

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON

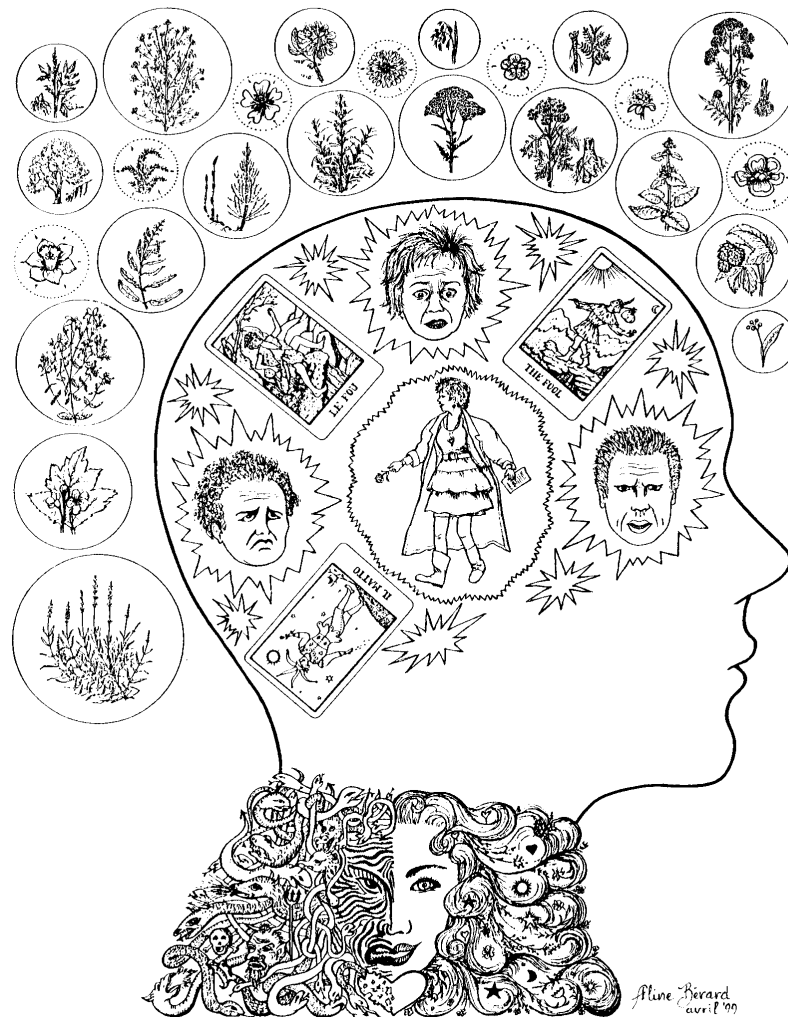


SOINS DU SYSTÈME NERVEUX

Volume 1

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



SOINS DU SYSTÈME NERVEUX

Volume 1

Ce document rassemble l'information transmise selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les renseignements contenus dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

L'ensemble des textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage est protégé par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, et tout archivage sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Capucine Chartrand, Marie Choquette, Johanne Fontaine, Natacha Imbeault, Danièle Laberge, Julie Lemieux, Anny Schneider

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Nathalie Larose, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Soins du système nerveux, volume 1

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-309-1

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. LES CAHIERS : SOINS DES SYSTÈMES	5
B. INTRODUCTION.....	7
PENSÉES, ÉMOTIONS ET CORPS PHYSIQUE.....	7
LE STRESS.....	8
C. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (EN BREF)	13
SYSTÈME NERVEUX CENTRAL.....	13
SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE.....	13
NEURONES.....	14
HORMONES ET NEUROTRANSMETTEURS DU SYSTÈME NERVEUX.....	15
D. LES HERBES DU SYSTÈME NERVEUX	17
ADAPTOGÈNES.....	17
ANALGÉSIFIQUES	18
ANTICOAGULANTES	19
ANTI-INFLAMMATOIRES.....	19
ANTIDÉPRESSEURS	20
ANTISPASMODIQUES	21
ANXIOLYTIQUES.....	21
CALMANTES - SÉDATIVES	22
NUTRITIVES	24
TONIQUES NERVEUX - NERVINES.....	24
STIMULANTS NERVEUX.....	25
E. LIENS CORPS-ESPRIT	27
MALADIE MENTALE.....	27
MIGRAINE : VISION ANTHROPOSOPHIQUE	31
F. SOINS DES MALADIES MENTALES.....	40
INTRODUCTION	40
LA SANTÉ MENTALE	41
MÉLANCOLIE OU TRISTESSE.....	48
NERVOSITÉ.....	52
NÉVROSE	57
ANGOISSE, ANXIÉTÉ, TROUBLES ANXIEUX	65
Tisane du bonheur de Maurice Mességué.....	73
TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF (TOC)	75
ANOREXIE MENTALE ET BOULIMIE	84
FATIGUE CHRONIQUE (SYNDROME DE LA), NEURASTHÉNIE, FATIGUE NERVEUSE	93

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (BURN OUT)	99
DÉPRESSION.....	105
DÉPRESSION CHEZ LES ENFANTS	133
TROUBLES BIPOLAIRES	138
PSYCHOSE, SCHIZOPHRÉNIE	152
TROUBLE DE DÉFICIT D'ATTENTION AVEC (TDA/H) OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDA).....	167
G. CONCLUSION.....	180
H. ANNEXE	181
TABLES DE CONVERSION	181
I. BIBLIOGRAPHIE.....	183
SITES INTERNET	184
RÉFÉRENCES.....	187



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle