et cicatrisante. Très souvent utilisée dans les produits de soins dentaires, la myrrhe est également efficace dans les infections des voies respiratoires.

**MYRTE :** petit arbre à feuilles persistantes du maquis méditerranéen dont on utilise les fleurs, les feuilles et les baies. Le myrte est astringent tonique et antiseptique, on l'emploie en usage externe pour guérir les blessures, les affections de la peau, psoriasis, herpès, plaies, contusions et en usage interne pour soigner les troubles digestifs ou urinaires, leucorrhée, cystite, sinusite, toux, gorge, hémorroïdes. Les rameaux au parfum balsamique étaient jadis brûlés comme encens.

**MYRTILLE (baie de):** les baies de myrtilles sont riches en anthocyanosides et en tanins. Ces tanins ont une action favorable sur la circulation sanguine. Les pigments, quant à eux, améliorent la vision nocturne en favorisant la régénération du pourpre rétinien. Cela permet de « récupérer » facilement après une journée de surmenage et contribue à la sécurité de ceux qui conduisent de nuit. A ce propos, les pilotes anglais de la R.A.F., pendant la seconde guerre mondiale buvaient du jus de myrtille pour accroître leur acuité visuelle. Les anthocyanosides agissent également sur la microcirculation en diminuant la perméabilité capillaire. Fortement recommandée pour améliorer la mémoire ou .... La retrouver. (Voir aussi ginkgo biloba)

**MYRTILLE (feuille de):** la feuille de myrtille est connue pour son action favorable sur l'élimination naturelle et comme détoxifiant des charnières articulaires. Son action est due aux glucosides flavoniques qu'elle contient.

**OLIVE (huile d'):** de toutes les graisses alimentaires, l'huile d'olive est la plus riche en acides gras mono insaturés. De par cette richesse, l'huile d'olive est la meilleure source de santé et de prévention contre les maladies cardio-vasculaires. L'huile d'olive favorise la croissance osseuse et consolide la densité osseuse de la colonne vertébrale. Très voisine par sa composition des corps gras du lait maternel, l'huile d'olive est la mieux assimilée par l'intestin et favorise l'absorption de certaines vitamines. L'huile d'olive est en moyenne, cinq fois plus riche en vitamine E que le beurre. La vitamine E joue un rôle essentiel dans le développement du cerveau et retarde le vieillissement de nos organes et tissus vitaux. Huile puissamment antidouleur à mélanger avec des huiles essentielles.

**OLIVIER (feuilles d'olivier):** les feuilles d'olivier contiennent de l'oleuropéoside. Elles agissent favorablement pour le respect de la tension. Leur action est complétée par un effet diurétique. L'olivier contribue à abaisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et augmenter le bon cholestérol (HDL). Il agit aussi sur le rythme cardiaque. L'innocuité de la feuille (absence de contre-indications et d'effets indésirables) et son efficacité font de des feuilles d'olivier un atout important pour la circulation.

**ONAGRE (huile):** l'huile d'onagre, tout comme l'huile de bourrache, doit sa réputation à l'acide gamma-linolénique qu'elle contient. L'acide gamma-linolénique de l'onagre est utilisé en Angleterre dans le traitement de la sclérose en plaques (SEP), et aussi dans le traitement préventif du syndrome hépato-ovarien ou syndrome prémenstruel (ventre et seins gonflés et douloureux, dépression, irritabilité, douleurs abdominales, rétention d'eau et céphalées). L'huile est riche en

acides gras essentiels (AGE). Elle renferme de 60 à 75 % d'acide linoléique et de 6 à 10 % d'acide gamma-linolénique. Ces derniers sont des précurseurs des prostaglandines, substances qui agissent au niveau du cycle menstruel. Elles renforcent la structure de la membrane cellulaire, facilitent les échanges, réhydratent profondément les tissus. Elles améliorent la qualité de la peau (qui devient soyeuse et lisse) et des muqueuses. L'onagre est une plante aux grandes et belles fleurs jaunes des régions tempérées au bord des étangs du Languedoc., la primevère du soir. Extraite des ses graines par pression à froid, l'huile est extrêmement riche en AGE et renferme environ 72% d'acide linoléique et 10 % d'acide gamma linoléique également appelés vitamine F; ces derniers sont des précurseurs des prostaglandines, ces substances qui agissent au niveau du cycle menstruel. L'huile d'onagre, prise pendant la seconde partie du cycle diminue nettement le syndrome prémenstruel en agissant sur toutes ses manifestations: dépressions, irritabilité, tensions mammaires, douleurs abdominales, rétention d'eau et céphalées, Elle ne devrait jamais être utilisée par des personnes qui souffrent de certaines formes d'épilepsie, et elle peut avoir des interactions avec certains anticoagulants ou d'autres médicaments.

Extraction par pression à froid: elle est extrêmement riche en acides gras essentiels (age) et renferme de plus 72% d'acide linoléique et 10% d'acide gamma linoléique, précurseurs des prostaglandines, substances qui agissent au niveau du cycle menstruel. La vitamine E est la vitamine anti-vieillesse par excellence car elle est anti-oxydante: amélioration de l'état de la peau du visage et du corps. En externe, elle régénère les peaux dévitalisées, c'est un vrai soin anti-âge et antiride ; elle redonne éclat à la peau, souplesse et tonicité en augmentant la circulation superficielle. Prendre une cuillère à café, le soir au coucher. L'onagre, "primevère du soir" possède une très grande efficacité thérapeutique dans toutes les maladies graves auto-immunes, certaines déficiences mentales telles que schizophrénie, les cancers, l'obésité (par stimulation des graisses brunes le long de la colonne vertébrale, et activation d'un enzyme présent dans les membranes cellulaires, joue un rôle intense dans le transfert et le stockage de l'énergie dans les cellule (selon une étude, des personnes ayant fait une consommation quotidienne de gélules d'onagre et sans changer d'alimentation ont perdu 5 kilo en 6 semaines) la polyarthrite rhumatoïde, de l'alcoolisme et de certains problèmes de peaux non allergiques (yeux secs, otites, polypes nasaux, eczéma atopique du nourrisson, colite ulcéreuse, maladie de Crohn, etc..... grâce à ses grandes quantités d'acide gamma linoléique. Cette dernière est directement à l'origine des prostaglandines qui sont d'une importance biologique maximales; elles assurent une fonction de régulation en contrôlant l'action de plusieurs enzymes fondamentaux, sont des éléments régulateurs des échanges transmembranaires. L'acide gamma linoléique est pratiquement introuvable sauf quelques poussières dans la spiruline, les feuilles de saule, de laurier de Saint Antoine, la langue de bœuf et dans la bourrache. C'est un élément capital pour la forme physique et santé: action au niveau des vaisseaux sanguin -baisse de la pression artérielle, diminution de l'agrégabilité des plaquettes, diminution des risques d'obstruction par caillots sanguin, inhibition des thromboses, action sur cholestérol- au niveau des articulations -action anti-inflammatoire, inhibition de l'arthrose- au niveau immunitaire -activation des lymphocyte T- au niveau cellulaire -obstacle à la prolifération cellulaire- niveau hépatique - prévention des lésions du foie dues à l'alcool. Des études statistiques ont mis en évidence une activité bénéfique et une amélioration nette dans la sclérose en plaques; dans la majorité des cas, l'évolution de la maladie est stoppée et ce d'autant que les patients acceptent de réduire leur consommation de graisses animales.

