

TOUS LES CONSEILS D'UN MÉDECIN SPÉCIALISTE DES PLANTES
POUR SE SOIGNER EFFICACEMENT ET SANS RISQUE !

Dr Philippe Mattmann



LE GRAND
LIVRE POUR
*se soigner
au naturel*



- Phytothérapie, homéopathie, aromathérapie, gemmothérapie...
- Plus de 50 cas pratiques pour tous les maux du quotidien : rhume, angine, cystite, orgelet, fatigue...
- Des conseils faciles à appliquer

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Avertissement : seul votre docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

Mise en pages : PCA
Relecture/correction : Sophie Legras et Brigitte Domergue

Crédits iconographiques : Shutterstock /Alexander Ryabintsev (chap. 5); /archivector (chap. 11); /Felink - Creative Studio (chap. 2); /Fresh Take Design (chap. 10); /Hidea (chap. 8); /Kastoluzza (chap. 13); /Lenin Graphics (chap. 12); /linear_design (chap. 6); /myupoo (chap. 3); /Nadiinko (chap. 7); /Panda Vector (chap. 9); /SilenceVideo (chap. 4); /Simakova Mariia (chap. 1).

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-00936-5

Dr Philippe Mattmann

Médecin généraliste

Lecteur émérite de la *Revue Prescrire*

Diplômé de Phyto-Aromathérapie clinique

Le grand livre pour se soigner au naturel

● Éditions
EYROLLES

«Et leurs fruits serviront de nourriture et leurs feuilles serviront de remède.»

Ézéchiél 47:12 – La Bible

SOMMAIRE



Introduction	9
Chapitre 1 : Affections cardio-vasculaires	13
Chapitre 2 : Affections cutanées	33
Chapitre 3 : Diététique et nutrition	77
Chapitre 4 : Gastro-entérologie	115
Chapitre 5 : Gynécologie	137
Chapitre 6 : Immunité et infections	169
Chapitre 7 : Neuropsychologie et système nerveux	209
Chapitre 8 : Poumons	257
Chapitre 9 : Rhumatologie	273
Chapitre 10 : Stomatologie	323
Chapitre 11 : Urologie et néphrologie	335
Chapitre 12 : Pour accompagner les personnes atteintes de cancer	359
Chapitre 13 : Pour les petits patients	383
Conclusion	393
Annexes	397
Index général	417
Bibliographie	427
Table des matières	431

INTRODUCTION



Soigner au naturel implique de répondre au moins à deux questions : « Quoi ? » et « Comment ? »

En pratique, le professionnel ou le praticien de santé font appel aux connaissances actuelles de la science et les utilisent dans la recherche du « Quoi ? » Quel est le diagnostic le plus probable dans la situation donnée ? Ils sont des acteurs responsables et souvent des éducateurs compétents dans cette première approche, nécessaire et indispensable, et ils bénéficient de la confiance de leurs patients.

Mais la réponse au « Comment ? » peut aussi faire intervenir le soigné dans la recherche des thérapeutiques les plus adaptées et naturelles pour optimiser les soins et limiter les effets secondaires. Comment soigner sans intoxiquer ? Cette démarche nécessite des réponses à plusieurs questions liées à la personne, à sa demande, aux plantes ou produits proposés. S'agit-il d'un adulte ou d'un enfant ? D'une femme enceinte ou allaitante ? Quelles sont les pathologies associées ? Quelles sont les contre-indications ? Quelles plantes ou quelles parties du végétal faut-il utiliser ? Quels sont les composants actifs, dans le cadre d'une relation structure-activité ? Cette indication a-t-elle été validée, ou est-elle simplement reconnue par un usage traditionnel ? Quelle est la forme galénique préférentielle ? Est-ce une tisane ou un extrait sec, une forme sèche ou liquide, une gélule ou un comprimé ? L'association est-elle déjà commercialisée ou s'agit-il d'une préparation, d'un complément alimentaire, ou d'un médicament à base de plante ? Quelle est sa disponibilité, l'état de sa ressource ? Peut-on la trouver en pharmacie, en magasin bio ou sur Internet ? Dans ce dernier cas, quelle est la qualité du produit, son origine, et quel est son coût ?

