

# Sommaire

Le pouvoir des végétaux	4
L'action des fleurs	5
Les élixirs floraux	6
Calmer et détendre	7
Inhiber l'inflammation	9
Détendre les muscles	10
Energie vitale	11
Antibiotique végétal	12
Précieux bourgeons	13
Régitre des mots-clé	15
Impressum	16



« La puissance des végétaux est une aide précieuse pour restaurer la paix intérieure, soigner les troubles du sommeil et bien d'autres problèmes physiques. »

**Ruth Nigg-Zumsteg**, droguiste dipl. ES, Turgi (AG)

# Le pouvoir des végétaux

Chaque plante contient des principes actifs qui agissent directement sur les problèmes qui sont à l'origine des maladies. Ces précieuses substances aident ainsi l'organisme à retrouver son équilibre.

La phytothérapie a une longue tradition et a déjà fait l'objet d'innombrables études. Certaines recherches et expériences ont permis d'isoler des principes actifs de manière ciblée. Mais on est encore loin de connaître toutes les vertus des végétaux. Certaines plantes, amazoniennes notamment, entrent aussi dans la composition de médicaments sans que leurs principes actifs aient jamais été analysés. Durant leur longue formation, les droguistes acquièrent des connaissances scientifiques pointues sur l'utilisation des plantes. La phytothérapie est donc une des principales compétences de leur activité professionnelle.

Les principes actifs végétaux peuvent se trouver dans toute la plante ou se concentrer dans certaines parties, comme les bourgeons, les feuilles, les racines ou les fleurs. Dans ce guide, nous mettons l'ac-

cent sur les vertus bénéfiques des fleurs. Mais avant tout, nous vous présentons un aperçu des principaux principes actifs végétaux ainsi que des formes galéniques les plus usuelles.

Il faut recourir à une solution pour extraire le principe actif des plantes. La solution la plus commune est l'eau chaude – autrement dit, ce que vous utilisez habituellement pour exhaler les substances aromatiques de votre thé. Mais l'eau ne permet d'extraire que 10 % environ des principes actifs végétaux. Pour plus d'efficacité, on utilise donc une solution faite d'eau et d'alcool. Le remède ainsi obtenu est appelé teinture.

# L'action des fleurs

Plante (exemple)	Principe actif	Utilisation en cas de
Fleur d'arnica (Arnicae flos)	Tanin	Contusions
Fleurs d'oranger amer (Aurantii amari flos)	Huile essentielle	Nervosité et problèmes d'endormissement
Souci (Calendulae flos)	Huile essentielle	Plaies qui cicatrisent mal
Camomille romaine (Chamomillae romanae flos)	Huile essentielle	Troubles gastro-intestinaux
Aubépine, fleurs et feuilles (Crataegi flos)	Flavonoïde	Légers troubles cardio-vasculaires
Fleurs de foin (Graminis flos)	Flavonoïde	Thérapie par la chaleur pour soulager les maladies rhumatismales
Immortelles (Helichrysi flos)	Flavonoïde	Problèmes digestifs
Hibiscus (Hibisci sabdariffae flos)	Acides végétaux	Refroidissements
Lavande (Lavandulae flos)	Huile essentielle	Nervosité, problèmes d'endormissement
Cônes de houblon (Lupuli svtrbulus)	Résine	Anxiété, troubles du sommeil
Fleurs de mauve (Malvae sylvestris flos)	Mucilage	Irritation des muqueuses buccales et pharyngiennes, toux sèche irritative
Fleurs de camomille (Matricariae flos)	Huile essentielle	Irritation des muqueuses et de la peau
Primevère (Primulae flos)	Saponine, flavonoïde	Catarrhe des voies respiratoires
Fleurs de sureau (Sambuci flos)	Huile essentielle	Refroidissements
Reine-des-prés (Spiraeae flos)	Huile essentielle	Refroidissements
Fleurs de tilleul (Tiliae flos)	Flavonoïde	Refroidissements
Bouillon blanc (Verbasci flos)	Mucilage	Toux sèche irritative