

Cet index thérapeutique est donné à titre indicatif et ne saurait remplacer la prescription d'un médecin phytothérapeute. Il est important de rappeler que certaines teintures mères ou extraits de gemmothérapie doivent être évités chez la femme enceinte. Ces précisions sont données dans les chapitres du livre relatifs aux plantes étudiées.

Les posologies données le sont pour les adultes ; pour les enfants, quand il n'y a pas de contre indication (cf. les chapitres correspondants de ce livre), la posologie d'une teinture mère ou d'un extrait de gemmothérapie est de 1 goutte par jour et par année d'âge.

Les posologies indiquées pour les extraits de gemmothérapie sont celles de la dilution 1D préconisée pour ce type de remèdes de phytothérapie, préférable à notre avis aux 'extraits mères' conseillés parfois, qui ne bénéficient pas des effets (amplificateurs de l'efficacité thérapeutique) de la dilution (au dixième, dans ce cas) et de la dynamisation (comparable à celle réalisée pour les préparations homéopathiques).

Pour chacun des contextes thérapeutiques ou pathologies, nous citons les remèdes principaux, avec les posologies correspondantes. Nous citons aussi d'autres remèdes possibles ("Autres remèdes") qui peuvent être choisis d'après les indications données dans cet ouvrage, ainsi que certaines huiles essentielles aujourd'hui devenues "classiques" dans le cadre des médecines naturelles. Certaines préparations (huiles de massage, complexes d'huiles essentielles, suppositoires, gélules, suppositoires à usage gynécologique, complexes d'hydrolats aromatiques) peuvent être demandées auprès de pharmacies spécialisées, qui utilisent des huiles essentielles, des huiles de macération solaire, des huiles végétales... de bonne qualité (issues de l'agriculture biologique, notamment...). Les gélules doivent être en fibres végétales et ne pas être rendues gastro-résistantes, le procédé

utilisé faisant intervenir différents produits de synthèse malvenus dans le cadre d'approches naturelles de la santé : ces gélules peuvent être prises avant repas, ou bien loin des repas, quand l'estomac est vide ; l'expérience montre qu'elles sont alors tout à fait efficaces, elles transitent rapidement dans l'intestin.

Le réglage alimentaire, souvent souligné comme indispensable, est brièvement évoqué dans l'introduction de ce livre ; pour plus de détails, se reporter aux ouvrages indiqués dans la bibliographie.

NB : HE = Huile essentielle.

#### ■ ACCOUCHEMENT (*suites d'accouchement*) :

**Traitement standard** : Framboisier jeunes pousses 3 fois 30 gouttes par jour pendant 2 mois, Alchémille des Alpes ou Alchémille vulgaire teinture mère 3 fois 30 gouttes par jour pendant 3 à 4 semaines.

En cas de *saignements utérins importants*, Achillée millefeuille teinture mère, à la dose de 4 fois 40 gouttes par jour, pendant 2 à 3 semaines.

En cas de *césarienne*, en plus du traitement standard, drainer les anesthésiants (Voir "intoxications médicamenteuses", dans cet index thérapeutique), et application locale (plaie opératoire) 3 ou 4 fois par jour, de l'huile de massage de formule : HE Ciste ladanifère 1%, HE Lavande séville 3%, HE Melaleuca alternifolia 2%, HE Hélichryse corse 1%, huile de Millepertuis 30%, huile de Calendula qsp 50ml.

En cas d'*épisiotomie*, application locale 3 ou 4 fois par jour (en plus du traitement standard) de l'huile de massage : HE Ciste

ladanifère 0,5%, HE Lavande séville 1%, HE Melaleuca alternifolia 1%, huile de Millepertuis qsp 30ml.

■ **ACIDE URIQUE** : Réglage alimentaire impératif (Voir l'introduction de cet ouvrage).

**Traitement standard** : Frêne bourgeons 3 fois 30 gouttes à 3 fois 40 gouttes par jour, Genévrier commun jeunes pousses 3 fois 10 gouttes à 3 fois 30 gouttes par jour (Voir dans ce livre le chapitre sur le Genévrier commun) : deux mois, à renouveler après arrêt de 1 mois.

**Autres remèdes** : Cassis bourgeons, Tilleul bourgeons, Bouleau pubescent sève.

■ **ACNÉ** : Réglage alimentaire si possible, diminution des aliments industriels et des laitages en premier lieu, ainsi que des céréales à gluten.

**Traitement standard** : Bardane teinture mère 3 fois 20 à 3 fois 30 gouttes par jour, plus Pensée sauvage teinture mère (non décrite dans ce livre) 3 fois 20 gouttes par jour, en cures de 3 semaines par mois, 4 ou 5 fois par an. Application point par point d'HE de Melaleuca alternifolia plusieurs fois par jour.

**Autres remèdes** : Noyer bourgeons (si terrain très toxémique, sujets très médicalisés), Vigne vinifère bourgeons.

■ **ACOUPHÈNES** :

**Traitement standard** : Aulne glutineux bourgeons 3 fois 20 à 3 fois 30 gouttes par jour et Gui d'Aubépine bourgeons (non abordé dans cet ouvrage) 3 fois 20 gouttes par jour, 2 mois à renouveler après arrêt de 1 mois.

■ **ACUITÉ VISUELLE** (*baisse de l'acuité visuelle chez la personne âgée*) :

**Traitement standard** : Aulne glutineux bourgeons 3 fois 20 à 3 fois 30 gouttes par jour, Cassis bourgeons 3 fois 30 à 3 fois 40

gouttes par jour, 2 mois à renouveler après arrêt de 1 mois.

■ **ADÉNOME DE LA PROSTATE** :

**Traitement standard** : Sequoia jeunes pousses 3 fois 30 à 3 fois 50 gouttes par jour, Cassis bourgeons 3 à 4 fois 30 à 40 gouttes par jour, cure de deux mois à renouveler après arrêt de 1 mois.

**Autre remède** : Ortie dioïque teinture mère, 3 fois 30 à 3 fois 40 gouttes par jour, trois semaines par mois pendant 3 mois.

Voir aussi : 'Prostatite'.

■ **ADÉNOPATHIES** : Suivi médical indispensable, avec diagnostic précis.

Utilisation possible de : Noyer bourgeons 3 fois 30 à 3 fois 40 gouttes par jour en cures de 2 mois à renouveler après arrêt de 1 mois (Voir le chapitre sur cet extrait de gemmothérapie).

■ **AÉROPHAGIE** :

**Traitement standard** : Angélique archangélique teinture mère 3 fois 10 à 3 fois 40 gouttes par jour, 3 semaines par mois pendant 3 mois. Achillée millefeuille teinture mère 3 fois 20 gouttes par jour.

**Autres remèdes** : Noyer bourgeons (si terrain très toxémique), Airelle jeunes pousses (régulation du transit intestinal), HE Matricaire.

■ **AIGREURS D'ESTOMAC** :

**Traitement standard** : Figuier bourgeons, 20 à 30 gouttes 3 ou 4 fois par jour, en cures de 2 mois espacées d'arrêts de 1 mois.

■ **ALBUMINURIE** : Voir "Protéinurie".

■ **ALGIES PRÉCORDIALES** : Suivi médical.

**Traitement standard** : Aubépine bourgeons 3 fois 20 à 3 fois 30 gouttes par jour en cures de 2 mois suivies d'arrêts de 1 mois.

■ **ALLAITEMENT** : En cas d'*hypergalactorrhée*, Alchémille des Alpes ou Alchémille vulgaire teinture mère, 4 fois 20 à 4 fois 30 gouttes par jour, 3 semaines à renouveler après arrêt de 10 jours.