Les réponses à ces différentes questions font l'objet du présent ouvrage, travail de recherche et de synthèse encore jamais publié sous cette forme. C'est à la fois le résultat d'une expérience personnelle et d'une pratique de médecin généraliste de plus de trente ans d'exercice, mais également le fruit de la lecture (émérite) de la revue *Prescrire* et des documents sur ce thème, dont la bibliographie en fin d'ouvrage reflétera la diversité.

Nous envisageons ici les principales pathologies rencontrées dans l'exercice médical. Ce *Grand Livre* vous propose des solutions thérapeutiques élaborées en fonction de ces situations et dans lesquelles la prescription de produits à base de plantes et d'huiles essentielles se révèle très utile en soins de soutien, et parfois plus efficace que les traitements conventionnels. La place de plus en plus importante des compléments alimentaires est

aussi abordée. Des associations commercialisées, parmi les plus pertinentes, sont également proposées, sans aucun conflit d'intérêt avec les laboratoires mentionnés.

Dans le cadre de cette médecine globale, nous rappelons l'importance primordiale d'une hygiène de vie adéquate, avec souvent une modification des habitudes alimentaires, et par conséquent une approche diététique raisonnée. Se soigner au naturel commence toujours dans l'assiette. Nous précisons la place de la prescription homéopathique, de la gemmothérapie – notamment pour les enfants –, de l'utilisation des oligoéléments et de l'intérêt ponctuel des interventions non médicamenteuses.

Le Grand Livre se veut aussi un guide pratique. On trouvera donc une présentation habituelle thématique, et par ordre alphabétique, des domaines thérapeutiques, même si celle-ci ne correspond pas tout à fait à une prescription dans la pratique courante. Certaines maladies bénéficient uniquement de soins de soutien naturels. Dans la plupart des cas cependant, le fonctionnel précède le lésionnel. Les indications préférentielles restent donc ces pathologies de dysfonctionnement, préludes aux pathologies organiques. Une stratégie de prévention et de traitement individualisé devrait en effet permettre de restaurer les fonctions habituelles de l'organisme, en évitant les prescriptions purement symptomatiques. Quelques associations synergiques en aromathérapie sont aussi proposées. Il semble pertinent d'apprendre à mieux connaître les principaux composants des huiles essentielles et les familles chimiques auxquelles elles appartiennent pour les utiliser plus efficacement. Par exemple, *Lavandula vera* et *Petitgrain Bigarade* ont quasiment la même composition. Les associer n'apportera pas de bénéfice particulier. Après un bref rappel des approches thérapeutiques, vous trouverez un modèle d'« ordonnance » simplifiée évolutive dans près de 50 situations cliniques, dans lesquelles certains de mes patients se reconnaîtront.

Puisse ce travail de synthèse, naturellement évolutif, servir d'aide pratique au thérapeute ainsi qu'au patient novice ou averti.

Liste des principales abréviations utilisées

µg	microgramme	FE	femme enceinte
aa, ââ	en quantités égales	fl	flacon
AC	anticoagulant	g	gramme
AG	acide gras	G	grossesse
AI	anti-inflammatoire	gél	gélule
All	allergie	GLA	acide gamma-linolénique
Alt	allaitement	gr	granules
AM	après-midi	gt	gouttes
amp	ampoule	HA	hydrolat
Arg	argent	HE	huile essentielle
Ass	association	HT	hyperthyroïdie
ATB	antibiotique	HTA	hypertension artérielle
Bg	bourgeon	HV	huile végétale
bte	boîte	IC	insuffisance cardiaque
CA	complément alimentaire	IMC	indice de masse corporelle
caps	capsule	INM	intervention non médicamenteuse
cc	cuillère à café	IPP	inhibiteur de la pompe à protons
CI	contre-indications	IR	insuffisance rénale
cl	centilitres	IS	inhalation sèche
CO	contraception orale	jp	jeunes pousses
cp	comprimé	K	cancer
Cr	chrome	L	litre
cs	cuillère à soupe	LB	lithiase biliaire, calculs
ct	chémotype	M	matin
Cu	cuivre	MG	macérats glycinés
DHA	acide docosahexaénoïque	Mg	magnésium
DUQt	dose utile quotidienne	MH	macérat huileux
É	épilepsie	Mi	midi
EA	extrait aqueux	min	minute
EF	extrait fluide	ml	millilitre
EHA	extrait hydroalcoolique	mm Hg	millimètres de Mercure
EL	extrait lipidique	Mn	manganèse
Enf	enfant	MSM	méthyl sulfonyl méthane
env.	environ	ng	nanogramme
EPA	acide eicosapentaénoïque	nour	nourrisson
EPF	extrait plante fraîche	OE	œdème
EPS	extrait plante standardisé	PA	parties aériennes
ES	extrait sec	PAS	parties aériennes sèches
f/j	fois par jour		
FA	femme allaitante		

