

SYMPTÔMES	Plantes à mélanger			Quantité du mélange à prendre	Durée du traitement
	1	2	3		
<b>ORL - SYNDROME GRIPPAL</b>					
Allergie respiratoire / Asthme	Cassis	Plantain		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	pendant la période à risque
Bronches encombrées	Cyprès	Sureau		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 mois, à renouveler pendant la période à risque
Herpès	Cyprès	Régliasse		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	15 jours / mois
Prévention ORL Hiver	Cyprès	Echinacée		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	7 jours / mois pendant la période à risque
Sinusite chronique	Echinacée 2/3	Radis noir 1/3		5 ml / jour	5 jours / semaine pendant la période à risque
angine et pharyngite	Echinacée	Régliasse		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	5 à 7 jours
Etat grippal, état viral	Cyprès	Echinacée		5 ml, 4 fois/ jour	5 à 7 jours
Toux trainante	Plantain	Régliasse		5 ml, 4 fois/ jour	10 jours - renouvelable
Toux grasse	Echinacée	Pin sylvestre		5 ml, 3 à 4 fois/ jour	7 à 10 jours
Toux sèche	Echinacée	Plantain		5 ml, 3 à 4 fois/ jour	7 à 10 jours
<b>SOMMEIL - STRESS- ANXIETE-MÉMOIRE-MIGRAINE</b>					
<b>Troubles du sommeil</b>					
Insomnie liée aux troubles de la ménopause	Eschscholtzia	Houblon		5 à 10 ml au coucher	1 mois - renouvelable
Difficultés d'endormissements, éveils, sommeil non récupérateur	Eschscholtzia	Valériane		5 à 10 ml au coucher	1 mois - renouvelable
<b>Troubles anxieux sans somatisation</b>					
Prévention des troubles de l'adaptation	Ginseng	Rhodiola		10 ml le matin	1 mois - renouvelable
Prévention périodes de stress et de surmenage	Guarana	Rhodiola		5 ml le matin	10 jours
Anxiété d'appréhension à un événement ( examen par exemple)	Aubépine	Passiflore		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Anxiété avec somatisation</b>					
Cardiaque	Aubépine	Rhodiola		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Digestive haute (ulcère, gastrite, nausée...)	Mélisse	Rhodiola		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Digestive basse (colite spasmodique)	Passiflore	Rhodiola		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Neuromusculaire	Rhodiola	Valériane		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Cognitive ( mémoire, concentration)	Guarana	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	15 jours
<b>Problème de moral et addiction</b>					
<b>Déprime légère à modérée liée à un événement récent</b>					
Avec déficit dopaminergique	Mucuna	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Avec déficit sérotoninergique	Griffonia	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Avec troubles de l'appétit	Gentiane	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Déprime légère à modérée liée à un événement + 1 mois</b>					
Avec déficit dopaminergique	Millepertuis	Mucuna		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Avec déficit sérotoninergique	Griffonia	Millepertuis		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Si contre-indications au Millepertuis.	Griffonia	Mucuna		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Avec troubles de l'appétit	Gentiane	Millepertuis		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Dépression post-partum sans allaitement	Millepertuis 2/3	Sauge sclarée 1/3		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Aide au sevrage (alcool, cigarette, hypnotiques...)	Passiflore	Valériane		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Comportements addictifs	Griffonia	Mucuna		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Troubles de la mémoire</b>					
Troubles de la mémoire et de la concentration liés à une déprime	Guarana	Mucuna			
<b>Migraine - prévention</b>					
Prévention de la crise migraineuse	Gde Camomille	Griffonia		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois minimum - renouvelable
Migraine d'origine digestive	Fumeterre	Gde Camomille	Mélisse	5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois minimum - renouvelable

SYSTÈME DIGESTIF					
Estomac /nausées					
Dyspepsie	Artichaut	Curcuma	Mélicse	5 ml, 2 fois/ jour, avant le repas	1 mois - renouvelable
