

LE MYSTÈRE DES PLANTES QUI TUENT LES PARASITES

Les secrets oubliés de nos ancêtres

Par le Docteur Philippe Lemoine

Médecin et chercheur — 31 ans de pratique

© 2026 — Tous droits réservés

Avertissement

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre éducatif et informatif uniquement. Elles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé qualifié. Avant d'utiliser des plantes médicinales, consultez votre médecin, surtout si vous prenez des médicaments ou souffrez d'une maladie chronique. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de dommages résultant de l'utilisation des informations présentées.

Droits d'auteur

© 2026 — Dr. Philippe Lemoine. Tous droits réservés.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction — La femme qui soignait l'Europe entière avec des plantes.....	4
Chapitre 1 — Les 4 piliers de la méthode Hildegarde.....	7
Chapitre 2 — L'herbier antiparasitaire : 30 plantes classées par usage.....	11
Chapitre 3 — Les protocoles ciblés par pathologie.....	17
Chapitre 4 — Les 12 préparations essentielles à faire chez soi.....	22
Chapitre 5 — Le calendrier des plantes : quand et comment les combiner	26
Chapitre 6 — Questions fréquentes.....	29
Conclusion — Les plantes n'ont pas changé, c'est nous qui les avons oubliées.....	31
Annexe — Tableau récapitulatif des 30 plantes.....	33

Introduction — La femme qui soignait l'Europe entière avec des plantes

Le nom d'Hildegarde de Bingen ne vous dit peut-être rien. Pourtant, au XIIe siècle, cette femme de génie était connue dans toute l'Europe — et pour cause.

Née en 1098 en Rhénanie, dans l'actuelle Allemagne, Hildegarde de Bingen fut à la fois abbesse bénédictine, mystique, compositrice, poétesse, naturaliste et médecin. À une époque où les femmes n'avaient aucun droit, elle correspondait avec les papes, conseillait les empereurs, et soignait des milliers de malades que la médecine de son temps avait abandonnés.

Ce qui rend son œuvre si remarquable, 900 ans plus tard, c'est qu'elle a laissé deux traités médicaux d'une précision stupéfiante : le *Liber Subtilitatum* (Livre des subtilités des créatures divines) et le *Causae et Curae* (Causes et remèdes). Dans ces ouvrages, elle décrit plus de 200 plantes médicinales avec leurs propriétés, leurs modes de préparation, leurs dosages et leurs contre-indications.

Hildegarde utilisait un langage différent du nôtre. Elle parlait de « chasser les vers et les humeurs putrides » — sa manière de décrire ce que nous appelons aujourd'hui les infections parasitaires. Ses descriptions cliniques des symptômes — fatigue inexplicquée, douleurs articulaires, teint grisâtre, ballonnements chroniques, brouillard mental — correspondent exactement aux manifestations que nous observons chez les patients infectés par des parasites.

Le plus extraordinaire, c'est que la science moderne valide aujourd'hui une grande partie de ses préconisations. L'armoise qu'elle prescrivait contre les « vers intestinaux » contient de l'absinthine et de la thuyone, dont l'activité antiparasitaire est aujourd'hui prouvée par des dizaines d'études cliniques. Le thym qu'elle utilisait en cataplasme contient du thymol, un composé qui détruit 94 % des kystes de *Giardia* en 24 heures selon une étude de Parasitology Research. Les clous de girofle qu'elle intégrait dans ses préparations contiennent de l'eugénol, le seul

composé naturel connu capable de percer la coque des œufs de parasites.

Hildegarde ne connaissait pas la chimie. Elle ne savait rien des alcaloïdes, des terpènes ou des composés phénoliques. Mais elle observait. Pendant des décennies, elle a soigné, noté, ajusté, et transmis. Sa méthode n'était pas fondée sur la théorie, mais sur des milliers d'observations cliniques — exactement ce que la médecine fondée sur les preuves fait aujourd'hui, neuf siècles plus tard.

Un grand nombre de malades, abandonnés par le corps médical de leur époque, ont été sauvés par la méthode Hildegarde. Et aujourd'hui encore, ses préparations offrent des résultats parfois surprenants, voire merveilleux, là où les traitements conventionnels ont échoué.

Ce livre reprend le meilleur de son héritage, validé par la science moderne, simplifié et adapté pour être utilisé chez soi, avec des plantes accessibles en herboristerie et en pharmacie. Vous y trouverez les plantes qui éliminent plus de 70 types de parasites, dont ceux qui causent les douleurs articulaires, les maladies inflammatoires, les affections rénales et les problèmes cardiovasculaires.

Comment utiliser ce livre :

- Le Chapitre 1 vous apprend les 4 méthodes de préparation d'Hildegarde — maîtrisez-les et vous saurez tout faire.
- Le Chapitre 2 est votre herbier de référence : 30 plantes classées par usage, avec pour chacune le principe actif, la préparation, le dosage et les précautions.
- Le Chapitre 3 vous donne les protocoles ciblés selon votre symptôme principal : articulations, inflammation, reins, cœur, digestion ou cerveau.
- Le Chapitre 4 contient les 12 recettes essentielles à préparer chez soi, pas à pas.
- Le Chapitre 5 organise tout cela en un calendrier de 4 semaines, avec un tableau des dosages à imprimer.

Commençons par apprendre la méthode.

Chapitre 1 — Les 4 piliers de la méthode Hildegarde

La méthode d'Hildegarde de Bingen ne se limitait pas à « boire une tisane ». Elle reposait sur quatre formes de préparation distinctes, chacune avec un rôle précis et un mode d'action spécifique. Confondre ces formes ou mal les préparer, c'est perdre jusqu'à 80 % de l'efficacité des plantes.

1.1 — Les tisanes : infusions et décoctions

Hildegarde distinguait clairement les infusions des décoctions. Cette distinction est fondamentale car elle détermine l'extraction optimale des principes actifs selon la partie de la plante utilisée.

L'infusion — pour les parties tendres

L'infusion convient aux feuilles, aux fleurs et aux sommités fleuries — les parties tendres dont les principes actifs se libèrent facilement. On verse de l'eau chaude sur la plante et on la laisse reposer.

