

TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Absinthe	<i>Artemisia absinthium</i>	SOMMITES FLEURIES : 5 à 15 g de sommités fleuries /L d'eau. 2 tasses /jour avant ou après les repas (apéritif, digestif)		En poudre (1 à 2 g) comme vermifuge.		150 g / L d'eau. Faire infuser 5h. Faire bouillir et réduire d'1/3. Ajouter 500 g de miel. (digestif, vermifuge)	En alcoolature, teinture : 20 gouttes, 2 à 3 fois par jour		20 à 30 g / L de vin blanc. Faire macérer 4 jours. : 1 verre à liqueur avant ou après les repas (apéritif, digestif)		20 g dans un verre d'huile, laisser 1h au bain marie (vermifuge)	Compresse d'infusé ou décocté. Cataplasme de feuilles écrasées (plaies, cicatrisant et antiseptique)
Acacia	<i>Acacia senegal</i>	20 g de fleurs séchées dans 100 ml d'eau ; infusion 10 min. (douleurs intestinales, gastrite)			En « gommages à sucer ».	En sirop associé à d'autres plantes béchiques.						Infusion concentrée. Gargarisme (maux de gorge) Cataplasme : une pincée de gomme arabique en poudre, mélangée à du blanc d'œuf étalée sur la brûlure (prévient la formation de cloques)
Ache des marais	<i>Apium graveolens</i>	FEUILLES : 40 g/L d'eau, infusion 10 min (diurétique, apéritif, bronchite, asthme) FRUITS : 20 g/L d'eau, infusion 10 min (digestion)	RACINES : 30 g/L d'eau, ébullition 5 min, infusion 10 min ; 2 tasses/jour avant les repas (états fébriles, oliguries)			Sirop des 5 racines (lithiase rénale, albuminurie, diurétique)	Alcoolature : 1 c. à café/ jour (oligurie)	SUC : 30 à 60 g / jour (oligurie)				Feuilles fraîches pilées, en cataplasme (plaies atones, ulcères) Décocté (engelure)
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	SOMMITES FLEURIES : 30 g / L. 3 tasses / jour. (antispasmodique, externe : eczéma, dermatose)	1 poignée de plantes / L d'eau. Faire bouillir 10 min. (en lavage / voie externe, blennorragie)			20 à 50 g par jour	Teinture : 20 à 30 gouttes, 3 fois par jour (emménagogue) Extrait aqueux : 2 à 3 g / jour (hémorroïde)	SUC : 30 à 100 g / jour			Baume : 2 g essence Achillée, 45 gde pommade, 5 g de lanoline (rhumatismes)	



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Aigremoine	<i>Agrimonia eupatoria</i>	30 à 50 g / L. En infusé, 1 tasse 2 à 4 fois / jour	En décocté (5 à 8 g / L, faire bouillir 5 min, infuser 10 min. 3 à 5 petites tasses par jour) En gargarisme				20 gouttes, 2 fois / jour		200 g de plante entière / 1 l de vin rouge macéré pendant 3 jours en lavage et compresses (ulcères variqueux et plaies infectées).			100 g de plante dans 800 ml de vin ; ajouter 2 cuillères à soupe de son de froment. appliquer sur la partie malade jusqu'à ce que la mixture soit sèche. Renouveler 3 à 4 fois / jour et en cas de douleur. (foules, entorse, contusions)
Ail	<i>Allium sativum</i>		8 à 20 g de gousses d'ail écrasées dans 1 litre de lait, faire bouillir 1 minute. Filtrer. Prendre 2 à 3 cuillères par jour pur ou dilué dans une tisane de thym (vers, toux)				TM au 1/50 ème : 10 à 15 gouttes , 2 fois / jour					Moutarde de curé: (contre les foules, les cors et les douleurs musculaires). Broyer de l'ail avec de l'huile jusqu'à obtention d'une crème. Appliquer en cataplasme sur la partie douloureuse pendant 30 min. Renouveler plusieurs fois par jour.
Alchémille	<i>Alchemilla vulgaris</i>	1 poignée / l d'eau. 3 tasses / jour entre les repas	100 g / l d'eau (nettoyage plaies, gargarisme)				Extrait fluide : 3 g / jour dans un peu d'eau (règles profuses, leucorrhées) TM : 100 gouttes dans 1 verre d'eau					Plante écrasée appliquée sur plaies et piqûres



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Alkékenge	<i>Physalis alkekengi</i>		BAIES : 20 à 60 g / l eau, ébullition 5 min, infusion 10 min. 3 tasses par jour.				Extrait aqueux : 0,20 à 0,40 g / jour	BAIES FRAICHES : 10 à 20 g / jour	Faire macérer 8 jours dans 1 l de vin blanc 30 g de plante entière avec 300 g de sucre. Boire 3 verres / jour avant les repas. (problèmes de vessie et d'urètre)			
Alliaire officinale	<i>Alliaria petiolata</i>	Infusion : 20 g de plantes fraîches / l. d'eau, à boire à volonté.					TM : 30 à 40 gouttes 2 à 3 fois / jour.					Feuilles broyées sur les dermatoses
Aloès	<i>Aloes barbadensis</i>			Suc desséché 0,2 g / jour (dose adulte maximale).	JUS : 2 à 8 cuillères à soupe, 1 à 2 fois par jour, avant ou après les repas.							Application du gel sur les brûlures et les irritations
Aneth	<i>Anethum graveolens</i>	1 à 2 c. à café de fruits / l d'eau		En poudre, dans du miel, 2 à 6 g par jour.			En alcoolature, teinture : 30 à 40 gouttes 2 à 3 fois / jour					
Angélique	<i>Angelica archangelica</i>	40 g / l d'eau. 2 tasses par jour avant ou juste après les repas.	Décoction (racine) : 4 cuillères à dessert par l d'eau ; laisser bouillir 3 à 4 minutes, infuser 10 min ; 2 tasses par jour avant ou juste après les repas.	RACINES : 4 à 8 g dans du sirop			Teinture : 20 à 30 gouttes avant les repas.					
Anis vert	<i>Pimpinella anisum</i>	1 c. à café / tasse. 1 tasse après chaque repas		0,20 à 2 g / jour		30 à 60 g (1 c. à café à la fois	Teinture : 1 à 3 g / jour		Liqueur d'Anis : 1 verre à liqueur après chaque repas	En HE		



