

Index des plantes en phytothérapie:

Plantes pour les yeux

Conjonctivite et Blépharite:

| Plante | action | emploi |
|-------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Carotte | Fortifie et hydrate les muqueuses | Carotte crue ou en jus |
| Violette odorante | Utile en cas de Blépharite | Bains d'yeux avec l'infusion |
| Fenouil sauvage | Anti-inflammatoire | Bains d'yeux avec l'infusion |
| Camomille | Anti-inflammatoire | Bains d'yeux avec l'infusion |
| Pourpier | Émoullient et anti-inflammatoire | Cataplasmes |
| Sureau noir | Adoucissant et antiseptique | Compresses et bains d'yeux |

Kératite:

| Plante | action | emploi |
|---------|--------------------------------|------------------------|
| Carotte | Fortifie le tissu de la cornée | Carotte crue ou en jus |

Diminution de la Vision:

| Plante | action | emploi |
|----------|----------------------------------|---------------------------------|
| Carotte | Améliore l'acuité visuel | Carotte crue ou en jus |
| Myrtille | Améliore la circulation sanguine | Jus vrai ou décoction de fruits |

Plantes pour le système nerveux

Épuisement et Asthénie:

| Plante | action | emploi |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Ail | Active le métabolisme | Cru, en extrait ou en aïoli |
| Cresson | Active le métabolisme | Cru, en jus |
| Oignon | Active le métabolisme | Cru, en jus, cuit ou rôti |
| Menthe poivrée | Tonifiante | Infusion, essence |
| Basilic | Tonifiant, fait monter la tension | Infusion, essence |
| Sarriette | Tonifie le système nerveux | Infusion, essence |
| Céleri | Tonifiant, reminéralisant | Cru ou en jus frais |
| Fraisier des bois | Stimule le métabolisme | Cure |
| Romarin | Tonifiant général | Infusion, bains, friction |
| Thym | | Infusion, essence |

Dépression nerveuse:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Mélisse | Équilibre le système nerveux | Infusion, extraits |
| Valériane | Sédatif léger, diminue l'anxiété | Infusion, macération ou poudre |
| Angélique | Tonifiante et équilibrante | Infusion, décoction |
| Céleri | Tonifiant général | Jus frais |
| Sauge | Stimule les glandes surrénales | Infusion, essence |
| Thym | Tonifiant général | Infusion, essence |

Nervosité et anxiété:

| Plante | action | emploi |
|----------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Laitue sauvage | Sédatif | Décoction, jus frais |
| Lavande | Sédatif et équilibrant | Infusion, extraits, essence |
| Mélisse | Sédatif léger et équilibrant | Infusion, extraits |
| Valériane | Sédatif léger, diminue l'anxiété | Infusion, macération ou poudre |
| Coquelicot | Sédatif | Infusion, sirop, décoction |
| Marjolaine | Sédatif, soulage l'anxiété | Infusion, essence |
| Verveine | Soulage l'anxiété | Infusion |

Insomnie:

| Plante | action | emploi |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|
| Laitue sauvage | Sédatif | Décoction, jus frais |
| Lavande | Sédatif, calme l'excitation | Infusion, extraits, essence |
| Mélisse | Sédatif et équilibrant | Infusion, extraits |
| Coquelicot | Sédatif et somnifère | Infusion, sirop ou décoction |

Mal de tête et migraine:

| Plante | action | emploi |
|----------------|----------------------------|----------------------------|
| Mélisse | Antispasmodique et sédatif | Infusion et extrait |
| Menthe poivrée | Tonifiante et digestive | Infusion et essence |
| Moutarde | Réulsive, décongestionne | Avec la farine de moutarde |
| Verveine | Analgésique | Infusion et décoction |
| Violette | Anti-inflammatoire | Infusion et compresses |
| Basilic | Antispasmodique | Infusion, essence |
| Angélique | Soulage les migraines | Infusion ou décoction |