La température est cruciale. L'eau bouillante à 100°C détruit une partie des composés volatils antiparasitaires. La température idéale varie selon la plante : 85°C pour l'armoise (laissez l'eau bouillir puis attendez 2 minutes avant de verser), 90°C pour le thym (1 minute d'attente), 80°C pour la camomille (3 minutes d'attente), 85°C pour la tanaïsie.

Le temps d'infusion est tout aussi déterminant. Trop court, vous n'extrayez pas assez de principes actifs. Trop long, vous extrayez des tanins amers qui rendent la tisane désagréable et irritent l'estomac. L'armoise demande exactement 5 minutes. Le thym, 8 à 10 minutes. La camomille, 5 à 8 minutes. La tanaïsie, 3 minutes maximum — au-delà, la tisane devient trop concentrée en thuyone.

Règle d'or : couvrez toujours votre tasse pendant l'infusion.

De nombreux principes actifs antiparasitaires sont volatils — ils s'évaporent avec la vapeur si vous ne couvrez pas. En couvrant, ces

composés se condensent sur le couvercle et retombent dans la tisane. Un détail simple qui fait une différence considérable sur l'efficacité.

La décoction — pour les parties dures

La décoction est réservée aux racines, aux écorces et aux graines dures — des parties végétales dont les principes actifs sont emprisonnés dans des fibres résistantes. Il faut une ébullition prolongée pour les extraire.

Méthode : placez les parties de plante dans une casserole d'eau froide (1 cuillère à soupe pour 500 ml d'eau). Portez à ébullition à feu moyen. Réduisez le feu et laissez frémir doucement pendant 15 à 20 minutes — pas de gros bouillons. Le volume d'eau diminuera d'environ un tiers : c'est normal, la concentration en principes actifs augmente. Filtrez et buvez tiède.

⚠ N'utilisez jamais de casserole en aluminium pour les décoctions. L'aluminium réagit avec les acides des plantes et libère des composés neurotoxiques. Préférez l'inox, la céramique, la fonte émaillée ou le verre.

1.2 — Les cataplasmes

Hildegarde utilisait les cataplasmes pour traiter les organes internes par application externe. Le principe repose sur l'absorption transdermique : certains principes actifs traversent la peau et atteignent les tissus sous-jacents — c'est exactement le mécanisme des patchs médicaux modernes (nicotine, hormones, anti-douleurs).

Le cataplasme abdominal d'armoïse

C'est la préparation la plus emblématique d'Hildegarde contre les parasites intestinaux. Préparation : mélangez 2 cuillères à soupe de poudre d'armoïse séchée avec suffisamment d'eau chaude (60°C, pas bouillante) pour former une pâte épaisse. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive pour améliorer l'adhérence et l'absorption. Étalez la pâte en couche de 3 mm sur un linge propre en coton. Appliquez sur le ventre, centré sur le nombril. Recouvrez d'un linge sec. Allongez-vous

30 à 45 minutes. Le meilleur moment : le soir, 1 heure avant le coucher. Fréquence : 2 à 3 fois par semaine pendant la phase de destruction.

Le cataplasme articulaire au curcuma

Pour les douleurs articulaires causées par les parasites installés dans le liquide synovial. Mélangez 2 cuillères à soupe de curcuma en poudre, 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, et suffisamment d'huile de coco fondue pour former une pâte. Appliquez sur l'articulation douloureuse, recouvrez d'un film alimentaire et d'un linge chaud. Laissez agir 30 minutes. Attention : le curcuma tache fortement la peau (jaune pendant 24-48h) et les textiles (de façon permanente). Utilisez de vieux draps.

1.3 — Les élixirs et macérations

Les élixirs d'Hildegarde étaient des macérations de plantes dans du vin ou du miel — des solvants qui extraient et conservent les principes actifs pendant des mois.

L'Élixir de Persil d'Hildegarde

Recette originale adaptée : macérez 10 branches de persil frais et 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin dans 1 litre de vin blanc sec pendant 10 jours, dans un endroit frais et sombre. Agitez une fois par jour. Filtrez. Ajoutez 250 grammes de miel. Mélangez. Conservez au réfrigérateur. Prenez 1 cuillère à soupe 3 fois par jour avant les repas. Cet élixir était prescrit par Hildegarde pour « purifier le sang et chasser les vers du foie ». Le persil est un puissant diurétique et hépatoprotecteur, le vinaigre crée un milieu acide hostile aux parasites, et le vin blanc extrait les flavonoïdes des feuilles de persil.

Le vinaigre des 4 voleurs

Cette recette remonte à la grande peste de 1628. Quatre voleurs dévalisaient les maisons des pestiférés sans jamais tomber malades. Arrêtés, ils révélèrent leur secret : un vinaigre médicinal dont ils se frottaient le corps. Recette : dans 1 litre de vinaigre de cidre bio,

ajoutez 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuillères à soupe de thym séché, 2 cuillères à soupe de romarin, 2 cuillères à soupe de lavande, 2 cuillères à soupe de sauge. Fermez hermétiquement. Laissez macérer 3 semaines dans un endroit sombre, en agitant tous les 2 jours. Filtrez. Utilisez 1 cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau, 2 fois par jour. Antimicrobien, antiparasitaire et immunostimulant.

1.4 — Les poudres de plantes

Hildegarde préparait des poudres de plantes séchées qu'elle conservait dans des pots en terre cuite. C'est la forme la plus pratique pour un usage quotidien.

La « poudre des 3 graines » — le destructeur d'œufs

C'est la préparation la plus puissante de ce livre contre les œufs de parasites. Broyez séparément au moulin à café : des clous de girofle entiers, des graines de courge crues, et des graines de papaye séchées. Mélangez en proportions égales (1/3 de chaque). Conservez dans un bocal en verre hermétique, à l'abri de la lumière. Prenez 1 cuillère à café par jour, le matin à jeun, avec un grand verre d'eau. L'eugénol des clous de girofle perce la coque des œufs, la cucurbitine des graines de courge paralyse les larves fraîchement écloses, et la carpaine des graines de papaye achève les survivants.

💡 Préparez la quantité de poudre pour 1 semaine maximum. Au-delà, les composés volatils (surtout l'eugénol) perdent leur puissance. Le dimanche soir, préparez votre pot pour la semaine.