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Armoise	<i>Artemisia vulgaris</i>	SOMMITES FLEURIES : 10 à 15 g / l. Infuser 15 min. 3 tasses / jour (aménorrhée, vertiges, spasmes)		RACINE : 50 g pulvérisé dans 50 g de miel. 4 c. à café / jour (épilepsie, affections nerveuses) FEUILLES : 4 à 12 g / jour			Teinture : 5 à 15 gouttes / jour Extrait aqueux : 0,5 à 2 g / jour		60 g de plantes en macération dans 1 l de vin rouge.			Cataplasme de feuilles et sommités fleuries sur le bas ventre (règles difficiles)
Arnica	<i>Arnica montana</i>	2 c. à soupe de fleurs / L d'eau. Bouillir 5 min. en compresse chaude sur les contusions (sans plaie)					Teinture : 1 c. à café dans un verre d'eau, en compresse sur contusions sans plaies				Macérât huileux sous forme de baume : en application sur les contusions sans plaie	Cf : Infusion et Teinture
Artichaut	<i>Cynara scolymus</i>	En infusé : 10 g de feuilles séchées / l d'eau, une tasse avant les repas (très amère).	En décocté de feuilles (ou racine) : 30 à 40 g / l d'eau, une tasse avant les repas (dont un le matin à jeun)				Teinture : 10 gouttes 2 à 3 fois / jour avant les repas.	Ampoules de jus d'artichaut (extrait aqueux) : 2 par jour				
Asperge	<i>Asparagus officinalis</i>		En décocté : 50 g / l d'eau, ébullition 15 min, infusion 10 min ; 3 tasses par jour à jeun			Sirop des 5 racines : 60 à 100 g / jour	Extrait aqueux : 1 à 4 g / jour	SUC : 80 à 100 g / jour				
Aspérule odorante	<i>Asperula odorata</i>	1 c. à dessert de fleurs / tasse. Infuser 3 à 5 minutes sans faire bouillir. 3 tasses / jour							Vin de mai : 60 g de fleurs / l de vin sucré à 80 g (tonique)			
Aubépine	<i>Crataegus monogyna</i>	FLEURS : 4 cuillères à café / l d'eau, infuser 15 min. boire 2 à 4 fois / jour, pendant plusieurs semaines. BAIES : 15 g / l d'eau. 2 à 3 tasses / jour		Poudre : 2 à 4 g par jour.			TM au 1/5 : 20 gouttes avant chaque repas, 3 semaines / mois (hypotenseur) 40 gouttes au coucher (antispasmodique, hypnotique)					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Aulne	<i>Alnus glutinosa</i>			ECORCE : 30 g dans un verre de vin blanc à jeun (fièvres)								Application de feuilles chauffées sur les rhumatismes. Décoction d'écorce sur les ulcères variqueux
Grand aunée	<i>Inula helenium</i>	50 à 60 g/l, infuser 15 min. 2 tasses avant les repas (décongestion des bronches, toux, expectoration)	10 à 20 g / l, 1 tasse avant chaque repas	2 à 10 g dans un liquide quelconque			Teinture : 15 à 20 gouttes, 4 à 5 par jour.		Faire macérer 40 g de racine pilée dans 1 L de vin blanc pendant 15 jours. 3 verres à liqueur / jour (béchuque, tonique, diurétique)			
Badiane	<i>Illicium anisatum</i>	FRUITS : 30 g / l. 1 tasse après chaque repas. SEMENCES : 1 c. à café / tasse, 1 tasse après les repas.		En poudre, dans du miel, 4 à 8 g par jour.			Teinture : 5 à 20 g / jour		Liqueur d'anis : 1 verre à liqueur après chaque repas			
Bambou	<i>Bambusa arundinacea</i>			4 gélules par jour, 20 jours / mois, cure de 3 mois (ostéoporose)								
Bardane	<i>Arctium lappa</i>	SEMENCES : 4 à 6 g / tasse (diurétique)	RACINES : 40 g / l, bouillie 10 min. Boire 3 à 4 tasses par jour (lithiase goutte)	RACINE : 2 à 4 g dans un liquide.			Teinture : 10 à 30 gouttes, 2 à 3 fois / jour.					Feuilles écrasées : sur morsures de serpents, poitrine (affections pulmonaires, rhumes), sur les douleurs (goutte, rhumatismes, ulcères de jambe)
Basilic	<i>Ocimum basilicum</i>	1 c. à dessert / tasse. 1 tasse après chaque repas (digestif)								En HE		Feuilles froissées sur piqûres de guêpes, morsures de serpent
Bec de grue	<i>Erodium cicutarium</i>	10 g / 100 g d'eau, 1 c. à soupe toutes les 2 h.		SEMENCES : 1 g dans du miel, matin et soir, 2 h après les repas).			Extrait fluide : 3 à 5 g / jour					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Benoîte	<i>Geum urbanum</i>	60 g / l d'eau. Boire ½ l / jour entre les repas pendant quelques jours.		1 à 4 g / jour (tonique)			Teinture : 30 à 50 gouttes avant les repas					
Bétoine	<i>Stachys officinalis</i>	FEUILLES : 8 g de feuilles séchées dans ½ l d'eau (contre la bronchite)	RACINE : 1 c. à café pour 1 tasse. ½ tasse 3 à 4 fois par jour. A utiliser avec précaution et stopper si nausées	1 à 2 g / jour			Teinture : 10 gouttes, 3 fois par jour dans un verre d'eau		Macération dans l'eau de vie des feuilles et sommités fleuries.			Cataplasme de feuilles écrasées sur plaies infectées et ulcères de jambe.
Bleuet	<i>Centaurea cyanus</i>	30 g / l d'eau, infuser 20 min, une tasse 2 à 3 fois par jour. (toux, goutte, rhumatismes)	15 à 25 g de plante entière / l. (antinévralgique et antirhumatismal)									En bains d'yeux pour les conjonctivites (infusé concentré & tiède sur des compresses)
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i>	FLEURS : 1 poignée / l. d'eau. 3 tasses / jour à jeun.	FEUILLES : 30 g / l. d'eau. 3 verres / jour à jeun pendant 3 à 4 jours.								30 à 50 g en macération dans de l'huile d'olive	En cataplasme de feuilles & fleurs réduites en bouillie : (furoncles, abcès, brûlures, hémorroïdes)
Bouleau	<i>Betula pendula</i>	FEUILLES : 40 g/l d'eau. 3 tasses / jour	BOURGEONS : 50 à 150 g / l. Bouillir 10 minutes. 2 à 3 tasses / jour. ECORCE : 1 c. à café / tasse. 1 tasse avant les repas (fièvres intermittentes)			2 à 3 c. à soupe / jour (diurétique)	Teinture : 10 à 20 gouttes, 2 ou 3 fois / jour.	Telle quelle pour la sève : 1 verre le matin à jeun pendant 15-20 jours	Faire macérer 50 g d'écorce de bouleau dans 1 L de vin rouge pendant 1 semaine. 1 verre de bordeaux avant chaque repas.			En cataplasme avec le décocté d'écorce. Faire bouillir 1 poignée d'écorce pour 1 l d'eau pendant 15 à 20 min (dartres, plaies, dermatoses)
Bourdaïne	<i>Rhamnus frangula</i>		ECORCE : 1 à 3 c. à café d'écorce séchée dans 150 g d'eau. BOUILLIR 15 MIN. Laisser macérer 6h. A boire au coucher.	Cachet de 0,5 g : 2 à 4 / jour avant les repas			TM : 15 à 2 gouttes avant chaque repas					TM en compresse : 1 c. à café dans un verre d'eau (plaie, gale, teigne)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Fleurs : 30 g/l. infuser 10 min. 1 tasse, 2 à 4 fois par jour.	40 g/l, ébullition 3 à 5 min. A boire dans la journée. (rhumes, trachéites, bronchites)				Extrait aqueux : 1 ou 2 g / jour					En cataplasme de feuilles fraîches ou bouillies : sur les douleurs de la goutte, abcès et inflammations cutanées.
Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	30 à 60 g / l d'eau. 3 tasses / jour entre les repas.					Extrait fluide : 1 à 5 c. à café / jour Teinture : 15 à 20 gouttes, 2 à 3 fois par jour					Compresse d'infusé: mettre dans le nez en cas d'hémorragie. Cataplasme de feuilles écrasées sur les plaies
Bruyère cendrée	<i>Erica cinerea</i>	50 g/l de fleurs, infusion 10 min, boire 500 ml à 1l par jour.										Cataplasme, bouillie de fleurs appliquée sur les articulations (rhumatismes, goutte)
Bugrane	<i>Ononis spinosa</i>	FEUILLES ET FLEURS : 30 g/l. Boire 3 tasses / jour entre les repas	RACINE : 1 poignée pour 1 l d'eau. Aromatiser avec de la menthe ou de la sauge. Boire en 24 h.				Extrait aqueux : 2 à 4 g					Infusion : en gargarisme contre les angines
Buis	<i>Buxus sempervirens</i>	ECORCE ET FEUILLES : 1 c. à dessert / tasse. 2 à 3 tasse / jour.	FEUILLES SECHES PULVERISEES : 40 g / l d'eau. Bouillir à réduction de moitié. Boire le matin à jeun, en 3 fois. (sudorifique)				Teinture : 25 gouttes avant les repas (fièvres intermittentes, infections biliaires)					Décoction de feuilles en lavage, pansements et bains. (ulcère, plaies infectées)
Busserole	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	10 à 15 g de feuilles /l. Infuser 15 min. Boire en 24 h. (diurétique)	En décocté (feuilles coriaces) : 40 g/l eau, ébullition 3/4 min, infusion 15 min ; 3 tasses par jour entre les repas (antiseptique)	En poudre : 2 à 8 g par jour.			Teinture : 10 à 15 gouttes, 2 ou 3 fois / jour.					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Calament	<i>Calamintha menthifolia</i>	1 cuillère à dessert / tasse. 1 tasse après chaque repas										
Calendula	<i>Calendula officinalis</i>	1 c. à dessert dans 1 tasse d'eau. Infuser 10 min. 1 tasse avant les repas. (1 semaine avant les règles)	30 g / l. d'eau (fleurs et feuilles), 5 tasses / jour.				Teinture : 2 à 4 g / jour				Baume de Calendula : en application sur les brûlures, eczéma, piqûres, plaies	En compresse d'infusé (plaies, brûlures, engelures, impétigo, furoncles, acné). Feuilles fraîches écrasées (verrues et cors) TM : 2 c. à café en compresse
Callune	<i>Calluna vulgaris</i> (cf Bruyère cendrée)	40 g/l d'eau, infuser 10 min ; 3 à 4 tasses par jour										
Camomille romaine	<i>Anthemis nobilis</i>	5 à 10 têtes / tasse. 1 tasse avant les repas		2 à 10 g dans du miel						En HE		Compresse chaude fleurs (brûlures, dermatoses, dartres, eczéma).
Canneberge	<i>Vaccinium macrocarpon</i>						extrait standardisé, 2 gélules par jour	Jus, 2 à 3 verres / jour (Cystite)				
Cannelle	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	8 à 15 g d'écorce / l. d'eau.		0,5 à 2 g / jour en cachets			TM au 1/5 : 10 g / jour dans de l'eau		Vin chaud sucré + cannelle (refroidissement hivernaux, courbatures fébriles, grippe)			
Capillaire de Montpellier	<i>Adiantum capillus-veneris</i>	1 c. à dessert / tasse. Bouillir, puis faire infuser 30 minutes. 3 tasses / jour, entre les repas. Après une jaunisse, 1 tasse le soir au coucher pendant 21 jours				35 g / l ; infuser 6 h. ajouter 180 g de sucre pour 100 g de liquide. Boire 30 à 100 g / jour (trachéites légères)						