ORANGE: l'orange douce est un aliment alcalinisant nutritif, énergétique, reminéralisant, rafraîchissant et tonifiant, qui possède un pouvoir protecteur au niveau des vaisseaux et une action antihémorragique, tout en abaissant l'hyperviscosité sanguine. Elle présente des propriétés

apéritive, eupeptique et laxative. Elle a une action diurétique, stimule le système nerveux en général et possède des vertus de rajeunissement cellulaire et tégumentaire. L'orange présente enfin des propriétés anti-infectieuses, tout en renforçant globalement les défenses naturelles de l'organisme.

**ORANGER AMER (bigaradier):** le bigaradier ou oranger amer est employé en phytothérapie, aromathérapie, cosmétologie et parfumerie. On utilise la feuille, le bouton floral (fleur d'oranger) et l'écorce (péricarpe). La feuille riche en huile essentielle confère au bigaradier des propriétés sédatives et adoucissantes. Le bigaradier est également un stimulant de l'appétit. De plus, il soulage coliques et aigreurs d'estomac. Elle est conseillée dans les troubles légers du sommeil et pour soulager la nervosité.

**ORME:** grand arbre des plaines à sol frais de 20 à 35 m dont on utilise l'écorce et les feuilles. L'orme est utilisé pour les rhumatismes et le traitement du psoriasis. En usage externe, il est conseillé dans les cas de dartres, contusions, dermatoses, eczéma, leucorrhées.

**ORTHOSIPHON:** l'orthosiphon, appelé aussi thé de Java, est répandu dans le sud-est asiatique notamment en Indonésie où il est ancestralement utilisé contre les maladies des reins et de la vessie. Les feuilles qui sont récoltées pendant la courte période de floraison sont fortement diurétiques et tout indiquées pour accélérer la perte de poids dans le cadre d'un régime amincissant. L'orthosiphon augmente l'élimination rénale de l'eau mais aussi de l'urée, des chlorures et de l'acide urique. Par son action drainante, l'orthosiphon favorise l'élimination des calculs biliaires et rénaux. Il est utilisé également pour prévenir les récurrences de coliques néphrétiques.

**ORTIE:** plante commune en France au bord des chemins et dans les jardins, l'ortie présente un grand intérêt en phytothérapie grâce aux utilisations qui sont faites des parties aériennes. Elles apportent des vitamines (B2, B5, acide folique...), des minéraux (fer, silice, magnésium), des oligo-éléments (cuivre, zinc...), des acides aminés essentiels et des protéines. La présence concomitante de vitamines B2, B5, d'acide folique, de silice et de zinc permet à l'ortie d'être très utile pour traiter les ongles cassants et la chute des cheveux tout en favorisant la repousse.

**PAMPLEMOUSSE:** le pamplemousse est traditionnellement utilisé dans les régimes amincissants. L'écorce et la pulpe sont riches en pectines et en fibres. La partie la plus intéressante du pamplemousse est l'albédo, substance blanche et spongieuse qui se trouve entre l'écorce et le fruit. Les pectines forment au contact de l'eau un gel qui en prenant du volume a un effet coupe faim. Les fibres présentes diminuent l'absorption intestinale de certains nutriments, notamment les graisses et les sucres. Elles sont donc très utiles au cours des régimes amincissants pour diminuer la sensation de faim et limiter l'apport calorique. Les fibres ont aussi une action favorable sur le transit intestinal souvent ralenti lors d'un régime. Le pamplemousse est un fruit considéré comme apéritif; de part sa composition, il rappelle beaucoup l'orange; comme elle, il peut entrer dans des recettes de salades mais pour cela il faut l'écorcher; c'est-à-dire, il faut retirer toutes les peaux et enveloppes blanches, sans cela, il est très amer. J'ai déjà indiqué dans la Salade Parfaite, recette de base qu'il convenait de rechercher le pomélo rouge car cette couleur est celle du lycopène, ce nutriment si important pour la santé. Si vous l'introduisez dans une salade -lui ou l'orange- profitez-en pour mettre de l'oignon cru; c'est un bon mélange de saveur et l'oignon cru, vous le savez maintenant est anticancéreux. Vous l'utiliserez également avec bonheur dans des brochettes de fruits à griller sur le barbecue. En huile essentielle; il vous aidera à renforcer des arômes pour glaces, entremets, yaourt... allez voir mon blog: <http://cuisinereessentiel.hautetfort.com> pour en savoir un peu plus sur ses propriétés en cuisine; les blogs de beauté et santé essentielle vous en indiqueront encore plus.

**PAPAYE:** la papaye est le fruit du papayer, arbre fruitier originaire d'Amérique Centrale. Les pulpes de papaye sont riches en pectine et cellulose réputées pour leur activité sélective sur les graisses et le mauvais cholestérol dont elles freinent l'assimilation.

**PASSIFLORE:** la passiflore est une belle liane originaire du Mexique où elle était utilisée par les Aztèques pour ses propriétés sédatives. Ce sont les Jésuites espagnols qui l'ont ramenée en France sous le nom de « fleur de la passion ». En effet, les religieux virent dans la forme de sa fleur les instruments de la passion du Christ La partie aérienne de la passiflore possède des flavonoïdes et des alcaloïdes à l'origine de son activité bénéfique sur les troubles du sommeil. Elle restaure progressivement chez les insomniaques un sommeil réparateur de qualité. Elle aide à supprimer aussi la nervosité et l'angoisse accumulées par la vie stressante que nous menons et prépare à l'endormissement.

**PENSEE SAUVAGE:** la pensée sauvage est traditionnellement utilisée pour ses propriétés dépuratives sur la peau, principalement contre les affections cutanées liées à une insuffisance d'élimination. Ce sont les parties aériennes fleuries de cette petite plante annuelle de la famille des violettes, qui contiennent ses principes actifs. Elles sont riches en flavonoïdes et saponosides favorables à l'élimination rénale et hépatique des toxines.