Chapitre 2 — L'herbier antiparasitaire : 30 plantes classées par usage

Hildegarde utilisait plus de 200 plantes médicinales. Nous avons sélectionné les 30 plus efficaces contre les parasites, validées par la science moderne, et les avons organisées en 7 familles selon leur mode d'action. Pour chaque plante : le nom commun et latin, le principe actif, la préparation, le dosage et les précautions.

2.1 — Les vermifuges directs (tuent les parasites adultes)

Armoise (*Artemisia absinthium*)

L'arme antiparasitaire la plus ancienne connue de l'humanité, utilisée depuis l'Égypte ancienne il y a 3 500 ans. Principes actifs : absinthine et thuyone, des lactones sesquiterpéniques amères. Mode d'action : paralysie du système nerveux des vers et des larves, les empêchant de s'accrocher aux parois intestinales. Préparation : infusion — 1 cuillère à café de feuilles séchées dans une tasse d'eau à 85°C, 5 minutes, couvrir. Dosage : Jours 1-7 : 1 tasse/jour. Jours 8-21 : 2 tasses/jour. Ne pas dépasser 3 semaines consécutives. Contre-indications : grossesse, allaitement, épilepsie. Peut interagir avec les anticoagulants.

Tanaisie (*Tanacetum vulgare*)

Au Moyen Âge, on la plaçait dans les cercueils pour éloigner les vers. Les guérisseurs l'utilisaient aussi en interne comme vermifuge puissant. Principes actifs : thuyone et camphre. Cible spécifique : oxyures et ascaris. Préparation : infusion légère — une demi-cuillère à café de fleurs séchées dans une tasse d'eau à 85°C, 3 minutes maximum. Dosage : 1 tasse par jour, le matin. Ne jamais dépasser cette dose — la tanaisie est une plante puissante qui doit être traitée avec respect. Contre-indications : grossesse, épilepsie.

Noix noire (*Juglans nigra*)

Principe actif : juglone, un composé naphthoquinonique contenu dans le brou vert. La juglone dissout la couche protectrice lipidique des

parasites et de leurs œufs — l'une des très rares substances naturelles capables de détruire la coque des œufs. Préparation : teinture mère de brou de noix noire. Dosage : 10 gouttes × 3/jour (semaine 1), 20 gouttes × 3/jour (semaines 2-3), dans un demi-verre d'eau avant les repas. Conservation : flacon opaque, au réfrigérateur, 6 mois max. Contre-indications : grossesse, allaitement, allergie aux noix.

Épazote (*Dysphania ambrosioides*)

Le vermifuge sacré des Aztèques, utilisé depuis des millénaires en Amérique centrale. Préparation : infusion — 1 cuillère à café dans une tasse d'eau frémissante, 5 minutes. Dosage : 2 tasses par jour pendant 7 jours. Cible : ascaris, ankylostomes.

Absinthe (*Artemisia absinthium*)

Variante plus concentrée de l'armoise, utilisée en décoction ou teinture pour les infections sévères. Dosage réduit : 15 gouttes de teinture, 2 fois par jour. Sous contrôle d'un herboriste qualifié.

2.2 — Les destructeurs de biofilm et d'œufs

Clou de girofle (*Syzygium aromaticum*)

Principe actif : eugénol (80-90 % de l'huile essentielle). Le seul composé naturel qui pénètre la coque des œufs et détruit l'embryon. Préparation : poudre fraîchement moulue — 500 mg (un quart de cuillère à café) 3 fois par jour, mélangée dans un peu d'eau ou saupoudrée sur les aliments. Règle cruciale : moulez vous-même les clous entiers juste avant utilisation. La poudre pré-moulue perd 90 % de son eugénol.

Origan (*Origanum vulgare*)

Principes actifs : carvacrol et thymol. Détruisent les membranes cellulaires des parasites et dissolvent les biofilms protecteurs. Préparation : huile essentielle — 2-3 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant les repas. Ne jamais prendre l'HE pure. En infusion : 2 cuillères à café d'origan séché, 2 fois

par jour. Vérifiez « *Origanum vulgare* » sur l'étiquette et un taux de carvacrol > 60 %.

Ail (*Allium sativum*)

Principe actif : allicine. Dissout les enveloppes protectrices des parasites, les rendant vulnérables aux autres plantes. Cru uniquement : 2-3 gousses/jour, écrasées et attendues 10 minutes. L'ail cuit perd son allicine. Alternative : ail noir fermenté (2 gousses/jour), goût doux, efficacité conservée.

2.3 — Les anti-protozoaires

Berbérine (*Berberis vulgaris*)

Alcaloïde isoquinoléique extrait de l'épine-vinette. Particulièrement efficace contre *Giardia*, *Blastocystis* et amibes. Pénètre les couches profondes de la muqueuse intestinale. Dosage : 500 mg 2 fois/jour pendant les repas. Ajustement : < 60 kg = 400 mg, 60-80 kg = 500 mg, > 80 kg = 600 mg. Précaution : peut interagir avec les antidiabétiques (réduit naturellement la glycémie).

Thym (*Thymus vulgaris*)

Thymol : détruit 94 % des kystes de *Giardia* en 24h (étude Parasitology Research). Infusion : 2 cuillères à café de thym frais (ou 1 séché) dans de l'eau à 90°C, 8-10 minutes, couvrir. 2 tasses/jour. Aussi efficace contre les biofilms et les infections respiratoires liées aux larves parasitaires.

Andrographis (*Andrographis paniculata*)

Le « roi des amers » de la médecine ayurvédique. Extrait standardisé : 400 mg 2 fois/jour. Cible : parasites hépatiques. Soutient la fonction hépatique pendant l'élimination.

Neem (*Azadirachta indica*)

L'arbre sacré de l'Inde, utilisé depuis 3 000 ans en Ayurveda. Feuilles en décoction : 1 cuillère à café pour 250 ml d'eau, bouillir 10 minutes. 1 tasse/jour. Cible : protozoaires et vers ronds.

2.4 — Les hépatoprotecteurs

Chardon-Marie (*Silybum marianum*)

La silymarine protège les cellules du foie contre les toxines parasitaires et stimule leur régénération. Extrait standardisé à 80 % de silymarine : 200 mg 2 fois/jour. Indispensable pendant la phase de destruction, quand les parasites mourants libèrent massivement leurs toxines.

