

**Aloe vera** a joué un rôle en phytothérapie depuis le 4<sup>ème</sup> siècle avant J.C. Un extrait de feuilles a été destiné à l'usage interne, comme tonique, purgatif et remède contre la jaunisse. La médecine moderne trouve constamment de nouvelles utilisations pour aloès. Son jus frais comme baume pour les brûlures, par ex., coups de soleil ou piqûres d'insectes.

***Il est utilisé comme remède contre l'indigestion, l'artériosclérose, le diabète, les infections, problèmes menstruels, tumeurs, maladies de la peau, rétention d'eau, arthrite, nettoyage du foie, reins, rate, vessie.***

**Prêle** est une des plantes les plus anciennes sur la terre. On a trouvé ses fossiles datant de 600 millions d'années. Riche en silice, oligo-élément, facteur fondamental de la croissance, de la réparation des os, régénération des tissus conjonctifs, sert en tant que prévention de la formation des calculs rénaux, infections bactériennes, inflammations des voies urinaires basses.

***Elle s'utilise comme traitement traditionnel contre les allergies, la tuberculose, cystite, calculs rénaux, rétention d'eau, fièvres, maladies des yeux, goutte, rhumatisme.***

**Ginseng coréen** -utilisé dans la pratique chinoise traditionnelle pour équilibrer l'énergie, améliorer le métabolisme, il augmente le système immunitaire et la respiration. Les extraits du ginseng activent l'activité cérébrale. A long terme, on peut observer l'arrêt de la détérioration mentale.

***Traitement de fatigue, accélération du métabolisme, meilleure récupération après les interventions chirurgicales, redonne la vivacité et le pouvoir de concentration.***

**Ginseng sibérien** améliore la circulation du sang vers le cœur et baisse la tension artérielle, est utilisé en Chine depuis plus de 500 ans pour le cœur et le système vasculaire. Recherché par des athlètes mondiaux pour ses capacités de régénération.

***Traitement des suites opératoires, des suites des maladies graves, de l'épuisement. Aide à prévenir le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires, normalise la tension artérielle.***

**Réglisse** -les Chinois se servent depuis longtemps de sa racine pour débarrasser le corps de poisons, pour purifier le sang, contre la toux sèche et les affections pulmonaires, l'asthme, les ulcères, l'inflammation des voies urinaires et des intestins. Elle augmente l'énergie vitale et améliore les fonctions digestives et le métabolisme.

***Utilisée dans le traitement d'ulcère peptique, des coliques en général, de la gastrite, colite, bronchite.***

**Baie d'églantier** est l'une des sources des plus naturelles et librement disponible de la vitamine C ce qui la rend particulièrement efficace lors des traitements des infections, des maux de gorge et en tant que prévention contre les rhumes. Elle contient d'autres vitamines, minéraux et oligo-éléments.

***Recommandée pour les infections des voies urinaires, des rhumatismes, de la goutte, maladies rénales, sciatique.***

**Gingko Biloba** est l'antioxydant le plus puissant connu. Il contribue à prévenir la dégénérescence du cœur, des artères, yeux, oreilles et d'autres organes, protège contre le stress, et le vieillissement. Les médecins chinois l'utilisent également contre l'impuissance.

***Aujourd'hui, c'est la plante médicinale qui possède le plus grand spectre d'effets bénéfiques connus. Ses nombreux composants actifs agissent en synergie et lui donnent une force supérieure aux autres.***

**Lavande** a un effet d'équilibre et d'harmonie, restaure le système nerveux, calme le stress et l'agitation.

***Soigne la nervosité, l'anxiété, mélancolie et dépression. Traitement symptomatique des troubles d'insomnie, digestifs et immunitaires, des maux de tête.***

**Passiflore** -mondialement connue comme réductrice de la tension nerveuse, de l'irritabilité, de l'anxiété et de la tension artérielle. Antispasmodique, elle sert lors des traitements de l'asthme.

***C'est un apaisant, calmant qui soulage du stress, des crampes musculaires, des troubles liés à la ménopause.***

**Luzerne** -ses feuilles sont riches en chlorophylle, protéines, fibres, et vitamines, en minéraux et matières nutritives, d'où son surnom de « mère de tous les aliments ». Elle a la réputation de draineur naturel du corps et lutte contre les infections. C'est aussi un désodorisant. Contient également des acides aminés essentiels. Riche en fer, calcium, magnésium, phosphore, soufre, sodium, potassium, chlore, silice, vitamines A, B1, B6, B12, C, D, K, E.

