Plantes Médicinales de A à Z

(Avec l'indication/maladie)

+ 200plantes !

الجزء الثالث

تجميع ورفع:

العز ولاد لبلاد

Introduction :

L'usage des plantes en médecine est très ancien. On a même découvert que les animaux sauvages utilisent instinctivement certaines plantes pour se soigner ! Aujourd'hui, pour que la médecine traditionnelle puisse porter ses fruits à une large échelle, et de manière encore plus
efficace, il lui faut rencontrer la médecine dite «moderne».
Les plantes médicinales font partie de l'histoire de tous les continents : en Chine et en Inde, à travers les siècles, le savoir concernant les plantes s'est organisé, documenté et a été transmis de génération en génération. Aujourd'hui, le recours à la médecine par les plantes connaît un regain d'intérêt dans les pays occidentaux, particulièrement pour traiter les déséquilibres entraînés par la vie moderne, qu'il s'agisse du stress ou des problèmes de poids. Le recours à la médecine par les plantes devient quotidien, sous forme de prévention, et n'est
plus réservé au traitement des maladies.
En Afrique, les comportements varient, en partie à cause de la persistance de la sorcellerie :
des millions de personnes utilisent avant tout et parfois exclusivement la médecine traditionnelle, parce qu'elle demeure la plus abordable et qu'elle semble efficace. D'autre préfèrent la médecine occidentale, parce qu'ils associent médecine traditionnelle et superstition. Un chiffre global permet de se rendre compte de l'importance du recours à la médecine traditionnelle : on estime que 80 % de la population mondiale y recourt pour ses premiers soins de santé.
Après avoir, pendant très longtemps, combattu la médecine traditionnelle, médecins et organismes de santé reconnaissent désormais la valeur et l'efficacité des traitements par les plantes. Elles entrent également dans la composition de médicaments dits «modernes». Par exemple l'Artemisia annua, utilisée en Chine depuis plus de deux mille ans : le principe actif de cette plante est devenu l'ingrédient essentiel des traitements contre le Paludisme. Il est désormais inscrit sur la liste des médicaments essentiels de l'OMS, après plus de 20 ans de recherches et travaux. L'Artemisia Annua est aujourd'hui cultivée en Afrique de l'Est pour fournir les marchés européens.
D'autres plantes Africaines connaissent un regain d'intérêt, comme le Géranium Africain, le Prunier d'Afrique, et la Sutherlandia frutescens. Cette plante, qui ne pousse qu'en Afrique du Sud, est utilisée en complément des thérapies de lutte contre le SIDA.
Par contre, d'autres plantes sont présentées comme produits « miracle » par certains charlatans qui profitent de la crédulité et du désarroi des malades (en particulier pour soigner le sida).
Il est donc très important que médecine moderne et médecine traditionnelle collaborent :
• afin de permettre la validation et l'amélioration des remèdes traditionnels
• afin de pouvoir apprendre l'une de l'autre et se compléter, en faisant évoluer la Recherche. Enjeu sanitaire, enjeu économique : les plantes médicinales représentent une opportunité pour les communautés rurales d'Afrique. En effet, de nombreux produits sont d'ores et déjà exportés, et connaissent un succès lié à la multiplicité de leurs usages :
médicaments génériques, huiles essentielles ou cosmétiques... Une partie de la production est transformée sur place, et une partie est vendue de manière informelle sur les marchés locaux par des herboristes ou des tradipraticiens.

Table des matières

Introduction : 2

F 12

Fenouil - Fenouil commun : 12

Fenugrec : 18

Figue: 22

Fragon - Petit houx: 25

Framboisier (feuilles de 28

Framboisier - Feuilles de framboisier : Plante Médicinale utilisée lors de problèmes digestifs et dans les trois derniers mois de la grossesse pour détendre l'utérus, se présente souvent sous forme de tisane. 28

..... 28

..... 28

le Frêne 31

Frêne : Plante Médicinale avec une action anti-inflammatoire utilisée lors de rhumatisme (goutte, arthrose,...), se présente en général sous forme de gélules. 31

..... 31

..... 33

Fumeterre 34

Fumeterre : Plante Médicinale avec une action sur le système digestif et en particulier au niveau de la vésicule biliaire, se présente souvent sous forme de tisane ou en gélule. 34