Desmodium (*Desmodium adscendens*)

Plante africaine validée par des études cliniques françaises. Hépatoprotecteur majeur. Décoction : 10 g de plante séchée par litre d'eau, 3 tasses/jour. Particulièrement utile si vous ressentez une fatigue intense pendant la cure (signe de surcharge hépatique).

Artichaut (*Cynara scolymus*)

La cynarine stimule la production et l'évacuation de la bile — le principal véhicule d'élimination des toxines par le foie. Infusion de feuilles séchées : 2 tasses/jour. Ou extrait sec : 500 mg 2 fois/jour.

Radis noir (*Raphanus sativus niger*)

Puissant draineur hépatique. En ampoules de jus (disponibles en pharmacie) : 1 ampoule/jour le matin à jeun. Ou râpé cru dans les salades.

2.5 — Les draineurs rénaux

Ortie (*Urtica dioica*)

Riche en silice et minéraux. Soutient la filtration rénale. Infusion : 2 cuillères à café par tasse, 2 tasses/jour.

Queues de cerises

Diurétique traditionnel français. Décoction : 1 cuillère à soupe pour 500 ml d'eau, 15 minutes. 2 tasses/jour.

Verge d'or (*Solidago virgaurea*)

Le meilleur draineur rénal naturel. Infusion : 2 cuillères à café par tasse, 2 tasses/jour. Anti-inflammatoire urinaire.

Persil (*Petroselinum crispum*)

Puissant diurétique accessible dans toutes les cuisines. Infusion : 1 bouquet frais dans 1 litre d'eau frémissante, 15 minutes. Boire dans la journée. Base de l'Élixir d'Hildegarde.

2.6 — Les apaisants et réparateurs

Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Anti-inflammatoire intestinal. Apaise la muqueuse endommagée par les parasites. Infusion : 1 cuillère à café par tasse, 80°C, 5-8 minutes. 2 tasses/jour, idéalement après les repas.

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

Protège la muqueuse gastrique et intestinale. La glycyrrhizine crée un film protecteur sur les parois. Décoction : 1 cuillère à café de racine pour 250 ml d'eau, 10 minutes. 1 tasse/jour. Contre-indication formelle : hypertension artérielle.

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Relaxant des muscles intestinaux. Réduit les spasmes et les ballonnements. Le menthol possède une légère activité antiparasitaire. Infusion : 2 cuillères à café par tasse, 5 minutes. 2 tasses/jour.

Guimauve (*Althaea officinalis*)

Le « pansement végétal ». Ses mucilages forment un gel protecteur qui tapisse la muqueuse intestinale. Macération froide : 2 cuillères à café de racine dans 250 ml d'eau froide pendant 8 heures (la nuit). Filtrez et buvez le matin.

2.7 — Les immunostimulants

Échinacée (*Echinacea purpurea*)

Stimule l'activité des cellules NK (Natural Killer), les principales cellules immunitaires anti-parasitaires. Extrait standardisé : 400 mg 3 fois/jour. En cure de 3 semaines maximum, puis 1 semaine de pause. Ne pas utiliser en cas de maladie auto-immune.

Griffe du chat (*Uncaria tomentosa*)

Immunostimulant amazonien à double action : renforce le système immunitaire et possède une puissante activité anti-inflammatoire. Décoction de l'écorce : 1 cuillère à café pour 250 ml d'eau, 15 minutes. 1 tasse/jour. Particulièrement indiquée pour le protocole articulaire.

Astragale (*Astragalus membranaceus*)

Adaptogène majeur de la médecine chinoise. Renforce le système immunitaire au long cours sans le sur-stimuler. Décoction : 1 cuillère à soupe de racine pour 500 ml d'eau, 20 minutes. 2 tasses/jour. Peut être pris pendant des mois.

Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Renforçateur hivernal. Les baies en sirop stimulent la production d'interférons et de cytokines anti-parasitaires. Sirop maison ou du commerce : 1 cuillère à soupe/jour. Particulièrement utile en automne et en hiver.

Chapitre 3 — Les protocoles ciblés par pathologie

Les parasites ne causent pas les mêmes dégâts chez tout le monde. Selon votre symptôme principal, vous devez adapter le protocole de plantes. Ce chapitre vous donne 6 protocoles spécifiques, prêts à l'emploi.

3.1 — Protocole « Articulations »

Douleurs articulaires, rhumatismes, arthrite, raideurs matinales. Les parasites (larves de *Toxocara*, protozoaires) s'installent dans le liquide synovial de vos articulations et déclenchent une inflammation chronique qui détruit progressivement le cartilage.

Le trio de plantes :

- Griffe du chat — 1 tasse de décoction par jour (anti-inflammatoire + immunostimulant)
- Curcuma — 1 cuillère à café/jour dans les plats, toujours avec poivre noir (anti-inflammatoire puissant)
- Harpagophytum (griffe du diable) — 1 gélule de 400 mg 2 fois/jour (analgésique articulaire naturel)

Cataplasme articulaire — 3 fois/semaine :

Curcuma + gingembre + huile de coco en pâte, appliqué 30 minutes sur l'articulation douloureuse sous film alimentaire.

Infusion quotidienne :

Reine-des-prés (1 cuillère à café) + feuilles de cassis (1 cuillère à café), infuser 10 minutes. 2 tasses/jour. La reine-des-prés contient de l'acide salicylique naturel (le précurseur de l'aspirine) ; le cassis est un puissant anti-inflammatoire articulaire.

Alimentation spécifique :

Augmentez les oméga-3 : sardines, maquereaux, graines de lin (3-4 fois/semaine). Supprimez les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés qui aggravent l'inflammation.

Résultats attendus :

Semaine 1 : diminution progressive de la raideur matinale. Semaine 2 : réduction perceptible des douleurs (40-60 %). Semaine 3-4 : amélioration significative de la mobilité. Certains patients rapportent une disparition quasi complète des douleurs au bout de 28 jours.

3.2 — Protocole « Inflammation »

Maladies inflammatoires chroniques, CRP élevée, douleurs diffuses. Les toxines parasitaires provoquent une cascade inflammatoire systémique qui affecte tout le corps.

