

I- Les plantes médicinales qui améliorent le goût

Pimpinella anisium Anis verte graine
Apiacées

Anethum graveolens Fenouille graine
Apiacées

Illicium verum Badiane
Illiciées
(anis étoilé)

Cinnamomum zeylanicum Cannelle de Ceylan copaux
Lauracées
Sucrée et chaude fait **transpirée !**

Melissa officinalis Mélisse feuille
Lamiacées

Mentha piperita Menthe poivrée Feuille
Lamiacées
tonique !

Citrus aurantium Bigaradier orange amère Feuille bouton pétale
Rutacées

Pinus sylvestris Pin sylvestre
Picea abies sapin Pinacées
Bourgeon
Bon pour la toux

Glycyrrhiza glabra Réglisse Racine naturelle non ratisée Fabacées
Masque amertume **hypertension !**

Aloysia citriodora Verveine odorante feuille Verbénacées

Calamintha grandiflora Calament feuilles, fleurs
Lamiacées
Tonique ne pas donner le soir !

Cymbopogon nardus Cannelle de ceylan feuilles coupée Poacées

II- les fleurs qui améliorent l'aspect

Centaurea cyanus Bleuet calice ou pétale
Composées
Anti-inflammatoire, anti-rhumatismale, contre Cellulite

Calendula arvensis souci des champs pétale ou calice
Composées

Papaver rhoeas Coquelicot pétale
Papavéracées

Attention effets sédatif surtout pistil !

Les mauves (*Malva sylvestris*) en général pétale
Malvacées

Les pensées en générales (*Viola tricolore* Pensée sauvage) Pétale
Ainsi que les violettes pétale
Violacées

III- Les plantes de l'appareil digestif

1- les apéritives (tonique, amère)

- Cannelle de Ceylan écorce

- *Gentiana lutea* Gentiane jaune racine
Gentianacées

- *Zingiber officinalis* Gingembre rhizome
Zingibéracées

- *Cinchona officinalis* Quinquina bois/écorce
Rubiacées

- *Artemisia absinthium* Absinthe sommité fleurie
Astéracées

Très amer !

- *Artemisia herba-alba* Armoise blanche plante
Astéracées

- *Centaurium erythraea* Eritré petite centaurée Sommité fleuri
Gentianacées

- *Rosa canina* Cynorrhodons fruit (non éclatés)
Rosacées

2- les plantes eupeptiques (carminatives et stomachiques)

- Anis vert semence
- Fenouil semence

- *Cuminum cyminum*. Cumin semence
Apiacées, Ombellifères

- *Carum carvi* Carvi semence
Apiacées

- *Anethum graveolens* Aneth semence
Apiacées

- *Coriandrum sativum* Coriandre semence
Apiacées

- *Angelica archangelica* Angélique officinale semence/racine
Apiacées
Calmante et harmonisant

- Menthe : poivrée, verte/vraie/nana feuille

- *Verbena officinalis* Verveine officinale feuille
Verbénacées

- Mélisse feuilles

- *Artemisia dracunculus* Estragon plante
Astéracées

3- Les antispasmodiques et digestives

- *Camamelum novile* Camomille romaine fleur (capitules)
Astéracées

- *Matricaria recutita* Camomille matricaire fleur (capitules)
Astéracée

- *Galium odoratum* Aspérule odorante plante entière
Rubiacées

Sèche : calmante et sédative !

Fraiche : tonique aphrodisiaque !

- *Galium verum* Gaillet plante entière
Rubiacées
(Fleurs jaunes)

- *Lavendula angustifolia* Lavande vraie fleurs

Lamiacées

Très fort !

- *Melilotus officinalis* Mélilot officinale sommité fleuri

Fabacées

- *Achillea millefolium* Achillée millefeuille

Astéracées

Vasoconstrictrice, anti-inflammatoire, tonique veineux,
œstrogène

- Oranger amer (bigarade) fleur (bouton, pétale) ou feuille

- *Ocimum basilicum* Basilic feuille

Lamiacées

4- Les stimulantes digestives

- Basilic feuille

Cumin semence

- Carvi semence

Fenouil semence

- Coriandre semence

Estragon feuille

- *Juniperus communis* Genévrier baies

Cupressacées

Bon antirhumatismal

- *Myristica fragrans* Noix de muscade

Myristicacées

A haute dose toxique, contient des cétones !