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Capucine	<i>Tropaeolum majus</i>	30 g à 60 g de feuilles / l d'eau. Laisser infuser 10 min. Boire 2 à 3 tasses par jour.	15 g à 30 g de feuilles / litre d'eau. Faire bouillir 3 min et laisser infuser 10 min. Boire 2 à 3 tasses par jour.	SEMENCES : 0,5 à 1 g / jour			Alcoolature : 2 ou 3 c. à café / jour					Lotion : Hacher 100 g de feuilles et fleurs de capucine. Parfumer à l'essence de lavande. Faire macérer 15 jours dans un demi-litre d'alcool à 90% vol. En friction quotidienne sur le cuir chevelu
Cardamome	<i>Elettaria cardamomum</i>		GRAINES : 1 c. à café / l d'eau.				10 à 30 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau.			une goutte d'HE pure sur un sucre ou comprimé neutre ou plus simplement mâcher des graines.		
Carvi	<i>Carum carvi</i>	4 c. à café de fruits dans 1 l d'eau. 1 tasse après chaque repas	1 c. à café de fruits dans 20 ml d'eau: 1 c. à café moka toutes les demi-heure (coliques chez les enfants)				alcoolature, teinture			HE : 3 à 9 gouttes par jour.		
Cassis	<i>Ribes nigrum</i>	30 à 50 g de feuilles / l d'eau, infusion 10 min. 3 à 4 tasses / jour.					Teinture : 10 à 15 gouttes, 3 fois / jour	Jus : 2 verres / jour				Cataplasme de feuilles froissées (furoncles, abcès, plaie, piqûres d'insectes)
Cataire	<i>Nepeta cataria</i>	1 c. à soupe / tasse. 4 tasses / jour entre les repas					Alcoolature : 1 à 3 g / jour					
Grande centaurée	<i>Centaurea centaurium</i>	1 poignée / l d'eau. 1 tasse avant les repas										



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Petite centaurée	<i>Erythraea centaurium</i>	1 poignée / l d'eau. 3 tasses / jour avant les repas.		Cachets de 0,25 g : 2 à 4 / jour, aux repas			Teinture : 2 à 5 g / jour		60 g dans 1 l de vin. Laisser macérer 8 jours. 1 verre avant chaque repas.			Décoction : 2 poignées / l d'eau. En compresse (ulcère de jambe, plaies, chute de cheveux)
Chardon béni	<i>Cnicus benedictus</i>	40 g de plante par l d'eau, infusion 10 min, 2 à 3 tasses par jour avant les repas.					Teinture : 40 à 60 gouttes		20 à 40 g pour 1 litre de vin. 2 à 3 c. à soupe avant le repas du midi. (reconstituant)			Décoction : 1 poignée de feuilles / l d'eau. En compresse (ulcères, plaies)
Chardon marie	<i>Silybum marianum</i>		SEMENCES : 1 à 2 g / jour				Teinture de feuilles : 2 à 5 g / jour TM : 15 gouttes dans un peu d'eau, 20 min avant chaque repas					
Chélidoine	<i>Chelidonium majus</i>	En infusé : 15 à 30 g de plantes séchées dans 1 l d'eau ; 2 à 3 tasses par jour.	Décoction diluée : inflammation des paupières.				Teinture : 2 à 5 g / jour	Latex frais en application précise sur verrues, cors, 3 à 4 fois par jour	15 à 50 g de racine infusée dans 1 l de vin blanc ; un verre chaque matin.			
Chêne	<i>Quercus robur</i>	FEUILLES : 1 poignée / l d'eau. 3 tasses / jour (hémorragies, hémoptysies, leucorrhées) GLANDS : 30 g de poudre / l. 1 tasse après les repas	ECORCE : 5 g / l. 3 tasses / jour entre les repas. Gargarisme : 20 g/l en cas de maux de gorge.	ECORCE : 3 g avec du miel, le matin à jeun (métrorragie, hémoptysie, selles sanglantes)								Compresse de décocté d'écorce (20 g/l.) contre les engelures & gerçures, hémorroïdes, dermatoses, impétigoc



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Chicorée	<i>Cichorium intybus</i>	8 à 15 g de feuilles par l d'eau, infusion 10 min, 2 à 3 tasses par jour.	15 à 60 g de racine par l d'eau, 1 tasse avant les repas.			En sirop						
Chiendent	<i>Elytrigia repens</i>	40 g/l d'eau, infusion 10 min ; 3 tasses par jour.	Faire bouillir 30 g de rhizome pendant 1 min dans 1 l d'eau. ; rejeter l'eau qui est amère. Ecraser le chiendent et le faire bouillir à nouveau dans 1,2 l d'eau jusqu'à réduction à 1 l. Ajouter 10 g de réglisse, laisser refroidir.				Extrait aqueux : 4 à 5 g / jour					
Citronnelle	<i>Cymbopogon nardus</i>	4 c. à soupe de feuilles dans 1 l d'eau pour les problèmes digestifs.								3 à 5 gouttes sur un sucre (crampes stomacales et intestinales). HE diluée dans une huile neutre (1 : 1) en bain pour soulager les rhumatismes.		
Citronnier	<i>Citrus limon</i>						Teinture : 50 g d'écorce dans 100 ml d'éthanol à 80° pendant 8 jours. Quelques gouttes sur un morceau de sucre.	Presser un jus de citron dans une tasse contenant un blanc d'oeuf ; battre le tout pendant 10mn ; prendre une cuillère du mélange à intervalles d'une demi-heure. (rhume)		En HE		Jus de citron en friction (aphtes, stomatites, plaies infectées, blessures, engelures, otites, verrues, ongles cassants, rides, dents blanches, piqûres d'insectes)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Consoude	<i>Symphytum officinale</i>	RACINE : 3 à 4 poignées de racines / l d'eau. Bouillir et faire macérer toute la nuit. Boire en 24 h		En poudre de racine avec de l'argile dans les douleurs articulaires, crevasses, gerçures			Teinture : 10 à 20 gouttes, 3 fois / jour.	Racine fraîche rapée : Calme instantanément la douleur d'une brûlure, guérit les crevasses			Macérât huileux de racines de consoude, à appliquer sur les plaies, les fractures et entorses	100 à 150 g de racine à macérer pendant une nuit dans 1 l d'eau. En compresse sur des plaies et brûlures (régénère et cicatrise les tissus, en surface et en profondeur).
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i>	1 pincée de pétales par tasse. (10 à 15 g / l.) Infuser 10 min. 3 tasses / jour. (sommeil, toux sèche)				50 g de pétales secs dans 1 l d'eau. infuser 6 h, rajouter 165 g de sucre pour 165 ml d'infusé. 1 à 3 cuillères à café de 1 à 5 ans, chez les adultes : 5 à 10 (sommeil)						En cataplasme (inflammations oculaires)
Coriandre	<i>Coriandrum sativum</i>	3 c. à soupe de fruits dans 1 l d'eau. 1 tasse après chaque repas					Teinture : 10 à 20 gouttes après les repas			HE : 3 à 9 gouttes par jour. En massage sur l'abdomen, dilué dans une HV		En cataplasme de feuilles (rhumatisme)
Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>	3 c. à soupe de fruits pour 1 l d'eau.		0,20 à 2 g / jour.			Teinture : 1 à 3 g / jour Alcoolat : 5 à 15 g / jour			HE : 5 % dans de l'huile d'amande douce, en massage du ventre douloureux.		En cataplasme (infusé concentré) : 2 c. à soupe par ½ l d'eau, infuser 15 mn ; appliquer avec une gaze pendant 10 mn.