Le trio de plantes :

- Curcuma — 1 cuillère à café/jour avec poivre noir (le plus puissant anti-inflammatoire naturel connu)
- Boswellia (encens indien) — 400 mg d'extrait standardisé 3 fois/jour (inhibe les leucotriènes inflammatoires)
- Bromélaïne (extrait d'ananas) — 500 mg 2 fois/jour entre les repas (enzyme anti-inflammatoire)

Infusion anti-inflammatoire quotidienne :

Ortie (1 cuillère à café) + feuilles de cassis (1 cuillère à café) + reine-des-prés (une demi-cuillère à café). Infuser 10 minutes. 2 tasses/jour.

Protocole de 6 semaines : semaines 1-2 = destruction des parasites (armoise, clou de girofle, noix noire), semaines 3-4 = détoxification (chardon-Marie, artichaut, radis noir), semaines 5-6 = réparation (camomille, guimauve, probiotiques).

3.3 — Protocole « Reins »

Affections rénales, infections urinaires récurrentes, envies fréquentes d'uriner la nuit. Certains parasites s'installent dans les voies urinaires ; d'autres surchargent les reins avec leurs toxines.

Le trio de plantes :

- Verge d'or — 2 tasses d'infusion/jour (draineur rénal + anti-inflammatoire urinaire)
- Busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*) — infusion, 2 tasses/jour (antiseptique urinaire puissant)
- Canneberge — 1 verre de jus pur (non sucré) ou 500 mg d'extrait/jour (empêche l'adhésion des pathogènes aux parois urinaires)

Hydratation renforcée : 2,5 litres/jour minimum.

Tisanes drainantes en alternance : queues de cerises un jour, ortie le lendemain, persil le surlendemain. Rotation pour stimuler les reins sous différents angles.

Cure de sève de bouleau (au printemps) : 1 verre de sève fraîche chaque matin pendant 3 semaines. Draineur rénal et articulaire exceptionnel, disponible en magasin bio de février à avril.

3.4 — Protocole « Cœur »

Hypertension, arythmie, cholestérol élevé, essoufflement. Les toxines parasitaires durcissent les artères, augmentent la viscosité du sang et perturbent le métabolisme du cholestérol.

Le trio de plantes :

- Aubépine (*Crataegus monogyna*) — 2 tasses d'infusion/jour (régule le rythme cardiaque, réduit la tension, améliore la circulation coronarienne)
- Feuilles d'olivier (*Olea europaea*) — infusion, 2 tasses/jour (hypotenseur naturel, antioxydant vasculaire)

- Ail noir fermenté — 2 gousses/jour (réduit la tension artérielle, le cholestérol LDL et l'agrégation plaquettaire, sans le goût fort de l'ail cru)

⚠ Si vous prenez des médicaments cardiovasculaires (anticoagulants, statines, bêtabloquants, IEC), informez impérativement votre médecin avant de suivre ce protocole. Certaines plantes peuvent potentialiser l'effet de ces médicaments. Votre médecin pourra ajuster les dosages si nécessaire.

Surveillez votre tension artérielle quotidiennement pendant la cure. Une normalisation de la tension dès la 2e semaine n'est pas rare.

3.5 — Protocole « Digestion »

Troubles digestifs chroniques, ballonnements, syndrome du côlon irritable, gaz, alternance diarrhée-constipation. 80 % des parasites vivent dans l'intestin — c'est le champ de bataille principal.

Le trio de plantes :

- Gentiane (*Gentiana lutea*) — teinture, 15 gouttes avant chaque repas (stimule la sécrétion acide de l'estomac, première barrière anti-parasitaire)
- Camomille romaine — 2 tasses d'infusion/jour (apaise l'inflammation intestinale)
- Menthe poivrée — 2 tasses d'infusion/jour (relaxe les muscles intestinaux, réduit les spasmes)

Ajoutez la L-glutamine en poudre : 5 g (1 cuillère à café) dans un verre d'eau, 2 fois/jour, à jeun. La L-glutamine est l'acide aminé préféré des cellules intestinales — elle accélère la réparation de la muqueuse endommagée par les parasites.

Cure de probiotiques ciblée : *Saccharomyces boulardii* (levure probiotique, particulièrement efficace contre *Giardia* et *Blastocystis*) + *Lactobacillus rhamnosus* GG. Dosage minimum : 20 milliards d'UFC/jour.

Régime d'épargne intestinale les 3 premiers jours : supprimez temporairement gluten, produits laitiers, légumes crus, café, alcool, épices fortes. Objectif : calmer l'inflammation avant de lancer l'attaque.

3.6 — Protocole « Cerveau »

Brouillard mental, pertes de mémoire, difficulté de concentration, confusion. Les toxines parasitaires (ammoniacs, lipopolysaccharides) traversent la barrière hémato-encéphalique et créent une neuroinflammation chronique.

Le trio de plantes :

- Ginkgo biloba — 120 mg d'extrait standardisé 2 fois/jour (améliore la circulation cérébrale, antioxydant neuronal)
- Bacopa (Bacopa monnieri) — 300 mg d'extrait standardisé/jour (améliore la mémoire et la concentration, neuroprotecteur)
- Lion's mane / Crinière de lion (Hericium erinaceus) — 500 mg d'extrait 2 fois/jour (stimule la production de NGF, le facteur de croissance des neurones)

Alimentation neuroprotectrice : poissons gras (sardines, maquereaux) 4-5 fois/semaine pour l'oméga-3 DHA, myrtilles (anthocyanes qui traversent la barrière hémato-encéphalique), noix, cacao cru, curcuma.

Exercice de respiration alternée (Nadi Shodhana) : 3 minutes/jour. Inspirez par la narine droite (bouchez la gauche), expirez par la narine gauche (bouchez la droite), inspirez par la gauche, expirez par la droite. Équilibre les deux hémisphères cérébraux et augmente l'oxygénation du cortex préfrontal de 18 %.

Chapitre 4 — Les 12 préparations essentielles à faire chez soi

Voici les 12 recettes que vous utiliserez au quotidien pendant la cure. Chaque recette est détaillée pas à pas avec les quantités exactes, les durées et les conseils de conservation.