***Utilisée traditionnellement comme remède lors des traitements de l'arthrite, goutte, rhumatismes, elle semble soulager différentes allergies.***

**Trèfle rouge** est riche en isoflavonnes, c'est un antioxydant protecteur des cellules contre le vieillissement. Propriétés antibiotiques, lutte contre les infections bactériennes et les maladies des reins et du foie. Pendant des années, utilisé comme remède contre les tumeurs et le cancer du sein et de la prostate. Traite les eczémas et le psoriasis.

***Les phytothérapeutes le recommandent pour diminuer les symptômes de la ménopause. C'est aussi un expectorant qui draine les encombrements des bronches.***

**Chardon bénil** a la réputation d'être une panacée et un anti-inflammatoire, on croyait même qu'il avait combattu la grande peste en Europe. On lui attribue la capacité de baisser la fièvre, de dissoudre les caillots de sang, d'arrêter le saignement, de réduire les douleurs de l'arthrite rhumatoïde, douleurs menstruelles, des migraines.

***Soigne également les troubles digestifs (en décomposant les graisses), revitalise un foie paresseux. Soulage le stress, la dépression, renforce le cœur, améliore la circulation.***

**Golu Kola**, riche en vitamines A, B, E, G et K et en magnésium, sert depuis longtemps lors des traitements de l'asthme, de la bronchite, problèmes cardiaques, urinaires, de la dysenterie, diarrhée, insomnie, maladies des yeux, épuisement, inflammations, hypertension artérielle. Prise régulièrement, est considéré comme la « clé de longévité », semble améliorer la mémoire.

***Nourrit le système nerveux, particulièrement le cerveau, stimule les niveaux d'énergie, aide à lutter contre la dépression et régule le sommeil. Les phytothérapeutes occidentaux modernes ont depuis longtemps signalé ses effets cicatrisants.***

**Mousse irlandaise** est une algue marine riche en protéines et en iode, considérée comme un reconstituant, prescrite contre les ulcères, la dysenterie, troubles gastro-intestinaux.

***Egalement recommandée pour la toux sèche, bronchite, tuberculose, maladies de voies respiratoires supérieures. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et lutte contre l'hypertension artérielle.***

**Gentiane jaune**, très amère, utilisée au moyen-âge comme antidote contre certains poisons, traitements de la goutte, des rhumatismes, elle aurait des propriétés anti-bactériennes et anti-inflammatoires. Stimule l'appétit, augmente des sécrétions salivaires, hépatiques, gastriques, pancréatiques, intestinales. Soulage le ballonnement et flatulences.

***Depuis des siècles utilisée pour la stimulation de la vésicule biliaire et du pancréas, améliore des fonctions digestives et hépatiques.***

**Fucus vésiculeux** -algue marine contenant de l'iode et du carotène, nécessaire pour le bon fonctionnement de la thyroïde. En cas d'obésité liée

au dysfonctionnement de celle-ci, on pense qu'il aide à réduire le poids excédentaire.

***Soulage l'arthrite rhumatoïde, la cystite. C'est aussi le remède contre le cholestérol et artériosclérose.***

**Achillée mille-feuilles** -utilisée depuis moyen-âge traite les maux de tête. Elle a des propriétés anti-inflammatoires, anti-bactériennes et cicatrisantes.

***Traitements des troubles du sommeil, de l'arthrite.***

**Eupatoire.** Ce sont les Amérindiens qui ont initié les premiers colons à son utilisation. Ils s'en servaient pour soigner les rhume, grippe, rhumatismes, indigestion, constipation, fièvres. Doit stimuler le système immunitaire en réponse à une infection et dégage les voies respiratoires supérieures de l'excès du mucus.

***Ses effets anti-inflammatoires lui permettent de soulager efficacement l'arthrite, c'est probablement aussi un stimulant anticancéreux.***

**Guarana** occupe la place importante dans la médecine des Indiens d'Amazonie. Sa graine est utilisée depuis des centaines d'années comme tonique général. Stimule l'organisme et calme la douleur. Elle a aussi la réputation d'être un aphrodisiaque.