**PIN (bourgeons de):** les bourgeons de pin dégagent une agréable odeur caractéristique due à leur forte teneur en huile essentielle. Les aiguilles du pin sylvestre libèrent et diffusent de l'huile essentielle sous forme de peroxydes terpéniques riches en oxygène naissant, ce dernier, lui-même, riche en oxions. Le bourgeon de pin est un désinfectant des bronches, on l'utilise donc contre la toux, la grippe et le rhume. Il facilite l'expectoration.

**PISSENLIT:** le pissenlit est apprécié pour son action diurétique. Il permet de nettoyer l'ensemble de l'organisme en éliminant les toxines accumulées dans le corps.

**PLANTAIN:** le plantain est répandu dans toute la France, dans les champs et aux bords (même souvent au milieu !) des chemins. La feuille de plantain renferme dans sa composition des iridoïdes dont le principal est l'aucuboside. Il est donc un précieux allié dans le confort de la respiration. Le plantain contient de l'acide silicique nécessaire entre autres pour le développement de nos cheveux, ongles et dents ainsi que pour notre peau et nos os. Une carence en acide silicique provoque par exemple des inflammations cutanées et des muqueuses, accélère le processus de vieillissement, favorise la chute des cheveux et rend nos ongles cassants.

**POLLEN:** le pollen est l'aliment de croissance principal de la ruche. Il apporte non seulement des protéines en quantité importante mais aussi de nombreux acides aminés libres directement utilisables par l'organisme pour ses synthèses protéiques. Le pollen renferme également des vitamines (surtout du groupe B), des minéraux (calcium, magnésium, phosphore...), des enzymes et de la provitamine A utile pour la beauté de la peau. C'est un excellent tonifiant et stimulant avec un effet euphorisant, un rééquilibrant fonctionnel et un détoxiquant

**POMME:** La pomme est capable de fournir dans l'alimentation un complément non négligeable de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments très variés. Fruit « coupe-faim » par excellence, elle rassasie sans apporter trop de calories. Son action diurétique est reconnue. Elle est liée à sa richesse en eau et en potassium, à sa faible teneur en sodium, et à la présence de sorbitol : la pomme favorise ainsi l'élimination urinaire des déchets. Grâce à sa richesse en fibres, elle intervient de façon particulièrement intéressante pour le bon fonctionnement intestinal : sa pectine a un effet régulateur sur le transit. De ce fait, la pomme est aussi efficace pour lutter contre la paresse intestinale que pour traiter une tendance à la diarrhée (cf. le classique régime de Heisler-Moro, à base de pommes crues râpées, en cas de diarrhée). Les études françaises concernant l'action de la pomme sur le cholestérol sanguin ont commencé à l'Université P. Sabatier

de Toulouse (R. Sablé et R. Sicart). Elles ont montré que la consommation quotidienne de 2 pommes peut entraîner une baisse significative du taux de cholestérol sanguin, chez plus de la moitié des sujets testés.

**PRÊLE:** la prêle est riche en silicium, elle constitue le modèle des plantes reminéralisantes. Les carences en silicium, sont fréquentes et augmentent avec l'âge, d'où l'intérêt de cures régulières de prêle pour tous ses effets bénéfiques sur les tissus osseux et conjonctif. Le silicium est un cristal d'une grande pureté qui intervient directement dans la formation des fibres et des cellules nerveuses. Le silicium permet à l'énergie et à l'information d'arriver jusqu'aux neurones qui à leur tour deviennent des neurotransmetteurs. La prêle contient du silicium dont seulement 2 à 3 % sont hydrosolubles. Cette partie soluble est dite colloïdale. La prêle n'est active que sous forme d'extrait aqueux. La PRELE (ou queue de cheval) n'est pas consommée comme aliment mais elle est la plante la plus riche en silice; Elle peut se prendre sous forme de poudre ou de tisane. Elle contient énormément de silice organique combinée avec du potassium ce qui explique son efficacité dans cet apport nécessaire pour consolidation de fractures en favorisant la formation du cal de cicatrisation, décalcifications évolutives ou accidentelles, rhumatismes, arthrites, arthroses, tendinites, préventif et curatif. Elle permet de mieux fixer le calcium sur l'os et améliore la trame du collagène qui assure la souplesse des tissus. La prêle stimule la synthèse du collagène contenu dans le tissu osseux et conjonctif et facilite ainsi la reconstitution du cartilage au cours des maladies articulaires telles qu'arthrose, rhumatismes. Elle intervient en cas d'athérosclérose, les maladies cardio-vasculaires; elle rétablit l'élasticité de la paroi artérielle indispensable pour amortir les variations de la pression sanguine. Est un élément de structure dont dépend l'élasticité des tissus: elle permet d'améliorer la souplesse des tendons et les protège au cours des efforts sportifs. De plus, elle intervient dans la beauté et la solidité des ongles et des cheveux

**PROPOLIS:** la propolis est une substance résineuse d'une couleur allant du jaune au brun, collectée par les abeilles sur diverses plantes. Elles utilisent la propolis comme véritable ciment de la ruche et pour la défendre contre les bactéries, champignons et autres envahisseurs. On utilise la propolis pour ses propriétés fortifiantes.

**PRUNEAUX:** le jus de pruneau est obtenu à partir de prunes séchées qui contiennent de 60 à 70 % de fructose, des éléments minéraux et de la provitamine A. Leur effet bénéfique sur la santé provient du fait qu'elles sont d'excellentes régulatrices de la fonction intestinale. Les prunes séchées constituent une excellente nourriture complémentaire et règlent merveilleusement bien l'intestin en particulier sous forme de jus.

**PYGEUM AFRICANUM :** le pygeum africanum (variété du prunier d'Afrique) complète l'action du saw palmetto par des mécanismes similaires : à savoir, une forte activité anti-inflammatoire au niveau de l'endoveine et du système pelvien-moteur (petit bassin, vessie et organes génitaux).

**QUINQUINA:** aucune plante n'avait pu durant des siècles apporter une solution valable à la lutte contre les fièvres. C'est au XVII<sup>e</sup> siècle que l'on découvrit enfin le quinquina. L'utilisation de son écorce réduite en poudre peut-être considérée comme l'un des événements les plus importants dans l'histoire des médicaments. Réservé au début aux grands de ce monde, le quinquina a permis d'éliminer le paludisme de maintes régions de France. Le quinquina a deux propriétés majeures : tonique amer et astringent. Il stimule l'organisme et l'appétit par augmentation des sécrétions salivaires et gastriques. Il est donc particulièrement conseillé aux malades affaiblis. Le quinquina offre une meilleure résistance des défenses.

