



MES SECRETS
D'HERBORISTE



MICHEL PIERRE & CAROLINE GAYET
HERBORISTE DEPUIS 40 ANS DIÉTÉTICIENNE-PHYTOTHÉRAPEUTE

SOULAGEZ ENFIN VOS TROUBLES DIGESTIFS



- De Achillée millefeuille à Thym, vos meilleurs alliés naturels
 - Les maux les plus courants et leurs solutions :
Acidité gastrique - Ballonnements - Candidose intestinale
Cholestérol - Constipation - Haleine - Ulcère...

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOULAGEZ ENFIN VOS TROUBLES DIGESTIFS



- Saviez-vous que la mélisse apaise les douleurs de l'estomac et de l'intestin ?
- Que le curcuma diminue les brûlures liées au reflux gastro-œsophagien ?
- Que l'aneth soulage les ballonnements ?
- Que les bourgeons de cassis sont utiles contre les allergies ?
- Que les graines de fenouil et les fleurs de matricaire sont souveraines pour calmer les coliques spasmodiques du nourrisson ?
- Que le psyllium blond lutte contre la constipation ?...
- Les plantes médicinales offrent toutes les solutions pour soigner les désordres digestifs.

Dans ce livre très complet, Michel Pierre, l'herboriste le plus célèbre de France, et Caroline Gayet nous livrent les secrets des plantes et apportent des réponses concrètes à tous les troubles digestifs :

- **Tisanes, poudres, gélules, teintures-mères, ampoules, gouttes hydro-alcooliques, gemmothérapie, hydrolats, huiles essentielles** : comment utiliser les plantes sous toutes leurs formes.
- **De Achillée millefeuille à Thym**, découvrez les plantes alliées de votre bien-être digestif.
- **Acidité gastrique, ballonnements, candidose intestinale, constipation, nausées...** les troubles digestifs les plus courants et leurs solutions naturelles.

MICHEL PIERRE, ardent défenseur de l'herboristerie, est l'auteur de *Ma bible des secrets d'herboriste* aux éditions Leduc.s.

CAROLINE GAYET est diététicienne phytothérapeute en exercice libéral ainsi qu'à l'herboristerie du Palais Royal à Paris. Passionnée par les plantes et leurs propriétés, elle est également l'auteure du *Guide de poche de phytothérapie*, et la coauteure de *Ma bible des secrets d'herboriste* aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-0412-0



9 791028 504120

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Illustration : © Kerdkano / Shutterstock

design : hejJeanne

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible des secrets d'herboriste, 2016.

Guide de poche de Phytothérapie, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0412-0

MICHEL PIERRE ET CAROLINE GAYET

**SOULAGEZ
ENFIN
VOS TROUBLES
DIGESTIFS**

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
MODE D'EMPLOI DES PLANTES	9
PARTIE 1. 53 PLANTES & AUTRES PRODUITS NATURELS	19
PARTIE 2. 20 TROUBLES ET PATHOLOGIES DE A À Z	89
TABLE DES MATIÈRES	222

INTRODUCTION

En herboristerie ou au cabinet, les problèmes digestifs font partie du top 3 des demandes à traiter. Entre les reflux d'acidité, les aigreurs d'estomac, la colopathie fonctionnelle (ou syndrome de l'intestin irritable), la constipation, la diarrhée, les ballonnements, la maladie de Crohn, la rectocolite ulcéro-hémorragique, ou encore les spasmes abdominaux, il y a fort à faire ! Heureusement, dans bien des cas, Dame Nature a une solution à proposer et, souvent, d'une façon efficace et rapide.

L'ostéopathie sera également fort utile ; nous la recommandons d'ailleurs souvent en synergie de nos traitements. En effet, nous ne pouvons agir qu'au niveau de troubles fonctionnels, et non mécaniques. C'est là que les mains expertes d'ostéopathes sont de bonnes alliées pour dénouer des tensions, replacer des organes, détendre des fascias (les enveloppes des viscères) et apporter un soulagement par une action physique sur le corps.