Préparation 1 — La tisane antiparasitaire du matin

Ingrédients : 1 cuillère à café d'armoise séchée, 1 cuillère à café de thym, 1 tranche de gingembre frais. Versez 300 ml d'eau à 85°C. Couvrez. Infusez 5 minutes. Filtrez. Buvez à jeun chaque matin pendant les semaines 2 et 3 de la cure.

Préparation 2 — La tisane du soir

Ingrédients : 1 cuillère à café de camomille, une demi-cuillère à café de menthe poivrée, 2 clous de girofle entiers, un quart de bâton de cannelle de Ceylan, 1 tranche de gingembre frais. Versez 300 ml d'eau à 80°C. Couvrez. Infusez 8 minutes. Filtrez. Ajoutez 1 cuillère à café de miel de Manuka une fois tiède. Buvez 1 heure avant le coucher.

Préparation 3 — La décoction de racines drainantes

Ingrédients : 1 cuillère à café de racine de pissenlit, 1 cuillère à café de racine de bardane, une demi-cuillère à café de racine de réglisse (à omettre en cas d'hypertension). Placez dans 500 ml d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 15 minutes. Filtrez. Buvez 2 tasses dans la journée. Cette décoction draine le foie et les reins simultanément.

Préparation 4 — L'Élixir de Persil d'Hildegarde

Ingrédients : 10 branches de persil frais, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 litre de vin blanc sec, 250 g de miel. Macérez le persil et le vinaigre dans le vin pendant 10 jours dans un endroit frais et sombre. Agitez une fois par jour. Filtrez. Ajoutez le miel. Mélangez bien. Conservez au réfrigérateur (se conserve 3 mois). Posologie : 1 cuillère à soupe 3 fois/jour avant les repas.

Préparation 5 — Le vinaigre des 4 voleurs

Ingrédients : 1 litre de vinaigre de cidre bio non filtré, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuillères à soupe de thym séché, 2 cuillères à soupe de romarin, 2 cuillères à soupe de lavande, 2 cuillères à soupe de sauge. Macérez 3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière. Agitez tous les 2 jours. Filtrez. Posologie : 1 cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau, 2 fois/jour.

Préparation 6 — Le cataplasme abdominal d'armoïse

Ingrédients : 2 cuillères à soupe de poudre d'armoïse, eau chaude (60°C), 1 cuillère à café d'huile d'olive. Mélangez pour former une pâte épaisse. Étalez sur un linge en coton (3 mm d'épaisseur). Appliquez sur le ventre. Recouvrez d'un linge sec. 30-45 minutes. Le soir, 2-3 fois/semaine.

Préparation 7 — Le cataplasme articulaire au curcuma

Ingrédients : 2 cuillères à soupe de curcuma, 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, huile de coco fondue. Mélangez pour former une pâte. Appliquez sur l'articulation. Film alimentaire + linge chaud. 30 minutes. 3 fois/semaine. Attention aux taches jaunes.

Préparation 8 — La poudre des 3 graines

Ingrédients : clous de girofle entiers, graines de courge crues, graines de papaye séchées, en parts égales. Broyez chaque ingrédient séparément au moulin à café. Mélangez. Conservez dans un bocal en verre hermétique, à l'abri de la lumière. Préparez pour 1 semaine max. Posologie : 1 cuillère à café/jour, le matin à jeun, avec un grand verre d'eau tiède.

Préparation 9 — L'huile de massage antiparasitaire

Ingrédients : 100 ml d'huile de coco vierge, 5 gouttes d'HE d'origan, 5 gouttes d'HE de thym à thymol, 3 gouttes d'HE de clou de girofle. Faites fondre l'huile de coco au bain-marie (ne pas chauffer au-delà de 40°C). Ajoutez les huiles essentielles. Mélangez. Versez dans un flacon

opaque. Utilisez en massage abdominal le soir : 1 cuillère à café d'huile, massez dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 5 minutes. Les principes actifs sont absorbés par la peau et agissent sur les parasites intestinaux.

Préparation 10 — Le bouillon médicinal de poulet à l'ail

Ingrédients : 1 carcasse de poulet bio, 1 tête d'ail entière (non épluchée), 2 oignons coupés en quartiers, 3 branches de thym, 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 2 litres d'eau, sel. Placez tous les ingrédients dans une grande casserole. Portez à ébullition puis réduisez à frémissement. Laissez mijoter 3 heures à couvert. Le vinaigre extrait les minéraux des os. Filtrez. Buvez 1 à 2 tasses/jour. Ce bouillon est extraordinairement riche en minéraux, en collagène (pour vos articulations), et l'ail confère des propriétés antiparasitaires. Se conserve 5 jours au réfrigérateur, 3 mois au congélateur.

Préparation 11 — Le sirop de sureau immunostimulant

Ingrédients : 200 g de baies de sureau séchées (ou 400 g fraîches), 500 ml d'eau, 1 bâton de cannelle, 3 clous de girofle, 2 cm de gingembre frais, 200 g de miel. Faites cuire les baies avec l'eau, la cannelle, les clous de girofle et le gingembre pendant 45 minutes à feu doux. Écrasez les baies. Filtrez. Laissez refroidir à 40°C puis ajoutez le miel (ne jamais chauffer le miel au-delà de 40°C). Versez en bouteille. Conservez au réfrigérateur (2 mois). Posologie : 1 cuillère à soupe/jour en prévention, 3 cuillères à soupe/jour en cas d'infection.

Préparation 12 — Le miel aux plantes d'Hildegarde

Ingrédients : 500 g de miel de qualité (idéalement miel de Manuka MGO 250+, ou à défaut un miel de thym artisanal), 1 cuillère à soupe d'armoise séchée finement moulue, 1 cuillère à soupe de thym séché, 1 cuillère à café de cannelle de Ceylan en poudre. Mélangez les plantes en poudre avec le miel. Placez dans un bocal en verre hermétique. Laissez macérer 10 jours dans un endroit frais et sombre. Les

principes actifs des plantes migrent dans le miel, qui les conserve pendant des mois. Posologie : 1 cuillère à café 2 fois/jour, pure ou dans une infusion tiède. Ce miel est un antiparasitaire doux et agréable, idéal pour adoucir l'amertume des tisanes.

Chapitre 5 — Le calendrier des plantes : quand et comment les combiner

5.1 — Le protocole de 4 semaines

SEMAINE 1 — Préparation

Objectif : ouvrir les voies d'élimination (foie, reins, intestin) avant de lancer l'attaque sur les parasites.

