BANQUE DE DONNEES - MICROFICHIER

Le logiciel MICROFICHIER vous permet d'exploiter sur votre APPLE une série de banques de données exclusives issues des meilleures sources et couvrant plusieurs domaines différents. Il est indispensable à la lecture de cette disquette. Si vous ne le possédez pas encore, demandez-le. Il vous permettra en plus de constituer un fichier de vos propres documents et de l'exploiter avec une rapidité et une simplicité surprenantes.

**** GUERIR PAR LES PLANTES ****

Cette disquette contient un répertoire fonctionnel de plus d'une centaine de végétaux dont les propriétés thérapeutiques sont reconnues. Depuis des siècles, l'homme a tiré des plantes les substances bénéfiques à sa santé et le soudain retour aux médecines douces remet au goût du jour des traitements issus de l'observation empirique de nos aînés.
Vous allez donc pouvoir retrouver chacune de ces plantes instantanément sous plusieurs critères différents, par exemple par :

nom - lieu où on les trouve - affections qu'elles soignent, guérissent, préviennent ou soulagent - propriétés thérapeuthiques - forme d'application - etc.

Sont exclues de ce répertoire, les plantes contenant des substances toxiques et dont l'usage peut se révéler dangereux sans certaines précautions. Il convient cependant d'agir avec prudence et de ne pas s'obstiner à prolonger un traitement provoquant de légers effets secondaires. Dans le doute, faites appel aux conseils de votre herboriste ou de votre médecin.

Comment exploiter ce fichier

En y recherchant une ou plusieurs fiches selon **le** ou **les critères qui vous intéressent.** (consulter la documentation livrée avec le logiciel MICROFICHIER)
Voici une fiche-type telle qu'elle apparaîtra sur votre écran :

NOM :	OSEILLE
LIEU :	PRES/BOIS PEU EPAIS/DANS LES CHAMPS
INDICATION :	EMPOISONNEMENTS/SCORBUT/INFECTIONS/ ABCES/CURE DE PRINTEMPS/CONSTIPATION/ DARTRES/ACNE/ULCERES
PROPRIETE :	ANTI-POISON/ANTISCORBUTIQUE/DIURETIQUE/ LAXATIF/APERITIF/TONIQUE/VERMIFUGE/ RAFRAICHISSANT/FEBRIFUGE
FORME :	DECOCTION/POTAGE OU LEGUME
REMARQUE :	RHUMATISANTS S'ABSTENIR

Signalons qu'en frappant le signe > à la première rubrique, vous allez voir défiler toutes les fiches et, par conséquent, vous faire une idée de l'organisation du fichier.

RUBRIQUE 1 : **Nom courant**

RUBRIQUE 2 : **Lieu de pousse.** Description du biotope favorable à l'éclosion.

RUBRIQUE 3 : **Indications.** Troubles ou affections contre lesquels la plante est efficace. (Il convient, pour rendre votre recherche plus complète de tenter une approche multiple. Exemple : pour MIGRAINE, chercher également MAUX DE TETE, CEPHALEE, ou NEVRALGIE. Le Microfichier avec sa possibilité de 4 clés cumulables dans la même rubrique et son mode "OU", est idéal pour ce type de recherche.

RUBRIQUE 4 : **Propriétés.**

RUBRIQUE 5 : **Forme du traitement.** Indication de la manière de préparer soit l'absorption soit l'application du produit. (généralement tisane, vin, décoction, cataplasme, etc.)

RUBRIQUE 6 : **Remarques.** Remarques générales ou contre-indications

Nous avons laissé sur cette disquette l'espace nécessaire à la création de fiches personnelles pour y intégrer les végétaux ne figurant pas dans ce fichier et dont vous estimez les propriétés suffisantes pour y être insérés.

Pour le cas où vous procéderiez à la cueillette vous-même, nous vous recommandons de la faire contrôler par votre herboriste ou en tous cas de vous reporter à un des ouvrages spécialisés dans lesquels vous trouverez des descriptions détaillées ou même des dessins en couleurs des plantes qui vous intéressent.

Ces ouvrages conseillés sont :

Aromathérapie - Dr. Jean Valnet (Edition Livre de Poche)
Mon herbier de santé - Maurice Mességué (Edition Livre de Poche)
Les plantes au service de votre santé (Edition Lexique Kart)
Secrets et vertus des plantes médicinales (Ed. Selection du Reader's Digest)
Petit manuel de la nouvelle phytothérapie Dr. Max W.Romart (Edition de la Rue aux Herbes, Rue Miron, 5. 06000 Nice)

Copyright 1983 : BLANC Concept, Lausanne (Suisse).