



# Phytothérapie

---

# La cueillette

Le moment de la cueillette se fait entre mai et juin. On ramasse après la rosée quand la plante est belle, soit les sommités fleuries, les feuilles en partie aérienne ou les fruits (graines). On privilégiera le ramassage à la main et on évite le fer (sécateur). Les racines de bi-annuelle se ramassent au printemps. Les plantes aromatiques se cueillent en été.

# Le séchage

Le séchage se fera à l'ombre, à une température inférieure à 35°, dans un endroit ventilé. Une saisie au soleil peut être pratiquée pendant 3 ou 4 heures. Certaines plantes se séchent dans le noir comme l'armoise par exemple. L'utilisation de tissu qui garde l'humidité est à proscrire, on utilisera soit des claies, des cagettes ou des filets. On peut aussi utiliser un tamis. Chaque plante sera séchée individuellement. Le stockage se fera dans un sac aéré, à l'abri de la lumière.

**!!** Des insectes peuvent être présents en août et septembre. Si contamination, passer au congélateur 24/48 heures. Le laurier-sauce peut être un bon répulsif pour les mites.

# Les transformations

## L'infusion

10 à 30 grammes de plante sèche pour 1 litre.

50 à 150 grammes de plante fraîche pour 1 litre.

Mettre les plantes dans l'eau froide, on fait chauffer jusqu'à ébullition, on éteint et on laisse infuser 10/15 minutes.

## La décoction

Même posologie et même principe en laissant bouillir 15 à 45 minutes selon les plantes et laisser infuser ou pas.

## Poudre

Utiliser un mortier et un pilon non poli ou un broyeur de plantes. On extrait la poudre dans un tissu ou un tamis de 60 à 80 microns. 1 à 3 grammes de poudre suffisent par jour. Il faut compter 31.5 grammes de poudre pour une cure de 21 jours.

Privilégier une prise dans une compote, jus de fruit ou miel (10% de miel pour 90% de plante).

Le stockage se fera hermétiquement ou en gélules, la préférence est de faire les poudres au fur et à mesure.

# Macération

On peut faire macérer dans l'eau, l'huile ou l'alcool. Dans un endroit clair (cuisine) ou au soleil. On peut faire sécher un petit peu les plantes pour supprimer l'humidité.

La macération se fait pendant 3 semaines. Si huile végétale, on peut utiliser de l'huile d'olive ou tournesol. L'huile de pépin de raisin n'est pas grasse.

Toutes les plantes aromatiques sont dites chaudes.

**!!** Le Millepertuis et le Calendula se macèrent exclusivement au soleil.

Quelques plantes que nous pouvons utiliser :  
Pâquerette, Calendula, Plantain, Millepertuis, Lavande, Bardane, Mauve, Arnica, Consoude, Hélichryse ...



Arnica seulement en usage externe. Millepertuis est un anti-inflammatoire, c'est un **IMAO**, surtout aucun médicament. Tous les anti-inflammatoires fluidifient le sang.

La Pâquerette est : œstrogène, anti-inflammatoire, tonique et mucilagineuse.

Table pour la dilution de l'alcool (Table de Gay-Lussac)  
appelée aussi Table de mouillage de l'alcool