Plantes pour la bouche:

Aphtes:

| Plante | action | emploi |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Ronce noire | Astringente et Hémostatique | Bains de bouche avec la décoction |
| Sauge | Astringente et antiseptique | Bains de bouche avec la décoction |
| Thym | Antiseptique | Bains de bouche avec la décoction |

Plantes pour la gorge, le nez et les oreilles:

Amygdalite et pharyngite:

| Plante | action | emploi |
|------------|----------------------------------|------------------------------|
| Verveine | Anti-inflammatoire et émolliente | Gargarisme ou cataplasme |
| Citronnier | Antiseptique et cicatrisant | Gargarisme |
| Noyer | Antiseptique et cicatrisant | Gargarisme avec la décoction |
| Thym | Antiseptique | Gargarisme avec l'infusion |

Gorge, irritation:

| Plante | action | emploi |
|-------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Violette | Adoucit la gorge, calme la toux | Gargarisme avec l'infusion |
| Origan | Expectorant, sédatif, antitussif | Infusion, essence, inhalations |
| Châtaignier | Calme la toux | Décoction, gargarisme |

Laryngite:

| Plante | action | emploi |
|----------|---------------------------------------|------------------------------|
| Verveine | Anti-inflammatoire, émolliente | Gargarisme, cataplasmes |
| Radis | Fluidifie les mucosités, antibiotique | Crus ou jus frais |
| Origan | Expectorant, sédatif, antitussif | Infusion, essence inhalation |

Sinusite:

| Plante | action | emploi |
|------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Carotte | Fortifie les muqueuses | Crue ou en jus |
| Verveine | Anti-inflammatoire, astringente | Inhalation, décoction, compresses |
| Radis | Fluidifie les mucosités, antibiotique | Crus ou en jus frais |
| Rose rouge | Astringente, Anti-inflammatoire | Irrigation nasales |

Plantes pour le coeur:

Affections cardiaques:

| Plante | action | emploi |
|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| Myrtille | Vasodilatateur et Hypotenseur | Jus frais, décoction, cure |
| Châtaignier | Faible en sodium, élevée en potassium | Crues ou grillées |
| Pommier | Diurétique | Crues, en jus, en décoction |
| Haricot | Améliore le rendement cardiaque | Décoction, en légume |
| Maïs | Active la fonction cardiocirculatoire | Infusion de styles |

Palpitation:

| Plante | action | emploi |
|------------|---------------------------|------------------------------|
| Lavande | Sédative et équilibrante | Infusion, extraits, essence |
| Mélisse | Antispasmodique, sédative | Infusion, extraits, |
| Valériane | Antispasmodique | Infusion, macération, poudre |
| Citronnier | Antispasmodique, sédatif | Infusion de feuilles |

Arythmie:

| Plante | action | emploi |
|-----------|-----------------|------------------------------|
| Valériane | Antispasmodique | Infusion, macération, poudre |

Angine de poitrine:

| Plante | action | emploi |
|--------|-------------------------------------|-------------------------|
| Ail | Vasodilatateur, fluidifiant sanguin | Cru, extrait, décoction |

Plantes pour les artères:

Hypertension artérielle:

| Plante | action | emploi |
|------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Valérianne | Diminue l'anxiété et la tension | Infusion, macération, poudre |
| Ail | Vasodilatateur, fluidifiant sanguin | Cru, extrait, décoction |
| Oignon | Hypotenseur, diurétique, dépuratif | Cru, jus frais, bouilli ou rôti |
| Marjolaine | Hypotensive | Infusion, essence |
| Pommier | Diurétique | Crues, en jus, en décoction |
| Maïs | Diurétique | Infusion de styles |

