



Les plantes médicinales essentielles de l'hiver... sans les huiles essentielles

La Poterie Lamballe, Côtes d'Armor

Le vingt janvier 2024



Bruno Barbarin
Phytothérapeute
Diplômé Paris 13
UFR Santé médecine biologie humaine

Gabriel Gautier de Lahaut
(stagiaire)
Diplômé Master Chimie Paris 6
Ecole lyonnaise de plantes
médicinales

Mo Anam Cara

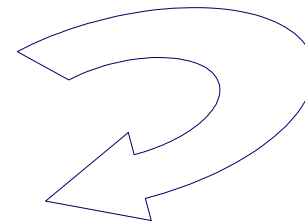
Des fondamentaux en phytothérapie



"Primum non nocere"

Le tout est plus que la somme des parties

Notre santé est toute à la fois
psychologique, neurologique, endocrinien, immunitaire
...sociale



Système* PNEIM (Psycho-neuro-endocrino-immunologie du
métabolisme)

Système* : ensemble d'éléments qui, tout en en gardant ses propres
caratéristiques forme un tout organique

Le phytocomplexe



La plante médicinale est un organisme unitaire mais multiple avec sa propre synergie.

Un univers de molécules opérant en parfaite harmonie, fruit de millions d'années d'intelligence évolutive.



Réseau complexe de substances dont l'action, bien plus que le seul principe actif, copie la fine régulation du système PNEIM (Psycho-neuro-endocrino-immunologie du métabolisme)

De l'intérêt des différentes galéniques

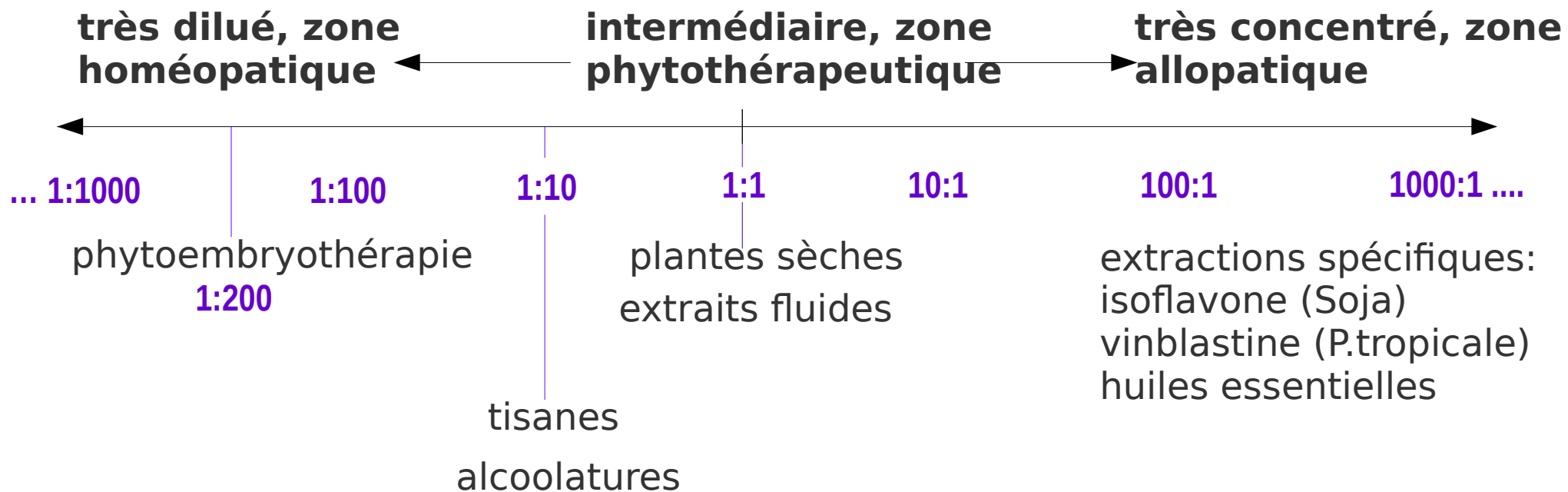
"Une personne, un moment, une plante, une forme de préparation"



*Les formes galéniques**

*forme de préparation sous laquelle se présente un remède

Échelle des équivalences galéniques (ratio)



quantité de drogue utilisée (g) : quantité de forme galénique (g)

Les préparations aqueuses
Les infusions, les décoctions, les macérations

Forme traditionnelle qui convient à un très grand nombre de plantes

Convient à tous les âges

Facile à réaliser

Présente un effet stable dans le temps

Favorise un apport hydrique

Permet d'extraire principalement les molécules hydrosolubles
(vitamines, mucilages, flavonoïdes, etc), les huiles essentielles, les
tanins, etc,

Rien ne remplace la tisane lorsqu'il faut drainer l'organisme (drainage des émonctoires et élimination des toxines lors de maladie infectieuses ou de surcharge).elle accompagne favorablement les processus de guérison.

