

# Table

<b>AVANT-PROPOS.....</b>	<b>5</b>
--------------------------	----------

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
--------------------------	----------

## *Chapitre 1*

<b>L'HERBORISTERIE.....</b>	<b>9</b>
-----------------------------	----------

<i>La phytothérapie.....</i>	<i>9</i>
------------------------------	----------

<i>Les rythmes.....</i>	<i>10</i>
-------------------------	-----------

<i>La notion de signature.....</i>	<i>11</i>
------------------------------------	-----------

## *Chapitre 2*

<b>DE LA FLEUR À LA GRAINE.....</b>	<b>13</b>
-------------------------------------	-----------

<b>La fleur.....</b>	<b>13</b>
----------------------	-----------

Les éléments floraux.....	13
---------------------------	----

Les verticilles protecteurs.....	14
----------------------------------	----

<i>Le réceptacle.....</i>	<i>14</i>
---------------------------	-----------

<i>Le périanthe.....</i>	<i>14</i>
--------------------------	-----------

Les verticilles reproducteurs.....	16
------------------------------------	----

<i>L'androcée.....</i>	<i>16</i>
------------------------	-----------

<i>Le gynécée.....</i>	<i>18</i>
------------------------	-----------

La fécondation.....	21
---------------------	----

La <b>pollinisation</b> .....	21
-------------------------------	----

<i>La pollinisation directe ou auto pollinisation.....</i>	<i>21</i>
--	-----------

## L'HERBORISTERIE

<i>La pollinisation indirecte</i> .....	21
<i>Les éléments extérieurs</i> .....	22
<b>Le fruit</b> .....	<b>22</b>
<b>Les fruits simples charnus</b> .....	23
<i>La drupe</i> .....	23
<i>La baie</i> .....	23
<b>Les fruits secs</b> .....	25
<i>Les fruits indéhiscents</i> .....	25
<i>Les fruits déhiscents</i> .....	26
<b>Les fruits complexes</b> .....	27
<b>La graine</b> .....	<b>27</b>
Libération de la graine (ou des graines).....	27
Germination de la graine.....	28

### Chapitre 3

<b>CUEILLIR ET RÉCOLTER LES PLANTES</b> .....	<b>31</b>
La cueillette.....	31
<i>Comment se préparer ?</i> .....	31
<i>Pendant la sortie</i> .....	32
Constitution d'un herbier.....	33
La récolte.....	33
<i>Récolte des diverses parties des plantes</i> .....	<b>33</b>
<i>Calendrier des récoltes</i> .....	<b>34</b>
Le séchage.....	<b>36</b>

### Chapitre 4

<b>PRÉPARER LES PLANTES</b> .....	<b>37</b>
Précautions.....	37
<b>Les préparations</b> .....	37
<i>L'infusion</i> .....	38
<i>La décoction</i> .....	38
<i>La macération</i> .....	38
<b>Mode</b> d'emploi général des tisanes.....	38
Concentration et <b>posologie</b> .....	38
<i>Durée du traitement</i> .....	38
<i>Autre mode d'emploi des tisanes</i> .....	<b>39</b>
<b>Les autres préparations</b> .....	<b>39</b>
<b>Les teintures</b> .....	<b>39</b>
<i>Les alcoolatures</i> .....	<b>39</b>
<i>Les alcoolats</i> .....	<b>39</b>
<i>Eaux distillées et hydrolats</i> .....	<b>39</b>
<i>Les huiles</i> .....	<b>39</b>

## Table

<i>Les extraits</i> .....	40
<i>Les élixirs</i> .....	40
<i>Les vins médicinaux</i> .....	40
<i>Les sirops</i> .....	40
<i>Les mellites</i> .....	40
<i>Les poudres</i> .....	41
<i>Les gélules</i> .....	41