*Pour favoriser la lactation*, Ortie dioïque teinture mère 2 fois 30 gouttes par jour, infusions de Fenouil (graines ou feuilles et tiges), de Cumin (graines), d'Anis (graines). Graines germées !

■ **ALLERGIES** : Réglage alimentaire, particulièrement diminution ou suppression des laitages animaux et des céréales à gluten.

**Traitement standard** : Cassis bourgeons 2 à 5 fois 20 gouttes à 40 gouttes par jour, en cures de 2 mois suivies d'arrêts de 1 mois ; Bouleau pubescent bourgeons 2 ou 3 fois 20 à 40 gouttes par jour en cures de 2 mois suivies d'arrêts de 1 mois.

En application 3 ou 4 fois par jour, sur la région cortico-surrénalienne, HE de Picea mariana (Epinette noire), 2 ou 3 gouttes de chaque côté : cures de 3 semaines par mois.

**Autres remèdes** : Noyer bourgeons, Bouleau pubescent sève.

■ **ALOPÉCIE** : Ortie dioïque teinture mère en friction quotidienne du cuir chevelu (3 semaines par mois) ; Bouleau pubescent écorce interne de racine, 3 fois 20 gouttes par jour en cures de 2 mois suivies d'arrêts de 1 mois ; Prêle pulvérisée en saupoudrage de la nourriture (une demi cuillerée à café par jour), en cures de 3 semaines par mois, 3 ou 4 fois par an.

**Autre remède** : Airelle jeunes pousses.

■ **AMÉNORRHÉES** : *Primaires (jeunes filles)* : **Traitement standard** : Alchémille des Alpes ou Alchémille vulgaire teinture mère, 3 fois 20 gouttes à 3 fois 30 gouttes par jour, en cures de 3 semaines par mois, plus Framboisier jeunes pousses 2 fois 30 gouttes par jour, pendant deux mois (à renouveler

après arrêt de 1 mois). HE de Matricaire Camomille en application sur le bas-ventre, 2 ou 3 gouttes par application, 2 ou 3 fois par jour, 15 jours par mois.

**Autre remède** : Achillée millefeuille teinture mère (voir le paragraphe sur cette plante, dans ce livre).

**Secondaires** : Traitement standard : Sauge sclarée alcoolature ou Sauge officinale alcoolature ou Armoise vulgaire alcoolature (non abordées dans cet ouvrage), 30 à 40 gouttes par jour pendant trois semaines à renouveler après arrêt de 8 jours. Plus Framboisier jeunes pousses 2 fois 30 gouttes par jour, pendant deux mois.

**Autres remèdes** : Angélique archangélique teinture mère, Achillée millefeuille teinture mère, Matricaire Camomille teinture mère, Souci officinal teinture mère, Origan vulgaire teinture mère. Voir les paragraphes correspondant à ces plantes dans ce livre.

■ **ANÉMIE** :

**Traitement standard (pour l'adulte)** : Ortie dioïque teinture mère 3 fois 30 gouttes par jour (3 semaines par mois, deux mois, à renouveler), Noisetier bourgeons (non décrit dans ce livre) 2 fois 30 gouttes par jour, deux mois (cure à renouveler après arrêt de 1 mois).

**Traitement standard (pour l'enfant)** : Ortie dioïque teinture mère 1 goutte par jour et par kg de poids (3 semaines par mois, deux mois, à renouveler), Eglantier jeunes pousses 1 goutte par jour et par kg de poids, 2 mois (à renouveler après arrêt de 1 mois).

■ **ANESTHÉSIES DENTAIRES OU AUTRES (pré anesthésie)** : *dans une intention anxiolytique, la veille de l'intervention* (au coucher) et *avant l'intervention* (juste avant) prendre : Valériane rouge teinture mère 10 à 30 gouttes, ou HE Camomille romaine, 3 gouttes en massage du plexus solaire. **Après l'intervention, dans une intention anxiolytique et antalgique**, prendre HE

Camomille romaine en massage du plexus, toutes les heures si nécessaire, 2 ou 3 gouttes par application.