Les extraits hydroalcooliques de plantes fraîches

Mise en solution d'eau et d'alcool des plantes fraîches au grand maximum
deux heures après la cueillette

Fonction du titrage alcoolique , différents principes actifs
sont extrait de la plante

Macération à froid pendant 3 à 4 semaines

Convienent à la quasi majorité des plantes

Adaptés pour les plantes perdant beaucoup de leurs propriétés
lors du séchage, ex : Bardane racine

Stabilité dans le temps grâce à l'alcool (3 à 4 ans)

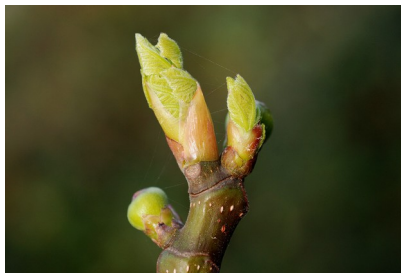
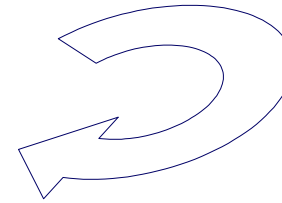
Adapté au long court

La phytoembryothérapie

Qu'est-ce que la phytembriothérapie ?

Cette galénique repose sur les vertues thérapeutiques des bourgeons, des radicules, des jeunes pousses...

Méristèmes*



Minuscules petites bombes énergétiques où se concentre la force qui permet à la plante de croître de s'épanouir et de se régénérer

*massifs de cellules embryonnaires

La phytoembryothérapie

Un peu d'histoire

Dès l'antiquité les hommes se sont intéressés aux vertues des bourgeons
ungeuntum populi : onguent du Peuplier

Le médecin belge Pol Henry (1918-1988) s'intéresse aux travaux
du médecin suisse Paul Niehans (1882-1971), l'inventeur de la thérapie cellulaire*

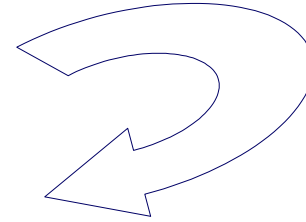
Par analogie Le Dr Pol Henry envisage de mettre aux point une forme de thérapie
avec des **cellules embryonnaires végétales**

* On injecte à l'homme des cellules embryonnaires animales dans le but de stimuler les
défenses immunitaires et de lénifier les maladies chroniques

La phytoembryothérapie

Un peu d'histoire

Sa première hypothèse



L'intégralité du capital génétique d'un arbre ou d'un arbuste se trouve dans les bourgeons (composé d'un grand nombre de cellules en division)

Hypothèse confirmée plus tard (1952) par la découverte de l'ADN

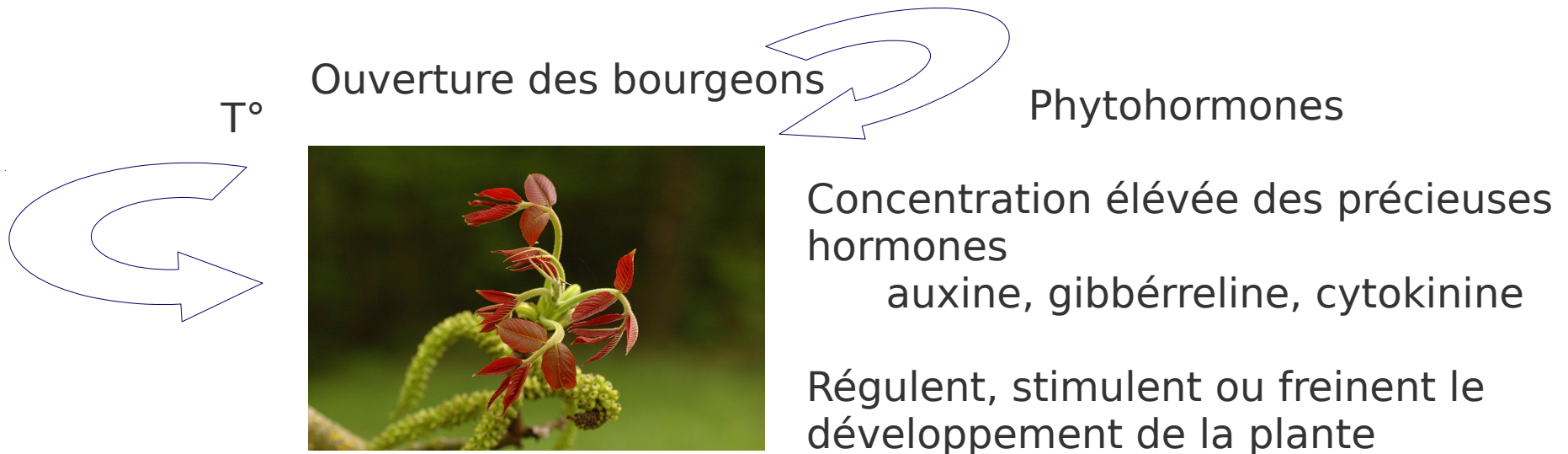


Ses recherches

Extraction du phytocomplexe :
Eau+alcool+glycérine végétale à quantités égales

La phytoembryothérapie

Les phytohormones ou les hormones végétales



Stimulent et régulent les processus équilibrants mis à mal par la maladie

Selon la plante, cet effet se concentre sur une sphère déterminée de l'organisme humain