**RADIS NOIR:** c'est dans le domaine des déséquilibres énergétiques de la sphère hépatobiliaire que l'action du radis noir est la plus importante. En effet, il s'avère que la cure d'extrait de radis

noir énergise la vésicule biliaire. Le principe actif du radis noir est le soufre et les oligo-éléments. A noter également son rôle positif sur le transit intestinal et dans le syndrome prémenstruel dont il prévient les troubles secondaires à commencer par la migraine.

**RAISIN (pépins de):** la plupart des études, portant sur les OPC (Oligomères Pro Cyanolidiques) ont utilisé les extraits de pépins de raisin. Les applications bioénergétiques des OPC sont multiples. Elles reposent sur les propriétés essentielles des oligomères. Ce sont des anti-oxygènes, particulièrement aptes à piéger les radicaux libres oxygénés. Les OPC largement utilisés depuis quelques années, ont prouvé leur efficacité dans les pathologies veineuses et artérielles. On conçoit tout l'intérêt de cette propriété dans ses applications au problème du vieillissement. Les OPC manifestent une affinité sélective vis-à-vis de structures protidiques spécifiques, en particulier dans le tissu conjonctif. Ils se fixent dans l'organisme sur des sites d'accueil particuliers, ce qui conduit à une action biologique durable, par exemple sur le collagène et sur l'endothélium vasculaire.

**RAISIN ROUGE:** le « fruit roi » est riche en sucres directement assimilables, ainsi qu'en vitamines (C, A, B1, B2, B5, B6, B9, E, PP, P), en sels minéraux, en acides et oligo-éléments : phosphore, potassium, calcium, magnésium, soufre, chlore, manganèse, fer, iode, zinc et cuivre. Cette richesse en fait un des meilleurs aliments énergétiques que nous propose la nature.

**RAISIN (marc de):** le marc de raisin, résidu obtenu après pressage des grappes pour en extraire le jus, possède d'excellentes propriétés éliminatrices dues à sa composition. Les anthocyanes du marc de raisin, anti-radicaux libres très actifs, directement assimilables par l'organisme, assurent une protection optimale des cellules de l'organisme pendant la période d'amincissement. Il possède d'excellentes propriétés éliminatrices: ses mucilages ont un rôle très efficace de régulateur intestinal par un effet mécanique doux: ils emprisonnent les aliments et régulent leur arrivée dans le sang, évitant ainsi les pics sanguins et leur mise en réserve dans les cellules adipeuses. Grâce à sa richesse en flavones, anthocyanes et tanins catéchétiques, il possède une action vitaminique protectrice, améliorant ainsi la circulation veineuse, déficiente dans les cas de cellulite; il agit sur les infiltrats cellulitiques grâce aux flavonoïdes, permettant d'augmenter les échanges cellulaires et désinfiltrer les tissus, réduisant les bourrelets disgracieux, d'après de sérieuses études cliniques récentes. Ses tanins condensés ont également une action régulatrice de la formation des fibres de collagène; ainsi, ces actions se conjuguent afin que le marc de raisin agisse sur la cellulite, qui est constitué d'amas graisseux cloisonnés entre des fibres de collagène. Également laxatif léger par élimination des déchets et des toxines. Il contient des oligomères OPC ou oligomères procyanidolyques qui ont des vertus de protection sur la circulation veineuse et cérébrale. Les oligomères protègent les parois des vaisseaux et diminuent le taux de cholestérol sanguin. Ces derniers sont aussi protecteurs des cellules de l'œil.

**REGLISSE:** la réglisse possède de nombreuses saponines comme la glycyrrhizine, des glucosides flavoniques et des oxycoumarines entre autres. Elle est utilisée essentiellement pour son action anti-inflammatoire au niveau du tube digestif et de l'estomac.

**REINE DES PRÉS:** la reine des prés renferme des dérivés salicylés qui ont la propriété d'abaisser la fièvre. Ils ont une action anti-inflammatoire et antalgique, à la fois douce, progressive et parfaitement bien tolérée. D'ailleurs, l'acide acétyl-salicylique, plus communément appelé aspirine est obtenu à partir du saule et de la reine des prés. Légèrement diurétique à utiliser dans les cures d'amincissement pour favoriser l'élimination rénale de l'eau et diminuer les œdèmes (gonflements). Très utile également dans les cas de rhumatismes, associée au cassis. C'est à partir de cette plante que fut extrait l'acide acétyl salicylique (aspirine). Contre les rhumatismes, l'arthrose, l'arthrite, la goutte, l'urée, les migraines, les névralgies, les céphalées. Conseillée

aussi dans les maladies hivernales pour son action fébrifuge (contre la fièvre) - parfaite synergie avec le cassis

**RHODIOLA ROSEA:** le Rhodiola Rosea, connu sous le nom de « Racine Dorée », est une plante vivace, dite « perpétuelle », avec des fleurs rouges, roses ou un peu jaunes. Son parfum rappelle celui de la rose. On la trouve principalement en Sibérie, mais aussi en Chine et au Tibet. Utilisée depuis la nuit des temps pour ses propriétés bioénergétiques, elle a fait ses preuves dans le traitement du mauvais sommeil, des dépressions nerveuses mineures et dans les troubles du système nerveux. Les chercheurs russes ont classé Rhodiola Rosea dans la catégorie des plantes adaptogènes. 28 composants ont été isolés dans les racines et dans la partie supérieure de la plante. Ayant constaté ses remarquables propriétés anti-stress (psychique ou physiologique) les chercheurs russes et asiatiques viennent de démontrer également son intérêt dans le traitement énergétique de l'asthénie, l'irritabilité, les sautes d'humeur, l'hypertension, les maux de tête et la fatigue.

**RHUBARBE :** de nombreuses propriétés de cette plante ont fait l'objet de travaux expérimentaux. L'extrait améliore le fonctionnement rénal chez le rat urémique : diminution de l'urémie et de la créatininémie. Les tanins de la rhubarbe sont des inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine. La rhubarbe est toujours utilisée comme laxatif. Sous forme de poudre, à petites doses, c'est un antidiarrhéique. Outre l'emploi comme laxatif, la rhubarbe est utilisée en traitement local des inflammations et des infections de la muqueuse de la cavité buccale (irritations dues aux prothèses, gingivites, parodontopathies). Elle est tonifiante et apéritive.

**ROMARIN:** le romarin, grâce à l'huile essentielle contenue dans ses feuilles, est depuis toujours utilisé pour ses bienfaits sur la sphère digestive. Il est aussi traditionnellement utilisé comme détoxifiant articulaire.

**ROSE :** la rose (*rosa centifolia*) est originaire de l'orient. Elle contient des essences riches en géraniol et en citronellol. Les anciens thérapeutes, Maury, Popoff, Gazin, Gatti recommandaient l'extrait de rose comme tonique circulatoire.

