

DR JEAN-CHRISTOPHE CHARRIÉ
—
ANNE GHESQUIÈRE

50 MAUX
ET PATHOLOGIES
LES PLUS
COURANTS

Mes remèdes phyto

Troubles digestifs, rhumes, fatigue...
Une bible pour se soigner au quotidien
grâce aux remèdes naturels



Ma santé au naturel !
Le livre de la série culte
du podcast
Métamorphose

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt
Relecture/correction : Marine Bourasseau/Caroline Puleo
Création de maquette : Claire Fauvain/Florian Hue
Mise en pages : Florian Hue

Crédits iconographiques des pictogrammes : moondes / CuteCute / kosmofish / Felink - Creative Studio / linear_design / Nadiiinko / Fresh Take Design / bsd studio / ProStockStudio / Erta / notbad / Panda Vector / FishCoolish / Alexander Ryabintsev / Simakova Mariia / COOL STUFF / nexusby / SurfsUp / Andre Flamboyan / Maryambibi1994 / Kolonko / REVector / SilenceVideo / 4LUCK / Motorama / Olkita © Shutterstock ; crédits iconographiques des plantes : Mureu / Masha Dav / Ermak Oksana / aniok / Jka / MPetrovskaya / Goodstudio / Cat_arch_angel / Everilda / Ford Design / Avdeeva Ina / Elena Elfimova / Foxyliam / Christina Li / EngravingFactory / ekaterinaleto / Anastasi17 / Elta11 / NadinkaMinima / Sunnydream / mything / ZVERKOVA / Julia Solomatina / liliya shlapak / Rina Oshi / Lightkite / Nastya Trel / Wanda Pelin Canila / cuttlefish84 / MarySan / Shanwood / Sakurra / Kseniia Gorova / mamita / VectorVicePhoto / BeataGFX / HappyPictures / nesenili / WinWin artlab / imaginasty © Shutterstock

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-00993-8

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

D^r Jean-Christophe Charrié
Anne Ghesquière

Mes remèdes phyto

Troubles digestifs, rhumes, fatigue...
Une bible pour se soigner au quotidien
grâce aux remèdes naturels

● Éditions
EYROLLES

*« Vous devez être le changement
que vous souhaitez voir dans le monde. »*

Mahatma Gandhi

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	7
PARTIE 1 SE SOIGNER AU NATUREL, MODE D'EMPLOI	13
SOIGNER LE MALADE PLUTÔT QUE LA MALADIE.....	15
LA PHYTOTHÉRAPIE AU CŒUR DE L'APPROCHE ENDOBIOGÉNIQUE.....	21
L'APPROCHE ENDOBIOGÉNIQUE EN PRATIQUE	29
PARTIE 2 MES FICHES PRATIQUES	33
ACNÉ, BOUTONS.....	35
ACOUPHÈNES	39
ALLERGIES.....	41
BOUCHE, DENTS, HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE.....	47
CALCULS BILIAIRES, CALCULS RÉNAUX.....	51
CANCER (ACCOMPAGNER LA MALADIE).....	57
CHOLESTÉROL	61
CONSTIPATION, DIARRHÉE, DIGESTION DIFFICILE, BALLONNEMENTS.....	71
DÉPRIME, DÉPRESSION.....	77
DOULEURS ARTICULAIRES ET TENDINEUSES	81
FATIGUE.....	87
FIBROME	91
FIÈVRE	93
HYPERTENSION, HYPOTENSION.....	97
HYPERTHYROÏDIE, HYPOTHYROÏDIE.....	101

IMMUNITÉ (SOUTENIR L').....	105
INFECTION VIRALE.....	111
JAMBES LOURDES, VARICES, HÉMORROÏDES.....	115
LIBIDO.....	119
MAL DE DOS ET RHUMATISMES.....	123
MAL DE GORGE, ANGINE.....	129
MÉMOIRE.....	131
MÉNOPAUSE.....	135
MIGRAINE, MAL DE TÊTE.....	139
MYCOSE VAGINALE.....	143
POIDS.....	145
REFLUX GASTRO-ÉSOPHAGIEN.....	153
RHUME, SINUSITE.....	157
SOMMEIL (TROUBLES DU).....	161
STRESS.....	167
SYNDROME PRÉMENSTRUEL, DOULEURS MENSTRUELLES.....	171
TOUX SÈCHE, TOUX GRASSE.....	173
YEUX.....	177
MA PHARMACIE NATURELLE SOS BOBOS.....	179
MES ESSENTIELS PRINTEMPS/ÉTÉ.....	185
MES ESSENTIELS AUTOMNE/HIVER.....	187
INDEX DES PLANTES.....	191
INDEX DES MAUX ET DES PATHOLOGIES.....	195
MON CARNET PHYTO.....	199

INTRODUCTION



Anne Ghesquière

J'ai connu le Dr Jean-Christophe Charrié grâce à mes amis du groupe Léa Nature à La Rochelle, lui-même exerçant dans cette région. M'intéressant aux plantes depuis une vingtaine d'années, je me suis précipitée dans son cabinet pour découvrir plus avant sa pratique. Médecin passionné par l'humain et par une médecine intégrative, respectueuse des écosystèmes, nous ne pouvions que nous entendre. Sa grande expertise en phytothérapie clinique et en médecine endobiogénique m'a séduite, car la médecine par les plantes est une véritable affaire de connaisseurs. Il faut prendre des précautions.

C'est ainsi qu'a germée l'idée d'une série pour le podcast *Métamorphose* autour de la santé au naturel. Nous nous régalons, Jean-Christophe Charrié et moi-même, à enregistrer ces émissions, passionnés que nous sommes l'un et l'autre. Il a cet art de vulgariser les sujets avec talent, bonne humeur et précision.

La première série ayant eu un succès incroyable auprès des auditeurs de *Métamorphose*, nous avons poursuivi avec une deuxième, puis une troisième, puis une quatrième, soit plus de 24 épisodes à ce jour ! Plus de 500 000 écoutes couronnent cette série entièrement gratuite et accessible sur toutes les plateformes de podcasts. Pour autant, de nombreuses auditrices et auditeurs nous ont confié écouter les émissions plusieurs fois pour prendre des notes. L'idée du livre était née et je dois avouer que, un peu égoïstement, à moi aussi, il me manquait un résumé de tous nos podcasts à conserver bien précieusement à la maison. Mes proches me considèrent comme la « druidesse de service » et, avec cet ouvrage, je vais me régaler d'approfondir au quotidien mes connaissances pour soutenir ma santé et celle de mon entourage. Pour moi, c'est LE livre qui devrait se trouver dans toutes les cuisines, à portée de main, comme un livre de recettes. Même si, attention, vous avez bien lu : les plantes sont puissantes, le Dr Charrié ne cesse de le répéter. Ne vous lancez jamais dans un traitement conséquent sans avoir pris conseil auprès de votre médecin traitant.

Pour plus de praticité, nous avons conçu ce livre comme un dictionnaire des maux et pathologies. Il ne se veut pas exhaustif, mais plutôt un répertoire des problématiques rencontrées le plus couramment. En fin d'ouvrage, vous trouverez aussi des fiches pratiques résumées pour le quotidien. N'hésitez pas à nous faire des retours sur nos réseaux sociaux !

Très belle lecture, ce livre est le vôtre maintenant, n'hésitez pas à l'annoter et à transmettre vos meilleurs remèdes à votre entourage.

RETROUVEZ LA SÉRIE COMPLÈTE « MA SANTÉ AU NATUREL »
DU PODCAST *MÉTAMORPHOSE* AVEC CE QR CODE :



<https://urlz.fr/kKN2>