Hypotension artérielle:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------|---------------------------|
| Basilic | Tonifiant | Infusion, essence |
| Sarriette | Tonifiant système nerveux | Infusion, essence |
| Sauge | Tonifiante, stimulante | Infusion, essence |
| Romarin | Tonifiant général | Infusion, bains, friction |
| Thym | Tonifiant général | Infusion, essence |

Évanouissement:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------|----------------------------|
| Lavande | Sédative et équilibrante | Infusion, essence, extrait |
| Mélisse | Antispasmodique, sédative | Infusion, extrait |

Artériosclérose:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Ail | Vasodilatateur, fluidifiant sanguin | Cru, extrait, décoction |

Plantes pour les veines:

Varices:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|------------------------|
| Noisetier | Tonifie la circulation | Décoction, compresses |
| Myrtille | Renforce la paroi des vaisseaux | Jus frais, décoction |
| Citronnier | Tonique veineux, protecteur capillaire | Jus de citron, essence |

Phlébite:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------|-----------------------|
| Noisetier | Tonifie la circulation | Décoction, compresses |

Ulcère variqueux:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------------|-------------------------------|
| Noisetier | Tonique veineux, cicatrisant | Compresses avec la décoction |
| Chou | Cicatrisant et vulnéraire | Cataplasmes avec les feuilles |
| Consoude | Cicatrisante | Compresses |

Plantes pour le sang:

Anémie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|---------------------------|
| Ortie | Stimule la production de globules rouges | Infusion, jus frais |
| Oignon | Stimule la production de globules rouges | Cru, en jus, cuit ou rôti |
| Fraisier | Tonifiant, reminéralisant | Cure |
| Épinard | Riche en fer et vitamine C | Feuille en légume |

Hémorragie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------|----------------------|
| Noisetier | Vasoconstricteur, hémostatique | Décoction, compresse |
| Ortie | Arrête les hémorragies | Jus frais, infusion |

Thrombose:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|--------------------------|
| Ail | Antiagrégant plaquettaire, Fibrinolytique | Cru, extraits, décoction |
| Citronnier | Nettoie le sang, améliore la circulation | Jus de fruit, essence |

Plantes pour l'appareil respiratoire:

Bronchite:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|-------------------------|
| Carotte | Fortifie les muqueuses | Crue, en jus |
| Ail | Antibiotique, expectorante | Cru |
| Tournesol | Balsamique, expectorant | Infusion fleur et tiges |
| Oignon | Antibiotique, anti-inflammatoire | Cru, jus frais, sirop |
| Hysope | Mucolytique, expectorante, antiseptique | Infusion, essence |
| Violette | Décongestionne, adoucit les muqueuses | Infusion, sirop |
| Radis | Mucolytique, expectorant, antibiotique | Cru, jus frais |
| Moutarde | Révulsive, décongestionne | Cataplasmes de farine |

Pneumonie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Violette | Décongestionne, adoucit les muqueuses | Infusion, sirop |
| Moutarde | Révulsive, décongestionne | Cataplasmes de farine |

Asthme:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------------|------------------------------|
| Valériane | Antispasmodique et sédative | Infusion, macération, poudre |
| Ail | Expectorant et anti asthmatique | Cru |
| Citronnier | Antispasmodique et sédatif | Infusion feuilles |
| Oignon | Antibiotique, anti inflammatoire | Cru, jus frais, sirop |

Toux:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|--------------------------------|
| Laitue | Sédative, calme la toux | Décoction, jus frais |
| Origan | Expectorant, anti tussif | Condiment, infusion, essence |
| Thym | Antiseptique, expectorant, anti tussif | Infusion, essence, inhalations |

Plantes pour l'appareil digestif:

Manque d'appétit:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|-----------------------|
| Sarriette | Ouvre l'appétit, élimine les gaz | Infusion, essence |
| Angélique | Ouvre l'appétit, élimine les gaz | Infusion ou décoction |
| Absinthe | Tonique amer, augmente l'appétit | Infusion feuilles |
| laurier | Ouvre l'appétit, facilite la digestion | Infusion |

