

15 meilleures plantes médicinales

Souvenez-vous qu'avant de les utiliser, il faudra en parler à votre médecin et bien suivre ses indications.



L'actée à grappes noires

Ménopause, douleurs liées au syndrome prémenstruel. Migraine, troubles du sommeil, en particulier lorsqu'ils sont liés à la ménopause. Anti-inflammatoire : arthrite.

L'aubépine

Maladies du cœur et des vaisseaux sanguins : insuffisance cardiaque congestive, douleur thoracique, arythmie cardiaque. Pression artérielle basse ou élevée, artériosclérose et hypercholestérolémie. Problèmes liés au système digestif : indigestion, diarrhée et douleurs à l'estomac. Augmente la production d'urine. Troubles menstruels.



Les feuilles de framboise



Troubles du tractus gastro-intestinal, diarrhée, troubles respiratoires, la grippe. Problèmes cardiaques, fièvre, diabète, carences en vitamine. Favorise la transpiration, l'urine et la production de bile. Purifie la peau et le sang. Règles douloureuses, menstruations abondantes, nausées matinales. Appliquer les feuilles sur la peau pour soigner les maux de gorge et les éruptions cutanées.

Le gingembre

étourdissements, nausées, crampes, maux d'estomac, gaz, diarrhée, nausées causées par le traitement du cancer, nausées et vomissements après la chirurgie, perte d'appétit. Douleur de l'arthrite ou douleurs musculaires, douleurs menstruelles, infections des voies respiratoires supérieures, toux et bronchite. Douleurs thoraciques, maux de dos et douleurs d'estomac. Le jus frais de cette plante sur la peau traite les brûlures.



Le ginseng

Tonique général : stimule et fortifie le système nerveux central en cas de fatigue, d'effort physique, de faiblesses à cause de maladies ou de blessures, et aussi en cas de stress émotionnel prolongé, d'insomnie ou d'anxiété. Aphrodisiaque et tonique sexuel : permet de maintenir les organes de reproduction et le désir sexuel chez les personnes âgées. Prévient ou guérit la dysfonction érectile liée à la maladie de la prostate ou au stress.

L'igname sauvage

Équilibre les hormones
et soulage les nausées matinales.



L'ortie

Racine d'ortie : Problèmes urinaires liés à la prostate : miction nocturne, uriner trop souvent, miction douloureuse, incapacité d'uriner et vessie irritée. Maladies des articulations, et c'est un diurétique et un astringent. Infections urinaires, inflammation du tractus urinaire et calculs rénaux. Allergies, rhume des foins et arthrose.

Feuilles du sommet de l'ortie : Hémorragie interne, hémorragie utérine, nasale ou intestinale. Anémie, mauvaise circulation sanguine, rate, diabète. Brûlures d'estomac, diarrhée, dysenterie, asthme, congestion pulmonaire, éruption cutanée, prévention du cancer et prévention des signes du vieillissement, purification du sang, guérison des plaies.

Le pied-de-lion

Permet de réduire la douleur associée aux règles, régule les saignements excessifs et atténue les changements liés à la ménopause.

Traitement de la diarrhée. En bain de bouche pour les plaies et les ulcères. En gargarisme pour la laryngite.



Le pissenlit

Perte d'appétit, maux d'estomac, gaz intestinaux, calculs biliaires, douleurs articulaires et musculaires, eczéma et ecchymoses. Augmente la production d'urine. Tonique pour la peau, le sang et le système digestif. Infections virales et cancer.

La queue de lion

Anxiété, insomnie.

Atténue les tachycardies, les palpitations et troubles de rythme cardiaque d'origine nerveuse.

Hyperthyroïdie.



La réglisse

Troubles gastro-intestinaux : ulcères d'estomac, brûlures d'estomac, crampes et gastrite chronique (inflammation continue de la muqueuse de l'estomac). Maux de gorge, bronchite, toux. Arthrose, lupus érythémateux systémique, troubles du foie, paludisme, tuberculose, intoxication alimentaire et fatigue chronique.

La sauge

Digestion, asthme, infections bactériennes et fongiques, bile et piqûres. Calme et stimule le système nerveux. Soulage le rhume et la toux.

En usage externe : apaise les maux douloureux tels que la raideur musculaire, les rhumatismes et les névralgies. Soulager la nervosité, l'anxiété, les maux de tête, le stress et la fatigue.

ATTENTION peut être toxique lorsqu'elle est prise en excès ou bien lorsqu'on la consomme de façon prolongée. Elle est déconseillée aux épileptiques.



La schisandra

Augmente la résistance aux maladies et au stress, l'énergie, la performance et la résistance physique. Préviend le vieillissement prématuré, et augmente l'espérance de vie. Normalise le sucre dans le sang et la pression sanguine.

Traiter les maladies du foie (hépatite) et le protège.

Hypercholestérolémie, toux, asthme, insomnie et douleurs nerveuses. Syndrome prémenstruel, diarrhée chronique, dysenterie, sueurs nocturnes, transpiration spontanée, dysfonction érectile, épuisement physique, dépression, irritabilité et perte de mémoire. Améliore la vision.

La verveine bleue

Stimule le foie. Relaxe le système nerveux.

Calme la douleur et est un tranquillisant naturel.

Bronchite chronique, douleurs articulaires.



Le vitex *Agnus castus*

Acné, nervosité, démence, problèmes articulaires, rhume, maux de ventre, troubles de la rate, maux de tête, migraine, douleurs oculaires, inflammation et les ballonnements.

Irrégularités du cycle menstruel, syndrome prémenstruel, trouble dysphorique prémenstruel et symptômes de la ménopause.

Permet aussi d'augmenter le lait maternel.

Pour les hommes : augmente le flux d'urine, traite l'hyperplasie bénigne de la prostate et réduit le désir sexuel.