		Concentration initiale													
		100	99	98	97	96	95	90	85	80	75	70	65	60	50
Concentration finale	95	6,5	5,15	3,83	2,53	1,25									
	90	13,25	11,83	10,43	9,07	7,73	6,41								
	85	20,54	19,05	17,58	16,15	14,73	13,33	6,56							
	80	28,59	27,01	25,47	23,95	22,45	20,95	13,79	6,83						
	75	37,58	35,9	34,28	32,67	31,08	29,52	21,89	14,48	7,2					
	70	47,75	45,98	44,25	42,54	40,85	39,18	31,05	23,14	15,35	7,64				
	65	59,37	57,49	55,63	53,81	52	50,22	41,53	33,03	24,66	16,37	8,15			
	60	72,82	70,80	68,8	65,85	64,92	63	53,65	44,48	35,44	26,47	17,58	8,76		
	55	88,6	86,42	84,28	82,16	80,06	77,99	67,87	57,9	48,07	38,32	28,63	19,02	9,47	
	50	107,44	105,08	102,75	100,44	98,15	95,89	84,71	73,90	63,04	52,43	41,73	31,25	20,47	
	45	130,26	127,67	125,11	122,57	120,06	117,57	105,34	93,30	81,38	69,54	57,78	46,09	34,46	11,41
	40	158,56	155,68	152,84	150,02	147,22	144,46	130,8	117,34	104,01	90,76	77,58	64,48	51,43	25,55
	35	194,63	191,39	188,19	185,01	181,85	178,71	163,28	148,01	132,88	117,82	102,84	87,93	73,08	43,59
	30	242,38	238,67	234,99	231,33	227,70	224,08	206,22	188,57	171,05	153,61	136,04	118,94	101,71	67,45
	25	308,9	304,52	300,18	295,86	291,56	287,28	266,12	245,15	224,3	203,61	182,83	162,21	141,65	100,73
	20	408,5	403,13	397,79	392,47	387,17	381,9	355,8	329,84	304,01	278,26	252,58	226,98	201,43	150,55
	15	574,75	567,43	560,53	553,55	546,59	539,66	505,27	471	436,85	402,81	368,83	334,91	301,07	233,64
10	907,09	896,73	886,4	876,1	865,15	855,15	804,5	753,65	702,89	652,21	601,6	551,06	500,50	399,85	

Les chiffres en noir indiquent la quantité d'eau en ml à ajouter à 100mL d'alcool de concentration initiale x (**en bleu**) pour obtenir la concentration désirée.

*Exemple : la table indique qu'il faut ajouter 105,34 ml d'eau à 100 ml d'alcool à 90° pour obtenir de l'alcool à 45°.*

Attention : Le volume final est inférieur à la somme des volumes mis en jeu ! C'est le phénomène dit de « contraction de volume », variable en fonction du titre de l'alcool initial.

Pour une macération alcoolique l'idéal est de 60°, il faut toujours être supérieur à 20°. On peut utiliser un pèse alcool.

On peut utiliser n'importe quel alcool mais l'alcool pour fruits spiritueux est très bien (environ 40°).

Pour les plantes avec beaucoup de tanin (résine) on utilise un alcool plus fort.

Pour réaliser une teinture mère il faut 100 grammes de plantes pour 1 litre. La teinture officinale (alcoolature) ce fait avec des plantes sèches. Mettre les plantes en fonction de ce qu'on veut maxi 3 heures après ramassage, recouvrir jusqu'en haut et laisser 3 semaines. Rajouter du liquide si le niveau baisse.

La posologie pour une alcoolature est de 1 à 2 gouttes par kilos, 1 à 3 fois par jour, soit 30 à 90 gouttes par jour. Pour 50 grammes environ de plantes on fait une cure de 6 mois.

*Astuce : on peut dynamiser l'eau ou l'alcool (bouchon dynamiseur ou autre) et faire une macération par décantation avec un percolateur à café par exemple. Ou avec un extracteur de Soxhlet (voir Références Thérapeutiques de 214 Élixirs Spagyriques, Toni Céron).*

### Sirop :

Faire bouillir 1 litre d'eau avec 1 kilo de sucre pendant 20 minutes. Mettre les plantes 3 minutes avant d'éteindre, éteindre et laisser macérer 1 nuit. Refaire chauffer pour filtration et mettre dans des petits contenants.