..... 34

..... 36

G 37

Galanga 37

Galanga Plante Médicinale soignant différents troubles digestifs, se présente souvent sous forme de tisane (infusion). 37

Photo des rhizomes de galanga séchés 37

..... 37

le Gattilier 40

Gattilier Plante Médicinale utilisée contre les dysménorrhée (menstruation douloureuse), se présente souvent sous forme de comprimés..... 40

..... 40

..... 41

..... 41

Genièvre: 44

..... 47

Gentiane jaune 48

Gentiane - Racine de gentiane : Plante Médicinale à l'effet amer et digestif utilisée lors de divers troubles digestifs, se présente en général sous forme de tisane (infusion)..... 48

..... 48

Photo de la racine de gentiane séchée 48

..... 49

Gingembre 52

Gingembre: Plante Médicinale utilisée comme stimulant sexuel et contre les maux de voyage, se présente souvent sous forme de gélule, comprimé, jus ou en tisane (infusion). . 52

Photo de rhizome de gingembre..... 52

..... 52

Ginkgo - Ginkgo biloba 56

Ginkgo : Plante Médicinale améliorant les performances du cerveau (mémorisation, vascularisation,...), se présente souvent sous forme de gélules ou comprimés standardisés. 56

Photo d'une feuille de ginkgo 56

..... 56

..... 60

Ginseng 61

Ginseng : Plante Médicinale stimulante utilisée comme tonique en cas de fatigue, se présente souvent sous forme de comprimés ou en gélules. 61

Photo du ginseng 61

..... 61

..... 63

le Girofle 64

Girofle - Clou de girofle: Plante Médicinale utilisée *en usage interne* comme digestif et *en usage externe* comme désinfectant dans les problèmes dentaires ou de bouche. 64

Photo des clous de girofle 64

..... 64

..... 66

Goji - Baies de Goji 67

Goji Plante Médicinale riche en vitamines et en minéraux avec une action antioxydante, s'utilise par exemple lors de problèmes de mémoire. Le goji se présente souvent sous forme d'extrait aqueux, de baies (fruit à consommer directement) ou en comprimés. 67

Photo de la plante de Goji, attention il s'agit de l'espèce *Lycium barbarum* (copyright Fotolia.com) et non de l'espèce Lycium chinense 68

..... 68

Grande Camomille 71

Grande camomille Plante Médicinale utilisée pour soigner la migraine et les maux de tête, à utiliser par exemple sous forme de tisane ou de gélule. 71

..... 71

..... 73

..... 73

..... 73

Grenade 74

Grenade : Plante (Médicinale) avec un important effet antioxydant qui peut prévenir des maladies cardiovasculaires et certains cancers, à utiliser sous forme de jus (plus efficace) ou de fruit. 74

..... 74

Guarana 77

Guarana: Plante Médicinale riche en *caféine*, favorisant ainsi la vigilance et l'éveil, se présente en général sous forme de boisson ou de gélule. 77

..... 77

Guimauve (racine de 80

Guimauve: Plante Médicinale béchique utilisée contre la toux et comme hochet de dentition pour les enfants, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en racine séchée. 80

..... 80

Photo de racines de guimauve 80

..... 81

..... 84

H 85

Hamamélis (de Virginie) 85

Hamamélis : Plante Médicinale utilisée en *usage interne* ou *externe* pour soigner des troubles veineux comme les hémorroïdes, se présente souvent sous forme de comprimés, gélules ou en pommades. 85

..... 85

des feuilles séchées d'hamamélis 85

..... 86

Harpagophytum..... 89

Harpagophytum - Griffe du Plante Médicinale anti-inflammatoire utilisée lors de rhumatismes (arthrose,...), se présente en général sous forme de capsules ou en comprimés. 89

..... 89

..... 92

Hibiscus..... 93

Hibiscus : Plante Médicinale utilisée principalement pour son effet contre l'hypertension et le cholestérol (en complément des traitements classiques), se présente en général sous forme de tisane. 93

Photo de fleurs séchées d'hibiscus..... 93

le Houblon 96

Houblon : Plante Médicinale aux effets somnifère, calmante et légèrement antidépresseur, se présente souvent sous forme de tisanes (infusion), comprimés ou en capsules. 96

