






# Guide des plantes

Image	Nom	Indication	Origine
	Ail - <i>Allium sativum</i>	Hypertension Prévention de l'athérosclérose Vermifuge Infection intestinales Troubles circulatoires : artérites Antiagrégant plaquettaire	Steppes d'Asie centrale
	Alfalfa - <i>Medicago sativa</i>	Ongles et cheveux cassants Asthénie, Anémie Ostéoporose et Ménopause Prévention de l'Athérosclérose	Zones tempérés d'Europe
	Ananas - <i>Ananas comosus</i>	Cellulite Surcharges pondérale surtout localisée Oedème, hématome Entorse, foulure	Guadeloupe
	Angelique - <i>Angelica archangelica</i>	Aérophagie ballonnements Colite Douleurs et spasmes abdominaux Digestion difficile	Massifs montagneux des Alpes
	Argile blanche - <i>Argilla alba</i>	Ventre plat Maux d'estomac Brûlures d'estomac Ulcère gastrique Diarrhée Infections intestinales	France



Armoise -  
*Artemisia  
vulgaris*

Syndrome prémenstruel  
Règles douloureuses  
Règles irrégulières et/ou  
abondantes

Jardins, bords des  
chemins



Artichaut -  
*Cynara scolymus*

Mauvaise digestion  
Troubles Hépatobiliaires (calculs  
biliaires)  
Cirrhose, jaunisse  
Constipation par insuffisance  
hépatique  
Migraine digestive  
Hypercholestérolémie

Afrique du Nord



Aubépine -  
*Crataegus  
laevigata*

Palpitations  
Anxiété, nervosité, insomnie de  
l'Adulte et de l'enfant  
Sevrage progressif d'un traitement  
par benzodiazépines et autres  
anxiolytiques chimiques  
Traitement adjuvant préventif des  
affections cardiaques : coeur  
fatigué, troubles coronariens,  
angor de stress

Commune en  
France



Aubier de tilleul -  
*Tilia sylvestris*

Foie paresseux, insuffisance  
hépatique  
Calcul biliaire  
Troubles dyspeptiques  
(aérophagie, flatulences, états  
nauséux)  
Migraine d'origine hépatique

Europe



Avoine - *Avena*

Insomnie des anxieux  
Nervosité

Régions tempérées



Baie de myrtille -  
*Vaccinium  
myrtillus*

Diarrhée  
Amélioration de la vision  
nocturne  
Colite (douleurs et spasmes  
intestinaux)

Sous bois des  
régions  
montagneuses



Ballote - *Ballota nigra*

Insomnie des anxieux  
Nervosité  
Déprime  
Mauvaise digestion  
Vermifuge

Commune en  
France et en Europe



Bambou -  
*Bambousa arundinacea*

Reminéralisant  
Mal de dos  
Ostéoporose

Asie



Bardane -  
*Arctium lappa*

Acné  
Eczéma  
Furoncles  
Stimulation des fonctions  
d'élimination du foie et des reins  
Traitement adjuvant du diabète

Régions tempérées,  
clairières



Bigaradier - *citrus aurantium*

Troubles du sommeil  
Nervosité

Inde



Boldo - *Peumus boldus*

Digestion difficile, repas trop  
copieux  
Sécheresse de la bouche  
Insuffisance hépatique  
Calculs biliaires

Chili



Bouillon Blanc -  
*Verbascum thapsus*

Toux  
Trachéite  
Inflammation de la gorge  
Bronchites aiguës et chroniques

Europe, Afrique,  
Amérique du Nord



Bouleau - *Betula pendula*

Calculs urinaires  
Goutte  
Oedèmes, en cas de syndrome prémenstruel

Europe



Bourdaine -  
*Frangula alnus*

Constipation occasionnelle chez l'adulte

Europe (bois et taillis)



Bourgeon de Pin -  
*Pinus sylvestris*

Bronchite, sinusite, rhume  
Toux  
Trachéite

Midi de la France



Bruyère - *Erica cinerea*

Infections urinaires (cystites colibacillooses)  
Inflammations de l'arbre urinaire (urétrites...) et de la prostate

Landes et falaises d'Europe



Busserole -  
*Arctostaphylos  
uva-ursi*

Infections urinaire aiguës et chroniques (cystites, colibacillooses)  
Prévention des récurrences par un traitement de fond sur deux mois  
Inflammation du systèmes urinaire (urétrite...)  
Infections intestinales

Sous bois ou terrains rocailleux des régions montagneuses



Café vert - *Coffea arabica*

Manque d'entrain  
Fatigue  
Pollution atmosphérique  
Tabagisme

Afrique



Carotte - *Daucus carota*

Beauté de la peau  
Préparation et accélération du bronzage  
Protection de la peau contre les dermatoses  
Troubles de la vision nocturne  
Croissance des enfants

Europe



Cassis - *Ribes nigrum*

Douleurs rhumatismales et articulaires  
Arthrose  
Goutte

Pays nordiques



Charbon végétal -  
*Carbo ligni*

Ballonnements, gaz, flatulence, aérophagie  
Douleurs abdominales dues aux fermentations intestinales  
Mauvaises haleine  
Diarrhée








Europe



Chardon Marie -  
*Silybum marianum*

Insuffisance hépatique, cirrhose du foie, hépatites  
Alcoolisme  
Saignements de nez, règles abondantes  
Calculs biliaires  
Traitement complémentaire des intoxications alimentaires

Provence

	Chelidoine - <i>Chelidonium majus</i>	Cholérétique Cholagogue Antispasmodique	Europe
	Chiendent - <i>Agropyrum repens</i>	Calculs urinaires Prévention des récives des coliques néphrétiques Infection et inflammation des voies urinaires (cystites...) Oedèmes	Europe
	Chrysanthellum - <i>Chrysanthellum americanum</i>	Troubles de la micro circulation (couperose, mauvaise circulation des extrémités) Artérites des membres inférieurs Calculs biliaires, rénaux et salivaires Excès alimentaires, éthylisme, cirrhose, pancréatite chronique	Régions Montagneuses d'Amérique du sud, Savanes et hauts plateaux d'Afrique
	Coquelicot - <i>Papaver rhoeas</i>	Nervosité, anxiété, émotivité Insomnie Palpitations cardiaques Toux irritative	Bassin méditerranéen
	Cosse de Haricot - <i>Phaseolus vulgaris</i>	Perte de poids dans les régimes amaigrissants Stabilisation du nouveau poids à la fin d'un régime Complément du traitement des formes légères de diabète	Mexique et Amérique Centrale
	Curcuma - <i>Curcuma longa</i>	Stimulant de l'appétit Fatigue, convalescence Troubles hépato-biliaires	Asie Tropicale
	Cyprés - <i>Cupressus sempervirens</i>	Varices Hémorroïdes Jambes Lourdes	Pourtour Mer Égée



Echinacée -

*Echinacea pupurea*

Prévention des maladies  
hivernales  
Prévention des maladies virales  
Convalescence

Amérique du Nord



Eleutherocoque -

*Eleutherococcus  
senticosus*

Fatigues physiques ou  
intellectuelles (surmenage)  
Préparation aux compétitions  
sportives  
Tonique Masculin  
Renforcement du terrain  
préparation aux examens scolaires  
Convalescence

Sibérie



Escholtzia -

*Eschscholtzia  
californica*

Insomnie d'endormissement de  
l'adulte et de l'enfant  
Anxiété , cauchemar, dépression  
Spasmes intestinaux des  
colopathies fonctionnelles

Californie



Eucalyptus -

*Eucalyptus  
globulus*

Bronchites aiguës et chroniques  
Toux  
Rhumes  
Sinusites

Australie



Eupatoire -

*Eupatorium  
cannabinum*

Stimulant de l'immunité  
Grippe  
Infections à répétition : rhumes,  
rhino-pharyngites, maladies  
virales  
Convalescence après une maladie  
infectieuse

Europe



Fenouil -

*Foeniculum  
vulgare*

Colite  
Digestion difficile, lourdeurs  
après les repas  
Aérophagie, ballonnements  
Montée de lait difficile ou  
insuffisante

Europe



Fenugrec -

*Trigonella  
foenum-graecum*

Prise de poids  
Augmentation de l'appétit chez les  
personnes souffrant d'anorexie  
Diabète léger

Inde et Chine





Feuille de myrtille - *Vaccinium myrtillus*

Fragilité des capillaires  
Couperose  
Diabète non insulino-dépendant et diabète de la vieillesse

Sous bois des régions montagneuses



Frêne - *Fraxinus excelsior*

Goutte  
Douleurs articulaires  
Arthrose  
Arthrite  
Pour ces 4 indications, l'associations à l'harpagophytum est recommandée

Europe



Fragon - *Ruscus aculeatus ou petit houx*

Jambes Lourdes  
Hémorroïdes

France



Fucus - *Fucus vesiculosus*

Coupe faim  
Régimes amincissants  
Fatigue

Océan



Fumeterre - *Fumaria officinalis*

Digestion difficile, lourdeurs, nausées  
Dysfonctionnement de la vésicule biliaire  
Calculs biliaires  
Nausées des femmes enceintes  
Migraine d'origine hépatique

Europe



Garcinia - *Garcinia cambogia*

Régimes amincissants  
Obésité  
Cellulite  
Fringale sucrée  
Excès de cholestérol

Sud Est de l'Asie



Gelée Royale lyophilisée

Fatigue, convalescence  
Stimulant des défenses naturelles chez le sujet sain  
Période de croissance

Essaim d'abeille





Gingembre -  
*Zingiber  
officinale*

Fatigue sexuelle, impuissance,  
asthénie  
Prévention du mal des transports  
Nausées  
Digestion difficile

Chine, Inde



Ginkgo - *Ginkgo  
biloba*

Lutte contre le vieillissement  
Troubles circulatoires cérébraux  
(pertes de mémoire, baisse de  
l'audition, vertiges)  
Troubles circulatoires  
périphériques (tremblements,  
difficultés à la marche)

Asie



Ginseng - *Panax  
ginseng*

Fatigue, surmenage,  
convalescence  
Amélioration des performances  
physiques et intellectuelles quel  
que soit l'âge du sujet  
Traitement adjuvant des  
hyperlipidémies et des formes de  
diabète lége

Asie



Gomme de  
Caroube -  
*Ceratonia siliqua*

Coupe faim  
Régime amincissant  
Vomissement du nourrisson

Pourtour  
méditerranéen



Graine de lin -  
*Linum  
usatiassimum*

Constipation  
Apport en acides gras essentiels  
oméga 3  
Cholestérol  
Douleurs abdominales

Canada



Guarana -  
*Paulina cupana*

Obésité, surcharge pondérale  
Asthénies physiques et psychiques  
Convalescence







Brésil



Gugul -  
*Commiphora  
mukul*

Excès de cholestérol et des  
triglycérides  
Déséquilibre du rapport  
bon/mauvais cholestérol  
(HDL/LDL) au profit du mauvais  
Traitement préventif du