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Curcuma	<i>Curcuma longa</i>	20 g / l. d'eau. 200 à 300 g/ jour		Cachets de 0,20 à 0,30 g / jour			Extrait fluide : 20 gouttes avant les repas				Macérât huileux, à appliquer sur les articulations douloureuses (arthrite, arthrose, rhumatismes)	
Cynorrhodon	<i>Rosa canina</i>	FLEURS ET FEUILLES : 1 c. à dessert / tasse. Infuser 10 minutes. Prendre 3 à 4 tasses / jour. FRUITS : 5 à 10 baies / tasse. Bouillir 2 minutes. 3 à 4 tasses / jour n'importe quand.	FRUITS : 30 à 50 g/l. Bouillir 4 à 5 min, infuser 10 min. Boire 3 à 4 tasse /jour (permet l'élimination et renforce les défenses, états fébriles).			Cuire à feu doux pendant 30 min des fruits juste recouverts d'eau. Rajouter l'équivalent en sucre.	TM au 1/5 : diluée de moitié ou des 2/3 dans de l'eau, à utiliser en compresse (cicatrisant).		Ramasser 1 kg de « baies » après les premières gelées et les écraser grossièrement. Faire macérer dans 1 litre d'eau de vie pendant 20 jours. Filtrer et ajouter du sirop simple réalisé en faisant fondre 250 g de sucre dans un ½ litre d'eau. Bien mélanger et filtrer soigneusement. Laisser vieillir plusieurs mois (atonie digestive ou épuisement.)			
Cyprès	<i>Cupressus sempervirens</i>		20 à 30 g / l. en bain de pied (transpirations fébriles)				Extrait fluide et teinture : 15 à 30 gouttes avant les 2 grands repas.			HE en massage léger contre les toux spasmodiques et les varices.	Pommade antihémorroïdes	Infusion de la galbule (cicatrisant des plaies)
Desmodium	<i>Desmodium adscendens</i>		10 à 15 g de plante sèche / l. d'eau. faire bouillir pendant 15 min. Boire dans la journée	Gélules de plante séchée de 250 mg ; prendre 4 à 6 gélules par jour, en deux prises			Extraits hydro alcooliques.					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Echinacée pourpre	<i>Echinacea purpurea</i>						Teinture de racine : 1 cuillère à café toutes les 2 heures pour les 3 premiers jours de l'infection ; Ensuite passer à 4 cuillères à café par jour tant que les symptômes persistent.					
Epine vinette	<i>Berberis vulgaris</i>	ECORCE, RACINE, FEUILLES, FRUITS 20 g pour ½ litre d'eau. 2 ou 3 tasses / jour.					Teinture : 10 à 20 gouttes, 2 à 3 fois / jour (tonique veineux)					
Estragon	<i>Artemisia dracunculoides</i>	30 g / l. Boire après les repas et au coucher (digestions difficiles, aérophagie, colite)								En massage avec l'HE (pure ou diluée).		
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	4 cuillères à café dans 1 l d'eau ; infuser 20 min. 3 à 4 tasses / jour entre les repas					Inciser 100 g de feuilles. Faire macérer 10 jours dans 500 ml d'alcool à 80. Prendre 3 cuillères à café par jour (10 à 15 gouttes / jour)			HE : En inhalation et friction sur la poitrine.		
Eupatoire	<i>Eupatorium cannabinum</i>	20 g de feuilles / l d'eau, infusion 10 min, 2 à 3 tasses par jour hors des repas. (anémies, chlorose, faiblesse générale)	8 à 10 g de racine par l d'eau, laisser bouillir 3 à 4 min, infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour avant les repas.		RACINE : 4 à 5 g / jour.							
Euphrase	<i>Euphrasia officinalis</i>	1 cuillère à soupe par tasse d'eau, infuser 10 min. 1 à 3 tasses par jour entre les repas	30 à 50 g/l. (toux, enrrouement, rhume.)				TM au 1/5 : 5 gouttes 2 à 3 fois par jour. Teinture : 50 gouttes, 3 à 5 fois / j					1 poignée / l. d'eau. Bouillir 10 minutes. En lavage oculaire (conjonctivite, blépharite)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	FRUITS : 4 c. à café de fruits dans 1 l d'eau. 2 à 3 tasses par jour après chaque repas. (eupeptique) FEUILLES : 30 g / l. 1 verre après les repas (tonique, digestif)	RACINE : 25 g / l. d'eau. 3 tasses / jour (oligurie, goutte)	SEMENCE : 1 à 4 g / jour		Sirop des 5 racines : 60 à 100 g / jour (diurétique)	En alcoolature, teinture.			En HE		En cataplasme de feuilles fraîches (tumeurs, ecchymoses, engorgements laiteux)
Ficaire	<i>Ficaria ranunculoïdes</i>						Alcoolature : 50 gouttes, 3 fois / jour					Usage externe : en pommade et suppositoire
Fraisier	<i>Fragaria vesca</i>	RACINE : 20 g par litre d'eau, infuser 10 min (diarrhées des enfants)	RHIZOME : 20 à 40 g / litre, décoction de 30 min JEUNES FEUILLES : 1 poignée pour ½ l. d'eau (diarrhée, ictère, colique néphrétique)									Feuilles fraîches pilées : en cataplasme (ulcères)
Framboisier	<i>Rubus idaeus</i>	1 c. à dessert ou 3 feuilles / tasse. Infuser 10 min. 3 tasses / jour.	Poignée / l. Bouillir 10 minutes. En gargarisme contre les angines et stomatites									Collyre dans les affections oculaires
Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i>	30 à 50 g de feuilles par litre d'eau ; infusion 10 min ; boire deux ou 3 tasse par jour (rhumatismes, goutte)	ECORCE : 1 poignée / l. d'eau. Bouillir 5 minutes. 1 tasse avant les repas (apéritif, stomachique)				Extrait aqueux : 1 à 2 g/ jour		Faire bouillir 20 min 50 g de feuilles fraîches de frêne et 50 g de feuilles de saule dans 400 ml de vin rouge Rajouter 600 ml du même vin. Prendre 2 petits verres par jour aux repas.			1 poignée de feuilles / l. d'eau. Décoction de 15 minutes. En compresse (douleurs de la goutte, Rhumatismes)
Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i>	50 g / l. d'eau. Infuser 15 minutes. 2 ou 3 tasses / jour					Extrait aqueux : 2 à 4 g par jour	Suc frais (ampoule).				
Génépi	<i>Artemisia genipi</i>	30 à 50 g / l. d'eau. 2 à 4 tasses / jour							En liqueur. (coup de froid)			