- *Origanum vulgare* Origan sommité fleuri

Lamiacées

- Piment fruit

- *Crocus sativus* Safran stigmate

Iridacées

- *Vanilla planifolia* Vanille Bourbon fruit

Orchidacées

- Menthe, calament

Pas le soir !

Pour lutter contre les remonter acide guimauve + reine-des-prés

5- Les antalgiques gastrique

- *Syzygium aromaticum* L Girofle clous
Myrtacées
(bouton floral fermenter)

- Réglisse racine bon cicatrisant

- *Symphytum officinale* Consoude racine
Boraginacées
Bon pour les ulcères

6- laxative, purgatives à dérivées anthracéniques (hétérosides à action laxatives)

- *Fraxinus exelsior* L. Frêne feuille
Oléacées

- *Rheum officinale* Rhubarbe rhizome
Polygonacées

- *Cassia angustifolia* Séné feuille et fruit
Cesalpiniacées

- *Rhamnus frangula* L. Bourdaine écorce sèche de + de 2 ans
Rhamnacées

- *Cascara sagrada* Cascara écorce fraîche
Rhamnacées

- *Globularia alypum* Globulaire alypum feuille
Globulariacées

7- Régulatrices mucilagineuses : émoulliantes

- *Althaea officinalis* Guimauve fleur, feuille, racine
Malvacées

- *Alcea rosea* Rose trémière Fleur
Malvacées

- Les mauves en général fleur, feuille et racine

8- Anti diarrhéiques

Ces plantes contiennent des tanins, elles sont donc aussi astringentes (et donc anti hémorroïde)

- *Geum urbanum* Benoite rhizome

Rosacées

- *Polygonum bistorta* Bistorte racine

Polygonacées

- *Quercus pubescens*,

- *Quercus robur* Chêne écorce Fagacées

- *Quercus petraea*

Attention irritante à utilisé en petite quantité !

- *Fragaria vesca* L. Fraisier feuille

Rosacées

- *Sanguisorba minor* Pimprenelle feuille

Rosacées

- *Rubus fruticosus* Ronce feuille

Rosacées

- *Agrimonia eupatoria* Aigremoine feuille

Rosacées

- *Geranium robertianum* Géranium plante

Géraniacées

- *Lythrum salicaria* Salicaire partie aérienne

Lythracées

- *Potentilla erecta* Potentille tormentille feuille

Rosacées

IV- Plantes médicinales actives sur le système hépatobiliaire

1- Plantes cholérétique

- *Cynara scolymus* artichaut feuille

Astéracées

Très amer !

- *Pneumus boldus* Boldo feuille séchée
Monimiacées
Stimule le foie

- *Cichorium (intybus)* chicorée racine
Astéracées

- *Rosmarini officinalis* Romarin feuille
Lamiacées

- *Taraxacum officinale* Pissenlit plante
Astéracées

2- Régulatrices de la cholérèse

- *Tilia cordata, Tiliae platyphyllos* aubier rouge du tilleul
Tiliacées

- *Chelidonium majus* Chélidoine plante sèche
Papaveracées
Jamais fraîches !

- *Fumaria officinalis* Fumeterre plante
Fumariacées

3- les plantes dépuratives

- *Arctium lappa* Bardane racine fraîche
Asteracées
Bon contre les boutons

- Pensée sauvage pétale Boulot feuille
- Pissenlit racine Artichaut

- **Plus spécifiquement dépuratives hépato-vésiculaires :**
Artichaut (feuille), Fumeterre (plante entière),
Bardane (racine), Chicorée (racine),
Pissenlit (racine), Petite centaurée.

-*Urtica dioïca* Ortie feuille

Urticacées

- **Plus spécifiquement dépuratives rénales :**

- Bardane (racine) Plantain
- Bouleau (feuille) Pariétaire
- Bourrache Salsepareille
- Chicorée (racine) Pissenlit (racine)

- *Sambucus nigra* Sureau fleur et baie
Caprifoliacées

- **Plus spécifiquement dépuratives de la peau :**

- Bardane (racine) Pensée sauvage (plante et racine)
- Souci

V- Plantes médicinales actives sur le système rénal

1- Diurétique

Les plantes à flavonoïdes :

Bouleau feuille Frêne feuille Sureau noir

- *Hieracium pilosella* Piloselle plantes
Astéracées

- *Primula elatior* Primevère fleur
Primulacées

Les plantes à flavonoïdes et sels minéraux :

- *Prunus* Cerise queue
Rosacées

- *Agropyron repens* Chiendent rhizome
Poacées

- *Zea mays* Maïs stigmates
Poacées

- *Equisetum arvense* Prêle plante
Equisetacées

Plantes à terpénoïdes :

Faux fruit du genévrier Pissenlit racine+feuille

Plantes à saponoides :

- *Asparagus officinalis* Asperge rhizome
Liliacées
Irritant pour les reins !