## Les plantes

### **Le Foie**

Pour le foie les plantes sont répertoriées en 3 groupes :

<b>Cholérétique</b> <b>Augmente la Bile dans le foie,</b> <b>dépuratif</b>	<b>Cholagogue</b> <b>Évacue la bile</b> <b>vers intestin en</b> <b>contractant la</b> <b>vésicule</b>	<b>Hépto-protecteur</b> <b>Protège le foie et</b> <b>stimule les enzymes</b>
Gentiane (racine) Radis noir (racine) Pissenlit (racine) Bardane (racine) Aunée (racine) Aubier de Tilleul (aubier) Artichaut (feuille) Chardon Marie (feuille) Fumeterre (partie aérienne) Grande Camomille (partie aérienne) Camomille Romaine (feuille) Armoise (feuille) Curcuma (racine) Chrysanthellum (partie aérienne) Combretum (feuille) Verveine officinale (feuille) Angélique (racine)	Toutes les plantes aromatiques Mélisse (feuille) Sureau (fleur) Matricaire (feuille, fleur, tige) Verveine Odorante (feuille) Fenouil (graine) Anis (graine) Cumin (graine) Carvi (graine) Angélique (graine) Menthe (feuille) Ortie (feuille, tige)	Desmodium (feuille) Chardon Marie (graine) Eupatoire (racine) Chrysanthellum (partie aérienne) Kudzu (racine, feuille) Pleurote (champignon) Shiitaké (champignon) Reishi (champignon) Hericium (champignon) Chaga (champignon) Cordyceps (champignon) Turkey Tail (champignon)

Pour un drainage lymphatique nous pouvons utiliser de l'huile de Ricin.

## **Intestin**

Constipation plantes dites mucilages ou laxatives :

Boldo (feuille) Mauve, Guimauve, Plantin, Bourdaine (écorce) ajouté mucilage pour réguler l'inflammation. Coquelicot, Violette, Séné (feuille), Bouillon blanc, Psyllium...

Diarrhée plantes à tanin

Thym, feuille de framboisier et la menthe poivrée régulent le système digestif.

Flatulences : supprimer le pain.

Plantes carminatives : Cumin, Badiane, Anis étoilé, Menthe, Estragon, plantes à huile essentielles.

Parasites : Hericium.

Anti Fongique

Lapacho, laurier Noble, Sauge, Sarriette, Clou de Girofle, Thym, Cannelle.

Anti Inflammatoire des intestins

Matricaire.

Prébiotique

Chicoré, Pissenlit, Bardane.

Vers intestinaux

Ail, Artémisia, graine de courge, Absinthe.

Traitement pleine lune et nouvelle lune.

Gastro

Clou de girofle, décoction de 20 minutes. Une poignée pour 20 cl.

**Foie et Surrénale :**

Plantes anti diabète Pancréas

Fenugrec (graine).

En tisane pour Foie et Surrénale

Feuilles de myrtille. Cosses de haricots coco.

Feuilles d'olivier. Feuilles de ronce. Géranium Robert partie aérienne. Feuilles de noyer (sécher).  
Feuilles de Figuier. Feuilles de Mûrier Platane. Cannelle.

## **La Rate**

Cet organe, souvent méconnu, joue un rôle de réservoir, de filtre ou de centre d'entraînement pour les différentes cellules du sang (plaquettes, globules rouges et globules blancs).

Astragale, Réglisse (tension et potassium), Reishi.

## **Estomac**

Les plantes aromatiques, Estragon, Réglisse, Propolis, Horme rouge (dans eau tiède).

Ulcère : huile essentielle de Millepertuis en interne.  
Benoite en bain de bouche.

Romarin + mucilage en infusion ainsi que Lavande, Tilleul, Basilic (cholagogue), feuilles d'agrumes.

## **Systeme Urinaire**

### Plantes antiseptiques urinaire

Bruyère, Busserole, Arenaria Rubra, Prêle des champs, feuilles de Myrtille, Achillée millefeuille, Vigne rouge.

### Diurétique

Pissenlit, Chicoré, Bardane.

## Calculs

Aubier de Tilleul, fleur de Bruyère, baie de Genièvre.

## **Articulations**

### Anti-inflammatoire

Saule, Reine des près (fleur), Cassis (cholagogue).

**!!** L'écorce de saule blanc est contre-indiquée chez les personnes qui souffrent d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, chez celles allergiques aux anti-inflammatoires non stéroïdiens ou aux médicaments de la famille des salicylates, et chez celles qui présentent un risque d'hémorragie.