pdt	pendant	SIPF	suspension intégrale plantes fraîches
PE	précautions d'emploi	SQT	sesquiterpènes
PMP	préparation magistrale personnalisée	TM	teinture mère
PO	<i>per os</i> , par voie orale	UGD	ulcère gastroduodénal
PU	partie utilisée	UI	unités internationales
qsp	quantité suffisante pour	VC	voie cutanée
S	soir	VCD	voie cutanée diluée
SAMe	S-adénosyl méthionine	VE	voie externe
Se	sélénium	Vit	vitamine
sem	semaine	VO	voie orale
sf	sommités fleuries	Zn	zinc

Mises en garde

Les conseils proposés ici ne peuvent remplacer une consultation médicale, notamment pour préciser le diagnostic de la pathologie. Il est toujours préférable de savoir ce que l'on soigne. L'usage de plantes à visée thérapeutique ne peut donc se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans un avis médical. Sauf précision, ces conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou allaitantes, notamment pour l'emploi des huiles essentielles. Une vigilance particulière est recommandée aux personnes sous traitement médical.

Il est conseillé de privilégier les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité. Les prix trop faibles doivent inciter à un minimum de méfiance. Des compléments alimentaires de qualité sont mentionnés, mais sans conflit d'intérêt avec les laboratoires. Les prix sont cités à titre indicatif. Des arrêts de commercialisation sont aussi possibles.

Enfin, il importe de vérifier la dénomination botanique, genre et espèce en latin, ainsi que la partie de plante qu'on utilise. Par exemple, la camomille romaine est désignée par *Chamaemelum nobile*. Dans la majorité des cas, les huiles essentielles sont aussi caractérisées par leur carte d'identité, voire d'origine, à savoir le chémotype (ou chimiotype), abrégé en « ct ». Ainsi : HE *Rosmarinus officinalis ct camphre* Provence.

TABLE DES MATIÈRES



Sommaire	7
Introduction	9
Liste des principales abréviations utilisées	11
Mises en garde	12
 Chapitre 1 : Affections cardio-vasculaires	 13
Approches alternatives dans le traitement de l'hypertension	13
<i>Les mesures hygiéno-diététiques : un état d'esprit.....</i>	<i>13</i>
<i>Alimentation : nutrition et nutriments, principes généraux.....</i>	<i>14</i>
<i>Phytothérapie : plantes diurétiques, vasorelaxantes et anti-stress</i>	<i>15</i>
<i>Nutriments.....</i>	<i>18</i>
<i>Autres approches.....</i>	<i>19</i>
Hyperlipidémie : approche alternative	22
<i>Un régime alimentaire adapté et une modification de l'hygiène de vie</i>	<i>22</i>
<i>Une cure de « drainage » hépatique.....</i>	<i>23</i>
<i>Des traitements naturels.....</i>	<i>24</i>
<i>Une plante anti-athéromateuse : l'ail.....</i>	<i>25</i>
<i>La gemmothérapie</i>	<i>25</i>
<i>Le coenzyme Q 10 (Co Q10)</i>	<i>26</i>
Autres pathologies vasculaires : insuffisance veineuse, hémorroïdes, épistaxis, maladie de Raynaud.....	27
<i>L'insuffisance veineuse</i>	<i>27</i>
<i>Les hémorroïdes.....</i>	<i>29</i>
<i>Saignement de nez (épistaxis)</i>	<i>30</i>
<i>En cas de couperose.....</i>	<i>30</i>
<i>Hypotension</i>	<i>30</i>
<i>En cas de troubles de la circulation sanguine, phénomène de Raynaud ou frilosité.....</i>	<i>31</i>