Ex : Pin à crochets sur les articulations

Les différents stades de la maladie

Une des particularités de l'usage des cellules embryonnaires végétales et de ses applications thérapeutiques est les altérations caractéristiques des protéines du sang* aux différents stades d'une maladie

*Les protéines du sang ou protéines sériques sont des protéines contenues dans le sérum (plasma sanguin). Les protéines sériques jouent différentes fonctions de transport et de défense de l'organisme

Exemples d'altérations des protéines du sang à différents stades de la maladie

aigu

Alerte imminence de la maladie !

↑ α globulines



subaigu

↓ α globulines
↑ β globulines



chronique

↓ β globulines
↑ γ globuline



épuisement

ressources physiques de plus en plus sollicitées

évolution très avancée de la maladie, le dernier stade

évolution lente de la plupart des maladies

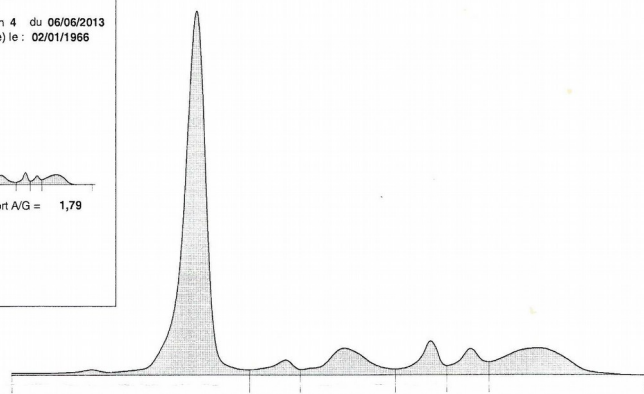
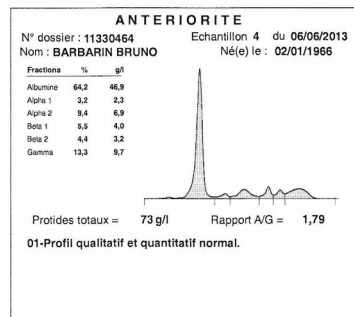
le patient se sent constamment malade