Par ailleurs, il est scientifiquement établi que notre ventre constitue bel et bien un second cerveau lié à l'existence du système nerveux entérique. Saviez-vous que pour 10 communications intestins-cerveau, 8 émanent des intestins ? C'est dire l'importance d'une bonne santé du ventre. Et c'est aussi tout un changement de paradigme quant aux maladies dites « psychosomatiques ». En effet, suite aux récentes découvertes de notre microbiote, on parle aussi désormais de maladies

somatopsychiques. Le microbiote, c'est notre écosystème intestinal composé de tout un tas de bactéries (plus d'un milliard, soit plus que le nombre de nos propres cellules !) qui sont en charge de nombreuses régulations. Cette flore bactérienne impacte directement notre digestion, notre transit intestinal, notre humeur, notre poids, notre éventuelle tendance au surpoids et notre immunité. Ainsi, c'est parce que cette flore est perturbée que nous pouvons devenir anxieux, dépressifs, obèses, diarrhéiques, ou bien encore sans cesse malades. C'est pour cela que nous adjoignons souvent à nos plantes des probiotiques (une fiche leur est consacrée).

Une autre grande voie de traitement est la lutte contre l'hyper-perméabilité digestive, encore appelée porosité intestinale. Dans l'idée, notre intestin est un tube « étanche » duquel rien ne sort grâce aux jonctions serrées entre les cellules qui le constituent, les entérocytes. Sauf qu'avec notre alimentation acidifiante, pro-inflammatoire, industrielle et raffinée, le stress et les médicaments, cette « étanchéité » s'altère, aboutissant à un intestin poreux. Cela peut amener tout un cortège de troubles : allergies ou intolérances alimentaires, douleurs, perturbation du transit intestinal, de la qualité de la peau et/ou de l'humeur. Pour lutter contre cela, un acide aminé apporte une réparation souveraine de la barrière intestinale : la glutamine (une fiche lui est dédiée).

Vous trouverez dans cet ouvrage non seulement les produits traditionnellement utilisés en phytothérapie pour atténuer/guérir les symptômes digestifs, mais également tous les principes actifs novateurs qui complètent ces thérapeutiques ancestrales. Cela montre que les médecines naturelles apportent elles aussi leur lot d'innovations et de progrès, en parallèle des recherches de la médecine allopathique, preuve supplémentaire de leur complémentarité. « Un esprit sain dans un corps sain » nous dit la maxime, je complèterais en y ajoutant « grâce à un ventre sain ». Puisse votre ventre aller mieux grâce à nos conseils, et que vous retrouviez la paix du corps et de l'esprit par la paix du ventre.

MODE D'EMPLOI DES PLANTES

LA DURÉE ET LES ASSOCIATIONS

Les cures de plantes sont généralement de 21 jours, puisque, nos cellules se régénérant pour la plupart toutes les 3 semaines, c'est la durée idéale pour agir en traitement de fond sur nos organes.

Bien sûr, on peut aussi consommer des tisanes uniquement le temps des symptômes pour des troubles plus aigus, comme une diarrhée.

Pour les troubles chroniques, il est conseillé d'alterner différents produits d'une cure sur l'autre, afin d'éviter les effets d'habituation de l'organisme.

On peut prendre une seule plante pour un trouble donné, par exemple la **mélisse** contre les spasmes. Ou bien plusieurs qui servent à la même chose et renforcent l'efficacité de la première, on parle alors de synergie. Dans mon exemple des spasmes intestinaux, on peut synergiser la **mélisse** avec la **matricaire**, la **verveine odorante**, la **lavande** et l'**angélique**.

Ne pas prendre trop de plantes ou de compléments alimentaires en même temps pour éviter les effets cocktail et risquer une moins bonne réponse du corps aux produits.

S'en tenir à 4 produits maximum par jour semble une bonne solution.