Inde, Pakistan et  
Bangladesh

		cholestérol et de l'athérosclérose	
	Gui - <i>Viscum album</i>	Traitement de fond de l'hypertension artérielle Stimulation des défenses immunitaires	Europe
	Hamamélis - <i>Hamamelis virginiana</i>	Couperose Fragilité des petits vaisseaux Jambes lourdes Hémorroïdes Varices	Amérique du Nord
	Harpagophytum - <i>Harpagophytum</i>	Rhumatismes Arthrose Arthrite Tendinites et douleurs articulaires chez le sportif Goutte (en association avec le frêne) Traitement adjuvant de la polyarthrite rhumatoïde	Sud de l'Afrique
	Houblon - <i>Humulus lupulus</i>	Anxiété Dépression (régularise l'humeur) Troubles du sommeil de l'adulte et de l'enfant Nervosité Déficit constaté en oestrogènes (règles douloureuses ou insuffisantes, troubles de la ménopause)	Pays de l'Est
	Huile d'Onagre - <i>Oenothera biennis</i>	Syndrome prémenstruel : irritabilité, tension mammaire, rétention d'eau, maux de ventre	Étangs du Languedoc
	Huile de Bourrache - <i>Borago officinalis</i>	Rides, peau sèches, vergetures Prévention du vieillissement de la peau	Europe Centrale



Huile de foie de morue - *Gadus morrhua*  
Croissance des enfants  
Développement intellectuel des enfants  
Ostéoporose  
Fracture  
France



Huile de germe de blé - *Triticum sativum*  
Excès de cholestérol  
Prévention de l'Athérosclérose  
Prévention des maladies cardiovasculaires  
Sécheresse de la peau  
Prévention des rides  
Amérique du Nord, Europe



Huile de pépin de courge - *Curcubita pepo*  
Adénome prostatique  
Traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate  
Confort urinaire  
Europe



Huile de saumon - *Salmo oleum*  
Traitement des excès de cholestérol  
Prévention des maladies cardiovasculaires:  
Hypercholestérolémie, athérosclérose, angine de poitrine, infarctus du myocarde.  
Europe du Nord



Isoflavones de soja - *Soja*  
Troubles de la ménopause  
Asie



Ispaghul - *Plantago ovata*  
Régimes amincissants (par effets coupe faim naturel et baisse de l'absorption des aliments)  
Traitements de la constipation (par rééducation du transit intestinal)  
Traitement adjuvant de l'excès de cholestérol et de triglycérides (par baisse de leur absorption)  
Inde et Pakistan



Karaya - *Sterculia urens*  
Régulation de l'appétit dans le cadre d'un régime amincissant  
Constipation  
Inde



Kola - *Cola nitida*  
Fatigue physique  
Fatigue sexuelle  
Fatigue intellectuelle  
Afrique tropicale



Konjac -  
*Amorphophallus konjac* Effet coupe faim naturel au cours des régimes amincissants Japon



Lécithine de soja  
- *Soja* Excès de cholestérol  
Prévention de l'athérosclérose  
Préparation aux examens, perte de mémoire passagère  
Prévention des calculs biliaires Chine



Lamier blanc -  
*Lamiun album* Traitement de fond de la goutte  
Excès d'acide urique  
Pertes blanches et saignements en dehors des règles Europe









Lavande -  
*Lavanda angustifolia* Anxiété  
Nervosité de l'adulte et de l'enfant  
Insomnie Provence  
Infections des voies respiratoires :  
bronchite, sinusite, rhinite



Levure de bière  
revivifiable -  
*Saccharomyces cerevisiae* Peau sèche, terne (en association avec la carotte)  
Acné, furoncle  
Problèmes de phanères : ongles et cheveux cassants, chute de cheveux  
Prévention des infections hivernales répétitives  
France  
Fatigue, convalescence (en association avec le ginseng)  
Reconstitution de la flore intestinale en cas de diarrhée ou d'antibiothérapie



