

| | PROPRIETES | CONTRE-INDICATIONS |
|-------------------|---|--|
| Achillée | antispasmodique utérin, phyto-progestérone mais aussi emménagogue, anti-inflammatoire, hémostatique, décongestionnant, cicatrisant, tonique veineux, hypotenseur, digestive | F.E, enfant -12 ans, traitement fluidifiant sanguin |
| Aubépine | tonicardiaque, régulatrice cardiaque, relaxante, hypotenseur. Circulation sanguine cérébrale, concentration, mémoire | potentialisation des traitements de l'hypertension |
| Bruyère | antiseptique urinaire, diurétique, purgatif, sédatif | |
| Camomille romaine | sédative, antispasmodique, antidépressive, dyspepsie, brûlures d'estomac ; digestive, anti-inflammatoire | |
| Cassis | anti-inflammatoire, analgésique, fluidifiant. Rhumatismes, goutte, douleurs articulaires, problèmes circulatoires | |
| Framboisier | tonique utérin prépare à l'accouchement, astringent, gout de thé vert | F.E (sauf au 8eme mois car tonique utérin) |
| Hysope | bronchodilatateur, antiseptique des voies respiratoires, digestif | F.E |
| Laurier | anti-infectieux, antiviral puissant, antifongique, anti-inflammatoire, cicatrisant et anti-hématome, antalgique. Digestif, douleurs articulaires et musculaires, névrite, dermatologie (infections cutanées). | |
| Lavande | sédative (nervosité, insomnie), hypotensive, antispasmodique, décontractante, anti-inflammatoire (rhumatismes), anti-infectieuse, cicatrisante, dermatologie (eczéma, mycoses...). | F.E |
| Mauve | émolliente, adoucissante pectorale, anti-inflammatoire, expectorante, béchique (toux, affections bronchiques), laxative douce, antispasmodique intestinale, antiprurigineuse (dermatoses) | |
| Mélisse | sédative, calmante, digestive, antispasmodique, hypotensive, phyto-progestérone, | F.E |
| Menthe poivrée | digestive, carminative, anti-diarrhéique, anticolitique, antiseptique respiratoire, béchique, antalgique, aphrodisiaque, tonique | F.E, troubles du sommeil, allaitement, surtout avec la menthe fraîche. |

| | | |
|------------------|---|--|
| Menthe verte | mêmes propriétés que la menthe poivrée, en plus doux | F.E, mêmes contre indications |
| Millepertuis | huile: régénérateur de la peau, vulnérable, anti-inflammatoire / plante sèche: antidépresseur | F.E, nombreuses interactions médicamenteuses, n'associer à aucun médicament ni à la-pilule contraceptive. Photosensibilisant |
| Origan | anti-infectieux, antigrippal, béchique, stomachique, sédatif (règles douloureuses, rhumatismes), affections respiratoires (angine, toux). | |
| Ortie | draineur, dépurative, anti-inflammatoire, tonique, astringente, hémostatique, anti-allergique, troubles du sommeil et de l'appétit, anti-anémique (riche en fer), anti-énurésique, cholagogue. Usage externe : tonifiant du cuir chevelu (racines, feuilles). | |
| Paquerette | huile raffermissante, vulnérable | |
| Pin sylvestre | fluidifiant, expectorant, antiseptique des voies respiratoires | |
| Reine des prés | diurétique, anti-inflammatoire, antirhumatismale, antalgique, antiacide gastrique. Douleurs articulaires, goutte, rhumatisme, obésité, migraines. Fluidifiante sanguine (salicylés), fébrifuge | allergie aux salicylés (aspirine et dérivés), traitement fluidifiant sanguin . |
| Romarin | stimulant général, cholagogue, cholérétique, hépato-protecteur, diurétique, tonique, tonicardiaque, hypertensive, anti-infectieux respiratoire, antioxydant. Usage externe : douleurs articulaires et musculaires | F.E |
| Sarriette | digestive, carminative, stomachique, antiseptique intestinale, urinaire et respiratoire, antibactérienne, fongicide, aphrodisiaque | à éviter le soir car très tonique, F.E |
| Sauge officinale | antioxydante, phyto-oestrogène, emménagogue, antivirale, tonique, aphrodisiaque | F.E , hyperoestrogénie, kystes ovariens, mastose, problèmes hormonodépendants. |
| Sureau | Diurétique, Sudorifique, Dépuratif, astringent, galactogène, fébrifuge | |
| Thym | anti-infectieux, fébrifuge, antigrippal, expectorant, vermifuge, digestif (ballonnements, flatulences), tonique. | comme avec toutes les plantes, ne pas faire de cure prolongée |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| Thym citron | mêmes propriétés que le thym, gout citron en plus | comme avec toutes les plantes, ne pas faire de cure prolongée |
| Tilleul | Antispasmodique et sédatif, drainant, cholérétique, calmant si infusé moins de 5 minutes. Hypotenseur, sudorifique et fébrifuge. | |
| Rivière de feu | régulatrice cardiaque, tonique veineux (vigne rouge et noisetier), légèrement hypotensive (marjolaine à coquilles) | F.E (éviter les 3 1ers mois et fin de grossesse), pas pour les traitements liés au cœur/tension |
| Nocturne | plantes calmantes nerveusement et antispasmodique intestinales et gastriques, anti-stress | F.E |
| La toussote | antitussive et expectorant (lierre terrestre), inflammation des bronches et fluidifiant (bouillon blanc), antiseptique (hysope et thym citron) | prévenir qu'il faut filtrer finement la tisane à cause des poils du bouillon |
| Frissons Frimas | mélange des plantes antiseptiques, antivirales, antibactériennes | F.E, problème hormonodépendant (saugé off) |
| Danse du ventre | plantes antispasmodiques, agissant sur le tonus de la fonction de l'intestin grêle | basilic tulsi est hypotenseur, estragon œstrogène-like, F.E et problèmes hormonodépendants |
| Souffle du vent | primevère indiquée contre asthme et allergie, autres plantes aux propriétés émollientes, astringente, anti-septique, anti-inflammatoire | allergie aux salicylés (aspirine et dérivés) |
| La picherotte | mélange des plantes diurétiques, antiseptiques des voies urinaires | allergie aux salicylés (aspirine et dérivés) |
| Comme une pierre sur le sable | mélange des plantes sédatives | F.E, interaction avec médicaments pour la circulation. (aspérule) ne pas infuser plus de 5 minutes, effet inverse du tilleul sinon |
| Bouquet de menthes | mélange conseillé pour soulager les maux de tête (agit sur l'oxygénation du cerveau et sur la digestion) | F.E |
| Pleine lune | mélange emménagogue, régulatrice du cycle, à prendre une semaine avant les règles et pendant | F.E, problèmes hormonodépendants |
| Bacchanales | mélange détox du foie, amertume de l'artichaut caché par la livèche (celer), plantes protectrice du foie, cholagogue, cholérétique | F.E |
| Amour | mélange des plantes favorisant le tonus sexuel, goût envoutant | F.E, problèmes hormonodépendants |
| Bonjour les hirondelles | mélange des premières récoltes du printemps, mélange dépuratif et tonique général | |