Plantes pour le foie et la vésicules biliaire:

Mauvais fonctionnement du foie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Verveine | Décongestionne, antispasmodique | Infusion, décoction |
| Oignon | Désintoxique le foie | Cru, jus frais, bouilli ou roti |
| Artichaut | Protecteur du foie, cholérétique | Infusion jus frais, extrait |
| Radis | Décongestionne, désintoxique | Cru, jus frais |
| Pissenlit | Augmente la production de bile | Salade, jus frais, infusion |
| Absinthe | Décongestionne et stimule le foie | Infusion, macération |
| Chicorée | Décongestionne | Salade, jus frais, infusion |

Hépatite:

| Plante | action | emploi |
|-----------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Menthe | Contre le virus de l'hépatite A | Infusion, essence |
| Oignon | Désintoxique le foie | Cru, jus frais, bouilli ou roti |
| Artichaut | Protecteur du foie, cholérétique | Infusion jus frais, extrait |
| Radis | Décongestionne, désintoxique | Cru, jus frais |
| Pissenlit | Décongestionne, désintoxique | Salade, jus frais, infusion |
| Absinthe | Décongestionne et stimule le foie | Infusion, macération |

Plantes pour l'estomac:

Acidité gastrique:

| Plante | action | emploi |
|------------|----------------------------------|----------------|
| Carotte | Normalise la production de suc | Crue, jus |
| Citronnier | Régularise l'acidité gastrique | Jus |
| Courge | Adoucissante, anti-inflammatoire | Pulpe du fruit |

Insuffisance de sucs gastriques:

| Plante | action | emploi |
|-----------|----------------------------------|-----------------------|
| Angélique | Augmente la sécrétion de sucs | Infusion ou décoction |
| Menthe | Facilite les processus digestifs | Infusion |

Dyspepsie:

| Plante | action | emploi |
|-----------|---|------------------------------|
| Ortie | Stimule la sécrétion des sucs digestifs | Jus frais, infusion |
| Camomille | Anti-inflammatoire | Infusion, poudre, essence |
| Fenouil | Facilite la digestion | Infusion de graines, essence |
| Menthe | Tonifie | Infusion, essence |
| Sarriette | Facilite la digestion | Infusion, essence |
| Angélique | Tonifie et stimule | Infusion, décoction |
| Verveine | Digestive, antispasmodique, carminative | Infusion de feuilles |

Descente d'estomac:

| Plante | action | emploi |
|-----------|-----------------------|---------------------|
| Menthe | Digestive, tonifiante | Infusion, essence |
| Angélique | Tonifie et stimule | Infusion, décoction |

Vomissements:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| Mélicse | Antispasmodique, sédativc, digestive | Infusion, extrait |
| Aneth | Sédativc, calme les vomissements | Infusion de graines |
| Sauge | Antispasmodique, digestive | Infusion, essence |

Troubles nerveux de l'estomac:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Valériane | Sédativc, calme la douleur | Infusion |
| Basilic | Calme les spasmes gastriques | Infusion, essence |
| Marjolaine | Calme les spasmes nerveux | Infusion, essence |
| Origan | Sédatif, antispasmodique, carminatif | Infusion, essence, en condiment |

Aérophagie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|-------------------------------|
| Aneth | Sédativc, calme les vomissements | Infusion de graines |
| Basilic | Calme les excès de gaz et d'éruclation | Infusion, essence |
| Marjolaine | Antiflatulente | Infusion, essence |
| Fenouil | Facilite l'expulsion des gaz digestifs | Infusion de graines, essence, |

Gastrite:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------|-----------------------|
| Carotte | Normalise, cicatrisante | Crue ou cuite, en jus |

Ulcère de l'estomac:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Carotte | Normalise, cicatrisante | Crue ou cuite, en jus |
| Chou | Cicatrisation des ulcères | Un ½ verre de jus avant les repas |

