

TABLEAU CONSEIL

	Indications	Plante principale	Associations recommandées > Plantes & Oligo-éléments		
A	Acné légère	Bardane	Levure de bière	Zinc	
	Adénome prostatique	Pépins de courge	Sélénium	Zinc	
	Aérophagie	Charbon végétal	Fenouil		
	Affections ORL	Eucalyptus	Cuivre	Manganèse	
	Allaitement (favoriser)	Fenouil			
	Anémie	Spiruline	Fer		
	Anti-inflammatoire	Curcuma	Harpagophytum	Cuivre	
	Antioxydant	Acérola	Ginkgo	Sélénium	
	Antispasmodique	Fenouil			
	Anxiété	Aubépine	Valériane	Magnésium	
B	Arthrose	Harpagophytum	Prêle	Cuivre	
	Baisse de moral	Houblon	Magnésium		
	Ballonnement	Charbon végétal	Fenouil		
C	Bouffées de chaleur	Lin	Sauge		
	Bourdonnements d'oreilles	Ginkgo	Olivier		
	Cellulite	Thé vert	Marc de raisin	Chrome	
	Céphalée	Ginkgo	Olivier		
	Cheveux fatigués et cassants	Levure de bière	Ortie	Zinc	
	Cheveux gras	Levure de bière	Ortie	Zinc	
	Circulation	Vigne rouge	Ail		
	Circulation lymphatique	Vigne rouge	Marc de raisin		
	Colite	Charbon végétal	Fenouil		
	D	Détox	Pissenlit	Radis noir	
Diarrhée		Charbon végétal	Levure de bière		
Digestion difficile		Artichaut	Radis noir		
E-F	Douleurs articulaires	Harpagophytum	Prêle	Cuivre	
	Endormissement (difficultés)	Escholtzia	Aubépine	Magnésium	
	Fatigue	Acérola	Ginseng	Magnésium	
	Fatigue Chronique	Acérola	Ginseng	Magnésium	
	Fatigue passagère	Acérola	Guarana	Magnésium	
H-I-J	Flore intestinale (reconstitution)	Levure de bière			
	Hémorroïdes	Marron d'Inde	Vigne rouge		
	Hypercholestérolémie légère	Ail	Olivier	Sélénium	
	Hyperglycémie légère	Olivier	Chrome		
	Hypertension légère	Ail	Olivier		
	Immunostimulant	Acérola	Cuivre	Manganèse	
	Irritabilité - Agressivité	Aubépine	Houblon	Magnésium	
	Jambes lourdes	Vigne rouge	Cassis		
	M-N-O	Mal de dos	Harpagophytum	Bambou	Cuivre
		Mémoire	Ginkgo	Ginseng	Sélénium
Migraines d'origine hépatique		Artichaut	Radis noir		
Nervosité		Aubépine	Valériane	Magnésium	
Œdème		Marc de raisin	Piloselle		
P-R	Ostéoporose	Bambou	Prêle	Calcium	
	Palpitations	Aubépine	Magnésium		
	Peau grasse	Bardane	Levure de bière	Zinc	
	Reminéralisant	Bambou	Prêle	Calcium	
	Rétention d'eau	Marc de raisin	Orthosiphon		
	Réveil matinal	Passiflore	Valériane	Magnésium	
	Réveil nocturne	Passiflore	Valériane	Magnésium	
	Rhinite	Eucalyptus	Cuivre	Manganèse	
	Rhumatisme	Harpagophytum	Prêle	Cuivre	
	S	Sevrage tabagique	Valériane	Chrome	
Solidité osseuse		Bambou	Prêle	Calcium	
Sportifs (entraînement)		Ginseng	Spiruline	Fer	
Stress		Aubépine	Valériane	Magnésium	
Stress oxydatif		Acérola	Ginkgo	Sélénium	
Surpoids « installé »		Thé vert	Orthosiphon	Chrome	
Surpoids récent		Citrus aurantium	Marc de raisin	Chrome	
T		Teint terne	Bardane	Levure de bière	Zinc
		Tendinite	Harpagophytum	Prêle	Cuivre
		Torticolis	Harpagophytum	Prêle	Cuivre
	Toux	Eucalyptus	Manganèse		
	Trac	Aubépine	Magnésium		
	Trachéite	Eucalyptus	Manganèse		
	Transpiration excessive	Sauge			
	Troubles cutanés (psoriasis...)	Bardane	Levure de bière	Zinc	
	Troubles de la ménopause	Lin	Sauge	Sélénium	
	Troubles hépatiques	Artichaut	Radis noir		
V	Troubles urinaires	Busserole	Pissenlit		
	Troubles urinaires masculins	Pépins de courge	Sélénium	Zinc	
	Troubles urinaires récidivants	Canneberge	Pissenlit		
	Ventre plat	Charbon végétal	Levure de bière		
	Vertiges	Ginkgo	Olivier		
Vitalité	Acérola	Ginseng	Magnésium		