les symptômes ne disparaissent pas

réactions de l'organisme très limitées

caractéristique des maladies graves ou longues

Électrophorèse des protéines sériques



Protéines totales = 72 g/l

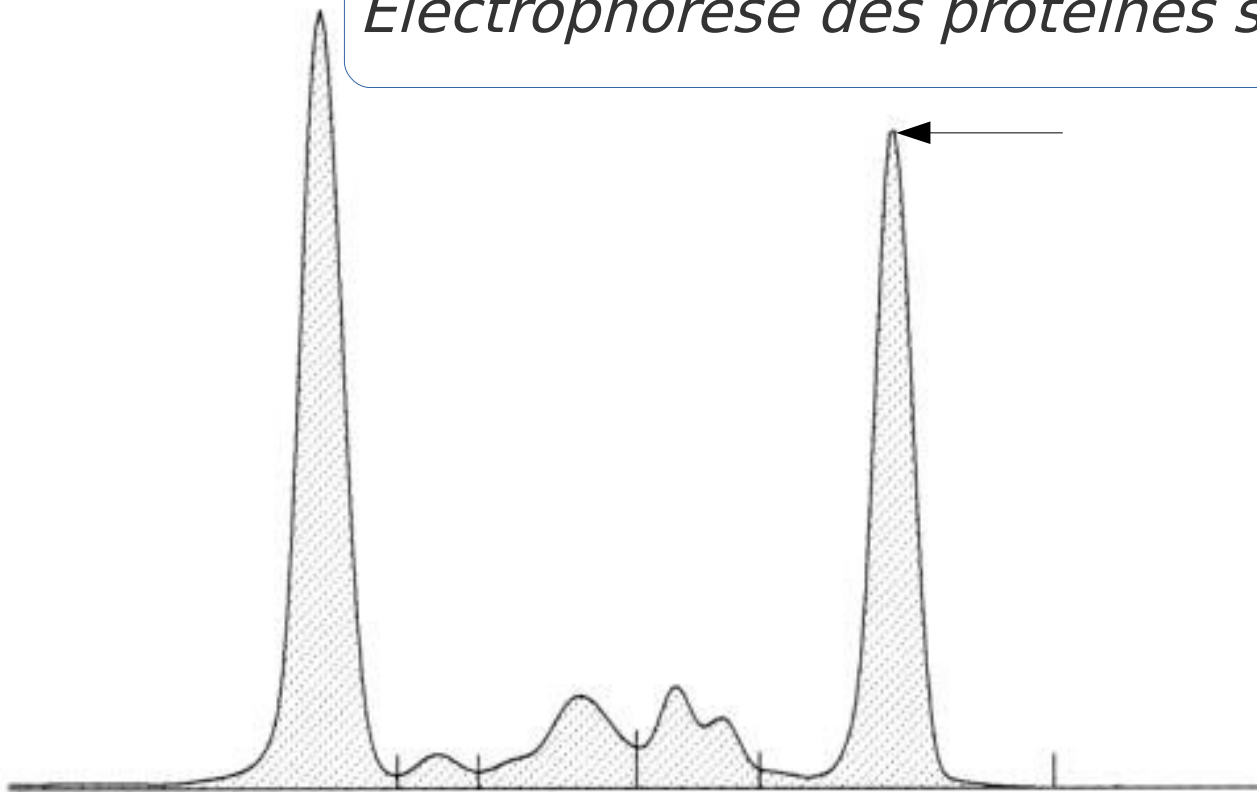
Rapport A/G = 1,87

Fractions	%	Normales %	g/l	Normales g/l
Albumine	65,2	55,8 - 66,1	46,9	40,2 - 47,6
Alpha 1	3,1	2,9 - 4,9	2,2	2,1 - 3,5
Alpha 2	8,9	7,1 - 11,8	6,4	5,1 - 8,5
Beta 1	5,4	4,7 - 7,2	3,9	3,4 - 5,2
Beta 2	4,7	3,2 - 6,5	3,4	2,3 - 4,7
Gamma	12,7	11,1 - 18,8	9,1	8,0 - 13,5

Commentaire

Profil qualitatif et quantitatif de l'électrophorèse sans anomalie notable.

Électrophorèse des protéines sériques



FRACTION	%	G/L	NORMALES EN G/L		
ALBUMINE	46.1	35.0	32.0	-	50.0
ALPHA 1	2.2	1.7	1.0	-	4.0
ALPHA 2	9.1	7.0	5.0	-	11.0
BETA	8.3	6.3	6.0	-	13.0
GAMMA	34.3	26.1+	7.0	-	15.0
PROTEINES TOTALES		76.0			

Les communautés de vie ou biotopes

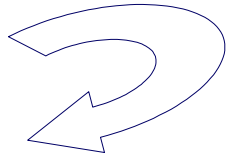
Selon les recherches et les expériences du Dr Pol Henry , les cellules embryonnaires des plantes ont un **effet normalisant sur les α , β et γ globulines modifiées aux différents stade de la maladie**

*Que la force
soit avec vous !*



Les communautés de vie ou biotopes*

Fort de cette découvertes en soi déjà novatrice, il détermine des biotopes



Les bourgeons des arbres et arbustes présent dans le même habitat provoquaient le plus souvent, les mêmes effets sur les protéines du sang chez l'humain

* habitats dans lesquels vivent des communauté déterminées de plantes et animaux



Les communautés de vie ou biotopes

Plantes des habitat humides +++ **stades aiguës,**

 Charme, Carpinud betulus - Aulne, Aluns glutinosa - Cassis Ribes nigrum

+++ stade subaigu

 Bouleau, Betula sp. - Noisetier Colylus avelana

Plantes des habitats secs et sur des sols pauvres +++ **stades chroniques**

 Genévrier, Juniperus communis - Olivier, Olea europea

Pas d'arbres de références spécifiques pour le stade de l'épuisement

 Airelle rouge, Vaccinium vitis-idaea - Bruyère, Calluna vulgaris - Ronce Rubus fruticosus

Comment agit la phytembryothérapie ?

La pratique de la phytembryothérapie met en évidence que les cellules Végétale sembryonnaires aident l'organisme à restaurer son équilibre

Elles contribuent à l'élimination des substances toxiques et à l'harmonisation des fonctions perturbées

Les macérats glycérinés engendrent notamment une altérations des protéines du sang et stimulent ainsi les défenses immunitaire

La phytembryothérapie s'adresse aux niveaux fonctionnels et à des systèmes organiques entiers, comme, par exemple le système immunitaire, les organes d'excrétion ainsi qu'aux divers systèmes hormonaux (hormones sexuelles, thyroïdiennes, surrénales et de croissance)

*Des plantes médicinales essentielles
contre
les maux de l'hiver...sans les huiles essentielles*



Des bourgeons et des jeunes pousses...