Prioriser ce qui peut l'être : d'abord prendre soin de son stress, de son sommeil et de sa digestion, puis traiter ses jambes lourdes et sa chute de cheveux, par exemple.

Répartir autant que possible les prises entre le petit-déjeuner et le dîner, voire le déjeuner, au lieu de tout prendre en une fois !

LES MODES DE PRISE

L'Herboristerie a su bénéficier également des progrès de son temps et ne se cantonne plus à la tisane, ce qui ne veut pas dire qu'elle n'est plus efficace, LOIN DE LÀ !

La tisane, préparée en infusion ou en décoction selon la plante, sera toujours une forme de prédilection. Elle est efficace pour extraire les principes actifs solubles dans l'eau et elle permet de mettre en œuvre une grande quantité de plante (une cuillère à soupe par tasse) qui, couplé à un grand volume d'eau (une tasse de 25 cl prise 1 à 4 fois par jour) permet une grande imprégnation des cellules à ses actifs.

Pour ceux qui n'ont pas le temps ou préfèrent des modes plus pratiques, il existe les gélules et les extraits hydro-alcooliques (anciennement teinture-mère).

Les avancées scientifiques ont permis d'enrichir l'arsenal thérapeutique d'ampoules, macérat de bourgeons, huiles essentielles, gélules standardisées.

Chaque forme a ses avantages et ses inconvénients, ce qui compte, c'est que vous puissiez les utiliser sur une durée et avec un dosage qui permette un réel mieux-être de votre trouble de santé.

Les + classiques

La tisane : l'idéal pour boire utile

Pour les écorces, les racines, les graines, les tiges, les fruits et les feuilles coriaces/lépaisses, c'est la décoction qui est privilégiée. Les plantes sont mises dans de l'eau froide, en général 1 cuillère à soupe rase de plantes pour 20 à 25 cl d'eau. On porte à ébullition l'eau et les plantes, on laisse bouillir 5 à 10 minutes, selon la taille des morceaux. Ensuite, on retire du feu, on couvre et on laisse infuser pendant 10 minutes. Enfin, on filtre et on consomme.

Pour les feuilles tendres/fines et coupées menues, la décoction est plus courte, on ne laisse bouillir l'eau et les plantes que 2 à 3 minutes.

Enfin, pour les plantes aromatiques, les fleurs, le thé et quelques exceptions, comme la racine de guimauve, celle de valériane, l'écorce de saule et les feuilles de reine- des-près, on ne fait qu'une infusion. C'est-à-dire qu'on met les plantes dans un filtre à thé (pas une boule en métal !), on verse de l'eau bouillante directement dessus, on laisse infuser 5 à 10 minutes, puis on retire le filtre contenant les plantes et on consomme.

La tisane est thérapeutique à partir de 2 tasses (soit 2 cuillères à soupe par ½ litre) et jusqu'à 4 tasses par jour (soit 4 cuillères à soupe par litre). Il est déconseillé d'en boire davantage, eu égard à

l'action diurétique des plantes qui serait délétère à long terme pour les reins. C'est la forme à préconiser quand on peut se fournir en plantes de qualité auprès de bonnes herboristeries.

L'extrait hydro-alcoolique : l'alcool au service des plantes

Autrefois appelé teinture-mère, il s'agit d'une macération de plantes dans un mélange d'eau et d'alcool, ce dernier servant à la fois à extraire le principe actif et à le stabiliser. Il se présente sous forme liquide dans un flacon en verre teinté muni d'un compte-gouttes.

On en consomme 20 à 30 gouttes une à trois fois par jour dans un peu d'eau, proche du repas.

Sa forte teneur en alcool le contre-indique aux enfants, aux personnes sensibles du foie et aux femmes enceintes ou allaitantes.