..... 96

..... 98

..... 98

Hysope 99

Hysope : Plante Médicinale expectorante et fluidifiante utilisée surtout en cas de bronchite, se présente souvent sous forme de tisane. 99

..... 99

..... 101

..... 101

I 102

Immortelle 102

Immortelle: Plante Médicinale utilisée principalement en *voie interne* contre certains troubles digestifs et en *voie externe* pour soigner les hématomes. 102

Photo des fleurs d'immortelle séchée 102

Source image: www.balade-naturaliste-bassinarcachon.com 103

..... 105

..... 105

..... 105

Ipéca – Ipécacuanha 106

Ipéca - Ipécacuanha Plante médicinale d'origine brésilienne utilisée principalement en phytothérapie comme expectorant lors de toux grasse ou de bronchite, se présente en général sous forme de sirop. 106

..... 106

..... 109

J 110

Jasmin 110

Jasmin Plante Médicinale riche en *huile essentielle*, en phytothérapie on utilise principalement les fleurs de jasmin pour son effet calmant et sédatif. Se présente en général sous forme de tisane à base des fleurs. 110

..... 111

..... 111

K 114

le Kawa (Kava-Kava) 114

Kawa : Plante Médicinale anxiolytique et calmante utilisée lors d'anxiété ou de stress, se présente souvent sous forme de médicament prêt à l'emploi (comprimés, capsules). *Pour plus de détails voir ci-dessous ou sur le sommaire.* 114

..... 114

NOMS FRANCAIS Kava, Kava-kava, Kawa, Kava-kava 114

INFOS POUR SPECIALISTE 114

..... 116

Kawa kava poudre 116

le Konjac 117

Konjac Plante médicinale originaire du Japon avec une action coupe-faim, se présente en général sous forme de gélule. 117

..... 117

..... 119

..... 119

le Kola 120

Kola Plante "Médicinale" avec une action stimulante due à la *caféine*, indiquée par exemple lors de fatigue. Se présente en général sous forme de gélule. 120

..... 120

..... 122

L 123

Lapacho 123

Lapacho : Plante Médicinale originaire d'Amérique du Sud utilisée surtout contre les mycoses et parfois en prévention du cancer (des controverses existent sur cette indication, lire ci-dessous), se présente souvent sous forme de décoction 123

..... 123

..... 124

..... 126

..... 126

Le Laurier 127

Laurier : Plante Médicinale utilisée principalement lors de problèmes digestifs et dans les troubles rhumatismaux, se présente par exemple sous forme d'*huile essentielle* ou de crème. 127

..... 127

..... 128

Lavande (*huile essentielle* de lavande) 131

Lavande 131

..... 131

le Lierre 135

Lierre : Plante Médicinale utilisée en cas de toux grasse ou de bronchite, se présente sous forme de médicament prêt à l'emploi. 135

Photo des feuilles de lierre..... 135

..... 137

..... 137

Lin (graines de lin) 138

Lin - Graines de lin : Plante Médicinale utilisée comme laxatif en cas de constipation chronique, se présente souvent sous forme de graines. 138

Photo de la plante de lin séchée 138

..... 138

Lis blanc 142

Lis blanc: Plante Médicinale avec un effet antiseptique et cicatrisant, utilisée pour soigner diverses infections, se présente souvent sous forme de teinture. 142

..... 142

..... 144

La Livèche 145

Livèche : Plante Médicinale utilisée lors de problèmes digestifs (flatulence,...), se présente en général sous forme de tisane (infusion). 145

..... 145

la racine séchée de livèche 145
..... 146
مع تحيات العز ولاد لبلاد 148
موعدنا مع الجزء الرابع 148
إن شاء الله 148
Sommaire 149

F

Fenouil

Fenouil - Fenouil commun :

Plante Médicinale avec effet **spasmolytique** et **expectorante**, indiquée pour de nombreux maux en particulier **digestifs**, se présente souvent sous forme de tisanes (infusions) ou en gélules.

Photo de fruits séchés de fenouil

NOMS FRANCAIS

Fenouil, fenouil commun

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Foeniculum vulgare
Famille	Apiaceae (ombellifère)
Constituants	> huiles essentielles (anéthol) > hydroxycoumarine > vitamine A
Parties utilisées	fruits séchés, racines
Nom allemand	Fenchel

Nom italien	finocchio
Nom anglais	fennel, common fennel
Nom portugais	funcho
Nom russe	Фенхель

*Photo de la **plante de** **fenouil** dans la **nature** (photo prise à Genève au jardin botanique, Suisse, au printemps*

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Antiflatulent, spasmoyltique, expectorant, favorisant l'allaitement, diurétique (racine de fenouil).