Aulne glutineux, *Alnus glutinosa*



"A.glutinosa est plus actif dans les cas où l'électrophorèse du patient présente une nette augmentation des α_1 et des α_2 globulines" Professeur F. Piterà di Clima

Partie employée - bourgeons frais

Alnus glutinosa est l'extrait gemmothérapeutique de tous les **syndromes inflammatoires des muqueuses en phase de suppurations aiguës**
- bronchites, otites, rhinites, trachéites

Usages traditionnels et usage médical décrit en littérature avec application cliniques et synergie reconnues de plantes médicinales

Système auditif - Otites - Otites catarrhales - Otites séreuses

Système respiratoire - Allergiques (avec *Ribes nigrum* et *Viburnum lantana*)

- Inflammations et suppuration des muqueuses rhino - Sinusales et bronchitiques avec fièvre - Laryngites (avec *Carpinus betulus* et *Ribes nigrum*) - Rhinithes - Rhinites chroniques - Rhinopharyngites - Sinusites aiguës - Trachéites aiguës (avec *Carpinus betulus* et *Ribes nigrum*)

Virus - Grippe (avec *Betula pubescens* et *Ribes nigrum*)

Avertissements et contre-indication, interaction et effets indésirables et toxicité

- allaitement, risque d'inhibition de la montée de lait

Argousier *Hippophae rhamnoides*



Parties employées - bourgeons frais et jeunes pousses

Organotropisme - action systémique

Usages traditionnels et usage médical décrit en littérature avec application cliniques et synergie reconnues de plantes médicinales - Prévention de la grippe - Prévention des maladies infectieuses (avec *Alnus glutinosa*, *Betula pubescens*, *Rosa canina*) - Stimule et tonifie le système immunitaire

Système respiratoire - Affections récidivantes des voies respiratoires - Facilite la lutte contre les rhumes hivernales - Enfants souffrants d'infections chroniques des voies respiratoires supérieures

Cassissier *Ribes nigrum*



Dans la pratique, chaque affection comportant le suffixe -ite, qui exprime une inflammation chronique (pharyngite, laryngite, etc,) tirera parti de *R. nigrum* bourgeons
Il prépare et renforce l'action d'autre extraits en phytembryothérapie

Partie employée – bourgeons frais

Usages traditionnels et médicale décrit en littérature avec application cliniques et synergie reconnues de plantes médicinales

Immuno-stimulant - Antiviral - Anti-bactérien, fongicide - Herpès (avec *Rosa canina*, *Ulmus campestris*) - Grippe (*Alnus glutinosa*, *Betula pubescens*) - Rhinite - Pharyngite - Sinusite - Angine

Effet anti-allergique anti-histaminique - Allergie de toutes sortes, choc anaphylactique - Oedème de Quincke - Stimule la production de cortisol

Avertissements et contre-indication, interaction et effets indésirables et toxicité

Ne peut être préconisé en cas de maladie de Cushing ou de phéochromocytome*

*tumeur bénigne ou maligne des glandes surrénales

Charme *Carpinus betulus*



Pour ce qui est du système respiratoire , il concerne les muqueuses des sinus, les rhinopharyngites, les muqueuses respiratoires, la trachée, les bronches et les poumons

Les bourgeons de charme ont un tropisme ORL net

Partie employée- bourgeons frais

Usages traditionnels et usage médical décrit en littérature avec application cliniques reconnues de plantes médicinales

Système respiratoire - Antispasmodique respiratoire (avec *Viburnum lantana*) - bronchite aiguës (avec *Lonicera nigra*) - Emphysème pulmonaire [*Corylus avellana* et *Carpinus betulus* ont une action prouvée par radiographie sur la sphère pulmonaire (Dr Pol Henry)] - Pharyngite - Laryngotrachéite - Rhume - Rhinopharyngites - Rhino - laryngo - trachéites récidivantes et spasmodiques (avec *Ribes nigrum* et *Viburnum lantana*) - Sinusite chronique (avec *Alnus glutinosa*)....

Le bourgeons de Charme facilite la fonction physiologique du rhino-pharynx, de la trachée et des muqueuses respiratoires.

C'est un remède oto-rhino-laryngologique aux propriétés AINF, anticatarrhales, fluidifiantes, sédatif de la toux, calmant l'irritation des Bronches et cicatrisant des muqueuses des voies respiratoires affectées de processus inflammatoires

Églantier *Rosa canina*



L'enceinte de l'identité et de l'immunité de l'individu

Le remède pédiatrique

Partie employée- bourgeons frais

Métabolisme des protides

Rééquilibrage du profil protéique en augmentant les albumines* et en diminuant les α_1 et des α_2 globulines.