Lithothame -  
*Lithothamnium calcareum* Rhumatismes  
Arthroses  
Arthrites  
Tendinites  
Crampes  
Sciatiques  
Maux d'estomac  
Brûlures d'estomac et de Fonds Marins

		l'oesophage Gingivites Aphtes Cystites et vaginites à candida	
	Mélilot - <i>Melilotus officinalis</i>	Risques de phlébites Varice Fragilité des vaisseaux de la peau Douleurs abdominales d'origine digestive	Pâturages
	Mélisse - <i>Melissa officinalis</i>	Colites, spasmes intestinaux Crampes d'estomac, digestion difficile Émotivité, anxiété États dépressifs Bourdonnements d'oreille Nausées en cas de grossesse	Asie Mineure
	Marc de raisin - <i>Vitis vinifera</i>	Cures d'amincissement Cellulite	Grèce
	Marronnier d'Inde - <i>Aesculus hippocastanum</i>	Hémorroïdes Varices, jambes lourdes Fragilité capillaire	Balkans
	Marrube blanc - <i>Marrubium vulgare</i>	Asthme Toux Bronchite Trachéite	Garrigue provençale
	Mauve - <i>Malva sylvestris</i>	Bronchite, toux, enrouement, laryngite, inflammation rhino-pharyngée Constipation, colites spasmodiques	Europe, Nord de l'Asie



Menthe - *Mentha piperita*

Colite spasmodique  
Crampes digestives, douleur épigastrique  
Fermentation intestinale, ballonnements  
Pesanteur après le repas  
Nausées

Europe



Millepertuis - *hypericum perforatum*

Troubles passagers de l'humeur

Europe, Amérique et Afrique du nord



Olivier - *Olea europaea*

Traitement de l'hypertension artérielle  
Prévention des maladies cardiovasculaires  
traitement adjuvant du diabète non insulino-dépendant

Pourtour méditerranéen



Orthosiphon - *Orthosiphon stamineus*

Perte de poids dans le cadre d'un régime amincissant  
Calculs biliaires et urinaires  
Traitement de fond de la goutte  
prévention des récurrences de coliques néphrétiques

Sud Est Asiatique (Indonésie)



Ortie - *Urtica dioica*

Ongles cassants, chute de cheveux (cure de 6 mois)  
Acné  
Fatigue, convalescence

France



Pamplemousse - *Citrus decumana*

Régimes amincissants  
Constipation

Asie



Papaye - *Carica papaya*

Régimes amincissants chez les personnes souffrant de cellulite douloureuse  
Digestion difficile (troubles de sécrétion des sucs digestifs)  
Laryngites et pharyngites

Amérique centrale



Partenelle - *Tanacetum parthenium*

Traitement de fond des crises migraineuses

Balkans



Passiflore - *Passiflora incarnata*

Insomnie  
sevrage des traitements par hypnotiques ou anxiolytiques  
Nervosité, stress

Mexique



Pensée sauvage - *Viola tricolor*

Affectations de la peau (Acné, eczéma, psoriasis)  
Stimulation des fonctions d'élimination de l'organisme  
Toux

Europe



Petite pervenche - *Vinca minor*

Insuffisance circulatoire cérébrale  
Troubles de la vision de l'audition et de la parole liés au vieillissement  
Difficulté de concentration, pertes de mémoire  
Vertiges et trouble de l'équilibre

Sous bois frais d'Europe



Piloselle - *Hieracium pilosella*

Embonpoint par rétention d'eau  
Oedème des membres inférieures  
Complément du traitement de l'hypertension artérielle  
Adjuvant d'un régime sans sel

Europe, Asie, Amérique du Nord





Pissenlit -  
*Taraxacum  
officinale*

Dépuratif  
Calculs de la vésicule biliaire  
Prévention des calculs urinaires

Europe



Plantain -  
*Plantago major*

Affectations respiratoires  
d'origine allergique : Asthme,  
toux, rhinite, rhume des foins,  
sinusite  
Traitement de la composante  
inflammatoire des bronchites,  
pharyngites, laryngites

France



Pollen synergisé -  
*Pollen*

Fatigue physique et intellectuelle  
Convalescence  
Prévention des infections  
Lutte contre le vieillissement