Plantes pour l'intestin:**Gaz intestinaux:**

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------|---------------------------|
| Carotte | Prévient les gaz intestinaux | Infusion de graines |
| Ail | Élimine les bactéries du colon | Cru, extrait, décoction |
| Aneth | Carminative | Infusion de graines |
| camomille | Digestive, carminative | Infusion, poudre, essence |

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|---------------------------------|
| Fenouil | Facilite l'expulsion des gaz | Infusion ou essence des graines |
| Menthe | Élimine les gaz et les putréfactions | Infusion, essence |
| Marjolaine | Antispasmodique, digestive | Infusion, essence |
| Sarriette | Apéritive, antispasmodique, carminative | Infusion, essence |
| Angélique | Élimine les gaz et les putréfactions | Infusion, décoction |
| Estragon | Apéritif, digestif, carminatif | Condiment, infusion, essence |
| Origan | Sédatif, antispasmodique, carminatif | Condiment ou infusion |

Fermentations intestinales:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Lavande | Antiseptique | Essence, infusion |
| Myrtille | Normalise, évite les flatulences | Jus frais, décoction, infusion |
| Angélique | Élimine les gaz | Infusion, décoction |
| Courge | Adoucissant intestinal | Pulpe du fruit |
| Sauge sclérée | Calme les spasmes intestinaux | Infusion |
| Thym | Combat les putréfactions intestinales | Infusion, essence |

Altération de la flore intestinale:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|--------------------------------|
| Ail | Équilibre la flore intestinale | Cru, extraits, décoction |
| Myrtille | Freine le développement des colibacilles | Jus frais, décoction, infusion |
| Oignon | Régule la flore intestinales | Cru, jus frais, cuit ou rôti |
| Thym | Combat les putréfactions intestinales | Infusion, essence |

Colite:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------|
| Ail | Équilibre la flore intestinale | Cru, extraits, décoction |
| Noyer | Astringent, tonifiant | Infusion |
| Pommier | Anti-diarrhéique | Cru, ou cuit |
| Thym | Combat les putréfactions intestinales | Infusion, essence |

Coliques intestinales:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------------|--------------------|
| Mélisse | Antispasmodique, sédatif, digestive | Infusion, extraits |
| Camomille | Digestive, antispasmodique | Infusion |

Constipation:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------------|------------------------------|
| Pissenlit | Laxatif léger et dépuratif | Feuille, jus frais, infusion |
| Chicorée | Active les mouvements Péristaltiques | Infusion |

Atonie intestinale:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|------------------------------|
| Fenouil | Facile l'expulsion des gaz | Infusion, essence |
| Camomille | Stimule la motilité du conduit digestif | Infusion |
| Pissenlit | Laxatif doux et dépuratif | Feuille, jus frais, infusion |
| Merisier | Laxatif doux, tonifiant | Cure |

Parasites intestinaux:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------|--------------------------|
| Ail | Vermifuge | Lavement, cru, décoction |
| Myrtille | Élimine les oxyures | Cure |
| Oignon | Contre les ascaris et oxyures | Cru, jus frais |
| Absinthe | Vermifuge | Infusion |
| Estragon | Vermifuge | Infusion, essence |
| Menthe | Vermifuge, digestif | Infusion |
| Courge | Vermifuge | Graines |
| Thym | Vermifuge contre les ténias | Infusion, essence |

Plantes pour l'anus et le rectum:**Hémorroïdes:**

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------|
| Noisetier | Tonifie, hémostatique | Décoction, bain de siège |
| Citronnier | Améliore la circulation veineuse | Jus |
| Noyer | Astringent, antiseptique, cicatrisant | Bain de siège |

Plantes pour l'appareil urinaire:**Lithiase urinaire:**

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------|---------------|
| Carotte | Fortifiant urinaire | Cru, jus |