Rééquilibrage des Y-globuline

Augmentation des IgA dans le sérum

Nette augmentation des valeurs hypo- Y-euglobulines

* elles forment la masse protéique dont dispose l'individu pour se défendre

Partie employée- bourgeons frais

Métabolisme des protides

Rosa canina jeunes pousses stimule le système réticulo endothélial (S.R.E.*)

Son bourgeon est **AINF et antiallergique** mais il agit surtout sur le rééquilibrage protéique dans le syndrome hypo-Y-globulinique d'immunodépression

Remède des inflammations aiguës et chroniques des muqueuses,
observées fréquemment chez l'enfant en période de croissance

* système réticulo-endothélial (cellules fixant les éléments dangereux pour la santé réparties dans : foie, rate, ganglions, lymphe et amygdales). Ces cellules tapissent la paroi interne des artères et capillaires et favorisent la tâche des globules blancs

La jeune pousse est employée en gémmothérapie pour les inflammations localisées et récidivantes comme **les pharyngites, les otites, les amygdalites, les colites qui ne guérissent jamais**

Elle est indiquée dans les **états inflammatoires généralement aigus et subaigus** des **muqueuses ORL** dues à des défauts transitoires de l'activité immunitaire cellulaire

Marronnier d'Inde *Aesculus hippocastanum*



Les cellules embryonnaires du Marronnier
décongestionnent et réactivent la circulation du sang
des poumons

Partie employée - bourgeons frais

Action vasoprotectrice sur le tonus des capillaires par
diminution de la stase* pulmonaire

Système respiratoire – Emphysème et insuffisance respiratoire
d'origine
emphysémateuse (avec *Corylus avellana* et *Rubus fruticosus*) -
Pharyngites et laryngites sèches et irritées avec muqueuses sèches

*lenteur ou arrêt de la circulation sanguine ou de l'écoulement d'un
liquide ou d'une matière organique. Stase intestinale, pulmonaire, etc.

Noisetier *Corylus avellana*



Ses bourgeons inhibent la sclérose du tissu conjonctif* du foie et des voies respiratoires

*le tissu conjonctif possède un rôle de soutien et d'emballage des tissus et organes ; il assure le passage de nombreuses substances entre le sang et les tissus ; il est aussi le siège des cellules libres du système immunitaire (lymphocytes et plasmocytes, monocytes et macrophages, granulocytes, mastocytes)

Partie employée - bourgeons frais

Les bourgeons agissent favorablement sur les fonctions physiologique du foie et des voies respiratoires basses

Ils inhibent la sclérose du tissu conjonctif du foie et des voies respiratoires

Système respiratoire – Asthme compliqué d'emphysème (avec *Viburnum Lantana* et *Ribes nigrum*) - Augmentation des résistances pulmonaires – Bronchite chroniques compliqué (avec *Viburnum lantana* et *Ribes nigrum*) - Bronchopaties et pneumopathie évoluant vers en sclérose (avec *Rubus fruticosus*) - Stase pulmonaire (avec *Corylus avellana* feuilles HEA 1D, Dr Pol Heny)

Roncier *Rubus fruticosus*



La caractéristique majeure de l'action des jeunes pousses de la Ronce est leurs propriétés antislérotiques surtout au niveau pulmonaire

Partie employée - jeunes pousses

De même que le roncier envahit et colonise les terrains dégradés pour les revitaliser, ses pousses ont la faculté de régénérer les tissus humains altérés par un processus de fibrose*, surtout au niveau pulmonaire

+++ personne âgées

*La fibrose pulmonaire est une maladie affectant les poumons. Elle se traduit par la transformation progressive du tissu pulmonaire de façon à le rendre plus rigide. Les échanges gazeux, dont celui de l'oxygène, se font plus difficilement, entraînant des difficultés pour respirer

Système respiratoire - Augmentation de la résistance pulmonaire - Bronchite chronique obstructive (avec *Alnus glutinosa*, *Carpinus betulus* et *Ribes nigrum*) - emphysème pulmonaire (avec *Corylus avellana* et *Ribes nigrum*) - Insuffisance respiratoire obstructive - Sénescence tissulaire tissulaire respiratoire - tendance fibrosclérotique de la musculature lisse des bronches

Viorne *Viburnum lantana*



Régulateur neurovégétatif, spasmolytique et antiallergique des voies respiratoires

Partie employée - bourgeons frais

Son action se situe entre celle de *Ribes nigrum* pour l'allergie aiguë et celle de *Rosmarinus officinalis* pour l'allergie chronique avec décompensation

Système respiratoire - Allergies respiratoire (avec *Ribes nigrum*) - Asthme sous la plupart de ses formes - Asthme non allergique d'origine intrinsèque avec dyspnée continue (avec *Crataegus oxyancata*, Dr Pol Henry) - Toux convulsive (avec *Lonicera nigra*)