La poudre : économique et bien dosée

Elle est obtenue par cryobroyage (plante sèche broyée sous azote liquide). Bien dosée en principes actifs et économique en coût (1 cuillère à café équivaut à 5 gélules !) facilement métabolisable et assimilable par l'organisme, elle est en plus plutôt pratique à consommer dans de la soupe, du yaourt, de la compote, du miel ou du jus de fruits, elle peut néanmoins rebuter par sa texture et/ou son goût. On en consomme 1 à 3 cuillères à café rases par jour.

Les + pratiques

La gélule et le comprimé : toujours dans mon sac

Ce sont les formes galéniques les plus pratiques et les plus aisément trouvables, mais pas toujours les plus efficaces.

Une gélule est faite de poudre de plante broyée ou cryobroyée, standardisée ou pas en principes actifs connus ou d'extrait secs

de plantes, enrobée d'une cellulose végétale ou d'une gélatine (pas toujours spécifiée mais souvent animale de type bovine ou de poissons, appelées softgel, cas des oméga 3 par exemple).

Un comprimé est constitué à partir de la même chose et additivé d'un antiagglomérant et régulateur d'acidité comme du carbonate de magnésium E504, d'un émulsifiant : comme le stéarate de magnésium E572, d'un liant et d'un agent de compression : comme la cellulose microcristalline silicifiée (qui n'est pas une nanoparticule), et enfin d'un épaississant, le mieux étant d'en prendre un naturel et doux pour l'intestin comme la gomme d'acacia E414.

Pour obtenir un effet thérapeutique, il faut consommer entre 500 et 3 000 mg de plantes par jour, sachant qu'en général, une gélule est dosée à 250 mg.

L'ampoule : un concentré à diluer dans ma bouteille

C'est une suspension de plantes fraîches ou sèches, sans alcool. Rapide et pratique à prendre, elle se dilue dans un verre d'eau. On en consomme 1 à 3 par jour, selon la plante choisie et l'effet souhaité.

Les + récents

Les extraits fluides de plantes standardisés (EPS) : presque un médicament

Issus des dernières recherches scientifiques, il s'agit d'une extraction des principes actifs des végétaux par un mélange eau-alcool, dont on évapore ensuite l'alcool et que l'on stabilise avec de la glycérine végétale. Ils sont donc consommables par les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, et les sujets au foie sensible. Toutes les plantes ne sont pas encore disponibles sous cette forme actuellement.

Des formes liquides et en gélules existent, qui garantissent une constance du pourcentage de principes actifs contenus dans le produit.

Les suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPF) : efficaces mais peu nombreuses

Il s'agit d'une microsuspension de plantes fraîches mises en solution hydro-alcoolique, afin d'en assurer la conservation. Elle restitue l'intégralité thérapeutique de la plante avec tous ses principes actifs. Les SIPF sont au nombre de 17 : Artichaut, Aubépine, Bardane, Cassis, Échinacée, Fucus, Marron d'Inde, Mélilot, Mélisse, Millepertuis, Ortie, Passiflore, Pissenlit, Prêle, Reine-des-prés, Tribulus, Valériane.

La posologie est, en moyenne, de ½ cuillère à café dans un peu d'eau, 2 fois par jour.

La gemmothérapie : pour rééquilibrer les terrains

La « gemmo », c'est l'utilisation, à des fins thérapeutiques, des plantes à l'état de bourgeons, de jeunes pousses ou de radicules, c'est-à-dire quand elles concentrent tous leurs bienfaits. Ces bourgeons, jeunes pousses ou radicules sont préparés par macération dans un mélange eau-alcool, qu'on stabilise avec de la glycérine végétale.

Cela se présente sous forme liquide dans un flacon en verre teinté muni d'un compte-gouttes.

Il peut s'agir d'un macérat-mère, dont on utilise 5 à 15 gouttes par jour, ou d'un macérat ayant subi une dilution, dont on utilise 10 à 100 gouttes par jour. Dans ce dernier cas, figure sur l'étiquette la mention « BMG 1D » pour Bourgeons en Macérat Glycériné 1 Dilution, « JPMG 1D » pour Jeunes Pousses en Macérat Glycériné 1 Dilution, ou « RMG 1D » pour Radicules en Macérat Glycériné 1 Dilution.