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Genêt à balai	<i>Cytisus scoparius</i>	25 g / l d'eau, boire 2 à 3 tasses par jour					Teinture : 2 à 8 gouttes 2 ou 3 fois par jour					
Genévrier	<i>Juniperus communis</i>	BAIES : 20 à 30 g/l eau, infusion 10 min ; 3 tasses par jour. (diurétique, stomachique)				Sirop : 2 à 5 c. à soupe / jour	faire macérer 4/5 jours, 100 g de « baies » concassées dans ½ l d'alcool à 50°. Prendre 15 gouttes dans de l'eau.		30 g de baies concassées dans 1 litre de vin blanc. Laisser macérer 4 jours. ½ verre 2 fois par jour (tonique, apéritif, stomachique)	En HE		
Gentiane	<i>Gentiana lutea</i>		RACINES : 30 g par l et laisser bouillir 2 min. Infuser toute la nuit. 1 tasse avant les repas (très amer !).	1 g dans une cuillerée de potage (tonique, stomachique)		50 à 100 g / jour	Teinture : 30 à 50 gouttes avant le repas		30 g de racines dans 1 L de vin blanc. Laisser reposer 10 jours. 1 verre à liqueur avant chaque repas			
Géranium	<i>Pelargonium odorantissimum</i>	c. à dessert / tasse d'eau	1 poignée / l. d'eau. Bouillir min. En gargarisme (angine)							En HE		Feuilles pilées (plaies, facilitent la cicatrisation, eczéma secs, dartres piqûres d'insectes, dartre, engorgement des seins)
Gingembre	<i>Zingiber officinale</i>			3 gélules / jour			Teinture : 10 à 20 gouttes avant les repas			En HE		
Ginkgo biloba	<i>Ginkgo biloba</i>	10 g de feuilles / tasse. Infuser 10 minutes. 3 tasses / jour					20 à 30 gouttes dans de l'eau, 3 fois par jour, Extraits standardisés en ginkgolides : 30 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau.					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>			Comprimé à laisser fondre dans la bouche, 4 à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 mois			TM : 15 à 25 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour pendant 4 à 6 semaines					
Griottier	<i>Prunus cerasus</i>	1 poignée de queues de cerise / l d'eau. Boire ½ litre par jour.					Extrait aqueux: 2 à 3 g / jour					
Gui	<i>Viscum album</i>	1 ou 2 pincées de feuilles coupées / tasse d'eau. Laisser infuser 10 min. 2 tasses / jour entre les repas		1 à 1,5 g par jour en cachet.					30 à 40 g de feuilles dans 1 L de Vin blanc. 1 verre / jour.			1 poignée / l. d'eau. Bouillir ¼ d'heure. En cataplasme dans les algies rhumatismales, névrites, sciatiques.
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	FEUILLES ET FLEURS : 10 à 20 g/l, infusion 10 min, boire 3 à 4 tasses par jour ; sucrer au miel (complète l'effet adoucissant).		2 g au lever		Mélanger 30 g de racine avec 20 ml d'alcool à 90° et 500 ml d'eau ; laisser macérer 6 heures. Ajouter 550 g de sucre et faire bouillir jusqu'à réduction du quart						Décoction de la racine : 1 poignée de racines coupées pour 1 l. d'eau. Bouillir 10 min. En compresse, lavements. Cataplasmes de racines ou de fleurs sur les abcès, plaies sèches et douloureuses
Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i>	Lotion oculaire : infusé léger	1 c. à dessert de feuilles coupées dans 1 tasse d'eau. Bouillir 2 minutes. 2 tasses / jour.				Réduire en poudre 100 g de feuilles. Faire macérer 10 jours dans 500 g d'alcool à 60°. Prendre 2 à 5 ml par jour.					Décoction : 5 à 10 g pour 250 ml d'eau sur compresses ou en bain.
Houblon	<i>Humulus lupulus</i>	30 g de cônes de houblon / l. d'eau. 1 tasse avant les repas					Extrait aqueux : 0,25 à 75 g par jour. Teinture : 2 à 4 g par jour.					En cataplasme : cônes et feuilles, bouillis dans l'eau (goutte, rhumatismes)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i>	20 à 30 g par litre, infuser 10 min, boire 3 à 4 tasses par jour sucrées au miel. (bronchite)				Faire macérer 1 h à couvert 100 g d'hysope dans de l'eau bouillante, passer et ajouter 1600 g de sucre. Prendre 5 cuillères à soupe par jour.	Alcoolature : 10 à 30 gouttes dans ½ verre d'eau		En liqueur, après chaque repas	En HE	En macérât huileux	Infusion en compresse (plaies)
Lamier blanc	<i>Lamium album</i>	1 c. à dessert de feuilles ou fleurs / tasse d'eau. 2 à 3 tasses / jour, entre les repas					Alcoolature : 2 à 4 cuillères à café / jour					
Laurier	<i>Laurus nobilis</i>	FEUILLES : 3 à 4 feuilles par tasse. 2 à 3 tasses / jour (apéritif, digestif) BAIES : 5 à 10 g / l. d'eau. 2 à 3 tasses par jour								En massage avec l'HE	Faire macérer une poignée de baies séchées dans une tasse d'huile d'olive pendant 21 jours. Faire un onguent. Frictionner les parties douloureuses ou enflammées (rhumatismes)	Décoction avec 10 feuilles / tasse d'eau. En compresse chaude (abcès, contusions, névralgies, sinusites)
Lavande	<i>Lavandula angustifolia</i>	1 c. à dessert de fleurs / tasse. Infuser 10 min. 3 tasses / jour entre les repas (sédatif)					Alcoolature : 40 gouttes, 4 fois / jour dans un peu d'eau			En HE		En compresse d'infusé (eczéma sec)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Lichen d'Islande	<i>Cetraria islandica</i>		20 g / l d'eau. Bouillir. Rejeter l'eau (retrait des principes amers) Faire bouillir à nouveau dans 1 L d'eau pendant 30 minutes. Sucre avec 1 g de miel. 3 à 4 tasses / jour (pectoral, tonifiant)			En sirop, 2 cuillères à soupe / jour	Teinture : 50 gouttes par jour (antivomitif)					Faire macérer 10 jours 20 g de lichen dans 100 ml d'alcool à 20°. En compresse sur les zones concernées (furoncles, blessures).
Lierre grimpant	<i>Hedera helix</i>	3 cuillerées à soupe de feuilles coupées / l d'eau. 3 tasses par jour.					TM au 1/10 : 5 à 10 gouttes par prise (40 à 50 gouttes par jour.(coqueluche, hypertension)					Cataplasme de feuilles fraîches en application (douleurs rhumatismales, sciatiques, plaies, cors, durillons)
Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i>	15 à 30 g/l d'eau, infusion 10 min, 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.					Alcoolature : 2 c. à café / jour	En suc de plante fraîche : 40 à 50 g / jour. En application sur les brûlures.				
Maïs	<i>Zea mays</i>		30 g de stigmates /l d'eau, ébullition 5 min, infusion 10 min ; boire 1 litre par jour. (lithiase urinaire)			2 à 4 c. à soupe / jour	Extrait aqueux : 0,50 à 2 g / jour, en pilule.					
Marronnier d'Inde	<i>Aesculus hippocastanum</i>		30 à 50 g de marrons pour 1 l d'eau. Bouillir 15 min. 2 tasses par jour (boire en 2 jours)	En gélules de poudre, 3 fois par jour			125 g de marrons frais dans ½ l d'alcool à 60°. Laisser macérer 3 semaines et prendre 1 c. à café dans un peu d'eau avant chaque repas.		Ecorce séchée, en poudre à la dose de 8 g macérée dans 1 L de vin, donne une boisson tonique et fébrifuge		Pommade en application sur les hémorroïdes	Bain de siège (décocté) à la température du corps (pas à chaud) en cas d'hémorroïdes)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Marrube	<i>Marrubium vulgare</i>	10 g de plante par litre d'eau. 1 tasse avant les repas	Faire une décoction, sucrer au miel et boire plusieurs tasses dans la journée.				Teinture : 10 à 15 gouttes, 2 ou 3 fois par jour		Macération de 60 g de plantes sèches / l de vin blanc. Laisser macérer 15 jours. Boire ½ verre avant les repas (obésité, cellulite)			
Matricaire	<i>Matricaria recutita</i>	1 c. à soupe / tasse d'eau. 1 tasse loin des repas		2 à 5 g / jour			TM : 10 gouttes sur un morceau de sucre après les repas			En HE		
Mauve	<i>Malva sylvestris</i>	1 poignée de fleurs ou feuilles / l. d'eau. Infuser 10 min, 3 tasses par jour.	40 à 50 g de feuilles dans 1 l d'eau froide, amener à ébullition, laisser bouillir 1 à 2 min (pas plus), infuser 10 min.				Extrait fluide : 1 c. à café dans une infusion, 2 fois par jour.	Suc de mauve sur les piqûres de guêpes				Cataplasmes de feuilles (dermatoses, abcès, furoncles, tumeurs)
Mélicot	<i>Melilotus officinalis</i>	3 à 5 g de sommités fleuries séchées par litre d'eau. 2 à 3 tasses par jour entre les repas.					En alcoolature, teinture : 30 gouttes, 2 à 3 fois par jour.					Compresse d'infusé ou décocté : 20 g pour 100 g d'eau. Appliquer en compresse tiède. (conjonctivite)
Mélicite	<i>Melissa officinalis</i>	1 c. à dessert de sommités fleuries / tasse d'eau. 3 tasses / jour.					Alcoolat : 2 à 5 g / jour, dans une infusion ou sur du sucre.	Suc : piqûres de guêpes	20 g / l de vin blanc. Bouillir 2 à 3 minutes. Prendre ½ verre, 2 fois par jour	En HE	Macérât huileux de Mélisse : en friction (migraine, rhumatismes)	Bain de Mélisse : (calmant, troubles nerveux, spasmes, règles douloureuses)
Menthe poivrée	<i>Mentha piperita</i>	4 c. à soupe dans 1 l d'eau par jour 3 tasses / jour. (troubles gastro-intestinaux et biliaires)				20 à 100 g / jour	Alcoolat : 15 à 20 gouttes dans un verre d'eau			En HE	Dans 1 l d'huile d'olive, faire macérer au soleil pendant 2 mois, une poignée de feuilles de menthe poivrée	