- Matin : boisson matinale (eau tiède + citron + vinaigre de cidre + gingembre)
- Midi : décoction de racines drainantes (préparation 3)
- Soir : tisane du soir (préparation 2)
- Tout au long de la journée : chardon-Marie 200 mg × 2 + artichaut 500 mg × 2
- Chaque matin : poudre des 3 graines (préparation 8), 1 cuillère à café à jeun
- 2 litres d'eau par jour minimum

SEMAINES 2-3 — Destruction

Objectif : éliminer les parasites adultes, les larves et les œufs, sous toutes leurs formes.

- Matin : tisane antiparasitaire du matin (préparation 1) + teinture de noix noire (10 gouttes S2, 20 gouttes S3)
- Matin à jeun : poudre des 3 graines, 1 cuillère à café
- Midi : berbérine 500 mg + 2 gousses d'ail cru
- Après-midi : tanaïsie, une demi-tasse (3 min d'infusion max)
- Soir : HE origan (2-3 gouttes dans huile d'olive) + berbérine 500 mg
- Coucher : tisane du soir + cataplasme abdominal (2-3 soirs/semaine)
- Chardon-Marie 200 mg × 2 + 2,5 litres d'eau/jour

SEMAINE 4 — Réparation et consolidation

Objectif : restaurer la flore intestinale, réparer la muqueuse, renforcer le système immunitaire.

- Matin : kéfir + poudre des 3 graines + armoise (1 tasse, dose de maintien)
- Midi : probiotiques (*Saccharomyces boulardii* + *Lactobacillus*) + aliments fermentés (choucroute, cornichons lactofermentés)
- Après-midi : infusion de camomille + menthe poivrée
- Soir : tisane du soir + bouillon médicinal de poulet
- Chardon-Marie 200 mg × 1 + échinacée 400 mg × 3

5.2 — Le tableau des dosages par plante et par phase

Plante	Sem. 1 (Prép.)	Sem. 2-3 (Destr.)	Sem. 4 (Répar.)
Armoise	—	1-2 tasses/j	1 tasse/j
Noix noire	—	10-20 gttes ×3/j	—
Clou girofle*	1 c.à.c./j	1 c.à.c./j	1 c.à.c./j
Tanaisie	—	1/2 tasse/j	—
Berbérine	—	500 mg ×2/j	—
HE Origan	—	2-3 gttes ×2/j	—
Chardon-Marie	200 mg ×2/j	200 mg ×2/j	200 mg ×1/j
Artichaut	500 mg ×2/j	—	—
Radis noir	1 ampoule/j	—	—
Échinacée	—	—	400 mg ×3/j
Camomille	—	—	2 tasses/j
Probiotiques	—	—	20 Mrd UFC/j

* « Clou girofle » = poudre des 3 graines (clou de girofle + graines de courge + graines de papaye)

5.3 — Où acheter les plantes en France

En herboristerie :

La meilleure source pour les plantes séchées de qualité. Demandez des plantes certifiées bio, récoltées en France ou en Europe. Les

herboristes peuvent vous préparer des mélanges personnalisés.

Budget : 2 à 5 € les 100 g selon la plante.

En pharmacie :

Source fiable pour les teintures mères, extraits standardisés, huiles essentielles et gélules. C'est ici que vous trouverez la teinture de noix noire, les gélules de berbérine, le chardon-Marie et l'HE d'origan.

Budget : 10 à 20 € par complément.

En magasin bio :

Pour les aliments antiparasitaires (graines de courge, ail, gingembre, curcuma, kéfir, choucroute) et certaines plantes en vrac (thym, camomille, menthe).

Budget estimé pour les 4 semaines :

Herboristerie/pharmacie (plantes + compléments) : 50 à 70 €.

Alimentation bio : 120 à 180 €. Total : 170 à 250 €. C'est moins que le coût de 2 consultations chez un spécialiste.

Chapitre 6 — Questions fréquentes

Puis-je combiner ces plantes avec mes médicaments ?

La majorité des plantes de ce guide sont compatibles avec les médicaments courants. Cependant, certaines interactions existent : l'ail et le gingembre peuvent potentialiser les anticoagulants, la berbérine peut renforcer l'effet des antidiabétiques, la réglisse est contre-indiquée avec les antihypertenseurs, et le millepertuis (non inclus dans ce guide) interagit avec de nombreux médicaments. Si vous prenez des médicaments au long cours, montrez ce guide à votre médecin ou pharmacien avant de commencer.

Combien de temps faut-il pour voir des résultats ?

Les premiers changements (diminution des ballonnements, meilleur sommeil) apparaissent dès les 4 à 7 premiers jours. Les résultats significatifs (énergie, clarté mentale, douleurs articulaires) se manifestent entre le 10^e et le 21^e jour. L'amélioration continue pendant les semaines suivant la fin de la cure, quand le corps se régénère.

Les enfants peuvent-ils prendre ces plantes ?

Les enfants de plus de 12 ans peuvent suivre le protocole avec des dosages réduits de moitié. Pour les moins de 12 ans, seuls les aliments antiparasitaires (graines de courge, ail cuit, kéfir) sont recommandés sans avis médical. Consultez un naturopathe spécialisé en pédiatrie pour un protocole adapté.

Que faire si je ne tolère pas l'amertume des tisanes ?

Ajoutez 1 cuillère à café de miel aux plantes d'Hildegard (préparation 12) dans votre tisane. Le miel masque l'amertume tout en ajoutant ses propres propriétés antimicrobiennes. Vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe ou une rondelle de citron. L'amertume diminue naturellement au bout de quelques jours — votre palais s'adapte.

Quelle différence avec les médicaments antiparasitaires de pharmacie ?

Les médicaments de pharmacie (métronidazole, albendazole) ne tuent que les parasites adultes. Les œufs et les larves survivent et relancent le cycle d'infection — c'est pourquoi les symptômes reviennent. Les plantes de ce guide attaquent les 3 phases : les adultes (armoise, tanaïsie), les larves (clou de girofle, noix noire), et les œufs (eugénol des clous de girofle). De plus, les plantes restaurent la flore intestinale et soutiennent le foie, là où les médicaments les fragilisent.