**SAFRAN (crocus):** autrefois considéré comme une panacée, le safran fait encore partie aujourd'hui des pharmacopées chinoise et indienne, entre autres. Retenons tout particulièrement qu'il serait un des produits végétaux les plus riches en riboflavine, c'est-à-dire en vitamine B2. Le safran est connu pour ses diverses propriétés médicinales, notamment : stimulant de l'appétit, eupeptique, stomachique, excitant, peut-être narcotique, hypnotique, influence sélective sur les organes génitaux féminins, emménagogue, actif dans les bronchites chroniques, sédatif, antispasmodique, anti-prurit gingival et aphrodisiaque. Il présente également une puissante activité dans la synthèse des protéines et une activité cardiovasculaire.

**SASSAFRAS:** depuis des centaines d'années, les Amérindiens ont utilisé le sassafras dans plusieurs traitements : traitement de la constipation, des flatulences et d'autres problèmes gastro-intestinaux. Il a également été utilisé comme tonique général et employé pour traiter les rhumatismes et les inflammations des voies urinaires. Le sassafras est aussi très utile pour arrêter de fumer car il en diminue l'envie. De façon externe, le sassafras a servi dans les cas de douleurs rhumatismales, de goutte, de sumac vénéneux, et pour les problèmes de peau tels, le psoriasis et l'eczéma. Contre-indiqué durant la grossesse.

**SAUGE:** On utilise traditionnellement la sauge pour soulager les troubles de la ménopause (transpiration excessive, bouffées de chaleur). Elle est également fort efficace par son action oestrogénique dans tous les cas de syndromes prémenstruels (règles irrégulières et douloureuses). Le nom latin de cette plante signifie: santé. C'est un tonique apprécié dans le surmenage physique et/ou intellectuel. Intéressante dans les dystonies neurovégétatives. La sauge est riche en huile essentielle et les sommités fleuries contiennent des flavonoïdes connus pour leur activité

stimulante sur les corticosurrénales. Elle est utilisée entre autre pour ses bienfaits sur la sphère circulatoire. Elle est également psychostimulante.

**SAULE:** l'écorce de saule possède des dérivés salicylés, dont le représentant majeur est le salicoside, qui a les mêmes propriétés que l'aspirine, sans en avoir les effets indésirables. Ces dérivés salicylés sont anti-inflammatoires notamment au niveau articulaire. Ils agissent sur la douleur au niveau central et périphérique. De plus, ils sont antipyrétiques c'est-à-dire qu'ils abaissent la fièvre. Le saule blanc sera donc conseillé d'une part pour soigner les symptômes dus aux refroidissements et à l'état grippal, d'autre part pour soulager toutes les douleurs notamment les douleurs articulaires provoquées par les rhumatismes et l'arthrose.

**SAUMON (huile de):** de nombreux travaux ont mis en évidence un très faible taux de maladies cardio-vasculaires chez les Esquimaux par rapport aux Européens, bien que leur alimentation soit souvent riche en corps gras. Malgré cela, ils ne mourraient jamais d'infarctus. Les recherches scientifiques ont démontré que l'apport d'huile de saumon dans leur alimentation évite les problèmes cardio-vasculaires. De plus amples investigations sur l'huile de saumon ont apporté une explication quant à sa composition : elle est riche en certains acides gras essentiels polyinsaturés caractéristiques (EPA et DHA). Chacun reconnaît également que l'alimentation actuelle, dans nos pays occidentaux est trop riche en acides gras saturés, facteurs de risques cardio vasculaires et manque d'acides gras essentiels EPA, DHA. Des recherches ont confirmé l'amélioration du bilan lipidique, suite à une consommation régulière d'huile de saumon. En effet, la prise quotidienne d'huile de saumon contribue à faire diminuer le LDL-cholestérol, les triglycérides et prévenir ainsi l'athérosclérose, sans effets indésirables.

**SAW PALMETTO:** les baies du saw palmetto ont été utilisées traditionnellement comme anti-inflammatoire dans les pathologies veineuses (hémorroïdes, jambes lourdes) mais également dans le traitement des dysfonctionnements de la sphère génito-urinaire (prostate, cystite).

**SENE :** le séné de l'Inde ou de Tinnevely est largement cultivé en Inde pour ses folioles lancéolées riches en sennosides. Les folioles de séné ont une action laxative voire purgative selon la quantité utilisée. Mises sous forme de gélules de poudre totale cryobroyée et prises par voie orale, l'effet se produit au bout d'une dizaine d'heures : la motricité du côlon est accélérée, le volume des selles est augmenté grâce à une inhibition partielle de l'absorption d'eau au niveau du côlon permettant une meilleure hydratation des selles. Il ne rééduque pas les intestins et constitue donc seulement un traitement d'appoint efficace de la constipation occasionnelle. A ce titre, son emploi chez l'enfant est déconseillé de même qu'un traitement dépassant dix jours chez l'adulte. Par la suite, pour retrouver un transit harmonieux, il convient d'utiliser pendant quelques mois des plantes riches en fibres telle l'ispaghul.

**SHITAKE :** le champignon de shiitake est utilisé au Japon et en Chine depuis plus de 1000 ans pour son pouvoir stimulant et reconstituant. Deux principes actifs sont présents dans le shiitake : le lentinan et l'AC2P. Le shiitake est riche en minéraux, oligo-éléments, vitamines du groupe B et acides aminés. Une autre substance (éritadénines) présente dans le shiitake est favorable au bon cholestérol. Les indications sont quasiment superposables et l'effet est attribué à un polysaccharide complexe. On parle à ce propos d'immunomodulation ou de renforcement du système immunitaire. Ces effets sont bien corrélés par des études scientifiques. Le shiitake japonais cache la forêt chinoise : le cas de ce champignon asiatique est assez exemplaire.

