



L'Association des Jardiniers en  
pays d'auge vous invite à

découvrir ce diaporama sur les  
**Plantes médicinales (la Phytothérapie)**  
pour compléter les herbes  
condimentaires

# Les vertus des plantes, et leurs remèdes



# La phytothérapie ou comment se soigner par les plantes

- Bonjour. Dans la mesure du possible, quand vous n'avez pas de trop graves problèmes de santé, je vous engage à vous protéger et vous soigner au naturel, par les plantes. Elles ont déjà fait leurs preuves, depuis des milliers d'années. (en Asie, Afrique, Amérique, en Russie, en Europe...)
- Mais il faut savoir les utiliser à bon escient, et pour cela je vous invite à *avoir l'avis d'un herboriste ou un naturopathe*.
- Mais je vais vous transmettre quelques plantes et leurs vertus, pour une simple approche...

# Herboriste, naturopathe



# 1 - Les plantes et leurs vertus

- **L'Ortie: d'iodique**, se consomme comme de l'épinard, en potage...Elle va booster votre organisme, car riche en Vitamines, minéraux pour lutter C/les rhumatismes, les inflammations, elle est diurétique, relaxante... Les feuilles fraîches. \*
- **Le Ginseng**: pour renforcer les capacité psychique et mentale, en cas de fatigue, troubles de concentration, l'épuisement...
- En ampoules, gélules, poudre... Faire une cure de 3 semaines, puis arrêter

# L'ortie et le ginseng qui vous protègent et soignent



Plantes médicinales

## 2 - Vertus des plantes suite

- **Le Bambou** (Porte bonheur) apporte santé et prospérité, en pot en appartement: 2 tiges: chance, 3 tiges: longévité, 4 tiges: stimule l'énergie négative... Je mange des pousses de bambou, riche en minéraux...
- **Le Guarana**: puissant stimulant physique et intellectuel, C/le stress (Caféine)
- **Le Ginkgo Biloba**: (Chine) facilite la circulation sanguine (Tisane) HE.
- **Le Jasmin**: (fleurs comestibles) vertus relaxante. En infusion
- **Le marron d'Inde**: soulage le système veineux, varices

# Bambou, Guarana, ginkgo biloba, jasmin, marron d'inde

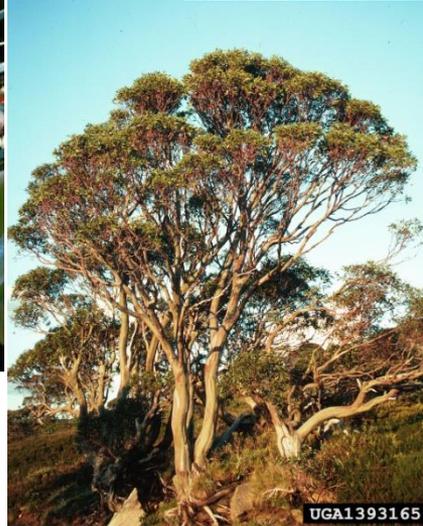


Plantes médicinales

# 3- vertus des plantes suite

- **Le cyciet**: (**Baie de Goji**) riche en Vit C, et minéraux. Pour la longévité. Lutte C/les radicaux-libres... vous redonne du tonus...
- **L'Aloé-véra**: sa sève, antiseptique cicatrisante et autres vertus. En intérieur c'est une plante dépolluante. Gel d'aloé-véra en magasin Bio.
- **L'Eucalyptus**: antiseptique, vermifuge, C/les inflammations, maux de gorge... en tisane...
- **Le Ravinstara**: comme l'eucalyptus, C/la toux rhume, grippe, douleurs musculaires... HE.

# Baie de Goji, Eucalyptus, aloé-véra, et le ravinstara, ne vous veulent que du bien



# 4 - les plantes et leurs vertus, suite

- **La Guimauve**: C/la toux, l'angine, l'eczéma, problèmes de peau, expectorant...(en pommade...
- **La Centellas**: (Asie) C/problèmes cutanées et troubles veineux.
- **Le Bleuet**: Démaquillant pour les yeux. Soulage les démangeaisons des paupières, irritations des yeux...
- **L'Orgueil de Chine**: relâche les tissus de la peau, bon pour la circulation du sang....
- **L'Ibiscus**: C/troubles de transit intestinales, cholestérol, l'hypertension... (Fleurs en tisane)
- **Le Kalankoé pinnata**: cicatrisant, anti-inflammatoire.
- **L'Occinum gratissimum**: C/dépression, expectorante, digestive et anti-inflammatoire...