Ils se prennent généralement purs sous la langue, ou dilués dans très peu d'eau, et hors des repas.

La + puissante

L'aromathérapie : la puissance des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont issues de la distillation de graines, feuilles, fleur, racine, fruit ou encore écorce et rameaux de plantes aromatiques. De nombreuses huiles essentielles existent comme celles de poivre noir, romarin, lavande, livèche, coriandre, cannelle ou cyprès parmi tant d'autres.

Les essences sont extraites par expression à froid du zeste des agrumes. On parle ainsi d'essence de citron, orange, pamplemousse, mandarine et non d'huile essentielle !

Elles sont une sorte de quintessence du potentiel thérapeutique renfermé dans les végétaux. Très puissantes, elles sont très efficaces mais s'emploient avec prudence.

Leur usage peut se faire en application externe par la voie du massage ou dans un bain. Également en interne en les ingérant sur un support, en diffusion dans l'air et en inhalation sèche sur un mouchoir en tissu ou humide dans un bol d'eau chaude.

Quel que soit le mode d'utilisation, il faudra employer les huiles essentielles en respectant les dilutions recommandées dans les huiles ou les crèmes pour un massage et le nombre de gouttes pris en interne. Certaines ont des degrés de toxicité en interne, sur la peau (dermocautérité) ou dans l'air, il faudra donc toujours se conformer à la meilleure voie d'utilisation de chaque huile essentielle ou essence afin de bénéficier au mieux de leurs vertus.

Et d'autres formes plus diverses

Les hydrolats : de la douceur médicinale pour tous

Les hydrolats sont la fraction aqueuse obtenue lors de la distillation des huiles essentielles. On parle d'eau florale quand c'est la distillation d'une fleur comme l'eau florale de lavande, de rose, de camomille ou de bleuet. On parle d'hydrolat quand c'est la distillation des autres parties de plantes aromatiques : feuilles, écorces, rameaux, graines comme l'hydrolat de feuille de mélisse, d'écorce de cannelle, de graines de carotte, de rameaux de cassis.

Ils ont les mêmes vertus quasiment que les huiles essentielles du même nom en nettement atténué. Ce qui est fort pratique puisqu'ainsi on peut les utiliser chez tous les publics, des nourrissons aux seniors et même sur les muqueuses comme les yeux alors que c'est formellement interdit avec les huiles essentielles. On peut en consommer plus souvent et sur une durée plus longue et sans toxicité. Chargés énergétiquement des bonnes ondes du végétal en question, les hydrolats harmonisent aussi la sphère psycho-émotionnelle. Pour couronner le tout, ils sentent généralement plutôt bons !

On s'en sert donc aussi bien en cosmétique, en pulvérisation sur soi, en culinaire dans l'alimentation ou encore dilué dans une bouteille d'eau à boire dans la journée.

Les huiles : se faire du bien avec des bons gras

De nombreuses huiles sont médicinales comme celles d'Onagre et Bourrache pour la peau, de Nigelle pour l'immunité, de Périlla contre l'allergie, de Lin pour les oméga 3 et le transit, etc.

On peut les consommer en huile alimentaire en cuillère à café pure dans la bouche, avec la nigelle par exemple ou en cuillères à soupe dans l'alimentation comme avec celle de Lin. Plus souvent sous forme de capsule souple qui les préserve de l'oxydation.

En cuisine : quand manger devient thérapeutique

Avec la mode des Superaliments ou Superfoods, on trouve désormais à intégrer dans nos recettes de la poudre d'algues comme la Spiruline, de la poudre de plante comme celles d'herbe de blé, de maca, de curcuma, des paillettes d'Agar-Agar, des graines de Chanvre, Courge ou Chia, des boissons à base de gel d'Aloé véra, de l'huile de Coco.