**SOJA :** le soja est une plante universelle. Les extraits actifs de soja sont naturellement riches en isoflavones. Les principaux isoflavones du soja sont la génistéine, la daidzéine et leurs métabolites (sous-produits). Les isoflavones font partie de la famille des flavonoïdes. Les isoflavones du soja ont des effets inhibiteurs ou modulateurs sur une dizaine de processus

métaboliques. Entre autres, ils s'attachent aux récepteurs œstrogéniques, inhibent l'angiogenèse, c'est-à-dire la formation de nouveaux vaisseaux sanguins, et stimulent les récepteurs de lipides à basse densité, le « mauvais » cholestérol. Les autorités américaines ont analysé un nombre suffisant d'études pour être convaincues que, lorsque des personnes au taux élevé de cholestérol remplacent tout ou partie des protéines animales de leur régime par des protéines de soja, leur taux de cholestérol total et de LDL- cholestérol (le « mauvais » cholestérol) diminue de manière significative. La génistéine semble avoir également un effet puissant sur la croissance et la régulation cellulaires, en favorisant l'inhibition des enzymes nécessaires à la division cellulaire, tout en prévenant la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les cellules cancéreuses. Les avantages du soja ne s'arrêtent pas là. Chez les femmes en période de pré-ménopause, les œstrogènes végétaux présents dans le soja semblent freiner les effets des œstrogènes humains. Chez les femmes post ménopausées, toute action œstrogénique, même faible, peut favoriser la diminution des effets de la ménopause. Des études ont révélé que l'administration de 40 g supplémentaires de protéines de soja par jour augmente le contenu minéral osseux de certaines vertèbres, tout en diminuant la sévérité des symptômes de la ménopause, telles les célèbres « bouffées de chaleur ».

**SOJA (huile de):** l'huile de soja est riche en acides gras polyinsaturés et ne contient pas de cholestérol. Les graines de soja sont également riches en calcium, fer, zinc, phosphate, magnésium, vitamines B et folate et vu leur abondance, la biodisponibilité ne pose aucun problème.

**SOJA (lécithine de) :** la lécithine de soja est extraite de la graine par pression, puis isolée par décantation de l'huile ainsi obtenue. Elle est constituée de phospholipides, les éléments constitutifs des membranes de toutes nos cellules. C'est un émulsifiant naturel des corps gras, notamment du cholestérol qui ne se dépose plus dans les artères. La lécithine de soja favorise la régulation du taux de cholestérol (en augmentant le « bon cholestérol » en diminuant le « mauvais cholestérol ») et permet de lutter efficacement contre la formation de la plaque d'athérome, responsable des maladies cardio-vasculaires. Les phospholipides présents dans la lécithine de soja, très riches en acides gras polyinsaturés, participent à la formation des membranes des neurones. Les membranes deviennent plus fluides, ce qui améliore le fonctionnement cellulaire. Ces phospholipides favorisent une meilleure qualité des échanges intercellulaires et donc un développement naturel des capacités intellectuelles. Dans la lécithine se trouve le phosphatidylcholine (PC) un très actif élément de la lécithine; il stimule fortement la mémoire, ses composants franchissent la barrière du flux sanguin du cerveau quand le cerveau utilise la choline pour fabriquer de l'acétylcholine, neurotransmetteur important de la mémoire. La choline accroît la mémoire par utilisation du taux d'acétylcholine pour le processus de pensée et mémoire. De plus, le PC fonctionne comme une source structurelle de chaque cellule du corps humain, en particulier des nerfs et du cerveau. Il équilibre le métabolisme des obèses, régule le taux de cholestérol et nourrit les grains gras des fibres nerveuses. Pour booster sa mémoire, 3 à 10 g de choline par jour à prendre avec 1 g de vitamine B5 et aussi de la méthionine, B1, B6, B9 par jour afin que la choline se transforme en acétylcholine, La choline est une substance fabriquée par le foie et est contenue en petites quantités dans les céréales, la viande, et quelques légumes etc. L'acétylcholine, est importante pour la transmission de l'influx nerveux, l'effort physique en fait baisser la quantité dans le sang. La lécithine est bonne pour le cœur, le foie, la peau (acné), les cheveux, la prévention des calculs biliaires et, surtout la prévention des maladies cardio-vasculaires; elle lutte contre le coup de pompe, le stress, la fatigue, en convalescence; en cas d'effort à fournir, de surmenage, la prise de poids, la mémoire défaillante, troubles sexuels. La lécithine de soja est aussi bien indiquée aux enfants, qu'aux personnes âgées, aux sportifs tout

autant qu'aux intellectuels. Nutrition cellulaire, notamment des cellules nerveuses et du cerveau. Limitation du durcissement artériel par le cholestérol.

**SPIRULINE** : la spiruline est une minuscule algue bleue surnommée « arc-en-ciel », à cause de ses pigments. Des études récentes ont montré que la spiruline, plus riche en protéines que le soja est également une source intéressante de fer et de bêta-carotène. Si l'on ajoute à cela une extrême richesse en acides aminés, en vitamines (dont l'acide folique, la vitamine C, des vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B12), en sels minéraux, en acides gras essentiels, en cuivre, en chrome, en zinc, en sélénium, en fer, en manganèse, en iode et même en or et en argent (en quantité infinitésimale), on comprend que son utilisation comme complément alimentaire soit judicieuse dans les régimes amincissants et les préparations sportives. Sa richesse en protéines permet de supprimer la sensation de faim et de soutenir l'effort physique. Vitamines, acides gras essentiels et minéraux pallient les carences de menus déséquilibrés et apportent vitalité à l'organisme. Cette source de vitalité peut-être également mise à profit pour lutter contre la fatigue.

**SUREAU**: la fleur de sureau noir (flos sambuci) est surtout connue pour sa richesse en rutine dont l'activité sur la perméabilité capillaire est aujourd'hui scientifiquement démontrée. Elle est conseillée pour le confort veineux.

**TEREBENTHINE**: de nombreuses variétés de pins sont distillées dans le monde pour obtenir la térébenthine. Une fois purifiée, elle présente de nombreux effets thérapeutiques. La térébenthine de Bordeaux est l'une des plus connues. Elle a des propriétés expectorantes et antiseptiques. En usage externe la térébenthine est utilisée principalement comme antalgique, révulsif et cicatrisant antiseptique.

**THE VERT**: le thé vert ou thé vierge, originaire de l'Inde, a été connu des Européens au XVIIe siècle. Il fournit, après fermentation des feuilles, une boisson fort appréciée qui constituait à l'origine chez les Indiens la « boisson reine ». En phytothérapie, ce sont les jeunes feuilles et les boutons de thé vierge, non fermentés pour garder l'intégralité des substances actives, qui sont utilisés avec succès dans le cadre des régimes amincissants. Les feuilles présentent une activité lipolytique très intéressante. La présence de caféine favorise l'évacuation des graisses hors des adipocytes (cellules graisseuses), par stimulation enzymatique : les triglycérides de réserve sont mobilisés sous la forme d'acides gras libres facilement éliminés par l'organisme. Le thé vert stimule la sécrétion d'adrénaline qui a la propriété de libérer les acides gras des tissus adipeux. Il est puissamment anti-cholestérol. Ses tanins limitent l'absorption des calories au niveau intestinal. Il combat la rétention d'eau par son action diurétique; il améliore le transit intestinal, aide à prévenir les lourdeurs après repas, procure un sommeil harmonieux; il est également antifatique. Il contient des polyphénols ce qui lui donne un pouvoir anti-oxydant très intéressant et le range dans la catégorie des anticancéreux. Une étude publiée la 1e semaine de novembre 2003 a prouvé qu'il lutte contre le cancer de la prostate. Les anti-oxydants luttent contre les radicaux libres, déchets de l'organisme qui encrassent les cellules et ralentissent le métabolisme, causant des dégénérescences et le vieillissement prématuré de l'organisme et notamment la maladie d'Alzheimer. Le thé vert aide à lutter contre les problèmes osseux et l'ostéoporose. Le thé vert stimule la sécrétion d'adrénaline et possède également la propriété de libérer des acides gras des tissus adipeux. Il présente donc une certaine activité lipolytique: c'est l'attaque aux cellules graisseuses, activité très intéressante grâce à la présence de caféine qui favorise l'évacuation des graisses hors des adipocytes par stimulation enzymatique: les triglycérides de réserve sont mobilisés sous la forme d'acide gras libre, facilement éliminé par l'organisme. Les composés phénoliques présents dans le thé vierge ont un double intérêt; d'une part, ils permettent une libération progressive de la caféine, évitant ainsi tous problèmes d'énervement ou des troubles