Chapitre 2 : Affections cutanées	33
Eczéma de l'adulte et de l'enfant	33
Le « drainage » hépatique	35
Le drainage cutané	35
Autres approches complémentaires	36
Les bons gestes au quotidien	37
Le traitement externe	38
Psoriasis	42
Le drainage hépatique	43
Le drainage cutané	43
Le facteur psychosomatique	43
Les bons gestes locaux et alimentaires	43
Les traitements par voie interne	43
Oligo-éléments et gemmothérapie	44
Acides gras polyinsaturés	44
Vitamines D et B9, céramides végétales, acide fumarique	45
Cure de pré et probiotiques pour réguler le fonctionnement immunitaire intestinal	45
Le chaga	46
En homéopathie	46
Soigner la peau et réduire les plaques	46
Huiles essentielles et huiles végétales	47
Soleil et bain aromatique, cures thermales	48
Acné : soins de soutien	49
Hygiène de vie	50
Réguler un éventuel déséquilibre hormonal	50
Le drainage hépato-rénal et le drainage de la peau	51
Traiter localement : huiles essentielles, masque ou sauna facial	51
Autres approches : gemmothérapie et oligo	53
Cas particuliers	53
Diverses pathologies en dermatologie	55
Hygiène de vie d'abord	55
Infections cutanées infectieuses : furonculose, impétigo, infections pilosébacées, panaris	56
Maladie de Lyme	57
Infections virales : varicelle, herpès, zona	58
L'herpès labial	58
Le zona	58
Infections mycosiques : pied d'athlète, onychomycose	60
L'hyperhidrose	61
Urticaire, prurit, piqûres d'insectes	62
Crevasses ou engelures	63
Cicatrices, plaies, escarres	63
Brûlures du premier degré	64
Couperose	65
Hématomes, contusions	65

Partir du bon pied	66
Soins des ongles	66
Ophtalmologie	67
<i>Orgelets et chalazions : surtout des soins d'hygiène en attendant la guérison</i>	68
Cosmétologie.....	68
Les verrues	70
Dermite séborrhéique	70
Préparer sa peau au soleil	71
Chute de cheveux	73
<i>Traitements internes</i>	73
<i>Soins externes</i>	74
Chapitre 3 : Diététique et nutrition	77
« Drainer » et revitaliser	77
<i>Phytothérapie, de la tradition à la pharmacologie</i>	78
<i>Le drainage hépatique</i>	78
<i>Pour un drainage rénal et cutané</i>	80
<i>D'autres actions sont souvent proposées</i>	81
<i>Une option : le jeûne</i>	83
<i>La monodiète, l'alternative facile au jeûne</i>	84
<i>Le glutathion</i>	84
<i>Revitaliser</i>	84
<i>Vieillesse et renforcement immunitaire</i>	85
Diabète et stéatose hépatique	88
<i>Diététique</i>	88
<i>Hépatite</i>	89
<i>Diabète de type 2 : soins de soutien</i>	90
<i>Diabète et phytothérapie</i>	92
La santé commence dans l'assiette.....	95
Hypothyroïdie	96
<i>En phytothérapie : avoine, cassis, HE Épinette noire</i>	97
<i>Autres approches : algues, L-tyrosine, sélénium, vitamine D, plasma de Quinton</i>	98
Nutrithérapie.....	101
<i>Minéraux : les aliments riches en potassium, sodium, calcium, fer</i>	101
<i>Les oligoéléments : magnésium, iode et zinc</i>	103
<i>Les vitamines C, D et du groupe B</i>	105
<i>Acides gras oméga-3 et oméga-6, phytostérols</i>	107
<i>Pré et probiotiques</i>	108
Comment faire pencher la balance du bon côté	110
<i>Des plantes qui calment la faim</i>	110
<i>Des plantes pilleuses de graisse : thé vert, cannelle et guarana</i>	111
<i>Des plantes contre le stress chronique</i>	111
<i>Une cure de drainage hépato-rénal</i>	111
<i>Un kit d'huiles essentielles</i>	111
<i>Adieu à la cellulite ?</i>	112