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Citronnier | Contre les calculs rénaux | Jus |
| Oignon | Élimination de l'acide urique | Cru, jus frais, bouilli ou rôti |
| Ortie | Élimination des résidus acides | Jus frais, infusion |
| Pommier | Diurétique | Cru, cuit, jus |
| Fraisier | Dissolution des calculs rénaux | Cure |
| Maïs | Sédatif, anti-inflammatoire | Infusion |

Coliques néphrétiques:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------|---------------------------|
| Verveine | Antispasmodique, sédatif | Infusion |
| Camomille | Antispasmodique, digestive | Infusion, poudre, essence |

Oedème:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|---------------------|
| Maïs | Diurétique, sédatif, anti-inflammatoire | Infusion |
| Asperge | Diurétique | En légume, infusion |

Néphrite et Néphrose:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|------------------------|
| Pommier | Diurétique | Cru, cuit, décoction |
| Merisier | Diurétique | Décoction |
| Maïs | Diurétique, sédatif, anti-inflammatoire | Infusion |
| Courge | Diurétique, anti-inflammatoire | Pulpe |
| Bourrache | Élimine l'urée et l'acide urique | Jus frais des feuilles |

Infection urinaire:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------|--------------------------|
| Ail | Antibiotique | Cru, extraits, décoction |
| Myrtille | Antiseptique urinaire | Infusion |
| Merisier | Diurétique | Cure |
| Thym | Diurétique, antiseptique | Infusion, cataplasmes |

Cystite:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|---------------|
| Violette | Emoliente, anti-inflammatoire | Infusion |
| Maïs | Diurétique, sédatif, anti-inflammatoire | Infusion |

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------|---------------|
| Courge | Désenflamme et détend la vessie | Graines |

Plantes pour l'appareil génital masculin:

Affection de la prostate:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|---------------|
| Courge | Freine le grossissement de la prostate | graines |

Impuissance sexuelle:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------|-------------------|
| Sarriette | Aphrodisiaque | Infusion, essence |

Plantes pour l'appareil génital féminin:

Stérilité féminine:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------|------------------|
| Sauge | Favorise l'équilibre hormonale | Huile de graines |

Crevasses du mamelon:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---|---------------|
| Fraisier | Astringent, anti-inflammatoire, cicatrisant | Compresse |

Dysménorrhée:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------------|-------------------|
| Mélisse | Équilibrante, antispasmodique | Infusion |
| Camomille | Normalise les règles | Infusion |
| Basilic | Facilite la menstruation | Infusion, essence |
| Absinthe | Emménagogue puissant | Infusion |
| Verveine | Antispasmodique | Infusion |
| Menthe | Facilite la menstruation | Infusion |
| Ortie | Calme les règles douloureuses | Infusion |
| Sauge | Stimule et régularise les règles | Infusion, essence |
| Bourrache | Régulateur hormonal | Huile de graines |

Règle irrégulière:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------|---------------|
| Laurier | Emménagogue | Infusion |

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------------|---------------|
| persil | Stimule et régularise les règles | Infusion |

Règles trop abondantes:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------|---------------|
| Noisetier | Vasoconstructeur | Décoction |
| Ortie | Vasoconstrictrice, hémostatique | Jus, infusion |

Ménopause:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------|-------------------|
| Sauge | Favorise l'équilibre hormonal | Infusion, essence |

Leucorrhée:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Noyer | Astringent, anti-inflammatoire | Irrigations vaginales, infusion |
| Ortie | Astringente, anti-inflammatoire | Irrigations vaginales |

Plantes pour le métabolisme:

Goutte:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Citronnier | Alcanise le sang | Jus |
| Ortie | Dépurative, diurétique, alcanisante | Jus frais, infusion |
| Pissenlit | Diurétique, dépuratif | Jus |
| Céleri | Diurétique | Salade, infusion, décoction |
| Fraisier | Dépuratif, alcalinisant | Cure |
| Haricot | Diurétique | Décoction |
| Merisier | Diminue le taux d'acide urique | Cure |