Phytembryothérapie

Tableau synoptique contre les maux de l'hiver

Sphère ORL	Argousier	Aulne glutineux	Cassissier	Charme	Églantier
Angine			X		X
Grippe	X	X	X		
Otite			X		X
Rhinite		X	X	X	X
Rhino-ph.			X	X	X
Sinusite		X	X	X	
Stomatite		X	X		
Trachéite		X			X

X facultatif sur conseil d'un professionnel

Phytembryothérapie

Tableau synoptique contre les maux de l'hiver

Sphère Pulmonaire	Aulne glutineux	Cassissier	Charme	Églantier	Marronnier	Noisetier	Viorne	Ronce
Asthme		X				X	X	
Bronchiolite				X				X
Bronchite aiguë	X	X						
Bronchite chronique		X	X	X				
Dyspnée Insuffisance respiratoire		X			X	X		X
Emphysème		X	X		X	X	X	X
Fibrose pulmonaire				X		X		X
Pneumonie	X	X						
Toux			X					X

Des pétales, des fleurs, des feuilles et des racines...

Bouillon blanc *Verbascum thapsus*



Partie employée - feuilles, fleurs

Propriétés et généralités médicinales

**+++ pour soigner les problèmes liés à la sécheresse des tissus,
il agit en ce sens dans les affections des voies respiratoires qu'il lubrifie**

Favorise l'expectoration et humidifie les muqueuses - Antibactérien - Provoque la sudation - Anti-inflammatoire des voies respiratoires hautes et basses (toux, bronchite, trachéite, asthme, inflammation de la gorge, extinction de voie...)

Si utilisation en plantes sèches bien filtrer avec un linge dans la passoire

Coquelicot *Papaver rhoeas*



Partie employée - Pétales

Propriétés et généralités médicinales

Sédatif et calmant, facilite l'expectoration des glaires pulmonaires, facilite l'expectoration, augmente la sécrétion sudorale, baisse modérément la fièvre

Toux irritative et sèche - Coqueluche - Crise d'asthme (facilite la respiration et adoucit les spasmes) - Fièvre - Angine

Échinacée *Echinacea purpurea/angustifolia*



Partie employée - plante entière, mais surtout la racine

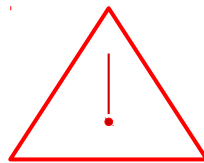
Propriétés et généralités médicinales

+++ en cas d'affaiblissement de l'organisme, elle neutralise les virus, les bactéries impliquées dans les voies respiratoires, stimule les défenses immunitaires, elle réduit la durée et la gravité des symptômes d'une grippe et d'une intoxication alimentaire par exemple

+++ pour atténuer les effets indésirables de la radiothérapie et de la chimiothérapie

Favorise la production de globules blancs - Antiviral - Antiseptique - Antibactérienne (rhumes sinusites, laryngites, toux, angines, amygdalite)

Favoriser l'EHA à la plante sèche



**Allergie aux Astéracées - utilisation sur une période longue
déconseillée chez une personne ayant une maladie auto-
immune**

**Vigilance en cas d'hémochromatose* et utilisation de produits
hépatotoxiques**

**Ne pas utiliser chez la femme enceinte, les femmes allaitantes
et les enfants**

*L'hémochromatose est une maladie génétique due à une absorption intestinale excessive de fer avec pour conséquence le dépôt de cet élément au niveau de différents organes tels que le foie, le cœur et la peau. On l'appelle également hémochromatose génétique ou hémochromatose héréditaire

Herbe au chantre *Erysimum officinale*



Partie employée - feuille, fleur, sommité fleuries fraîches

Propriétés et généralités médicinales

La plante idéale pour soulager et soigner les cordes vocales. Aussi bien en préventif qu'en curatif elle atténue l'inflammation et diminue la sensation de sécheresse dans la gorge. Elle peut aussi diminuer la douleur.

Apaise les cordes vocales (extinction de voix, enrouement) - Expectorant - Anti-inflammatoire et antispasmodique (laryngite, pharyngite, angine) - Fluidifie les sécrétions bronchiques, les écoulements séreux des otites et des sinusites - Antitussif

Lavande officinale *Lavandula officinalis/angustifolia/vera*



Partie employée - fleurs, sommités fleuries récoltées à 800 m d'altitude au minimum

Propriétés et généralités médicinales

Elle est appréciée pour son action apaisante sur les voies respiratoires

Fort antiseptique - Antiviral - Antibactérien - Antibiotique - Infection des voies respiratoires - Bronchites - Sinusites - Rhinite - Maux de gorge

Hautement calmant sur le système nerveux

Mauve *Malva sylvestris/officinalis*



Partie employée - feuilles, fleurs

Propriétés et généralités médicinales

Aide à expectorer, émmoliente, anti-inflammatoire, antioxydante, antibactérienne

Toux - Bronchite

Plantain lancéolé et Grand plantain *Plantago lanceolata/ major*



Partie employée - feuilles

Propriétés et généralités médicinales

Vertue antibactériennes et antitussives, les deux espèces sont utilisées pour soigner les troubles respiratoires tout en tonifiant le système immunitaire.