Chapitre 4 : Gastro-entérologie	115
Constipation occasionnelle : psyllium, sterculia, lin, mauve	115
Diarrhées et accélération du transit	116
<i>En cas de turista ou de toxi-infection alimentaire</i>	117
Les pathologies gastriques	119
<i>Les plantes neutralisant l'acidité gastrique : poireau, alginate,</i>	
<i>lithothamne, soja</i>	119
<i>Les plantes gastro-protectrices : camomilles, malvacées, plantains,</i>	
<i>réglisse, gingembre, angélique</i>	120
<i>Autres approches complémentaires</i>	121
Troubles fonctionnels intestinaux	123
Un drainage détoxifiant post fêtes	127
Infection par Helicobacter : thérapeutiques naturelles	129
Mycoses digestives	132
<i>Une double réflexion : des aliments sont à éviter et d'autres à privilégier</i>	132
<i>La micro-nutrition</i>	132
<i>L'aromathérapie</i>	133
<i>Une option : l'argent colloïdal</i>	134
<i>La prescription en phytothérapie</i>	134
La lithiase biliaire	135
Chapitre 5 : Gynécologie	137
Dysménorrhée et syndrome prémenstruel	137
<i>Les plantes médicinales proposées</i>	138
<i>Mastopathie fibrokystique</i>	139
<i>En cas de règles abondantes</i>	140
<i>Endométriose</i>	141
<i>Associer des plantes actives sur les troubles neurovégétatifs</i>	
<i>et émotionnels</i>	141
<i>Une approche globale : alimentation, hygiène de vie</i>	142
<i>Augmenter la détoxification hépatique</i>	144
Vaginites et leucorrhées	147
<i>Les vaginites infectieuses sont les plus fréquentes</i>	147
<i>Les vaginites atrophiques ou d'irritation</i>	149
<i>Les vaginites récidivantes : un système immunitaire défaillant ?</i>	149
Stimuler sa fertilité en 4 étapes	150
Les « petits maux » de la grossesse	151
<i>Nausées et vomissements du premier trimestre</i>	151
<i>Troubles digestifs</i>	152
<i>Pendant la grossesse, le fer n'est pas automatique</i>	153
<i>Le risque d'infection urinaire semble augmenté lors de la grossesse</i>	153
<i>Infections virales</i>	153
<i>Une rhinite allergique ne semble pas préjudiciable à la grossesse</i>	154
<i>Douleurs ostéo-articulaires</i>	154
<i>Troubles de la circulation veineuse</i>	154

<i>Mauvais sommeil</i>	155
<i>Les vergetures et le masque de grossesse</i>	155
<i>Préparation à l'accouchement</i>	156
<i>Allaitement</i>	156
<i>Crevasses</i>	157
<i>En cas de contraception orale</i>	157
Traitements alternatifs de la ménopause	158
<i>Traitement en phytothérapie : phyto-œstrogènes, plantes de stimulation ovarienne</i>	158
<i>Les plantes à action de stimulation ovarienne : sauges, houblon</i>	160
<i>Quelques formules</i>	161
<i>Traitements à écarter</i>	162
<i>Troubles associés : ostéoporose, sécheresse vaginale, déprime, anaphrodisie</i>	162
<i>Contre l'asthénie physique et psychique : ginseng et romarin</i>	164
<i>Anaphrodisie : damiana, sauge</i>	164
<i>Hygiène de vie : alimentation, activité physique, compléments alimentaires</i>	166
Chapitre 6 : Immunité et infections	169
Stimuler notre immunité	169
<i>Les conseils alimentaires et d'hygiène de vie</i>	169
<i>Nutriments</i>	170
<i>Vitamines et minéraux</i>	171
<i>Phytothérapie</i>	173
<i>Autres thérapeutiques : cuivre-or-argent, zinc, églantier, cassis, huiles essentielles, homéopathie</i>	175
La fatigue	177
<i>Asthénie post-infectieuse</i>	177
<i>La fatigue chronique</i>	180
Infections ORL et broncho-pulmonaires	182
<i>Les composants principaux des HE</i>	182
<i>Pathologies ORL : angines, laryngites, rhino, sinusites et otites</i>	187
<i>Pathologies broncho-pulmonaires et syndrome grippal : grippe, bronchite, asthme</i>	193
<i>La phytothérapie de la respiration</i>	196
<i>Aérer, assainir</i>	197
Covid-19 et autres viroses	204
<i>Prévention</i>	204
<i>Traitement</i>	205
Chapitre 7 : Neuropsychologie et système nerveux	209
Gérer et soigner le stress	209
<i>Soigner le stress par la phytothérapie</i>	210
<i>Les autres thérapeutiques : gemmothérapie, aromathérapie, homéopathie, oligothérapie et florithérapie</i>	213
Plainte d'insomnie.....	222
<i>Soulager par les plantes</i>	222
<i>Prévenir dans tous les cas</i>	225