Certains complexes d'huiles essentielles très puissants peuvent être utilisés localement, sur une compresse appliquée sur la région concernée par l'opération (extraction dentaire, soin local...).

Certains complexes d'huiles essentielles peuvent être utilisés localement, avant l'anesthésie, en tant que pré anesthésiants.

■ **ANESTHÉSIES DENTAIRES OU AUTRES (soins post-interventions) :** Pour le *drainage des anesthésiants* : Réglage alimentaire (alimentation crue végétarienne pendant quelques jours ou plus si possible), Genévrier commun jeunes pousses 2 fois 10 à 3 fois 20 gouttes par jour pendant 1 ou 2 mois (voir dans cet ouvrage le chapitre sur le Genévrier commun).

**Autre remède :** Achillée millefeuille teinture mère, Radis noir teinture mère

■ **ANGINES :** Réglage alimentaire (suppression des aliments mucoformateurs)  
**Traitement standard :** Sapin pectiné jeunes pousses 30 ou 40 gouttes 3 ou 4 fois par jour, HE d'Eucalyptus radiata 5 à 10 gouttes en massage de la région de la gorge, 6 ou 7 fois par jour, Echinacée pourpre teinture mère 10 à 30 gouttes 3 ou 4 fois par jour.

**Autres remèdes :** Noyer bourgeons.

■ **ANGOISSES :**  
**Traitement standard :** Tilleul bourgeons 10 à 40 gouttes 3 ou 4 fois par jour. Nécessité d'un travail psychologique !

**Autres remèdes :** Figuier bourgeons, Aubépine bourgeons (voir les chapitres correspondants dans ce livre).

*Angoisses soudaines des personnes âgées, avec perturbations cardiovasculaires (tachycardies, hausses brusques de tension...) :* Olivier jeunes pousses, 30 ou

40 gouttes 3 ou 4 fois par jour dont une prise au coucher, en cures de 2 mois espacées d'arrêts de 1 mois. Adjoindre éventuellement Cassis bourgeons à la dose de 30 ou 40 gouttes 2 à 4 fois par jour en cures de 2 mois espacées d'arrêts de 1 mois.

■ **ANGOR (Angine de poitrine) :** Aubépine bourgeons en cures de 2 mois (espacées d'arrêts de 1 mois), à la dose de 3 ou 4 fois 30 gouttes par jour ; Lilas bourgeons (non décrit dans cet ouvrage) (lutte contre l'athérosclérose des coronaires) à la dose de 2 fois 20 à 2 fois 30 gouttes par jour pendant deux mois (cures espacées d'arrêts de 1 mois).

■ **ANTIBIOTHÉRAPIE (soin post antibiothérapie) :**

**Traitement standard :** Noyer bourgeons 20 à 30 gouttes trois fois par jour, deux mois ; Cassis bourgeons 20 à 40 gouttes 3 ou 4 fois par jour, deux mois.

**Autres remèdes :** Souci officinal teinture mère, Ortie dioïque teinture mère.

■ **ANXIÉTÉ :** voir "Angoisses".

■ **APHTES :** Nécessité d'un réglage alimentaire.

**Traitement standard :** Noyer bourgeons 20 à 30 gouttes trois fois par jour, deux mois, HE Melaleuca alternifolia en application pure sur les points, en déposant l'HE directement ou avec un coton tige, plusieurs fois par jour.

■ **APPÉTIT (régulation) :** En cas de *boulimie*, Figuier bourgeons 20 à 30 gouttes trois fois par jour, dont une prise au coucher (cure de 2 mois à renouveler après arrêt de 1 mois).

En cas d'*inappétence*, Origan vulgaire teinture mère 20 gouttes trois fois par jour, trois semaines par mois pendant deux mois à renouveler.