Indications :

> **Problèmes digestifs : flatulence, ballonnements, indigestion, colite**, **mal de ventre**, aérophagie, **mauvaise haleine**

> Dans les **catarrhes** des voies respiratoires : toux

> **Allaitement** (favorisation de la lactation, >> voir aussi : tisane pour la lactation)

> Pour stimuler l'appétit et lors rétention d'eau (consommé sous forme de racine, voir aussi: décoction de fenouil).

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu (à notre avis)
Contre-indication : aucune connue (à notre avis)
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

***NOMS DE MEDICAMENTS**

En Suisse : dans la gamme *Sidroga® , Sidroga® Fenouil, Sidroga® Tisane favorisant l'allaitement, Sidroga® tisane antiflatulente pour les enfants, Sidroga® tisane laxative. En gélules dans Arkogélules® Fenouil.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du fenouil)*
> **Tisane de fenouil** (infusion de fenouil) >> **voir aussi :** noms de médicaments en vente en pharmacie
> **Décoction de fenouil** (racine)
> **Gélule de fenouil**

> ***Huile essentielle*** **de fenouil**

OÙ ET QUAND POUSSE LA PLANTE

> Où pousse le fenouil ?

> Le fenouil pousse en **Europe** et en Amérique.

> Quand le fenouil fleurit-il ?

Le fenouil fleurit en général de **juillet** à **octobre**.

*Photo du **fenouil**, prise sur un **herbier***

Fenugrec (graines de Fenugrec)

Fenugrec :

Plante médicinale utilisée en *usage interne* pour **stimuler l'appétit** (*par ex.* lors d'anorexie) et en *usage exter*
compresse lors d'**inflammation**.

Photo de graines de fenugrec

NOMS FRANCAIS

Fenugrec, trigonelle fenugrec, halba (nom en Algérie)

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Trigonnella foenum-graecum
Famille	Fabaceae (Fabacées)
Constituants	> mucilages > saponines > flavonoïdes
Parties utilisées	graines, feuilles ou somités fleuries (parties aériennes)
Nom allemand	Bockshornklee
Nom portugais	feno grego
Nom italien	Fieno greco
Nom anglais	Fenugreek, Bird's Foot

EFFETS / INDICATIONS

Effets du fenugrec :

> Emollient [*usage externe*], anti-inflammatoire [*usage externe*], stimulateur de l'appétit [*usage interne*]

***Indications** du fenugrec :*

*En **usage externe** (ici : en compresse principalement) :*

> Inflammations locales

*En **usage interne** (ici : en infusion principalement):*

> Anorexie (sous forme de graines de fenugrec) , manque d'appétit en général,

problèmes intestinaux (diarrhées et infections intestinales) *[à prendre en graines 1 à 2 fois par jour (1 cuillère à soupe), utilisé selon une Internaute de Creapharma.ch en Algérie].*

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** du fenugrec :* éventuellement allergie (réaction cutanée) en cas d'*usage externe* (par exemple sous forme de compresse), mauvaise odeur dans la transpiration corporelle (selon une Internaute).
***Contre-indication** du fenugrec :* aucune connue.
***Interactions** du fenugrec* : aucune connue.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

> En vente en pharmacie sous forme de graines de fénugrec pour vous préparer vous-même un remède (voir ci-dessous).

> En vente en pharmacie sous forme de graines de fénugrec pour vous préparer vous-même un remède (voir ci-dessous).

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du fenugrec)*
> **Tisane froide** de fenugrec (infusion froide de fenugrec)
> **Graines de fenugrec** (=graines d'halba)
> **Cataplasme** de fenugrec
> **Remède contre la bronchite** à base de fenugrec

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le fenugrec ?
Le fénugrec pousse en Europe.

> Quand récolter le fenugrec ?

*Photo de la plante de fenugrec **séchée**, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQ

> Le fenugrec est une plante intéress dont

l'efficacité a été en partie prouvée pa études

cliniques pour ses effets en *usage in* pour

stimuler l'appétit et en compresse l

d'**inflammations**, par exemple après choc sportif.