Fleurs



Pourpier -  
*Portulaca  
oleracea*

Protection cardiovasculaire  
Apport d'acides gras Oméga 3

Europe Méridionale



Prêle - *Equisetum  
arvense*

Re minéralisant osseux  
Douleurs articulaires  
(rhumatismes, arthrose...)  
Consolidation des fractures  
Tendinites (préventif et curatif)

Europe, Afrique du  
Nord, Nord de  
l'Asie



Propolis

Traitement et prévention des  
affections respiratoires  
(bronchites, pharyngites, angines,  
rhumes, rhinites, états grippaux)  
Herpes

Essaim d'abeille



Queue de Cerise -  
*Prunus cerasus*

Dépuratif  
Insuffisance rénale légère,  
oedème, calculs urinaires  
Infection urinaires, cystites  
Traitement adjuvant de  
l'hypertension artérielle débutante

Europe



Quinquina -  
*Cinchonae cortex*

Fièvre  
Grippe, états grippaux  
Prévention du paludisme

Asie



Racine d'ortie -  
*Urtica dioica*

Traitement de tous les symptômes liés à l'adénome bénin de la prostate (hypertrophie prostatique) dont les troubles de la miction

France



Radis noir -  
*Raphanus sativus*

Digestion difficile  
Troubles hépatiques : coliques hépatiques, migraines d'origine hépatique, allergie digestive, foie paresseux associé ou non à une constipation légère, langue chargée : coliques hépatiques, migraines d'origine hépatique, allergie digestive, foie paresseux associé ou non à une constipation légère, langue chargée

Egypte



Reine des prés -  
*Filipendula ulmaria*

Cellulite  
Traitement de fond des rhumatismes chroniques et de l'arthrose  
Oedèmes  
Fièvre

Près, haies et le long des cours d'eau



Romarin -  
*Rosmerinus officinalis*

Ballonnements et douleurs abdominales associées  
Bronchite, toux spasmodiques, adjuvant du traitement de fond de l'asthme








Régions méditerranéennes



Salsepareille -  
*Smilax medica*

Stimulation des défenses de l'organisme  
États fébriles, fièvre  
Problème de peau : eczéma, psoriasis (action dépurative)  
Fatigue sexuelle chez l'homme

Amérique Centrale et du Sud

			Début de ménopause difficile	
	Sauge - <i>Salvia lavandulifolia</i>	Digestion difficile Bouffées de chaleur de la ménopause Troubles des règles chez la femme Transpiration excessive	Midi de la France	
	Saule blanc - <i>Salix alba</i>	Refroidissements, états grippal, fièvre Rhumatismes, articulations douloureuses, arthrose, mal de dos Douleurs	Sol humide	
	Sene - <i>Cassia angustifolia</i>	Traitement de la constipation occasionnelle de l'adulte	Inde	
	Spiruline - <i>Spirulina maxima</i>	Fatigue, convalescence Complément diététique du sportif Apport protéiné en période d'amincissement	Tchad	
	Thé vierge - <i>Camellia sinensis</i>	Obésité, surcharge pondérale Fatigue due à un régime amincissant	Inde	
	Thym - <i>Thymus vulgaris</i>	Toux quinteuse infections pulmonaires Infections intestinales Vers intestinaux Prévention des récives d'herpès et de zona	France	
	Valériane - <i>Valeriana officinalis</i>	Insomnie Désintoxication tabagique Anxiété, angoisse complément du traitement classique chez l'épileptique	Europe	



Vergerette du  
Canada -  
*Erigeron*  
*canadensis*

Traitement adjuvant des  
rhumatismes et de l'arthrose  
Goutte  
Oedème

Amérique du Nord



Vigne rouge -  
*Vitis vinifera*

Insuffisance veineuse : jambes  
lourdes  
varices  
Fragilité capillaire cutanée  
(couperose, ecchymoses,  
pétéchies...)  
Hémorroïdes

Grèce