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Millepertuis	<i>Hypericum perforatum</i>	15 à 30 g de sommités fleuries pour 1 L d'eau. 3 ou 4 tasses / jour.					Teinture : 30 gouttes / jour (dépression saisonnière)				Macérât huileux (huile rouge) En friction (rhumatismes, brûlures, douleurs musculaires)	
Moutarde	<i>Brassica juncea</i>											Cataplasme sinapisé : Mélanger 1 poignées de farine de moutarde à 1 poignée de farine de lin, et à de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse Etaler la bouillie sur un linge et l'appliquer sur la poitrine
Myrte	<i>Myrtus communis</i>	25 g par l. d'eau, infuser 15 min, 3 tasses par jour.				verser 1 l d'eau bouillante sur 70 g de feuilles ; couvrir ; laisser macérer 6 h, passer et ajouter 1800 g de sucre	Teinture : 2 à 4 g par jour		Liqueur de myrte, 1 verre à liqueur après chaque repas	En HE		Infusion de feuilles en compresses (plaies suppurantes)
Myrtillier	<i>Vaccinium myrtillus</i>	FEUILLES : 30 g / l d'eau ; laisser infuser 5 à 10 min. (diabète)	BAIES : 5 à 10 g de baies dans 1 l d'eau, faire bouillir 10 min. FEUILLES : 40 g / l. d'eau. Boire 1 litre / jour (diabète, cystite).	BAIES : 4 g plusieurs fois par jour.			TM : 50 à 100 gouttes, 3 fois par jour.					Décoction de racines : 15 à 20 g / l. En compresse sur les plaies (cicatrise, assainit)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Noisetier	<i>Corylus avellana</i>	30 g de feuilles / litre d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit. Prendre 3 tasses par jour. (vasoconstricteur, dépuratif, contre dermatoses)	ECORCE : 25 à 30 g par l d'eau. (états fiévreux) CHATONS : 30 g / l. (obésité)				Extrait fluide de feuilles : 60 à 80 gouttes / jour (varices, œdèmes des jambes)					Comresse avec l'infusé (ulcère, plaie atones, poches sous les yeux)
Noyer	<i>Juglans regia</i>	20 g de feuilles par litre d'eau. Laisser infuser 15 min. Boire 3 à 4 tasses par jour à jeun. (tuberculose, rachitisme, affections osseuses, diabète)				Faire macérer des feuilles fraîches dans un même volume d'eau de vie pendant 15 jours. ajouter 180 g de sirop de sucre pour 100 g d'alcoolature.	Alcoolature : 30 à 40 gouttes 2 à 3 fois par jour.		Faire macérer pendant 3 jours dans 4 litres de vin rouge à 12°, 250 g de feuilles de noyer, 50 g de zestes d'orange amères, 80 g d'écorce de quinquina, 1 noix muscade et quelques bâtons de cannelle. Prendre 3 cuillères à soupe, 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines.			Décoction : 2 poignées de feuilles pour 2 litres d'eau. Bouillir 15 minutes. En lavement, gargarisme, bains, lavage (eczéma suintant, gale, plaies, teigne, goutte, impétigo, psoriasis, plaies atones, engelures, angines, diarrhées)
Olivier	<i>Olea europaea</i>	30 g à 80 g de feuilles / l. d'eau. , 3 tasses par jour avant les repas. (hypercholestérolémie, hyper-glycémie, hyper-tension.)	Faire bouillir 40 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau durant 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse après les repas.				En alcoolature, teinture : 60 gouttes par jour en 3 prises, avant les repas.					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Oranger	<i>Citrus aurantium</i>	FLEURS : 1 c. à soupe / tasse. 2 à 3 tasses / jour. FEUILLES : 10 à 20 g / l. d'eau. 2 à 3 tasses / jour.								En HE		
Origan	<i>Origanum vulgare</i>	30 à 50 g/l d'eau, laisser infuser 10 min ; boire 2 ou 3 tasses par jour après les repas.				Plonger 250 g de sommités fleuries d'origan dans 1 L d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 12 h. Ajouter 1 800 g de sucre et faire cuire à petit feu pendant 10 minutes.			50 g pour 1 l de vin blanc doux ; faire macérer 10 jours. (Apéritif, digestif, béchique)	En pommade contre l'eczéma : 20 gouttes d'HE d'origan, 10 g de vaseline, 10 g de lanoline	Placer 100 g d'origan dans ½ l d'huile d'olive au B.M. pendant 1 h ; filtrer ; utiliser en massage.	En cataplasmes contre les torticolis : mettre à chauffer au B.M. des tiges fleuries et en faire des compresses.
Ortie	<i>Urtica dioïca</i>	FEUILLES ET RACINES : 50 g / l. d'eau. Bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté. (antirhumatismal, dépuratif, diarrhées)	RACINE : 50 g / l. A prendre en 48 heures entre les repas. (rhumatismes)	3 gélules / jour (reminéralisant)		Sirop : 30 à 60 g / jour	Extrait fluide : 2 à 4 c. à café / jour	SUC : 100 à 125 g par jour en 3 fois (hémostatique, vasoconstricteur)				Lotion : en friction du cuir chevelu (contre les chutes de cheveux)
Pâquerette	<i>Bellis perennis</i>	FLEURS ET FEUILLES : 1 c. à dessert / tasse. 3 tasses / jour entre les repas.					TM : 20 gouttes dans un peu d'eau, 2 ou 3 fois par jour.				Macérât huileux en application (eczéma, vitigo, fermeté des seins)	Décoction des fleurs et feuilles en compresse
Pariétaire	<i>Parietaria officinalis</i>	20 à 30 g de plante par l d'eau ; faire bouillir 1 min, infuser 10 min. Boire en 2 jours entre les repas.		10 g de feuilles séchées pulvérisée, mélangé avec du miel. Prendre 1 cuillère de miel toutes les deux heures			En alcoolature ou TM : 30 gouttes 3 fois par jour	Suc : 25 à 100 g, en plusieurs fois dans la journée.				Feuilles et rameaux écrasés, à appliquer sur la blessure pour activer la cicatrisation. En application sur les hémorroïdes



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Passiflore	<i>Passiflora incarnata</i>	1 c. à dessert / tasse d'eau. 2 à 3 tasses / jour entre les repas, dont 1 au coucher					Alcoolature : 30 à 50 gouttes au coucher.					
Pensée sauvage	<i>Viola tricolor</i>	20 à 30 g de plante fraîche / l. d'eau. Laisser infuser 10 mi. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.	60 g de plante sèche / l. d'eau. Boire 2 à 3 tasses par jour.				Teinture Mère : 30 à 40 gouttes 2 à 3 fois par jour.					
Petite pervenche	<i>Vinca minor</i>		60 g de feuilles séchées / l. d'eau. 2 à 4 tasses / jour entre les repas.				En alcoolature, teinture : 30 gouttes, 2 à 3 fois par jour		En vin : 100 g de feuilles par litre de vin. Laisser macérer 24 h ; un verre à bordeaux avant les repas (tonique)			Décoction : en lotion et pansement (plaies, ecchymoses, engorgement laiteux)
Petit houx	<i>Ruscus aculeatus</i>		RHIZOME : 60 g / l. d'eau, laisser bouillir 10 min et filtrer	1 g à 1,5 g par jour.			En alcoolature, teinture : 50 à 150 gouttes par jour		Mélanger 1 l de vin blanc et 80 g de rhizome de fragon. Laisser macérer 8 j. Absorber 2 petits verres par jour			
Peuplier	<i>Populus nigra</i>		BOURGEONS : 1 poignée pour 1 l d'eau, ébullition 10 à 15 minutes à feu très doux, macération une nuit. 3 tasses / jour (élimine l'acide urique, bronchite, toux).				Faire macérer 200 g de bourgeons frais pour 1 l d'alcool. (en friction contre les coups, les foulures) 3 à 5 gouttes dans ½ verre d'eau, deux fois par jour. (douleurs articulaires, inflammations des voies urinaires)		Macération de 100 g de bourgeons concassés et 40 g d'écorce d'orange amère dans 1 l de vin rouge pendant 8 jours. 1 verre de madère avant les 2 grands repas (toux rebelles, bronchites)			
Pied de chat	<i>Antennaria dioica</i>	30 à 50 g/l d'eau. 2 ou 3 tasses par jour (toux, bronchite)	100 g/l d'eau (cholagogue)				TM : 10 à 15 gouttes, 4 ou 5 fois par jour.					En décocté sur des compresses. (enflures, contusions).



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Piloselle	<i>Hieracium pilosella</i>	10 g pour 100 g d'eau, infusion 10 min ; 2/3 tasses par jour.					Extrait fluide : 2 à 5 g par jour TM : 30 à 50 gouttes, 2 ou 3 fois par jour.	Suc inflammations des yeux :				Cataplasme de feuilles fraîches (plaies et ulcères)
Pimprenelle	<i>Poterium sanguisorba</i>	1 poignée de plante fraîche / l d'eau bouillante	Bouillon d'herbe (décoction de plante fraîche avec un peu de beurre)				Extrait fluide : 2 à 5 g/ jour Alcoolature : 40 gouttes, 4 fois par jour, dans une infusion					Feuilles fraîches : calment et cicatrisent les brûlures.
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i>	20 g à 50 g par l, infuser 10 min. 3 tasses / jour.	Faire cuire 4 pignes vertes hachées menu dans 500 ml d'eau. Filtrer et employer ce liquide pour effectuer de fréquents gargarismes			Plonger 100 g de bourgeons dans 1,5 litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant une nuit. Ajouter 1,650 kg de sucre / l. d'infusé. Prendre une cuillère à soupe matin, midi et soir en cas de refroidissement ou de toux rebelle.	Teinture : 10 à 20 gouttes, 2 à 3 fois par jour		Faire infuser plusieurs jours 60 g de bourgeons de pin sylvestre dans 1l de bière blonde. Consommer cette bière par petits verres dans la journée.	En HE		
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	25 g de feuilles par l ; un petit verre le matin à jeun	30 g/l de racine ; faire macérer 2 h les racines, puis porter à ébullition 5 min ; 3 tasses par jour.						250 g de fleurs séchées, 3,750 kg de sucre, 375 g de raisins secs, 1 gousse de vanille, 1 citron en tranches, 1 noix de levure de bière, 10 l d'eau. Faire bouillir les fleurs dans 10L d'eau ; ajouter le sucre et le reste des produits ; laisser en bombonne 2 mois.			En décocté de fleurs : 1 poignée par l d'eau, 30 min ; en compresse pour les taches de rousseur.