Adoucissant et expectorant, il soulage les inflammations.

Anti-inflammatoire - Antispasmodique - Antiviral et Antibactérien puissant (rhume, grippe, angine..., infections à répétition...)-
Antihistaminique (allergie +++ *P.major*) - maladies auto-immunes (+++ *P. lanceolata*)

Pin sylvestre *Pinus sylvestris*



Partie employée - bourgeons

Propriétés et généralités médicinales

Fluidifiant, expectorant, en augmentant les sécrétions de l'arbre pulmonaires

Il facilite leur élimination et améliore ainsi la capacité respiratoire, son action émolliente calme la toux

Antibactériens - Antiseptique des voies respiratoires - Maladies infectieuses ORL
et respiratoire - Toux grasses

Favoriser l'EHA, les pinènes, oléorésines (térébenthine), etc, sont alcoolosolubles

Ne pas employer chez l'enfant de moins de deux ans

Réglisse *Glycyrrhiza glabra*



Partie employée - racine et rhyzome

Propriétés et généralités médicinales

Nécessité d'avoir une flore intestinale équilibrée

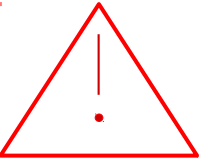
Glycyrrhizine  acide glycyrrhétique
intestin

**Anti-inflammatoire - Antivirale - Antibactérienne (Helico pylori) -
Antimycosique (Candida) - Immunostimulante - immunosuppressive**

ORL - Angine - Bronchite - Grippe - Pharyngite

Déficit en potassium – Insuffisance rénale grave – Femmes enceintes – Femmes allaitantes – Enfants et adolescents de moins de 18 ans – Hypertension

Pas de consommation de réglisse alimentaire en même temps que le TTT



Ne jamais faire de TTT au long cours sans pause thérapeutique (ex : 5 jours de TTT puis arrêt de 2 jours)

Contraceptifs oraux – corticostéroïdes – Diurétiques – Digitaline et dérivés

Pourquoi une pause thérapeutique ?

Action AINF → ↑ cortisol

parallèlement → ↑ aldostérone (hormone induisant une rétention d'eau et de sodium)



fuite de potassium et une hypertension passagère

Sureau *Sambucus nigra*



Partie employée - baies

Propriétés et généralités médicinales

Antivirale (virostatique), immunostimulante (élévation des cytokines qui interviennent dans l'immunité), anti-inflammatoire, active la sudation

Angine - Pharyngite - Bronchite - Toux grasse et sèche - Bronchite chronique (adulte) - Infections virales aiguës - (grippe, rougeole, varicelle) - Prévention des infections hivernales (seniors) - Sinusites

Recommandé chez l'enfant et très utile chez les seniors (les baies de Sureau possèdent une action cardioprotectrice et régulatrice des métabolismes glucidiques et lipidiques)

Ne pas employer chez l'enfant en hypersécrétion bronchique

Thym *Thymus vulgaris*



Partie employée - parties aériennes fleuries

Propriétés et généralités médicinales

Un antiseptique qui combat les virus, anti-infectieux et anti-inflammatoire

Bronchite - Coqueluche - Inflammation des voies respiratoires - Grippe - Angine

Préferer le Serpolet pour les enfants *Thymus serpyllum*

Tisanes et extraits hydroacooliques de plantes fraîche

Tableau synoptique contre les maux de l'hiver

Sphère ORL	Boullion blanc	Coquelicot	Échinacée	Herbe au chantre	Lavande officinale	Mauve	Plantain maj./lanc.	Réglisse	Sureau	Thym
Angine			X	X	X	X		X	X	X
Grippe			X		X			X	X	X
Rhinite					X		X			X
Rhino-ph.					X	X	X	X		
Sinusite			X		X				X	X
Trachéite	X			X		X	X			

X facultatif sur conseil d'un professionnel

Tisanes et extraits hydroacooliques de plantes fraîches

Tableau synoptique contre les maux de l'hiver

Sphère Pulmonaire	Boullion blanc	Coquelicot	Échinacée	Herbe au chantre	Lavande officinale	Mauve	Plantain maj./lanc.	Réglisse	Sureau	Thym
Asthme	X	X				X	X			
Bronchite aiguë	X		X		X	X	X	X	X	X
Bronchite chronique	X		X		X	X	X	X	X	X
Dyspnée Insuffisance respiratoire		X								
Toux		X				X	X	X	X	

X facultatif sur conseil d'un professionnel

Merci à vous !

Barbarin Bruno
22 ter rue de Beg ar Enez
Loguivy de la Mer
22620 Ploubazlanec

02 96 22 97 46

www.crannbeatha.fr