



[Accueil](#) \ [Santé](#) \ [Articles de santé](#)

Guide des plantes

Représentation	Nom de la plante	Indications	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 Hépto-biliaires (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 récives 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 - *Chelidonium majus*

Cholérétique
Cholagogue
Antispasmodique

Europe



Chiendent - *Agropyrum repens*

Calculs urinaires
Prévention des récurrences des coliques néphrétiques
Infection et inflammation des voies urinaires (cystites...)
Oedèmes

Europe



Chrysanthellum - *Chrysanthellum americanum*

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 - *Papaver rhoeas*

Nervosité, anxiété, émotivité
Insomnie
Palpitations cardiaques
Toux irritative

Bassin méditerranéen



Cosse de Haricot - *Phaseolus vulgaris*

Perte de poids dans les régimes amincissants
Stabilisation du nouveau poids à la fin d'un régime
Complément du traitement des formes légères de diabète

Mexique et Amérique Centrale



Curcuma - *Curcuma longa*

Stimulant de l'appétit
Fatigue, convalescence
Troubles hépato-biliaires

Asie Tropicale



Cyprès - *Cupressus sempervirens*

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, rhinopharyngites, 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'association 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 cholestérol
Traitement préventif du cholestérol et de l'athérosclérose

Inde, Pakistan et Bangladesh



Gui - *Viscum album*

Traitement de fond de l'hypertension artérielle
Stimulation des défenses immunitaires

Europe



Hamamélis - *Hamamelis virginiana*

Couperose
Fragilité des petits vaisseaux
Jambes lourdes
Hémorroïdes
Varices

Amérique du Nord



Harpagophytum - *Harpagophytum*

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 - *Humulus lupulus*

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 - *Oenothera biennis*

Syndrome prémenstruel : irritabilité, tension mammaire, rétention d'eau, maux de ventre

Étangs du Languedoc



Huile de Bourrache - *Borago officinalis*

Rides, peau sèches, vergetures
 Prévention du vieillissement de la peau

Europe Centrale



Huile de foie de morue - *Gadus morhua*

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 cardio-vasculaire
 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 cardio-vasculaires:
 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
Infections des voies respiratoires : bronchite,
sinusite, rhinite

Provence



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
Fatigue, convalescence (en association avec le ginseng)
Reconstitution de la flore intestinale en cas de diarrhée ou d'antibiothérapie

France



Lithothame - *Lithothamnium calcareum*

Rhumatismes
Arthroses
Arthrites
Tendinites
Crampes
Sciatiques
Maux d'estomac
Brûlures d'estomac et de l'oesophage
Gingivites
Aphtes
Cystites et vaginites à candida

Fonds Marins



Mélicot - *Melilotus officinalis*

Risques de phlébites
Varice
Fragilité des vaisseaux de la peau
Douleurs abdominales d'origine digestive

Pâturages



Mélisse - *Melissa officinalis*

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 - *Vitis vinifera*

Cures d'amincissement
Cellulite

Grèce



Marronnier d'Inde - *Aesculus hippocastanum*

Hémorroïdes
Varices, jambes lourdes
Fragilité capillaire

Balkans



Marrube blanc - *Marrubium vulgare*

Asthme
Toux
Bronchite
Trachéite

Garrigue provençale



Mauve - *Malva sylvestris*

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 cardio-vasculaires
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 foin, 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
 Début de ménopause difficile

Amérique Centrale et du Sud



Sauge - *Salvia lavandulifolia*

Digestion difficile
 Bouffées de chaleur de la ménopause
 Troubles des règles chez la femme
 Transpiration excessive

Midi de France



Saule blanc - *Salix alba*

Refroidissements, états grippal, fièvre
 Rhumatismes, articulations douloureuses, arthrose, mal de dos
 Douleurs

Sol humide



Sene - *Cassia angustifolia*

Traitement de la constipation occasionnelle de l'adulte

Inde



Spiruline - *Spirulina maxima*

Fatigue, convalescence
Complément diététique du sportif
Apport protéiné en période d'amincissement

Tchad



Thee vierge - *Camellia sinensis*

Obésité, surcharge pondérale
Fatigue due à un régime amincissant

Inde



Thym - *Thymus vulgaris*

Toux quinteuse
infections pulmonaires
Infections intestinales
Vers intestinaux
Prévention des récives d'herpès et de zona

France



Valériane - *Valeriana officinalis*

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

Source abc des plantes, Arkosanté