Boulimie:

| Plante | action | emploi |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|
| Laitue sauvage | Sédative | Décoction, jus frais |
| Valériane | Sédative | Infusion, macération, poudre |
| Marjolaine | Sédative, soulage l'anxiété | Infusion, essence |

Diabète:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------------|---------------------------------|
| Ail | Normalise le taux de glucose | Cru, extrait décoction |
| Myrtille | Hypoglycémiant | Infusion de feuilles |
| Artichaut | Hypoglycémiant | Légume, infusion, jus, extraits |
| Chou | Baisse le taux de glucose | Jus de la plante |
| Noyer | Hypoglycémiant | Infusion |
| Haricot | Baisse le taux de glucose | Décoction |
| Sauge | Hypoglycémiant | Infusion |

Hyperthyroïdie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|------------------|
| Carotte | Régularise la fonction de la thyroïde | Crue, jus |
| Maïs | Ralentit l'activité de la glande | Grains ou farine |

Plantes pour l'appareil locomoteur:

Contusion:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| Lavande | Anti-rhumatismale, anti-inflammatoire | Lotions, frictions |
| Hysope | Vulnéraire | Lavage |

Entorse:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Lavande | Anti-rhumatismale, anti-inflammatoire | Lotions et frictions, huile, essence |
| Laurier | Anti-inflammatoire | Lotion à l'huile de laurier |
| Romarin | Vulnéraire, anti-rhumatismale | Friction, compresses |

Douleur rhumatismale:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------|--------------------------------------|
| Lavande | Calme des douleurs | Lotions et frictions, huile, essence |
| Valériane | Analgésique | Infusion, macération, poudre |
| Piment | Révulsif, décongestionne | Cataplasmes piments piquants |
| Camomille | Anti-rhumatismale | Friction avec l'huile |
| Menthe | Anti-rhumatismale | Friction avec l'essence |
| Marjolaine | Anti-rhumatismale | Frictions, bains |
| Laurier | Anti-rhumatismal | Lotion avec l'essence |
| Origan | Anti-rhumatismal | Cataplasme, friction |

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------|-----------------------|
| Romarin | Vulnéraire, anti-rhumatismale | Frictions, compresses |

Lumbago:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| Laurier | Anti-rhumatismal | Lotion avec l'essence |
| Valériane | Analgésique | Infusion, macération, poudre |
| Piment | Révulsif, décongestionne | Cataplasmes piments piquants |
| Romarin | Vulnéraire, anti-rhumatismale | Frictions, compresses |

Sciatique:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------|---------------------------------|
| Laurier | Anti-rhumatismal | Lotion avec l'essence |
| Valériane | Analgésique | Infusion, macération, poudre |
| Verveine | Analgésique | Infusion, décoction, compresses |
| Moutarde | Révulsive, décongestionne | Cataplasme de farine |

Arthrose:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------|------------------|
| Lavande | Anti-rhumatismale | Lotion, friction |

Arthrite urique:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Ail | Active le métabolisme | Cru, extrait, décoction |
| Citronnier | Alcanise le sang | Jus |
| Ortie | Dépurative, diurétique, alcanisante | Jus, infusion |
| Fraisier | Dépuratif, alcanisant | Cure |
| Merisier | Soulage douleurs articulaires | Cure |

Plantes pour la peau:

Blessures et Ulcères:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--|----------------------|
| Camomille | Cicatrisante, émolliente, antiseptique | Lavage avec infusion |
| Noyer | Astringent, cicatrisant, antiseptique | Compresses, lavage |
| Romarin | Cicatrisant, antiseptique | Bains et lavages |

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------|------------------------|
| Consoude | Accélère la cicatrisation | Compresses, cataplasme |