Remèdes naturels face à un état anxio-dépressif léger.....	230
<i>Les plantes à effet antidépresseur contre les idées noires: jaune, rouge et rose</i>	230
<i>L'hygiène de vie</i>	233
<i>D'autres approches complémentaires sont proposées: aromathérapie, gemmothérapie, oligothérapie</i>	234
Burn-out	237
<i>La prise en charge du terrain</i>	237
<i>Les plantes du syndrome d'épuisement</i>	238
Sevrage des psychotropes.....	241
<i>Des principes de base</i>	241
<i>Sélection des plantes médicinales à activité neuropsychique</i>	242
<i>Sevrage d'un psychotrope</i>	242
<i>Sevrage d'un antidépresseur</i>	243
<i>Des soins annexes sont volontiers associés</i>	243
Mémoire, vigilance, concentration	245
<i>Que faire en pratique pour retarder le déclin cognitif?</i>	245
<i>Une synergie mémoire et concentration</i>	247
Migraine: soins de soutien.....	250
<i>Les plantes</i>	250
<i>Les huiles essentielles</i>	251
Le microbiote intestinal	253
Syndrome des jambes sans repos	255
Troubles de la vision.....	255
<i>Bien manger pour bien voir</i>	256
Chapitre 8 : Poumons	257
Asthme et bronchite chronique	257
<i>Traiter rapidement les surinfections</i>	257
<i>Le traitement de fond</i>	259
Allergie, soins de soutien naturels	263
Chapitre 9 : Rhumatologie	273
Poussée aiguë d'arthrose congestive	273
<i>Phytothérapie</i>	274
<i>Les plantes antalgiques et anti-inflammatoires</i>	274
<i>Une action dépurative: rénale et hépatique</i>	277
<i>Autres approches complémentaires: oligothérapie, aromathérapie, homéopathie</i>	278
Traitement de fond d'une arthrose	282
<i>Axes de traitements naturels envisagés dans le traitement d'une arthrose sans poussée congestive</i>	283
<i>Une hygiène de vie: alimentation, hydratation, exercice physique</i>	283
<i>La phytothérapie</i>	285
<i>Autres approches complémentaires: aromathérapie, oligothérapie, gemmothérapie, homéopathie</i>	286
<i>Les AASAL ou anti-arthrosiques d'action lente</i>	288

Polyarthrite	291
<i>Une bonne hygiène de vie</i>	292
<i>La phytothérapie: un traitement naturel de premier choix</i>	292
<i>Le carré magique: anti-inflammatoire, antalgique et anti-œdémateux</i>	293
<i>Les autres possibilités phytothérapiques</i>	293
<i>L'emploi de certains compléments alimentaires permet de soulager</i> <i>les symptômes de l'arthrite</i>	295
<i>Autres thérapeutiques de soutien: gemmothérapie, aromathérapie,</i> <i>oligothérapie, homéopathie</i>	296
<i>Approches complémentaires</i>	297
Algodystrophie	300
<i>Sur le plan général: nutrition, diminuer l'inflammation, reminéraliser,</i> <i>compléter, drainer</i>	300
<i>Une action locorégionale de régulation neurovégétative avec surtout</i> <i>les huiles essentielles</i>	301
<i>Le syndrome du canal carpien</i>	302
Ostéoporose, approche globale	302
<i>Pratiquer une activité physique régulière</i>	302
<i>La supplémentation calcique</i>	304
<i>Prévenir le risque de chute</i>	305
<i>Diminuer le stress et dormir suffisamment</i>	305
Autres pathologies en rhumatologie	307
<i>Lombo-sciatique</i>	307
<i>Entorses</i>	308
<i>Accidents musculaires chez le sportif</i>	309
<i>Préparation physique à l'occasion d'une activité sportive</i>	311
Fibromyalgie	313
<i>Hygiène de vie</i>	313
<i>Approche globale</i>	313
<i>Les traitements externes</i>	315
Goutte, alternatives et soins de soutien naturels	316
<i>Pendant la crise: colchique, harpagophytum et cassis</i>	316
<i>Hygiène de vie: alimentation, activité physique</i>	317
<i>Phytothérapie</i>	318
<i>Une action dépurative: rénale et hépatique</i>	319
Chapitre 10 : Stomatologie	323
La carie	323
<i>À titre préventif</i>	323
<i>Le traitement curatif</i>	324
Maladie parodontale	325
<i>La gingivite</i>	325
<i>La parodontite</i>	326
<i>Pour la santé parodontale</i>	327
Les plantes de la cicatrisation et de la consolidation osseuse	328
Stomatologie pédiatrique	329