### Chapitre 5

<b>PHYTOTHÉRAPIE</b> .....	<b>43</b>
1. Plantes cardiovasculaires .....	<b>43</b>
2. Plantes de l'estomac.....	<b>57</b>
3. Plantes de l'intestin .....	71
4. Plantes de la fatigue.....	<b>83</b>
5. Plantes du foie .....	<b>103</b>
6. Plantes du système locomoteur.....	<b>115</b>
7. Plantes de la sphère Orl.....	<b>125</b>
8. Plantes des poumons .....	<b>137</b>
9. Plantes des reins.....	<b>151</b>
10. Plantes du système hormonal.....	<b>165</b>
11. Plantes du système nerveux.....	<b>173</b>

### Chapitre 6

<b>FORMULAIRE THÉRAPEUTIQUE</b> .....	<b>181</b>
---------------------------------------	------------

### Chapitre 7

<b>RECETTES TRADITIONNELLES</b> .....	<b>259</b>
---------------------------------------	------------

### Chapitre 8

<b>AROMATHÉRAPIE</b> .....	<b>295</b>
Introduction.....	<b>295</b>
Les huiles essentielles .....	<b>302</b>
Les huiles essentielles et la peau .....	<b>314</b>
L'esthétique et la cosmétique naturelle.....	<b>316</b>

## Chapitre 9

<b>COSMÉTIQUE NATURELLE.....</b>	<b>353</b>
<b>Votre bilan santé / beauté.....</b>	<b>353</b>
<b>Les produits de base.....</b>	<b>355</b>
Les corps gras.....	355
Les huiles végétales.....	356
Graisses et huiles animales.....	356
Le monde <i>minéral</i> .....	357
Autres <i>produits</i> naturels utilisés souvent comme nourrissants.....	357
Les démaquillants.....	358
Les lotions.....	359
<b>Les masques.....</b>	<b>360</b>
Les masques que <b>vous</b> allez fabriquer.....	361
Le teint terne.....	361
Le teint pâle.....	362
<i>Peaux</i> grasses et pores dilatés.....	362
Peau <i>fripée</i> .....	362
Désincruster la <i>peau</i> .....	362
Masque antirides.....	363
<b>Crèmes et pommades.....</b>	<b>363</b>
<b>Pommade pour</b> lèvres gercées.....	364
Soins des mains.....	364
Soins des jambes.....	365
Soins <i>des pieds</i> .....	365
Les bains et saunas.....	365
Fatigue générale.....	366
Dentifrice.....	366
Les <i>yeux</i> .....	366
<i>La couleur de la peau</i> .....	366
<b>Les cheveux.....</b>	<b>366</b>
Les cheveux.....	367
Le cuir chevelu.....	367
Le soin des cheveux.....	367
Cheveux secs, cheveux fins.....	367
Cheveux gras.....	368
Cheveux mous, <i>pelliculaires</i> , abîmés.....	369
Cheveux abîmés <i>par la mer</i> .....	369
<i>Pour</i> obtenir des reflets dorés.....	369
Cheveux <i>blancs</i> qui jaunissent.....	369

## Chapitre 10

<b>PHYTOTHÉRAPIE VÉTÉRINAIRE.....</b>	<b>371</b>
---------------------------------------	------------

## Table

<b>ANNEXES</b> .....	<b>385</b>
<b>1. Classification des plantes</b> .....	<b>387</b>
<b>2. Tableau des plantes</b> .....	<b>395</b>
<b>3. Le jardin des teinturiers</b> .....	<b>403</b>
<b>4. L'horloge botanique d'après Linné</b> .....	<b>406</b>
<b>5. Les fleurs de Bach</b> .....	<b>408</b>
<b>6. Les oligoéléments</b> .....	<b>414</b>
<b>7. Les vitamines</b> .....	<b>422</b>
<b>PETIT LEXIQUE DES PROPRIÉTÉS</b> .....	<b>429</b>
<b>INDEX</b> .....	<b>431</b>
<b>CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE</b> .....	<b>439</b>