À intégrer avec parcimonie mais régularité elles apportent une touche santé à vos assiettes et boissons. N'attendez plus pour apprendre à les apprivoiser !

PARTIE 1

**53 PLANTES &
AUTRES PRODUITS
NATURELS**

ACHILLÉE MILLEFEUILLE & OLIVIER : LES APAISANTS DU TUBE DIGESTIF




Les sommités fleuries d'**Achillée millefeuille**, belles fleurs communes en Europe, aiment les terrains secs, sablonneux et en friche.

Bon à savoir : leurs actions antispasmodique et décongestionnante permettent de soulager des douleurs de règles : 2 à 3 tasses de décoction par jour, 5 jours avant la date présumée et les 2 premiers jours des règles.

Utile chaque fois qu'il faudra faciliter le travail du foie, la digestion, régénérant et cicatrisant tous les organes du système digestif, grâce aux sesquiterpènes, aux flavonoïdes et au peu d'essence aromatique qu'elle contient.

Antibactérienne et antifongique, elle ralentit la croissance des bactéries et des champignons grâce à son achilléine et à ses flavonoïdes.

 *Décoction* : 1 cuillère à soupe de sommités fleuries pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes, puis filtrer. Boire 2 tasses par jour en prévention, et jusqu'à 4 tasses par jour en curatif, entre les repas.

① *Gélules dosées à 250 mg* : 2 par jour en prévention, et jusqu'à 6 par jour en curatif, au cours du repas.

💧 *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau par jour en prévention, et jusqu'à 90 gouttes par jour en curatif, au cours du repas.

⇒ À prendre en cure de 3 semaines, faire une pause de 1 semaine, puis reprendre si besoin.

⚠ *Contre-indications* : grossesse, allaitement, enfant de moins de 7 ans, allergie aux Astéracées.

L'**Olivier**, dont on utilise la feuille, est couramment employé pour traiter trois maladies du siècle en Occident : le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle. Mais cet arbre, symbole de paix et de civilisation, est également un bon anti-inflammatoire, un bon antiviral et un bon antifongique grâce à l'oleuropéine et à l'acide élénolique qu'il contient.

☕ *Décoction* : 1 cuillère à soupe de feuilles pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes, puis filtrer. Boire 2 tasses par jour en prévention, et jusqu'à 4 tasses par jour en curatif, entre les repas.

① *Gélules dosées à 250 mg* : 2 par jour en prévention, et jusqu'à 6 par jour en curatif, au cours du repas.

💧 *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau par jour en prévention, et jusqu'à 90 gouttes par jour en curatif, au cours du repas.

⇒ À prendre en cure de 3 semaines, faire une pause de 1 semaine, puis reprendre si besoin.

⚠ *Précautions d'emploi* : aucune.

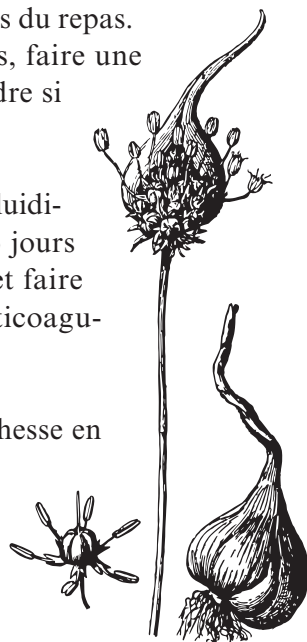
AIL & BAIE DE MYRTILLE : LES ANTIBACTÉRIENS

La gousse d'**Ail**, à forte teneur notamment en allicine, fait partie des super-antiseptiques, à la fois utile contre les bactéries, les virus et les champignons. Elle sera indiquée chaque fois que la digestion semble poser problème avec suspicion d'intoxication alimentaire, quand l'hygiène et la fraîcheur des aliments sont mises en doute. Elle sera une alliée plus qu'utile dans la lutte contre les champignons microscopiques, tels que *Candida albicans*.