Gastrite chronique	Mélicse 1/3	Réglisse 2/3		5 ml, 2 fois/ jour	6 semaines - renouvelable après un arrêt de 15 jours
Prévention des récidives ulcéreuses à Helicobacter pylori	Canneberge	Réglisse		5 ml, 2 fois/ jour	5 jours / semaine pendant 3 mois - renouvelable
Mal des transports	Mélicse	Passiflore		5 ml, 3 fois/ jour	1 h avant et pendant le voyage
Nausées - vomissements	Mélicse	Passiflore		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	lors des troubles
Nausées post-prandiales avec spasmes	Fumeterre	Mélicse		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	15 jours - renouvelable
Perte d'appétit	Gentiane 2/3	Mélicse 1/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	15 jours - renouvelable
Foie					
Détoxication hépato-rénale - personne âgée polymédiquée	Curcuma	Piloselle	Radis noir	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois / trimestre ou 10 jours / mois
Détoxication hépatique, prise de xénobiotiques	Artichaut	Radis noir		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois / trimestre ou 10 jours / mois
Hépatite médicamenteuse	Chardon Marie	Desmodium	Radis noir	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Hépatite virale aiguë	Cyprès	Desmodium		5 ml, 2 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Hépatite virale chronique	Desmodium	Réglisse		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	5 jours / semaine
Hépatoprotection lors de la chimiothérapie, si transaminases augmentées	Chardon Marie	Desmodium	Réglisse	5 ml, 2 fois/ jour, avant le repas	5 jours / semaine - tout au long de la chimiothérapie
Hépatoprotection lors de la chimiothérapie	Chardon Marie 2/3	Réglisse 1/3		5 ml, 2 fois/ jour, avant le repas	5 jours / semaine - tout au long de la chimiothérapie
Hépatoprotection (alcool)	Chardon Marie	Desmodium	Réglisse	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Hyposalorrhée suite à la prise de xénobiotiques (antidépresseurs...)	Curcuma	Gentiane	Radis noir	5 à 10 ml au coucher	1 mois - renouvelable
Prévention de la lithiase vésiculaire	Curcuma	Fumeterre		5 ml, 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Troubles hépatiques (stéatose, NASH)	Chardon Marie	Curcuma	Desmodium	5 ml, 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Intestins					
Colopathie fonctionnelle avec constipation	Artichaut	Curcuma	Mélicse	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Colopathie fonctionnelle avec selles molles	Curcuma	Mélicse	Noyer	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Colopathie fonctionnelle avec anxiété	Curcuma	Mélicse	Passiflore	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Constipation d'origine hépato-biliaire	Artichaut	Radis noir		5 ml, 1 à 3 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Inflammation intestinale (perméabilité intestinale, MICI)	Curcuma	Réglisse		5 ml, 2 fois/ jour	5 jours / semaine pendant 3 mois - renouvelable
FATIGUE					
Fatigue asthénie					
Asthénie physique et psychique en période de stress	Ginseng	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Asthénie aiguë physique et psychique d'apparition récente	Guarana	Rhodiola		10 ml le matin	2 semaines
Asthénie liée à une hypothyroïdie frustrée	Avoine 3/4	Cassis 1/4		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Asthénie avec hypotension	Cassis 1/3	Réglisse 2/3		5 ml à 10 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Asthénie liée à une anémie	Cassis 1/3	Ortie PA 2/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Psycho-stimulant ( Préparation aux examens 1 à 2 mois avant)	Ginseng	Rhodiola		5 à 10 ml le matin	1 mois - renouvelable
Psycho-stimulant ( Préparation aux examens 15 jours avant)	Guarana	Rhodiola		5 à 10 ml le matin	10 jours à 1 mois
Récupération post-infectieuse	Cassis	Ginseng		5 à 10 ml le matin	1 mois - renouvelable
Effort physique - sportif					
Préparation	Ginseng	Rhodiola		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	15 jours avant l'effort physique
Récupération	Ginseng	Rhodiola		5 ml, 1 à 4 fois/ jour	les jours après l'effort physique
Mal des montagnes - Prévention	Ginkgo	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	15 jours avant le séjour en altitude
Mal des montagnes - Pendant le séjour	Ginkgo	Rhodiola		10 ml, 2 fois/ jour	pendant toute la durée du séjour en altitude
Epuisement , Burn out - côté psychique	Millepertuis 1/3	Mucuna 2/3		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Epuisement , Burn out - côté surrénalien	Cassis 1/3	Réglisse 2/3		5 ml, 2 fois/ jour	5 jours / semaine pendant 1 mois - renouvelable
OS ET ARTICULATIONS					
Arthrose					

Chondroprotection	Cassis	Prêle		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	cure de 3 mois, 2 fois / an
En poussée	Saule 1/3	Scrofulaire 2/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Troubles de la minéralisation (fractures, ostéoporose...)	Cassis	Ortie PA	Prêle	5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
<b>Troubles fonctionnels ostéo-articulaires</b>					
Subaigus	Saule	Scrofulaire		5 ml, 2 à 4 fois/ jour	10 jours - renouvelable
Subaigus avec hydarthrose	Reine des prés	Saule	Scrofulaire	5 ml, 2 à 4 fois/ jour	10 jours - renouvelable
Subaigus avec contracture	Saule	Scrofulaire	Valériane	5 ml, 2 à 4 fois/ jour	10 jours - renouvelable
<b>GESTION DU MÉTABOLISME ET DU POIDS</b>					
<b>Régime et constipation</b>					
Prévention des effets indésirables d'un régime amaigrissant	Artichaut	Radis noir		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Aide à la perte de poids</b>					
Drainage hépato-rénal et lipolyse	Caralluma	Guarana	Orthosiphon	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Rétention hydrique	Orthosiphon	Piloselle		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Gestion de l'appétit</b>					
Avec compulsions alimentaires "fringales"	Griffonia	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Chez les "gros mangeurs"	Caralluma	Guarana	Rhodiola	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Maintien de la perte de poids (éviter les rechutes)	Guarana	Rhodiola		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Syndrome métabolique</b>					
Avec dyslipidémie	Curcuma	Olivier		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 à 3 mois - renouvelable
Avec hypertension modérée	Aubépine 1/3	Olivier 2/3		5 ml, 2 fois/ jour, avant le repas	1 mois - renouvelable
<b>SYSTEME CIRCULATOIRE</b>					
<b>Problèmes veineux</b>					
Avec jambes lourdes et varicosités	Hamamélis	Vigne rouge		10 ml, dans 1 litre d'eau	A boire dans la journée - 1 mois - renouvelable
Avec oedème	Métilot 2/3	Vigne rouge 1/3		5 ml, 2 à 4 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Avec troubles trophiques	Ginkgo biloba	Métilot	Prêle	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Hémorroïdes</b>					
En prévention	Marron d'inde 2/3	Vigne rouge 1/3		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
En crise	Marron d'inde 2/3	Vigne rouge 1/3		5 ml, 6 fois/ jour	les 2 premiers jours
				5 ml, 4 fois/ jour	les 2 jours suivants, puis posologie de prévention
<b>Vergetures - Prévention</b>					
Vergetures - Prévention	Ginkgo biloba	Prêle		5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
<b>Cœur en complément et sous avis médical</b>					
Athérosclérose	Curcuma	Ginkgo biloba	Prêle	5 ml, 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Palpitations	Aubépine 2/3	Passiflore 1/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	1 mois - renouvelable
Hypertension artérielle légère à modérée	Aubépine	Olivier		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Acouphènes, sensations vertigineuses	Ginkgo biloba	Marron d'inde		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Troubles circulatoires cérébraux du sujet âgé	Curcuma	Ginkgo biloba		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Troubles de la mémoire débutants post-cinquante	Ginkgo biloba	Ginseng	Mucuna	5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
<b>SYSTEMES GÉNITO-URINAIRE ET ENDOCRINIEN</b>					
<b>Sphère urinaire - femme et homme</b>					
Cystites récidivantes - Prévention	Canneberge 2/3	Piloselle 1/3		10 ml, dans 1 litre d'eau	A boire dans la journée - 5 jours / 7 pendant 3 mois
Cystalgie à urines claires	Busserole 2/3	Méliste 1/3		5 ml, 2 à 4 fois/ jour	7 jours