- *Orthosiphon aristatus* Orthosiphon feuille
Lamiacées

- *Saponaria officinalis* Saponaire racine
Caryophyllacées

- *Acanthus mollis* Acanthe racine
Acanthacées

Plantes à bases puriques : torréfaction, fermentation

- *Camellia sinensis* Thé noir
Théacées

- *Coffea arabica/canephora...* Café
Rubiacées

- *Ilex paraguariensis St. Hil* Maté
Aquifoliacées

2- Antiseptique urinaire

- *Erica cinerea* Bruyère sommité fleuri
Ericacées

- *Agathosma betulina* Buchu feuille
Rutacées

- *Arctostaphylos uva-ursi* Busserole feuille
Ericacées

- *Parietaria officinalis* Pariétaire plante
Urticacées

3- Décongestionnant pelvien (prostate)

- *Serenoa repens* Sabal serrulata fruit

Arecaçées

- Ortie racine

- *Epilobium parviflorum* épilobe de St Antoine plante fleurie
Oenothéracées

VI- Plantes actives sur le système cardiovasculaire

1- Action générale

- *Capsella bursa pastoris* Bourse à pasteur plante
Brassicacées
Plante à tanin hémostatique et vasoconstricteur

- *Ficaria ranunculoïdes/ Ranunculus ficaria* Ficaire racine
Renonculacées
Travail des hémorroïdes

- *Hamamelis virginiana* L. Hamamélis feuille
Hamamélidacées

- *Corylus avellana* Noisetier feuille
Bétulacées

- *Aesculus hippocastanum* Marron d'inde graine
Hippocastanacées

- *Ruscus aculeatus* Fragon petit houx rhizome
Ruscacées

- *Vitis vinifera* vigne rouge feuille
Vitacées

- *Ginkgo biloba* ginkgo feuille
Ginkgoacées
Actif sur les veines et artères périphérique

2- Vasodilatateur- antihypertenseur

- *Berberis vulgaris* berbérís (épine vinette) racine
Berbérídacées

- *Olea europa* Olivier feuille
Oléacées

- *Crataegus monogyna* Aubépine fleur

Rosacées

- Tilleul aubier

3- Vasorégulateur et oxygénateur cérébral

Conservation de l'intégrité des vaisseaux

- *Vinca minor* Petite pervenche feuille
Apocynacées

- Ginkgo feuille

4- Vasculotrope- protecteur capillaire-veinotrope

Plantes à anthocyanines...

- *Ribes nigrum* Cassis fruit
Saxifragacées

- *Vaccinium myrtillus* Myrtille fruit
Ericacées

- *Vitis vinifera* Vigne rouge feuille
Vitacées

...et flavonoïdes.

- Tout les *citrus* feuille fruit et écorce
Rutacées

- *Centella asiatica* hydrocotyle feuille
Apiacées

- *Métilotus officinalis* Métilot officinale sommité fleuri
Fabacées

5- Vasoconstrictrices et hémostatique

- bourses à pasteur plante
- achillée millefeuille sommité fleuri
- vigne rouge feuille
- noisetier feuille (début de l'été)

- hamamélis feuille

6- circulation utérine

- *Lamium album* lamier blanc fleur

Lamiacées

Utile lors des retours de couche et les règles peu abondantes.

7- stimulant cardiaque

- *Cytisus scoparius* Genêt à balais fleur

Fabacées

8- Sédatif cardiaque

- Aubépine sommité fleuri

VII- Plantes médicinales sédatives du système nerveux centrale

- Coquelicot pétale fleur

- *Humulus lupulus* houblon cône femelle

Canabinacées

- *Passiflora incarnata* passiflore trifolia plante

Passifloracées

- *Tilia cordata* Tilleul bractée et inflorescence

- Valériane racine

VIII- Plantes anti-inflammatoires

- *Harpagophytum procumbens* harpagophytum racine

Pedaliacées

Agressive des muqueuse gastriques !