# Guimauve, Centellas, bleuet, Orgueil de chine, Ibiscus, Kalankoé, l'occinum



# 5 - les plantes et leurs vertus, suite.

- L'Echinacée: (fleurs, racines) stimule les défenses immunitaires, C/les virus, bactéries...
- Le Noni: (Asie) stimule le système immunitaire, C/germe infectieux, (jus)antioxydant et anti-inflammatoire.
- Le Rutus fruticosus: (ronce du mûrier) désinfectant, soulage la gorge enflammée...
- Le Curcuma: favorise la digestion, **renforce le système immunitaire**....lutte C/de nombreuses maladies.
- L'arbre à Thé: C/infections bactériennes, fongiques, virales, HE de Tea-Tree. **Bon pour Système immunitaire.**
- L'Astragale: (l'Absinthe) Puissant boosteur du système immunitaire C/virus, bactéries (après anesthésie ou opération)
- Le sureau noire: baies. Défense de l'organisme des maladies de l'hiver... (Rhume...)

# Echinacée, Noni, mûre, arbre à thé, absinthe, sureau noir



# 6 - les plantes et leurs vertus, suite

- **L'Eleuthérocoque**: bon pour le système nerveux, la production de sang, immunostimulant...l'hiver C/les virus, lutte C/la fatigue.
- **La griffe de chat**: (Amazonie) anti-inflammatoire, antivirale, antirhumatismales, anti leucémique, anti tumorales, défense du système immunitaire et digestif.
- **Le Pachysme**: C/la fatigue chronique, défense du système immunitaire...
- **L'Acérola**: (genre de petites cerises) Forte en Vit C, revitalise l'organisme, tonus, coup de fatigue...
- **Le Cyprès**: renforce le système nerveux, C/toux, grippe, renforce le système immunitaire...
- **La Reine des près**: (acide salicylique) maux de tête....

# L'éleuthérocoque, la griffe du chat, l'acérola, le cyprès



# 7 - les plantes et leurs vertus.

## Suite et fin

- **Le Guarana**: (Brésil) tonifiant riche en Vit, magnésium, fer, booste le système immunitaire
- **Le cassis**: (fruit, feuilles, bourgeons) Vit C, défense système immunitaire, C/grippe, rhume...(sirop, HE)
- **Le radis noir**: Vit C, système immunitaire, **soin du foie** (Détox)
- **La Propolis**: booste système Immunitaire, bon pour les troubles respiratoires, système sanguin, digestif...
- **Le Galanga**: (Asie) famille du gingembre, C/fatigue, maux de gorge, troubles digestifs...
- **Le gingembre**: HE, Vit B1-2-3, C...minéraux: magnésium, phosphore, calcium, sélénium, fer... booste l'énergie, le système immunitaire, états grippaux...
- **Le Ganoderma**: champignons asiatique appelé le **Reishi**, booste les défenses immunitaires, lutte C/le stress, arthrite, cancer...etc.

# Le guarana, le cassis, le radis noir, la propolis, le galanga, le reichi



# Conclusion

- On pourrait en rajouter d'autres, car la liste est longue. Certaines plantes sont connus, d'autres moins, mais leurs vertus ne sont plus à démontrer. Néanmoins des chercheurs se penchent toujours sur le sujet, pour trouver encore d'autres avantages à l'utilisation de ces plantes. **Il est facile de trouver ces plantes en magasin Bio.** (séchées, tisanes, en HE\*, huileux, capsules...)
- N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions à [thierrybelliard14@orange.fr](mailto:thierrybelliard14@orange.fr)
- Je vous souhaite une bonne santé.
  - Votre animateur: Thierry BELLiard

# Forme physique, santé, bien-être, alimentation saine, joie et bonheur...



Plantes médicinales