Diurèse insuffisante	Orthosiphon	Piloselle		10 ml, dans 1 litre d'eau	A boire dans la journée - 1 mois - renouvelable
Hypertrophie prostatique bénigne	Curcuma 1/3	Ortie racine 2/3		5 ml, 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Hyperuricémie - Prévention des lithiases rénales	Cassis	Orthosiphon	Reine des Prés	5 ml, 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable

Dysfonctionnement érectile	Ginkgo biloba	Mucuna	Tribulus		
<b>Femme déficit androgénique et fibrome</b>					
Déficit androgénique inhérent au vieillissement	Mucuna 2/3	Tribulus 1/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Fibrome	Alchemille 1/3	Gattilier 2/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
<b>Herpès génital</b>					
En aigu	Cyprès	Réglisse		5 ml, 4 fois/ jour	4 à 10 jours
Prévention des récurrences	Cyprès	Réglisse		5 ml, 2 fois/ jour	5 jours / 7 pendant 3 mois - renouvelable
<b>Ménopause avec bouffées de chaleur</b>					
Sans signe d'hyperandrogénie	Gattilier 3/4	Sauge sclérée 1/4		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Avec signe d'hyperandrogénie	Alfalfa	Houblon		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
<b>Prévention des candidoses récurrentes</b>					
Vaginales	Alchemille	Réglisse		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	6 semaines - renouvelable ap interruption de 15 jours
Intestinales	Echinacea	Réglisse		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	6 semaines - renouvelable ap interruption de 15 jours
<b>Syndrome prémenstruel</b>					
Avec prise de poids	Alchemille 2/3	Artichaut 1/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	du 10 <sup>e</sup> au 25 <sup>e</sup> jour menstruations - 3 mois - renouvelable
Avec mastodynies	Alchemille 2/3	Gattilier 1/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	du 10 <sup>e</sup> au 25 <sup>e</sup> jour menstruations - 3 mois - renouvelable
Avec insuffisance veineuse	Alchemille 2/3	Mélilot 1/3		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	du 10 <sup>e</sup> au 25 <sup>e</sup> jour menstruations - 3 mois - renouvelable
Avec métrorragie	Alchemille 2/3	Hamamélis 1/3		5 ml, 2 fois/ jour	tout au long du cycle - 3 mois - renouvelable
<b>Cycle féminins/conception</b>					
Troubles du cycle	Alchemille 2/3	Artichaut 1/3		5 ml / jour	du 5 <sup>e</sup> au 25 <sup>e</sup> jour du cycle
Cycles anovulatoires	Alchemille 1/4	Tribulus 3/4		5 ml, 3 fois/ jour	du 5 <sup>e</sup> au 10 <sup>e</sup> jour du cycle
Cycles anovulatoires	Alchemille 3/4	Artichaut 1/4		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	du 11 <sup>e</sup> au 25 <sup>e</sup> jour du cycle
Fausse couche à répétition par insuffisance lutéale	Alchemille 3/4	Artichaut 1/4		5 ml, 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Fausse couche à répétition sur terrain stressé	Mélisse	Passiflore		5 ml, 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
<b>DERMATOLOGIE</b>					
<b>Acné</b>					
Débutante de l'adolescent(e)	Bardane	Pensée sauvage		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
De l'adolescent avec signes d'hyperandrogénie	Bardane	Ortie Racine		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
De l'adolescente avec signes d'hypoestrogénie et d'hyperandrogénie	Alfalfa	Ortie racine		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
De la femme avec signes d'hyperandrogénie	Houblon	Ortie racine		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Acné rosacée	Bardane	Mélilot		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	20 jours - renouvelable
<b>Couperose/eczéma/prurit/...</b>					
Couperose	Hamamélis	Mélilot	Vigne rouge	5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Allergies cutanées	Penséesauvage	Plantain		5 ml, 3 fois/ jour	10 jours
Eczéma sec	Bardane	Fumeterre		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Psoriasis	Bardane	Fumeterre	Scrofulaire	5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Prurit cutané	Fumeterre	Prêle	Radis noir	5 ml, 2 fois/ jour	15 jours - renouvelable
Retard de cicatrisation - Prévention des chéloïdes	Ginkgo Biloba	Prêle		5 ml, 1 à 2 fois/ jour	3 mois - renouvelable
Prévention des vergetures	Ginkgo Biloba	Prêle		5 ml, 2 fois/ jour	3 mois