Eczéma:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------------|-----------------------|
| Carotte | Adoucit, embellit la peau | Cru, jus, cataplasme |
| Myrtille | Améliore les eczémas | Lotion, décoction |
| Ortie | Adoucissante | Lotion, compresse |
| Camomille | Anti-inflammatoire, antiseptique | bains |
| Pissenlit | Laxatif, dépuratif | Salade, jus, infusion |

Cellulite:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------|-----------------------|
| Pissenlit | Laxatif, dépuratif | Salade, jus, infusion |

Acné:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Carotte | Adoucit, embellit la peau | Cru, jus, cataplasme |
| Oignon | Adoucit, embellit, nettoie la peau | Lotion, compresses, cataplasmes |
| Chou | Cicatrisant, vénéraire, nettoie | Cataplasmes |
| Sureau noir | Sudorifique, dépuratif | Compresses ou lavages |

Tranpiration excessive:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------|-------------------|
| Sauge | Réduit la transpiration | Infusion, essence |

Peau sèche:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------------------|----------------------|
| Carotte | Adoucit, embellit la peau | Cru, jus, cataplasme |
| Citronnier | Adoucit, hydrate | Lotion |
| Fraisier | Adoucit, nettoie, embellit la peau | Cataplasmes, lotion |

Plantes contre les infections:

Baisse des défenses:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------|-------------------------|
| Ail | Antibiotique naturel | Cru, extrait, décoction |

Maladies fébriles:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-----------------|---------------|
| Citronnier | Nettoie le sang | Jus |

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------|--------------------|
| Camomille | Fait baisser la fièvre | Infusion |
| Pommier | Tonifiant, fébrifuge | Décoction |
| Bourrache | Dépuratif, sudorifique | Infusion |
| Sureau noir | Dépuratif, sudorifique | Infusion de fleurs |

Diphthérie:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-------------------------------|-----------------|
| Citronnier | Fait disparaître les bacilles | Badigeon de jus |

Salmonéllose:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------|--------------------------|
| Ail | Antibiotique | Cru, extraits, décoction |
| Pommier | Anti-diarrhéique | Fruits crus ou cuits |
| Thym | Antibiotique | Infusion, essence |

Coqueluche:

| Plante | action | emploi |
|----------------|------------------------|-------------------------------|
| Laitue sauvage | Sédative, anti-tussive | Décoction, jus frais |
| Origan | Expectorant | Infusion, essence, fumigation |
| Châtaignier | Anti-tussif | Décoction |

Grippe:

| Plante | action | emploi |
|---------------|------------------------|---------------|
| Citronnier | Nettoie le sang | Jus |
| Sureau noir | Sudorifique, dépuratif | Infusion |

Plantes pour d'autres maladies:

Brûlures:

| Plante | action | emploi |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|
| Consoude | Cicatrisante, riche en allantoïde | Compresse, cataplasmes |

Alcoolisme:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Radis | Désintoxique, décongestionne le foie | Jus, racines |

Tabagisme:

| Plante | action | emploi |
|---------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Carotte | Accélère l'élimination de la nicotine | Crue, jus |
| Ail | Désintoxicant | Cru, extrait, décoction |
| Radis | Désintoxique, décongestionne le foie | Jus, racines |
| Sauge | Favorise l'hygiène buccale | Bains de bouches, gargarisme |

Piqûres d'insectes:

| Plante | action | emploi |
|---------------|----------------------------|-------------------------|
| Lavande | Antiseptique, cicatrisante | Lavage et compresse |
| Persil | Soulage les piqûres | Cataplasme, lotion, jus |

Cancer:

| Plante | action | emploi |
|---------------|--------------------------------|-------------------------|
| Carotte | Antioxydant | Crue, cuite, jus |
| Ail | Prévient les tumeurs malignes | Cru, extrait, décoction |
| Oignon | Préventif cancer de l'intestin | Cru, jus, cuit |
| Chou | Préventif | Jus frais |