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Plantain	<i>Plantago lanceolata</i>	10 g de feuilles pour 100 g d'eau. 2 à 4 tasses par jour.					En sirop simple ou composé : pour les toux « sèches » et les rhinites allergiques	En jus de plante fraîche à raison de 2 à 3 cuillères à soupe par jour (Hémoptysies)				Broyer les feuilles fraîches (irritations cutanées, piqûres d'insectes, furoncles, morsures de serpent)
Poivrier	<i>Piper nigrum</i>			Piler: 90 g de poivre noir, 90 g de poivre blanc, 90 g de poivre long, 3 g de gingembre, 15 g de thym et 15 g de « semences » d'anis. Prendre 1 g à 1,5 g après les repas						Onctions huileuses (5 à 10 % dans de l'huile végétale) sur les muscles à réchauffer, le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue.		
Pomme de terre	<i>Solanum tuberosum</i>							En jus de tubercule cru avec modération (pas plus qu'un tubercule par jour : ¼ de verre de jus frais avant les repas)				
Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	20 g par litre ; ½ l par jour.	Plante fraîche : 50 à 100 g / l. bouillir 30 min. 20 à 30 g / l de plante sèche	En poudre, associée à l'ortie. 1 à 2 g avant ou à la fin des grands repas			Extrait fluide : 2 à 5 g / jour TM : 20 à 50 gouttes 2 fois / jour.	Jus frais : 2 ou 3 c. à café ou à soupe / jour				Décoction : en compresse (plaies, ulcères de jambe, aphtes)
Primevère	<i>Primula officinalis</i>	FLEURS : 1 c. à dessert / tasse. 1 tasse après les repas	RACINE : 1 c. à dessert / tasse. 3 tasses par jour, entre les repas				Extrait fluide : 1 à 1,5 g / jour					Compresse de décoction : 100 g de racines / l. d'eau réduite d'1/3 (contusions)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Prunellier	<i>Prunus spinosa</i>	1 cuillère à café pour 1/4 l d'eau. 2 à 3 fois par jour.	Décoction de fruits. 1 poignée / l. Bouillir quelques minutes. Boire à volonté	Cueillir le fruit presque mûr et le faire sécher. Le réduire en poudre. Prendre 3 g dans un verre de vin blanc, 2 fois par jour		Sirop, vin avec les fruits et les feuilles comme purgatif et diurétique						
Prunier	<i>Prunus domestica</i>							Jus de pruneaux				
Pulmonaire	<i>Pulmonaria officinalis</i>	30 à 50 g de feuilles ou sommités fleuries / l d'eau infuser 10 min. 3 verres / jour (pour fortifier les bronches, calmer l'inflammation, apaiser la toux, aider à l'expectoration.)	RACINES : 50 à 100 g par l (astringent)					Suc : Sucre avec du miel et avaler 3 cuillérées de ce suc par jour				
Quintefeuille	<i>Potentilla reptans</i>		RACINES : 50 g / l. Bouillir 10 min. 3 tasses / jour									
Radis noir	<i>Raphanus sativus</i>					Couper en fines rondelles le radis noir. Dans une assiette creuse alterner une couche de radis noir avec une couche de sucre de canne. Il faut autant de sucre en poids que de radis noir. Laisser reposer 12 heures. Recueillir le sirop dans un flacon Prendre 3 cuillères à soupe par jour	En alcoolature	En jus (racine fraîche) : ampoules buvables				



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Réglisse	<i>Glycyrrhiza glabra</i>			Mélanger ensemble les poudres suivantes : RACINES : 50 g / l. d'eau. Bouillir 5 minutes. Macérer 12 h. Boire à volonté. régisse racine 1 g, guimauve racine 1 g, sel de nitre 0.2 g, camphre 0.05 g, sucre de lait 10 g et sucre 10 g. Prendre une cuillère à la fin du repas du soir			Extraits standardisés en glycyrrhizine					Décoction à 20 g pour 100 g d'eau. Bouillir et réduire d'1/4. En compresse sur les plaies et conjonctivites. Bains de bouche (stomatites).
Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i>	3 à 4 feuilles fraîches ou 1 c. à dessert de feuilles sèches et fleurs / tasse. Infuser 10 min (sans faire bouillir). 3 à 5 tasses / jour entre les repas.					Alcoolature : 1 à 2 c. à café / jour Teinture : 10 à 15 gouttes, 3 à 4 fois par jour.					Feuilles fraîches (coupures, brûlures, ulcères) En Infusion : 2 poignées / l, bouillir 15 min. Compresse sur les plaies et ulcères
Rhubarbe	<i>Rheum officinale</i>	10 g par l d'eau					Teinture alcoolature ou comme stomachique		Mettre à macérer 50 g de rhizome de rhubarbe pendant 10 jours dans du grenache ; 1 à 2 cuillères à soupe par jour			
Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	5 à 30 g/l, 1 tasse 3 à 4 fois par jour, entre les repas					Extrait fluide : 3 à 5 g / jour		Ajouter 20 g de feuilles à 1 l. de vin, laisser reposer 5 jours en mélangeant de temps en temps	En HE		En compresse : décoction (1 poignée / l. d'eau) pour les rhumatismes et douleurs musculaires



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Ronce	<i>Rubus fruticosus</i>	40 à 50 g de feuilles par litre d'eau, ébullition 2 min, infusion 10 min, 3 à 4 tasses par jour.	FEUILLES : 40 g / l. Bouillir 2 min. Infuser 10 min. Boire à volonté (hémoptysie, hématurie, angines, dyspepsies, diabète)				Extrait fluide : 30 à 50 gouttes avant chaque repas (diabète)		Liqueur de mûres : Faire macérer 1 litre de jus de mûres dans 2 litres d'eau de vie pendant 3 semaines. Filtrer et ajouter 700 g de sucre. Mélanger et mettre en bouteilles pour laisser vieillir 2 à 3 mois.			Décoction de feuilles : 25 g / l. Gargarisme (angine, gingivite), compresse (ulcères, plaies)
Rose rouge	<i>Rosa gallica</i>	20 g de pétales de roses par litre d'eau à laisser infuser 10 min, 3 tasses par jour avant les repas		5 à 10 g / jour, dans un liquide ou du miel.		Dans 400 ml d'eau bouillante, faire infuser 100 g de pétales pendant 24 h. Cuire doucement le liquide avec son poids de miel jusqu'à consistance d'un sirop épais			50 à 60 g de pétales infusés ½ heure dans 1 l de vin rouge bouillant			2 ou 3 pincées de pétales / tasse d'eau. Infuser 10 min. En lavage oculaire, compresse sur les plaies, gargarisme (angines)
Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i>	3 à 4 cuillères à soupe par l ; laisser infuser 20 minutes. Prendre en 2 jour, entre les repas (2 tasses / jour)					Extrait fluide : 2 à 5 g / jour					Compresses (avec le décocté). 5 à 15 g / l.
Salsepareille	<i>Smilax aspera</i>		Décoction : 60 à 100 g de racine sèche par litre d'eau. Bouillir 10 min, infuser 10 min. Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.			Sirop de Salsepareille composé : 40 à 100 g / jour	TM : 10 à 50 gouttes dans un verre d'eau, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes. Extrait aqueux : 2 à 4 g / jour					



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Saponaire	<i>Saponaria officinalis</i>		RACINES : 30 à 40 g de racines sèches par litre d'eau. Faire bouillir 5 à 8 min. Boire 2 tasses par jour. FEUILLES : 15 g de feuilles sèches par litre d'eau. Faire bouillir 2 min. 1 tasse ½ heure avant les repas.					Suc : 60 à 100 g /jour				Cataplasmes de feuilles et sommités fleuries broyées (dartres, zona, herpès)
Sarriette	<i>Satureja montana</i>	SOMMITES FLEURIES : 5 g / tasse. Infuser 10 min. 3 tasses / jour, avant ou après les repas.								En HE		Infusion en compresse : (plaies)
Sauge officinale	<i>Salvia officinalis</i>	20 g de feuilles + fleurs / l. d'eau. Infuser 10 min. 3 tasses / jour		1 à 4 g / jour			Teinture : 30 à 40 gouttes, 2 fois / jour.		Vin stimulant : 1 à 3 c. à soupe après les repas		Pommade de sauge en application sur les plaies, les ulcères et les contusions	Compresse de décoction (ulcère de jambe, plaie, dermatose, eczéma) Cataplasme de feuilles fraîches : piqûres d'insectes
Saule	<i>Salix alba</i>	CHATONS OU FEUILLES : 1 c. à dessert / tasse d'eau bouillante. 3 tasses / jour avant ou entre les repas. (antispasmodique, hypnotique)	ECORCE : 20 à 35 g d'écorce / l. d'eau. Bouillir 5 min, infuser 10 min. 2 à 3 tasses / jour	ECORCE : 5 à 10 g dans du miel ou du sirop (tonique, fébrifuge)			En teinture ou alcoolature : 50 à 100 gouttes par jour (tonique, fébrifuge)		Faire macérer pendant 15 jours 50 g d'écorce de saule blanc dans 1 litre de vin blanc ou rouge. Filtrer et boire un petit verre avant les repas			