Autres pathologies : aphtes, langue fissurée, mucites, herpès, halitose.....	329
<i>Aphtes</i>	329
<i>Langue fissurée ou crevassée</i>	330
<i>Mucites orales</i>	331
<i>Herpès</i>	331
<i>Mauvaise haleine ou halitose : hygiène dentaire et le régime alimentaire</i>	331
<i>Le cas des amalgames dentaires</i>	332

Chapitre 11 : Urologie et néphrologie 335

Hypertrophie bénigne de la prostate.....	335
<i>Hygiène de vie et alimentation</i>	336
<i>Une régulation hormonale polyvalente phytothérapique : 5 plantes</i>	336
<i>Une synergie essentielle pour réguler le système neurovégétatif</i>	338
<i>L'homéopathie</i>	338
<i>Oligoéléments et gemmothérapie : zinc, séquoia</i>	339
Dysfonction érectile et pannes sexuelles	340
<i>L'approche alimentaire</i>	340
<i>Des plantes adaptogènes : ginseng, rhodiole et schisandra</i>	340
Infection urinaire aiguë et récidivante	344
<i>Une hygiène vitale</i>	344
<i>L'importance des microbiotes, intestinal et urinaire</i>	345
<i>L'aromathérapie, une arme redoutable</i>	345
<i>Pour stopper une infection urinaire aiguë</i>	346
<i>Le difficile problème des cystites récidivantes</i>	347
<i>Rétablir et entretenir les flores vaginale et intestinale</i>	348
<i>Les cystites à urines claires (ou interstitielles)</i>	350
Lithiase rénale.....	353
<i>Quelques conseils diététiques</i>	353
<i>Phytothérapie</i>	354
<i>Une prévention spécifique s'envisage suivant la nature du calcul</i>	356

Chapitre 12 : Pour accompagner les personnes atteintes de cancer 359

Alimentation préventive, une approche métabolique	359
<i>La forme : régime ou diète ?</i>	360
<i>Un mode de vie : alimentation, exercice physique, hygiène de vie</i>	361
<i>Les aliments « anticancer »</i>	362
<i>Le terrain acide</i>	364
<i>Microbiote et cancer</i>	364
<i>Les bilans à réaliser</i>	365
<i>Produits et accompagnement des traitements</i>	365
<i>Les autres compléments alimentaires</i>	367
Thérapies de soutien	369
<i>Activité physique</i>	369
<i>Homéopathie</i>	369
<i>Phytothérapie</i>	369
<i>Gemmothérapie</i>	370

<i>Mycothérapie</i>	370
<i>Radiothérapie</i>	371
Effets secondaires et prise en charge	374
<i>Nausées et vomissements</i>	374
<i>Troubles digestifs</i>	375
Préparation et suite AG, convalescence	376
Chapitre 13 : Pour les petits patients	383
Action immunostimulante et préventive au début de l'automne	384
Infections ORL, pneumologie	385
Digestif	386
Nervosité, anxiété, insomnie	388
Dermato : érythème fessier, croûtes de lait	389
Traumatologie : en cas de bosses, bleus ou contusions	390
La gemmothérapie donne des résultats fiables, notamment en matière de prévention ...	391
Conclusion	393
Le mode de vie : un rôle essentiel en prévention journalière	393
Une prescription saisonnière : assainir, drainer et booster son immunité	394
Une complémentation séquentielle, ponctuelle et raisonnée	395
Annexes	397
Aromathérapie, trousse d'urgences vacances	397
Se préparer au naturel lors d'une intervention chirurgicale	398
Comment faire face naturellement à une chaleur excessive ?	403
Une année de prévention au naturel	405
Liste des principaux conseils proposés et ordonnances	407
Attention, vigilance !	408
Une terminologie et des équivalences à connaître, des précautions à respecter	413
Ma pharmacie naturelle idéale	414
<i>Mes associations préférées</i>	415
Quelle huile végétale choisir ?	415
Index général	417
Bibliographie	427

Dépôt légal : juin 2023
Achevé d'imprimer en mai 2023
en Croatie par Denona
Cet ouvrage a été imprimé sur du papier offset 80 g.