Figue

Figue:

Plante Médicinale **laxative** indiquée lors de **constipation**, se présente souvent sous forme de sirop.

Photo d'une figue

NOM FRANCAIS

Figue

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Ficus carica
Famille	moracées
Constituants	sucre, pectine, mucilage, acides

	citriques, tartirique
Parties utilisées	fruits séchés
Nom allemand	Feige
Nom italien	fico
Nom anglais	fig
Nom portugais	figo

EFFETS / INDICATIONS

Effets de la figue :
> **Laxatif doux** (par exemple pour les enfants)

***Indications** de la figue* :
> En cas de **constipation** (légère), souvent en combinaison avec d'autres laxatifs

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** :* diarrhée excessive
***Contre-indication** :* aucune connue, à notre avis
Interactions : aucun connu, à notre avis

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : Caricae sirupus compositus (préparation en pharmacie), Fruttasan® N, Zeller® sirop de figues avec séné

En France, demandez conseil à votre pharmacien pour plus d'informations

* Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatif de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit de médicaments à titre purement indicatif, pour les médicaments veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ?
(formes galéniques de la figue)

> **Sirop** de figue

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la figue ?
La figue pousse en Europe (du Sud principalement).

> Quand récolter la figue ?
On récolte la figue en Suisse et en France d'août à octobre environ. Dans de plus au sud on peut avoir plusieurs réc de figue par an.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La figue séchée utilisée comme **laxatif** exerce un effet doux. On peut lui reprocher de ne pas être toujours efficace (comparé au séné par exemple) mais il présente au moins l'avantage d'avoir peu d'effets secondaires.

Un remède donc **simple, naturel** et **efficace** pour les cas de constipations légères.

Fragon épineux - Petit houx

Fragon - Petit houx:

Plante Médicinale utilisée contre les **troubles veineux** (jambes lourdes), se présente souvent sous forme de capsule.

NOMS FRANCAIS

Fragon épineux, **petit houx**, fragon piquant

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Ruscus aculeatus
Famille	Ruscaceae
Constituants	> saponines > stéroides-saponine > saponosides > ruscogénines
Parties utilisées	racines (rhizome)
Nom allemand	Mäusedorn
Nom italien	pungitopo

Nom anglais	Butcher's Broom

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Tonique, antiphlogistique, diurétique, antiexsudatif, vasoconstricteur.

Indications :

> Insuffisance veineuse chronique : jambes lourdes, jambes douloureuses, hémorroïdes, insuffisance lympathique.

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : *rare* : nausées et vomissements,... veuillez lire la notice d'emballage

Contre-indication : veuillez lire la notice d'emballage

Interaction : interaction possible avec des anticoagulants, veuillez lire la notice d'emballage

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : en gélule dans Arkocaps® Fragon épineux. Demandez conseil dans votre pharmacie ou droguerie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie ou votre herboristerie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ?
> **Gélule** de fragon
> **Crème** ou **gel** à base de fragon

> **Comprimés** de fragon

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le fragon ?
Le fragon pousse en Europe.

> Quand récolter le fragon ?
-

*Photo de la **plante de fragon séchée**, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Il s'agit d'une plante médicinale intéressante à utiliser éventuellement en **association** avec la vigne rouge lors d'insuffisance veineuse chronique.

> Le petit houx ou fragon épineux exerce également un **effe préventif** sur les **insuffisances veineuses chroniques** (ja lourdes,...).

Framboisier (feuilles de

Framboisier - Feuilles de framboisier :

Plante Médicinale utilisée lors de problèmes digestifs **et dans les trois derniers mois de la** grossesse **pour détendre** l'utérus**, se présente souvent sous forme de tisane.**

NOMS FRANCAIS

Framboise, framboisier

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Rubus idaeus L.
Famille	Rosaceae (Rosacées)
Constituants	> tanins > flavonoïdes > acide folique

	> vitamine C (fruits) > acides de fruits (fruits)
Parties utilisées	feuilles séchées
Nom allemand	Himbeere
Nom italien	lampone
Nom portugais	framboeseira
Nom anglais	raspberry