**!!** La cure de saule blanc ne doit pas être associée à un traitement anticoagulant. L'écorce de cette plante ne doit pas être utilisée par les personnes souffrant d'ulcères, de troubles digestifs de l'estomac, d'insuffisance rénale et d'hyperacidité. Par ailleurs, les asthmatiques ne doivent pas non plus l'utiliser.

Ortie, Hélichryse, Curcuma, Harpagophytum, feuille de Frêne, Lapacho (Vigne rouge), Prêle.

Silice Ortie, Bambou, Prêle. 3 mois de cure.

On peut utiliser aussi des plantes aromatiques.

## Systeme nerveux

Plantes sédatives	Plantes apaisantes.
Valériane (racine)	Tilleul
Coquelicot (fleur)	Lavande
Passiflore (IMAO)	Calendula
Armoise (feuille) (IMAO)	Matricaire
Houblon (cône)	Mélisse
Millepertuis (IMAO)	Oranger
Lotier Corniculé (IMAO)	Aubépine
Noni (plante contre les cauchemars)	Laurier Noble
	Basilic

**IMAO : Inhibiteur de monoamine oxydase Pas de médicaments.**

Les inhibiteurs de monoamine oxydase (inhibiteurs MAO ou IMAO) constituent une classe d'antidépresseurs.

Comme leur nom l'indique, les IMAO inhibent l'activité des monoamines oxydases, un groupe d'enzymes dégradant les monoamines comme la sérotonine, et les catécholamines (dopamine et noradrénaline notamment). Ils entraînent donc l'augmentation de la concentration de ces neurotransmetteurs dans les synapses.

Certain IMAO : Ayahuasca (IMAO) = Chacrana (DMT) + Banisteriopsis Caapi (IMAO)

Quelques IMAO : Passiflore, Armoise, Cacao (60g), Harmel (3g), Yohimbe (virilité masculine), Millepertuis, Tagete (Estragon du Mexique).

## Régulateur du système nerveux central

Kudzu.

## Excitants

Café, Thé vert (attention anémie), Réglisse, Maté, Guarana, Tabac, Romarin, Cacao.

## Plantes Nootropes

Les nootropes sont des médicaments, plantes, compléments alimentaires et substances diverses possédant une action de modulation de la physiologie et de la psychologie impliquant une augmentation cognitive et qui ne présentent pas ou relativement peu d'effets nocifs sur la santé à dose standard.

Le Romarin (cerveau), Curcuma et Pissenlit sont des antioxydants.

Centella asiatica que l'on peut associer avec de la Bacopa.  
Hericum (déconseiller en cas de sclérose en plaque).

Litsée citronné et Rhodiola sont utilisés pour le petit vélo dans la tête ou chasser les idées noires.

Plantes adaptogènes : Rhodiola (système nerveux), Ginseng (système hormonal), Éleuthérocoque (système immunitaire), racine d'Angélique, Ashwagandha, Astragale, Noni, Basilic sacré, Ortie, Safran (antidépresseur 1g pour 5l), Shizandra.

## **Système immunitaire**

Échinacée (antiseptique urinaire) à chaque saison 15 jours max.

Eupatoire Chanvrine (racine).

Toutes les plantes adaptogènes.

Les champignons immunorégulateurs (Reishi, Chaga, Cordyceps, Hydne hérisson, Turkey Tail).

## **Le système hormonal**

### Féminin :

*Préménopause (chute de la progestérone).*

Progestérone Like Achillée Millefeuille

La partie la plus active de la plante est les sommités fleuries qui contiennent de nombreuses huiles essentielles, mais en très petites quantités. Son hydrolat (phase aqueuse chargée en molécules aromatiques) sera plus utilisé, mais aussi infusions et diverses macérations.

On connaît bien l'Achillée Millefeuille pour son action sur le cycle menstruel et le confort féminin. On l'appelle traditionnellement « la maîtresse du sang ».