- ① *Gélules dosées à 250 mg* : 2 par jour en prévention, et jusqu'à 6 par jour en curatif, au cours du repas.
⇒ À prendre en cure de 3 semaines, faire une pause de 1 semaine, puis reprendre si besoin.


- ⚠ *Précautions d'emploi* : l'ail étant un fluidifiant du sang, arrêter d'en prendre 3 jours avant une opération chirurgicale, et faire attention avec les médicaments anticoagulants, auxquels son effet s'ajoute.

La baie d'**Airelle-Myrtille**, grâce à sa richesse en tanins, resserre les tissus lors de diarrhée ou d'hémorroïdes, et apaise les spasmes abdominaux en cas de colite. Ses actions antibactérienne et antiseptique luttent contre la bactérie *Helicobacter pylori*, présente dans l'estomac et à l'origine d'ulcères





gastro-duodénaux, et contre les colibacilloses, telles que celles dues à la bactérie *Escherichia coli*, présente lors d'infections des intestins et des voies urinaires. Bon à savoir : ses pigments aident à maintenir une bonne acuité visuelle.

Attention ! Ne pas confondre la baie avec la feuille de Myrtille qui, elle, est plutôt employée pour son action hypoglycémiante et, donc, pour son rôle dans la prévention et le traitement du diabète de type 2.


 *Décoction* : 1 cuillère à café de baies pour 25 cl d'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes, puis filtrer. Boire 2 tasses par jour en prévention, et jusqu'à 5 tasses par jour en cas d'infections gastro-intestinales, entre les repas.

① *Gélules dosées à 250 mg* : 2 par jour en prévention, et jusqu'à 6 par jour en curatif, au cours du repas.

 *Extrait hydro-alcoolique* : 30 gouttes dans un verre d'eau par jour en prévention, et jusqu'à 90 gouttes par jour en curatif, au cours du repas.

 *Ingestion* : les baies séchées peuvent se manger en l'état, c'est un bon frein au transit intestinal accéléré, en cas de diarrhée. Mangez-en une dizaine, à renouveler autant de fois que nécessaire dans la journée.

⇒ À prendre quotidiennement, sur la durée des symptômes.

 *Précautions d'emploi* : aucune.

ALOE VERA (JUS ET GEL) : POUR DRAINER ET TAPISSER LE TRACTUS DIGESTIF

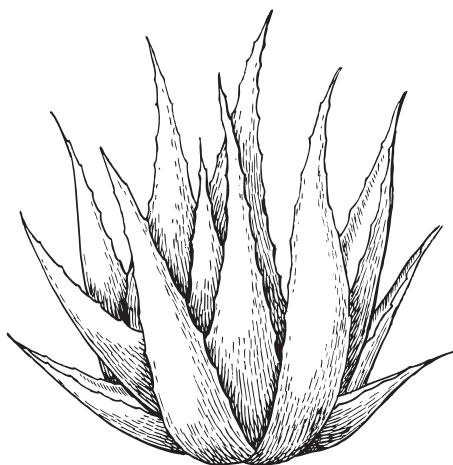
ALOE VERA



Cette jolie plante verte contient dans ses feuilles un gel clair fortement thérapeutique en usage interne comme externe, et dans ses racines un latex jaune irritant. En usage interne, on utilise les feuilles d'*Aloe vera* sous forme liquide, à boire en jus ou en gel. Généralement vendu en bouteille de 1 litre, à conserver au frais après ouverture.

Le jus est indiqué lors de cures de remise en forme pour ses propriétés dépuratives, puisqu'il draine l'organisme et en élimine les toxines.

- *Boire* 5 à 10 cl de jus d'*Aloe vera* le matin à jeun et 5 à 10 cl avant le dîner, pendant environ 15 jours (finir le litre), faire une pause d'une semaine, puis reprendre si besoin.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soulagez enfin vos troubles digestifs

Michel Pierre et Caroline Gayet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S