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Favorise la digestion, antispasmodique, spasmolytique, adstringent, action tonique sur l'utérus (pendant la fin de la grossesse, le travail ou lors de règles douloureuses)

Indications :

> **Problèmes gastro-intestinaux**, effet **tonique sur l'utérus** pendant la **grossesse** (dans les trois derniers mois) et lors de l'accouchement, douleurs pendant l'accouchement, règles douloureuses (dysménorrhées)

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu (à notre avis)
Contre-indication : aucune connue (à notre avis)
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : en tisane, en vente au détail en pharmacie (>> voir ci-dessous)

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations en tisane, demandez conseil dans votre pharmacie

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du framboisier)*

> **Tisane** des feuilles de framboisier (se trouve dans la tisane pour la grossesse)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le framboisier ?
Le framboisier pousse en Europe.

> Quand récolter les feuilles du framboisier ?
-

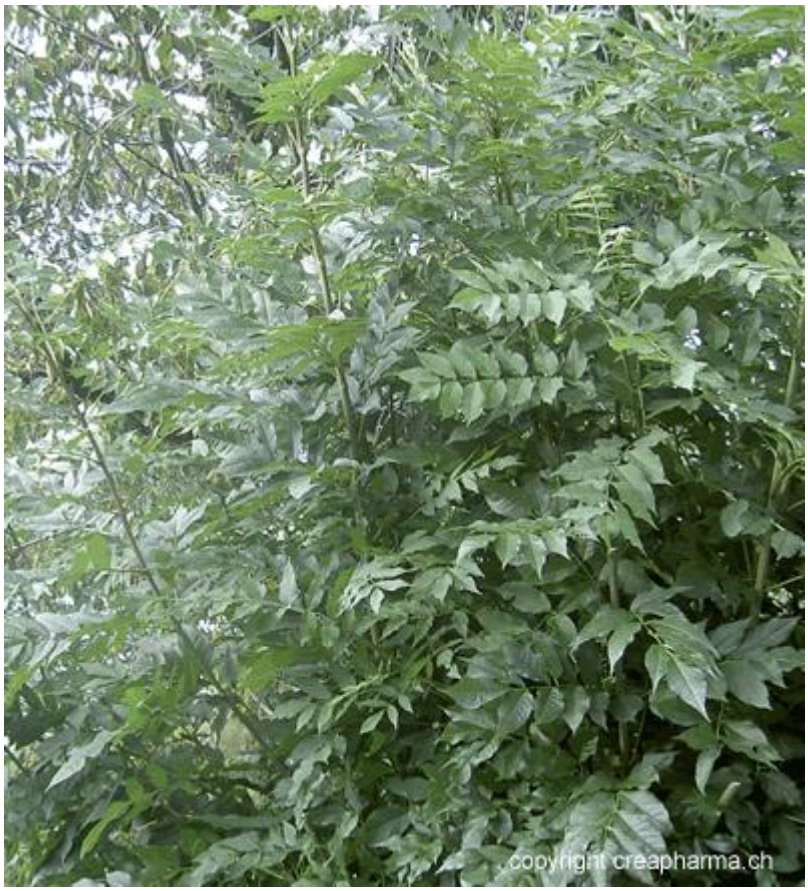
AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES
> Les **feuilles** de framboise sont, comme on l'a vu plus haut, très utilisées contre certains troubles digestifs et lors de la **grossesse**, pendant les 3 derniers mois, pour **détendre l'utérus**, ce qui facilite le passage du bébé.
Voir tisane de feuilles de framboisier

> Relevons aussi que les **framboises** (baies du framboisier) sont de saveur très agréable et très riches en ***acide folique***, une vitamine essentielle pour le bon fonctionnement du **système nerveux**. A conseiller particulièrement chez les femmes enceintes et chez les personnes âgées (l'acide folique aurait un effet positif contre différentes formes de démences dont l'Alzheimer selon des études cliniques de 2005).

le Frêne

Frêne :

Plante Médicinale avec une action **anti-inflammatoire** utilisée lors de **rhumatisme** (goutte, arthrose,...), se présente en général sous forme de gélules.