C'est une plante emménagogue. C'est à dire qu'elle stimule le flux sanguin de la région pelvienne et de l'utérus. Elle est donc intéressante pour les règles irrégulières. Son action antispasmodique, la fera conseiller en cas de règles douloureuses, de congestion de l'utérus et jusqu'aux inflammations de type endométriose.

*Ménopause (chute des œstrogènes).*

Œstrogènes Like

!! Cancer du sein.

Trèfle rouge (feuille), Kudzu (ravin), Sauge (feuille), Pâquerette (fleur), Fenugrec (graine), Armoise (feuille), Houblon (cône), Shatavari, fenouil, lin (graine), Soja.

*Pour les SPM (symptôme près menstruel)*

Gattilier, Framboisier, huile d'Onagre (règle douloureuse).

Pendant les règles à n'importe quel moment on peut utiliser de la Bourse à Pasteur ou Achillée Millefeuille.

Régule le flux sanguin si les règles sont très abondantes.

La Mélisse peu ré-enclencher les règles.

L'Armoise et la Sauge augmente la Progestérone.

L'Achillée permet l'accroche du bébé.

!! Les plantes Œstrogéniques sont abortives : la Rue et le Safran.

Les graines de Carotte Sauvage sont contraceptives.

La réglisse et le Gingembre sont efficaces contre les nausées.

Cholérétiques pour femme enceinte :

Feuille de Framboisier 2 mois avant l'accouchement.

Feuille de Sauge 15 jours avant l'accouchement pour réduire les contractions.

Agripaume pour l'accouchement.

Boire un bouillon d'os à moelle après l'accouchement favorise la récupération.

Pour favoriser la montée de lait (plantes Galactogènes) on utilise des tisanes de Fenouil, Anis, Cumin, Carvi, Ortie, feuille de Chardon Marie, Verveine Officinale, Fenugrec.

Pour couper le lait, le Persil.

Pour la baby-blues, feuille de Framboisier.

La teinture mère de Viorne Obier (écorce de la ronce), est efficace pour les contractions prématurées.

Pour l'endométriase on utilisera de l'Achillée Millefeuille, on pourra faire un apport en l'actoferrine, ou alors utiliser des sangsues.

### Masculin :

Pour la prostate on utilisera sur une durée de 3 mois, à une fréquence de 1 litre par jour :

De la Bruyère, de l'Épilobe, de l'Ortie.

Le Sabal (Palmier de Floride) est efficace également pour la prostate.

Le Maca qui est une plante adaptogènes sera utilisé pour les problèmes de fertilités.

Le Tribulus, le bourgeon de chêne augmente la testostérone.

Yohimbe (IMAO) 1 heure avant l'acte sexuel, prise fois par semaine.

### **Les Surrénales**

Les Surrénales sont associer à la survie. Elles sont reliées au stress, peurs et angoisses.

On utilisera les feuilles de Cassis et toutes les plantes adaptogènes.

### **La thyroïde**

Hyperthyroïdie Reishi + Noni pour Hashimoto

Lycope

Hypothyroïdie Fucus, Huitre et teinture d'Iode (survie) en progressif.

L'Tyrosine.

Pour les nodules on utilisera du Gaillet Gratteron en alcoolature pour effectuer un nettoyage lymphatique.

## **Circulation**

Pour les veines plantes vasoconstrictrices.

Fragon (racine) pour le sang liquide, Vigne rouge (feuille), Marronnier d'Inde, Noisetier, Hamamélis (feuille), Achillée, Mélilot, Noix de Cyprès.

Cornouiller Sanguin pour la régulation du sang.

Cœur (baisser la tension) Aubépine, Agripaume, Mélisse.

Circulation oculaire on peut utiliser un diurétique (racine de chien dent), ou un sédatif.

De l'Euphrasia (plante casse lunette).

Tension Oculaire élevé plantes astringentes.

Pour la micro circulation du Ginkgo Biloba, Coumarine ou des racines d'Angélique pour la chaleur des extrémités (maladie de Reynaud).

L'Olivier est un vasodilatateur.