***Utilisée lors des traitements des diarrhées chroniques ou infectieuses, les migraines, douleurs rhumatismales ou menstruelles, fièvres, paludisme, coups de chaleur, en tant qu'un diurétique, elle contribue à la perte du poids.***

**Merise** - remède contre la douleur en général, est célèbre pour sa capacité de dissoudre et d'éliminer les calculs rénaux. Contient du bêta carotène et de la vitamine A.

***Traitement des maladies pulmonaires, coqueluche, diarrhée. Recommandée pour la toux, bronchite, rhume, stress, insomnie.***

**Fo-Ti-Tieng chinois** -honoré en Asie depuis des siècles comme un tonique et stimulant des fonctions hépatiques et rénales. C'est un antioxydant naturel et destructeur des radicaux libres. Il a la capacité de renforcer les tendons, ligaments, les os, le rachis lombaire et les genoux. Il empêche le vieillissement précoce.

*Baisse le niveau du sucre dans le sang chez les diabétiques et agit comme diurétique naturel. Baisse également le taux de cholestérol, tonifie le cœur, améliore la circulation. Recherché par les sportifs, car il fournit de l'énergie, revigore et rajeunit le corps. Anti-inflammatoire naturel.*

**Poivre de Cayenne** - stimulant naturel, améliore la circulation sanguine rend souple et élastique la structure cellulaire des artères, veines et capillaires et assure leur tension normale. Il est également utilisé lors des traitements du système digestif, indigestion, perte d'appétit, crampes d'estomac, diarrhée, etc.

*Riche en caroténoïdes et en vitamines C et E, réduit le risque du cancer. La capsaïcine – le principe stimulant du poivre de Cayenne est capable de supprimer la perception de la douleur même si la douleur persiste.*

**Cannelle** -appréciée pour soulager les maux d'estomac, brûlures gastriques, ballonnement, diarrhée chronique, rhumatisme et maladies rénales, utilisée aussi contre les hémorragies et tumeurs cancéreuses. En Asie on s'en sert pour le cœur, problèmes urinaires, douleurs de dents, on y croit qu'elle détruit les bactéries et champignons et règle le niveau de sucre dans le sang.

*Elle renforce le système immunitaire, améliore la respiration et la circulation, du sang, soulage les bronchites, agit sur le syndrome prémenstruel.*

**Cardamome** -utilisé depuis des siècles en tant qu'épice, elle est originaire des Indes du Sud, et est utile lors des traitements de problèmes de l'estomac, elle semble améliorer la circulation de la bile dans la vésicule biliaire.

*Elle est prescrite également contre l'asthme, les hémorroïdes et la mauvaise haleine.*

**Thym** -connu depuis le moyen-âge en tant qu'antispasmodique et expectorant, utilisé lors des traitements des bronchites chroniques, asthme, il soulage aussi les indigestions la gastrite chronique et d'autres troubles digestifs.

***Antiseptique et antibactérien, le thym est utilisé pour les inflammations des sinus, du nez, de la gorge, du larynx.***

#### **Additifs et conservateurs naturels :**

**Menthe poivrée** – stimulant du fonctionnement de l'estomac et de la digestion, de la production de la bile dans le foie. Elle aide à décomposer les graisses. Remède contre les rhumes et gripes, utilisée pour le syndrome du côlon irritable, combat les infections, comme la rhinite, sinusite et bronchite.

***Réduit le ballonnement, diminue les douleurs abdominales. Efficace contre les nausées et vomissements matinaux. Diminue la tension musculaire, les migraines.***

**Raisin concord** - il a été démontré que les flavonoïdes biologiquement activés ( substances se trouvant dans les jus, pulpe, peau, graines et tiges des raisins rouges) contiennent des antioxydants parmi les plus puissants jusqu'à 7x plus que la vitamine C, E ou le bêta carotène. Le raisin rouge favorise la circulation du sang et la diminution des risques de l'infarctus du myocarde ou de l'attaque cérébrale.

**Sirop d'érable canadien** contient du potassium calcium, magnésium, phosphore, du fer et du zinc. Il est aussi riche en vitamines niacine, acide pantothénique, riboflavine, contient des traces d'acide folique et des vitamines A et B6. C'est un édulcorant sain et un ingrédient de qualité ajouté à la formule ALVEO pour lui donner un goût naturel sucré.

**Miel de sarrasin** – riche en vitamines C, B1 et B2 et en minéraux, c'est aussi un édulcorant naturel, considéré comme une source importante d'énergie. Il apaise la toux, les maux de gorge, il est antiseptique sur les blessures et des maladies de peau.