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Séné	<i>Cassia angustifolia</i>	mettre macérer à froid pendant 12 heures, 5 à 20 g par l. puis faire tiédir		0, à 2g en cachet ou pilule de 0,15 g.		15 à 30 g / jour	Extrait fluide : 1 à 5 g / jour					
Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i>	15 g par l, boire 3 tasses par jour				En sirop (toux).					Pendant 3 jours, mettre macérer au soleil 500 g de sommités fleuries dans 1 l d'huile d'olive ; le quatrième jour, passer, remettre encore 50 g de plante et recommencer 4 fois la même opération. (sciatiques)	
Sisymbre	<i>Sisymbrium officinale</i>	1 cuillère à soupe pour ¼ l, infuser 20 min. une tasse 2 à 4 fois par jour, chaud et sucré au miel.		En poudre : 3 ou 4 g dans du lait ou une infusion		125 g de plantes dans 1,5 l d'eau ; faire bouillir et réduire de 1/3 ; ajouter 1,5 kg de sucre et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop.	Teinture : 30 gouttes 3 fois par jour	En suc frais : 15 à 30 g avec du lait ou du miel				
Sorbier	<i>Sorbus domestica</i>							Pulpe de fruit : 200 à 250 g / jour				
Sureau	<i>Sambucus nigra</i>	FLEURS : 40 g/l eau, infusion 10 min ; 3 tasses par jour. Boire bien chaud si l'on veut transpirer plus (bronchites, rhumatismes, fièvre éruptive)	ECORCE : 2 poignées par l, ébullition jusqu'à réduction de moitié. Boire en 3 fois (rhumatisme, goutte)					Baies fraîches pressées : 20 g le matin contre la constipation			Mettre du jus de fleurs de sureau en quantité égale avec de l'huile d'olive dans un pot de terre bouché ; faire bouillir 3 h. Appliquer sur la partie douloureuse	2 poignées dans 1 L. d'eau bouillante. Comresse adoucissante et bains chauds (engelures, affections oculaires)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Tanaïsie	<i>Tanacetum vulgare</i>	1 cuillère à soupe de sommités fleuries par bol, laisser infuser 10 min ; 1 à 2 tasses par jour à jeun		2 à 4 g mélangée à de a marmelade ou du miel					Verser 1 l de bon vin blanc sur 100 g de sommités fleuries sèches ; laisser macérer une nuit dans une pièce chaude, filtrer et boire 1 à 2 verres par jour.			Cataplasme de plante bouillie dans de l'eau ou du vin pour soulager les douleurs rhumatismales. Cataplasme de plante pilée avec du beurre dans les cas d'entorse
Thym vulgaire	<i>Thymus vulgaris</i>	1 branche / tasse. infuser 10 min. boire 3 à 4 tasses par jour.					En extrait hydro-alcoolique, teinture : 30 gouttes, 3 fois / jour			En HE	On fait macérer du thym (1/5) dans de l'huile d'olive pendant 21 jours.	Faire bouillir dans 1 l de liquide moitié eau/moitié vin, ½ poignée de thym, autant de feuilles de laurier et autant de feuilles de romarin ; ajouter 30 g de farine de fève, 30 g de son et 12 g de miel ; remuer jusqu'à consistance d'une pâte et appliquer sur la partie atteinte
Tilleul	<i>Tilia cordata</i>	En infusé avec les inflorescences. 1 pincée / tasse (15 à 30 g / l.) Infuser 10 min. 2 à 4 tasses par jour (affections nerveuses, asthme, toux spasmodique, convulsion, vomissement, migraine)	En décocté avec l'aubier : 4 c. à soupe ou 4 bâtonnets (40 g/l) par litre, ébullition 10 min ou macération une nuit entière.				Extrait fluide : 10 à 20 g / jour					Bain de fleurs (fatigue nerveuse)



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Tussilage	<i>Tussilago farfara</i>	30 g de fleurs séchées par l d'eau, infusion 10 min, 3 tasses par jour. 3 à 4 tasses / jour entre les repas (toux, bronchite, trachéite, rhumes).				On réalisera le mélange suivant : tussilage : 20 g, hysope : 10 g, plantain : 10 g, mauve : 10 g, coquelicot : 5 g ; on fera un infusé (infusion de 12 h) puis on filtre et on rajoute 165 g de sucre pour 100 g d'infusé et l'on fait cuire jusqu'à la bonne consistance . 4 c. à soupe / jour.	SUC : 30 à 100 g / jour (teigne, dartre)					Décoction de feuilles (1 poignée / l. d'eau). En application (brûlures, plaies, entorse, tumeurs)
Valériane	<i>Valeriana officinalis</i>	Macération : 100 g de racines / l. d'eau tiède. Macérer 12 h. 2 à 3 tasses / jour entre les repas. A utiliser 8 à 10 jours avec des intervalles de 15 jours à 3 semaines.		2 à 10 g / jour (épilepsie, convulsion)			Alcoolature : 2 à 10 g / jour					
Verge d'or	<i>Solidago virgaurea</i>	En infusé : 4 cuillères à soupe par litre d'eau, infusion 30 min ; 3 bols par jour	1 poignée de plante / l. Bouillir 2 min. Infuser 10 min. Boire en 1 ou 2 jours (y ajouter 20 g de baies de genièvre)	Réduire en poudre une poignée de sommités fleuries et racine ; mettre 3 g dans un oeuf cuit mollet pendant 12 à 15 jours		3 c. à soupe / jour	Alcoolature : 2 c. à café / jour, dans un peu d'eau.					Feuilles et fleurs hachées sur les plaies, ulcères.



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Compresse
Vergerette du Canada	<i>Erigeron canadensis</i>	30 à 40 g par litre d'eau. Bouillir 2 minutes. Infuser 10 minutes. 3 tasses / jour ou plus entre els repas.					Extrait fluide : 2 c. à café / jour	Suc : 50 g par jour				Broyer des feuilles fraîches et appliquer sur la peau.
Verveine citronnelle	<i>Aloysia triphylla</i>	1 pincée de feuilles (3 g) par tasse ou en mélange.(stomachique, digestif)							Alcool éthylique à 60° : 600 g, feuilles sèches de verveine odorante : 60 g, sucre : 350 g, eau : 165 g Faire macérer les feuilles dans l'alcool pendant 9 jours, filtrer puis ajouter le demi-litre de sirop de sucre.			Cataplasme de feuilles sur le front.
Verveine officinale	<i>Verbena officinalis</i>	1 c. à dessert de plante / tasse. Infuser 10 min. 2 à 3 tasses / jour					Extrait fluide : 1 à 2 c. à café / jour					1 poignée / l d'eau. Bouillir 10 min. En compresse chaude (contusions, entorses, plaies, névralgie)
Vigne rouge	<i>Vitis vinifera</i>	1 c. à soupe / tasse. 2 à 4 tasses / jour entre les repas		Gélules de plante sèche			Extrait fluide : 2 c. à café / jour					2 poignées / l. d'eau. Bouillir 15 minutes. Ajouter l'eau d'un bain de 10 à 15 min. pour favoriser la circulation veineuse



TABLEAU DES DOSAGES DE PLANTES

Plante	Nom latin	Infusion	Décoction	Poudre	Gomme/gel	Sirop	Teinture/ EPS	Jus	Vin	Huile essentielle	Macérât huileux	Cataplasme / Comresse
Violette	<i>Viola odorata</i>	30 g de fleurs par l d'eau, infusion 10 min, 2 à 4 tasses par jour	RACINE : 1 c. à café / tasse. Bouillir 5 min. 3 à 4 C. à café /tasse (expectorant, vomitif)			Faire macérer 100 g de fleurs par l d'eau toute une nuit ; le matin, filtrer et ajouter 1 kg de sucre ; faire réduire jusqu'à l'obtention d'un sirop. 4 à 5 cuillères à soupe par jour. (antitussif et laxatif)		SUC des feuilles : 50 g (purgatif)				Ecraser des feuilles et en appliquer en emplâtre sur le front ; rincer quand cela est sec ; boire en même temps un thé à la violette (fleurs) et menthe (feuilles). En emplâtres sur les gerçures des seins

Dosages conseillés pour des personnes adultes

Sources : Dr Valnet « La Phytothérapie », « L'Aromathérapie »

Althea Provence « www.altheaprovence.fr »