Le Romarin et le Curcuma agissent sur la tête.

Pour la Fibromyalgie, Ortie à chaque repas.

## **Respiratoire**

**!!** Supprimer le lait et le chocolat.

### Inflammation

Hysope, toutes les plantes aromatiques, toutes les plantes mucilagineuses.

### Toux

Plantain, Coquelicot Émollient.

### Toux grasse

feuille de Ronce, Thym

### Astringent.

La Brunette, l'Aunée et le Panicaut Maritime sont des Bronchos Dilatateurs.

Pour une action sur les poumons on utilisera la Prêle (régénère les tissus), la Pulmonaire et la Réglisse.

### État grippaux

Badiane et Anis étoilé.

### Gorge

Lapacho, Propolis.

### Sinusite

Fleur de Sureau, Persil en tisane ou compresse.

### Allergie de printemps

Plantain, Ortie, Estragon, Aunée (asthme), Fleur de Sureau.

Aunée + Lapacho pour les maladies respiratoires.

Pour les enfants plutôt des plantes cholagogues :

Calendula, Mélisse, Sureau, Serpolet, Verveine citronnée,

Cumin, Fenouil, feuille d'Oranger, Matricaire.

(Éviter les Cholérétiques, l'Aubépine et les existants).

## Maladie de Lyme

Cardère sauvage (racine) cure de 2ans.

Renouée du Japon (racine) cure de 2 ans.

Tic Tox (Allemagne).

Artémisia annua cure de 2 ans. (+ Fer et Lapacho pour covid).

Lapacho pour la leucémie.

Artémisia et Lapacho pour lutter contre le cancer.

Desmodium, Chardon Marie pour les reflux de chimio.

Quelques plantes dites Nutritives :

Ortie, fleur d'Avoine, Trèfle rouge (œstrogène), Luzerne (œstrogène), feuille de framboisier, Fenugrec, Algues bleus (Chélatrice), Reishi, coriandre, Bardane.

Plante Chélatrices qui absorbent les métaux lourds (Papaye).

Toutes les plantes aromatiques sont des anti-inflammatoires.

## Quelques plantes

**Plantain** : plante mucilagineuse, émolliente, anti-inflammatoire, expectorant, antitussif, antihistaminique

**Myrtille** : antiseptique urinaire, antidiabétique.

**Marjolaine** : plante aromatique, foie, ballonnement, sédatif.

**Noisetier** : vasoconstricteur.

**Mélisse** : aromatique, angoisse, digestion.

**Feuille de ronce** : tanin (astringent), antitussif, antidiabétique.

**Feuille de Cassis** : anti-inflammatoire, anti-stress et surrénale.

**Lavande** : plante aromatique, apaisante (infusion).

**Fenouil** : estrogène Like, galactogène, cholagogue, carminative.

**Mauve** : mucilage.

**Chardon Marie** : feuille = cholérétique, vasoconstricteur, galactogène.

Graine = hépato protecteur.

**Coquelicot** : pétale = mucilage, antitussif, sédatif.

**Bruyère** : antiseptique urinaire, diurétique.

**Bardane** : cholérétique et cholagogue (acné).

**Aunée** : (racine 3/4 ans) bronchodilatateur, expectorant, antitussif, antiviral.

**Achillée Millefeuille** : anti-inflammatoire, progestérone Like, cholérétique, cholagogue, antiseptique urinaire.

**Romarin** : plante aromatique, nootrope.

**Prêle** : silice, antiseptique urinaire, diurétique, coagulant.

**Sauge** : oestrogène Like, plante aromatique.

**Aubépine** : tonique cardiaque, tension.

## Baume

### Recette

Environ 1800g d'huile d'olive. Plantes utilisés (au choix) : Lavande, Achillée Millefeuille, Calendula. Humidifier d'alcool les plantes séchées. Cire d'abeille, idéal opercule, 11% moue, 14% moyen ou 22% dur. Faire chauffer le tout de 50° à 80° le tout environ 3 heures. (45 minutes minimum). Remplir les contenants en filtrant.