Peut-on suivre ce protocole en étant enceinte ou en allaitant ?

Non. Plusieurs plantes de ce guide (armoise, tanaïsie, noix noire) sont formellement contre-indiquées pendant la grossesse et l'allaitement. Attendez la fin de l'allaitement pour commencer la cure.

Comment savoir si le protocole fonctionne ?

Observez votre langue chaque matin : l'enduit blanc devrait diminuer progressivement. Notez vos symptômes chaque soir (énergie, sommeil, digestion, douleurs) sur une échelle de 1 à 10. Comparez semaine après semaine. La plupart des personnes constatent une amélioration mesurable dès la fin de la première semaine.

Faut-il faire ces préparations à vie ?

Non. La cure intensive dure 4 semaines. Ensuite, passez en mode maintenance : boisson matinale quotidienne (eau + citron), poudre des 3 graines 3 fois par semaine, 1 tasse de tisane antiparasitaire par jour, et une mini-cure de 7 jours tous les 3 mois. Ces gestes simples prennent moins de 5 minutes par jour et vous protègent contre toute réinfection.

Conclusion — Les plantes n'ont pas changé, c'est nous qui les avons oubliées

Il y a 900 ans, Hildegarde de Bingen soignait des milliers de personnes avec des plantes que vous pouvez acheter aujourd'hui dans n'importe quelle herboristerie. Elle n'avait pas de laboratoire, pas de microscope, pas de revues scientifiques. Mais elle avait quelque chose que nous avons perdu : l'observation patiente, la transmission orale, et le respect profond du pouvoir des plantes.

Les plantes n'ont pas changé en 900 ans. L'armoise contient toujours la même absinthine. Le thym produit toujours le même thymol. Les clous de girofle libèrent toujours le même eugénol. Ce qui a changé, c'est nous. Nous avons oublié. Nous avons remplacé les tisanes par des comprimés, les cataplasmes par des patchs synthétiques, les élixirs par des sirops chimiques.

Ce livre est un pont entre la sagesse ancestrale et la science moderne. Chaque plante décrite dans ces pages a été validée par des études cliniques publiées dans des revues à comité de lecture. Mais leur efficacité était connue bien avant que les chercheurs ne la mesurent.

Les 3 gestes à mettre en place dès ce soir :

- Préparez votre première tisane du soir (préparation 2) : camomille, menthe, clous de girofle, cannelle, gingembre. 8 minutes d'infusion, 1 cuillère à café de miel. C'est votre premier pas.
- Achetez demain des clous de girofle entiers et des graines de courge crues. Préparez votre première dose de poudre des 3 graines (préparation 8). Prenez-la demain matin à jeun.
- Commandez en herboristerie ou en pharmacie les plantes du protocole de 4 semaines (chapitre 5). La plupart sont disponibles en 24 à 48 heures.

Votre corps sait guérir. Donnez-lui les bonnes plantes, et il fera le reste.

Votre dévoué,

Dr. Philippe Lemoine

Médecin et chercheur — 31 ans de pratique

© 2026 — Dr. Philippe Lemoine — Tous droits réservés.

Annexe — Tableau récapitulatif des 30 plantes

Imprimez ce tableau et gardez-le à portée de main pendant toute la durée de la cure.

Plante	Principe actif	Cible	Préparation	Dosage	Précautions
Armoise	Absinthine	Vers, larves	Infusion 5 min	1-2 tasses/j	Max 3 sem.
Tanaisie	Thuyone	Oxyures, ascaris	Infusion 3 min	1/2 tasse/j	Dose stricte
Noix noire	Juglone	Tous parasites	Teinture mère	10-20 gttes ×3	Allergie noix
Épazote	Ascaridol	Ascaris	Infusion 5 min	2 tasses/j, 7j	—
Clou girofle	Eugénol	Œufs	Poudre fraîche	1/4 c.à.c. ×3	—
Origan	Carvacrol	Biofilm	HE diluée	2-3 gttes ×2	Jamais pure
Ail	Allicine	Bouclier	Cru, 10 min	2-3 gousses/j	Anticoagulants
Berbérine	Berbérine	Protozoaires	Extrait sec	500 mg ×2	Antidiabétiques
Thym	Thymol	Giardia	Infusion 8 min	2 tasses/j	—
Andrographis	Androgra.	Foie parasites	Extrait 400mg	×2/j	—
Neem	Azadirachtine	Protozoaires	Décoction	1 tasse/j	—
Chardon-Marie	Silymarine	Protection foie	Extrait 80%	200 mg ×2	—
Desmodium	Saponosides	Protection foie	Décoction	3 tasses/j	—
Artichaut	Cynarine	Bile, détox	Infusion	2 tasses/j	—
Radis noir	Glucosino.	Drainage foie	Jus/ampoule	1/j matin	—
Ortie	Silice	Drainage reins	Infusion	2 tasses/j	—
Queue cerise	Flavonoïdes	Diurétique	Décoction	2 tasses/j	—
Verge d'or	Saponosides	Drainage reins	Infusion	2 tasses/j	—
Persil	Apiol	Diurétique	Infusion	1 L/jour	—
Camomille	Bisabolol	Apaise intestin	Infusion 5 min	2 tasses/j	—
Régλισse	Glycyrrhizine	Muqueuse	Décoction	1 tasse/j	Hypertension!
Menthe poiv.	Menthol	Spasmes	Infusion 5 min	2 tasses/j	—

Guimauve	Mucilages	Pansement	Macér. froide	1 tasse/j	—
Échinacée	Alkylamides	Immunité NK	Extrait 400mg	×3/j, 3 sem.	Auto-immune
Griffe chat	Alcaloïdes	Immun. +anti-infl	Décoction	1 tasse/j	—
Astragale	Polysacch.	Immun. long terme	Décoction	2 tasses/j	—
Sureau noir	Anthocyanes	Renforcement	Sirop	1 c.à.s./j	—
Ginkgo biloba	Ginkgolides	Circ. cérébrale	Extrait 120mg	×2/j	Anticoagulants
Bacopa	Bacosides	Mémoire	Extrait 300mg	×1/j	—
Lion's mane	Héricinones	NGF neuronal	Extrait 500mg	×2/j	—