du sommeil et, d'autre part, il diminue l'assimilation des glucides et graisses alimentaire, en limitant ainsi le nombre de calories absorbées.

La caféine contenue dans le thé vert, possède un rôle anti-asthénique. Dans les régimes amincissants, il existe souvent une baisse de forme et des sentiments de frustration qui fatiguent. De plus, le thé vert combat la rétention d'eau par son action diurétique; il s'oppose aux oedèmes et rétentions d'eau diverses. Ses tanins limite l'absorption des calories au niveau intestinal. Il contient des polyphénols ce qui lui donne un pouvoir anti-oxydant très intéressant et le range dans la catégorie des anti-cancéreux. D'ailleurs, une étude publiée la 1<sup>ere</sup> semaine de novembre 2003 a prouvé qu'il lutte contre le cancer de la prostate, le cancer du sein, le cancer du colon (je vous conseille de l'associer avec le lycopène (pigment rouge de la tomate et avec la consommation quotidienne des choux de toutes sortes: brocolis, choux fleurs, etc.). Les anti-oxydants luttent contre les radicaux libres –les déchets de l'organisme– qui encrassent les cellules et ralentissent tout le métabolisme, causant des dégénérescences et le vieillissement prématuré de l'organisme. Il est contre-indiqué dans les troubles nerveux. Mon thé vert est garanti 100% non ionisé.

**THYM** : le thym est un élément caractéristique de la flore méditerranéenne. Ses feuilles sont riches en huile essentielle dont les propriétés sont mises à profit en phytothérapie. Cette huile est très antiseptique et utilisée à ce titre pour le confort respiratoire et pour protéger des coups de froid. Outre ses effets sur l'activité pulmonaire, le thym s'utilise aussi pour les problèmes intestinaux. Il décourage les parasites intestinaux et les vers d'occuper le terrain intestinal. Les huiles essentielles de cette plante aromatique agissant en synergie avec les tanins, les principes amers et les flavonoïdes aboutissent à de remarquables propriétés anti-infectieuses et anti-virales. C'est aussi un tonique général. Avec de notables vertus eupeptiques et cholagogues, il intervient dans les dyspepsies et foies paresseux. On le conseille surtout dans les bronchites chroniques ou aiguës, les sinusites et la toux, emploi remarqué aussi dans les cas de fatigue, surmenage, asthénie. Mais sa vertu première est d'être le traitement idéal des maladies hivernales: c'est un remarquable vaccin contre la grippe!

**TILLEUL**: le tilleul est un grand arbre pouvant atteindre 30 m de haut dont les feuilles sont en forme de cœur à la base, et pointues au sommet. Dans les fleurs et les bractées du tilleul on trouve une huile essentielle contenant du farnesol. C'est ce dernier qui confère au tilleul des propriétés sédatives.

**TILLEUL (aubier de)**: l'aubier renferme deux coumarines, dont le fraxoside et des flavonoïdes. Cette composition lui confère d'intéressantes propriétés dépuratives : il facilite les fonctions d'élimination rénales et digestives. Cholérétique et cholagogue, il stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire, favorise l'élimination de la bile et assure une bonne digestion. C'est une antispasmodique hépatobiliaire : il a la propriété de lever le spasme du sphincter d'Oddi. Il soigne les troubles dyspeptiques tels que les ballonnements épigastriques, l'aérophagie, les flatulences et les états nauséux. L'aubier est de ce fait actif sur les migraines d'origine hépatique. L'aubier de tilleul est l'écorce privée de sa partie externe. Alors que les fleurs et bractées sont utilisées pour leurs propriétés relaxantes, l'aubier de tilleul, grâce aux polyphénols qu'il contient, est employé pour ses vertus anti-rhumatismales, dans le traitement de la goutte et comme anti-inflammatoire. Draineur hépato-biliaire et urinaire, traditionnellement utilisé dans les calculs biliaires et urinaires (troubles de l'aérophagie, flatulences, états nauséux). Dépuratif, il s'emploie dans les traitements de la migraine d'origine hépatique, des divers rhumatismes et de la cellulite.

**TOMATE (lycopène)** : le lycopène est un pigment présent dans la tomate et responsable de sa couleur

rouge. La tomate présente la particularité d'être pratiquement la seule source de lycopène dans notre alimentation, ce qui facilite la mise en évidence, lors d'études épidémiologiques, d'éventuelles propriétés bénéfiques de cette molécule. Ainsi, une étude américaine a montré que la consommation régulière de produits riches en tomates tend à diminuer l'incidence de cancer de la prostate.

**TOURNESOL:** le tournesol est originaire d'Amérique. Introduit en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle, le tournesol fut longtemps considéré comme plante ornementale et aujourd'hui, les bienfaits nutritifs de ses graines le font justement comparer aux oléagineux de première qualité comme l'amande ou la noix. Son huile, de première pression à froid, est de saveur douce, d'odeur légère et agréable : sa couleur varie entre le jaune pâle et le jaune orangé. Sa richesse en acide gras essentiel qu'est l'acide linoléique exerce une action sur la peau, les muqueuses, sur le système endocrinien et nerveux. Son activité est surtout remarquable en cas d'hypercholestérolémie et d'athérosclérose ; en fait, son effet est notable dans toutes les maladies dégénératives cardio-vasculaires dues, le plus souvent, au sédentarisme et à une trop forte consommation de graisse d'origine animale ou d'aliments carnés. C'est une très bonne huile de table dont le peu de goût ne nuit pas aux préparations subtiles. Pour les préparations chaudes, il vaut mieux la faire tiédir sans ébouillanter. L'huile de tournesol est à la base de quelques spécialités diététiques.