- *Scrophularia canina* scrofulaire des chiens plante entière

Scrophulariacées

- *Gaultheria procumbens* gaulthérie couchée feuille

Ericacées

- *Filipendula ulmaria* reine-des-prés sommité fleuri

Rosacées

IX- Plantes analgésiques

- reine-des-prés sommité fleuri

- *Salix alba* saule blanc feuille racine

Salicacées

- frêne feuille

- cassis feuille

X- Actives sur le système broncho-pulmonaire

1- antispasmodiques-antitussives

- *Pulsatilla vulgaris* Anémone pulsatile plante fraîche

Renonculacées

Lactones âbimés par la dessiccation

Ramasser la plante avec le bulbe pour en faire de la TM

- *Drosera rotundifolia* droséra partie aérienne

Droséracées

Mieux en TM

- *Grindelia robusta* grindélia sommité fleuri

Astéracées

- *Thymus vulgaris* thym sommité fleuri

Lamiacées

- coquelicot pétale

2- antiseptiques

- *Eucalyptus globulus* feuille

Myrtacées

- pin et sapin bourgeon

3- Fluidifiantes-expectorantes des sécrétions

- *Hyssopus officinalis* hysope sommité fleuri
Lamiacées

- *Glechoma hederacea* lierre terrestre plante
Lamiacées

- *Marrubium vulgare* marrube blanc partie aérienne
Lamiacées

- origan sommité fleuri

- *Polygala senega* polygala de virginie racine
Polygalacées

- réglisse racine

- *Thymus serpyllum* (thym) serpolet sommité fleuri
Lamiacées

- thym sommité fleuri

- violette fleur

- *Tussilago farfara* tussilage fleur
Astéracées

4- Béchiqes et émollientes

- *Verbascum densiflorum* bouillon blanc (molène) fleur
Scrophulariacées

Filtré avec beaucoup de précaution (poils urticant) !

- *Adiantum capillus veneris* petite capillaire fronde
Adiantacées

- Coquelicot pétale

- mauve fleur

- guimauve plante

- tilleul fleur

- violette plante

- rose trémière plante

5-anti-asthmatiques

- fenouil semence

- romarin feuille
- lavande fleur
- basilic feuille
- estragon feuille

X- Plantes médicinales active sur les sécrétions

1- Diaphorétiques ou sudorifiques

- sureau noir fleur
- tilleul fleur et bractée
- *Arundo donax* canne de provence racine
Poacées

2- antisudorifique

- *Salvia officinalis* sauge feuille
Lamiacées
- Tussilage feuille
Transpiration mains et pieds en externe

XI- Plantes pour usage externe

1- Gargarisme

Adoucissantes :

- guimauve plante
- mauve plante
- rose trémière fleur
- hamamélis feuille

Astringentes : avec du sel

- *Rosa gallica* rose rouge (rose de provins) pétale
Rosacées

- Ronce feuille
- Salicaire inflorescence

Anti-inflammatoires adoucissantes

- Réglisse racine

2- Décongestionnantes oculaire

Préparations stériles !

- bleuet fleur (pour les yeux bleus)
- camomille romaine fleur (pour les yeux noirs)
- mélilot sommité fleuri
- sureau noir fleur

3- Vulnéraires (anti-infectieuse, cicatrisantes)

- *Arnica montana* arnica fleur

Astéracées

Résolutif sans plaies !

- Souci/calendula fleur

Cicatrisante, adoucissante, et antiseptique

- consoude racine

Cicatrisante (et bonne pour les fractures)

- hydrocotyle plante

Cicatrisante en TM

- matricaire fleur

- *Hypericum perforatum* Millepertuis sommité fleuri

Hypéracées

Macérée dans de l'huile de tournesol (ce garde 1 ans)

Très bon cicatrisant

4- antiseptiques

- thym plante fleuri

- lavande fleur

- calendula plante

- *Satureia montana* sarriette plante

Lamiacées

- Romarin feuille

- origan plante

5- Révulsive (provoque une rougeur et active la circulation)

- *Brassica nigra* moutarde graine en farine

Brassicacées

- *Dioscorea communis* tamier racine

Dioscoréacées

- ortie feuille

- *Clematis flammula* clématite feuille

Renonculacées