**TREFLE ROUGE:** le trèfle rouge renferme les substances suivantes: isoflavones, flavonoïdes, coumarine, résines, minéraux (calcium, magnésium, niacine, phosphore, potassium, thiamine). Pline l'Ancien appelait le trèfle rouge : « l'herbe aux guérisseurs ». Le trèfle rouge est traditionnellement utilisé pour ses propriétés reconstituantes et revitalisantes. C'est un stimulant général qui convient à toute personne fatiguée, malade ou convalescente. Il existe actuellement aux Etats-Unis, un véritable engouement concernant cette plante. Selon les chercheurs qui ont expérimenté l'action thérapeutique du trèfle rouge, il serait doué de propriétés immunostimulantes, bactéricides, anti-inflammatoires, cholagogues, diurétiques, antispasmodiques. Le trèfle rouge a également une activité « œstrogène-like ». On l'utilise dans les problèmes de peau (inflammations, éruptions, psoriasis, eczéma). Cette plante est d'un précieux secours dans les problèmes d'infections des systèmes respiratoire et urinaire. La médecine Chinoise considère que le trèfle rouge est un soutien nutritionnel dans le traitement des longues maladies.

**TRIBULUS TERRESTRIS:** le tribulus terrestris est une herbe connue pour ses effets revitalisants. Des études ont fait paraître que l'absorption du tribulus terrestris augmentait le degré de testostérone de plus de 50 %. Le tribulus terrestris a été utilisé en Europe des siècles durant pour combattre l'insuffisance hormonale chez les hommes et les femmes. La "Chemical Pharmaceutical Institute" de Sofia, en Bulgarie, a mené des études cliniques sur le tribulus terrestris, qui ont conclu à une nette amélioration des fonctions reproductrices, incluant une augmentation du nombre de spermatozoïdes et de testostérone chez l'homme.

**VALERIANE:** la racine de valériane (du latin valere: se bien porter) contient une huile essentielle et des valépotriates (dont le valtrate et l'isovaltrate) qui ont une action sédative fort appréciée. On utilise avec succès la valériane dans les troubles du sommeil, sans qu'il y ait accoutumance ou somnolence durant la journée. Ajoutée au traitement classique, elle améliore la vie quotidienne des épileptiques, en contribuant à la prévention des crises (elle est anticonvulsivante et antiépileptique).

**VERVEINE:** la verveine a des feuilles vert-jaune et dégage une odeur légèrement citronnée. La feuille est traditionnellement utilisée pour lutter contre les insomnies grâce au citral contenu dans les poches à essence de la plante

**VIGNE ROUGE:** la vigne rouge, espèce ligneuse et grimpante issue des cépages teinturiers, est LA

plante par excellence des problèmes circulatoires. La feuille renferme des anthocyanosides, lui donnant à l'automne une couleur rouge sang si caractéristique. Ces anthocyanosides ont une remarquable activité vitaminique P, diminuant la perméabilité des capillaires et augmentant leur résistance. Ils évitent ainsi la stase veineuse. Cette action est augmentée par la présence de tanins, astringents et vasoconstricteurs qui favorisent le retour veineux. Parmi ces tanins, les proanthocyanidols ont une action contre les radicaux libres prouvée scientifiquement. Ils sont stabilisateurs du collagène présent dans les membranes des vaisseaux.

**VINAIGRE DE CIDRE:** le vinaigre de cidre est un très vieux remède à redécouvrir et à utiliser en toute occasion pour ses nombreux effets positifs sur la santé du corps. Par son acidité naturelle, le vinaigre de cidre pur aide l'organisme à se nettoyer et à se régénérer. Le vinaigre de cidre contient plus d'une trentaine de substances nutritives importantes, une douzaine de minéraux, plus d'une demi-douzaine de vitamines et d'acides essentiels, plusieurs enzymes et une bonne dose de pectine. Il est particulièrement riche en potassium et en d'autres oligo-éléments tels que le phosphore, le calcium, le magnésium, le soufre, le fer, le fluor, le silicium, le bore et bien d'autres. Le vinaigre de cidre nous assure un renouvellement minéral constant. Il concentre et favorise l'absorption de plusieurs minéraux essentiels tel que le calcium. Le potassium est à nos tissus mous ce que le calcium est à nos tissus durs. Il contribue notamment à la bonne marche de notre système digestif en augmentant ses enzymes, en détruisant les bactéries nuisibles et en absorbant le trop plein d'acides de l'estomac. Il crée des conditions favorables au renouvellement de la flore intestinale. Il freine la formation de cristaux au niveau des articulations et de la vessie.

**VIOLETTE:** la violette est l'une des plus anciennes plantes médicinales connues. Elle renferme des flavonoïdes qui ont pour principale composante une cétone: l'irone; des palponines et des acides organiques. On reconnaît traditionnellement à la violette une action anti-inflammatoire.

**WILD YAM:** c'est une tubercule (Ignose sauvage) cultivée surtout au Mexique, il est considéré comme un précurseur naturel de l'androsténone (DHEA), qui est la source de toutes les hormones sexuelles et stéroïdes dans le corps (diminue avec l'âge). Source de diogénine qui se transforme en hormone dans le métabolisme d'où provient la source de progestérone qui aide à maintenir l'équilibre hormonal, redonne de l'énergie, favorise le sommeil et ralentit la dégénérescence du corps humain.

**YLANG YLANG:** l'ylang ylang ou *cananga odorata* est surnommée la « Fleur des fleurs ». Ses pétales sont jaunes et très parfumés. On la trouve principalement en Asie tropicale (Philippines, Madagascar, Réunion...). C'est un ingrédient très utilisé en parfumerie. L'huile essentielle extraite de l'ylang ylang est depuis longtemps connue pour ses qualités voluptueuses, relaxantes et ses vertus de soulagement des articulations douloureuses.

**YAM:** Tous les problèmes de la ménopause : bouffées de chaleur, manque de libido, ostéoporose, problèmes articulaires, problèmes de sécheresse cutanée, mais aussi: cycles irréguliers, règles douloureuses. Stimulant psycho-nerveux, endocrinien et immunitaire, revitalisant général.

Antioxydant. Les personnes ayant des antécédents de maladies graves et avérées (cancer, problèmes de thyroïde) sont invitées à demander conseil auprès de leur généraliste. Les femmes non ménopausées de la quarantaine ont tout intérêt à titre préventif, d'utiliser le yam (en 2e partie de cycle) pour préparer la ménopause.

écrit par Josyane JOYCE, droits d'auteurs réservés  
[www.josyanejoyce.com](http://www.josyanejoyce.com)