NOM FRANCAIS

Frêne

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Fraxinus exelsior L.
Famille	Oleaceae
Constituants	> flavonoïdes > rutoside > tanins > iridoide

Parties utilisées	écorce et feuilles séchées
Nom allemand	Esche
Nom italien	frassino
Nom anglais	ash, common ash

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> **Anti-inflammatoire**, anti-cellulite

Indications :

> Goutte, rhumatismes : arthrose, arthrite,..., cellulite

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS / ALLERGIE

Effets secondaires : aucun connu (à notre avis)
Contre-indication : aucune connue (à notre avis)
Interaction : aucune connue (à notre avis)
Risque d'allergie : voir ci-dessous

Attention, pendant les mois de **mars** et d' **avril**, les **pollens** de cette plante peuvent provoquer des **allergies**, en particulier le **rhume des foins** (rhinite allergique),
>> voir notre page sur le rhume des foins.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : par exemple en capsule dans Arkogélules® (Arkocaps) Frêne. Demandez conseil à l'équipe de votre pharmacie pour d'autres spécialités à base de frêne ainsi que pour la poslogie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du frêne)*
> **Gélules** de frêne
> **Tisane** de frêne

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le frêne ?
Le frêne pousse en Europe.

> Quand récolter le frêne ?
-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> A notre avis, aucune étude n'est venu démontrer l'**efficacité ou non de cette plante** à la fois dans son indication contre les rhumatismes ou lors de cellulite.
Il s'agit donc d'une plante qui **ne peut pas être recomandée comme premier choix**. En cas de rhumatismes, privilégiez alors plutôt l'**harpagophytum**, une plante dont l'efficacité a été prouvée à de nombreuses reprises.

Fumeterre

Fumeterre :

Plante Médicinale avec une action sur le système digestif et en particulier au niveau de la **vésicule biliaire**, se présente souvent sous forme de tisane ou en gélule.

NOMS FRANCAIS

Fumeterre, fiel de terre, herbe à la jaunisse,...

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Fumaria officinalis
Famille	Papavéracées
Constituants	> alcaloïdes (protopine) > acide organiques (acide fumarique)
Parties utilisées	Partie aérienne fleurie
Nom allemand	-
Nom italien	fumaria
Nom anglais	-

EFFETS / INDICATIONS

Effets du fumeterre

> Dépurative, action sur le système digestif, tonique, normalisation de la sécrétion biliaire, cholagogue, cholérétique.

Indications du fumeterre

> Digestion difficile (indigestion), lourdeurs digestives, nausées (y compris nausée de la femme enceinte), troubles des voies biliaires par exemple en cas de douleurs lors de calculs biliaires. Constipation (dans certains cas).

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : -

Contre-indication : -

Interaction : -

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : Demandez conseil à l'équipe de votre pharmacie pour des préparations à base de fumeterre ainsi que pour la posologie. Par exemple dans Arkogélule Fumeterre.

En France, Belgique, Canada et Maroc : en France dans Arkogélules Fumeterre® et différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la fumeterre)*
> **Tisane** de fumeterre
> **Sirop** de fumeterre
> **Gélules** de fumeterre

-

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la fumeterre ?
La fumeterre pousse en Europe, en Asie et même en Afrique du Nord (zones tempérées). La fumeterre pousse dans les champs, les terrains vagues, etc.

> Quand récolter la fumeterre ?
Les feuilles fleurissent de mai à septembre. Comme on récolte la plante entière sans les racines, il est préférable à notre avis de récolter la fumeterre de mai à septembre.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La fumeterre est finalement l'une des rares plantes qui agit de façon efficace, selon plusieurs ouvrages à ce sujet, au niveau de la **vésicule biliaire** (action sur la formation et sur l'évacuation de bile), par exemple pour calmer les douleurs en cas de calculs biliaires. De plus il est possible grâce à la fumeterre de normaliser la sécrétion biliaire. Une plante à essayer en cas de troubles biliaires !

> Pour augmenter son effet on peut associer la fumeterre par exemple avec la pensée sauvage, une autre plante médicinale.

G

Galanga

Galanga

Plante Médicinale soignant différents **troubles digestifs**, se présente souvent sous forme de tisane (infusion).

Photo des *rhizomes de galanga séchés*

NOMS FRANCAIS

Galanga, petit galanga, goa liang (en chinois)

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Alpinia officinarum
Famille	Zingibéracées (Zingiberaceae)
Constituants	> Huile essentielle > Tanins > Substances irritantes > Flavonoïdes
Parties utilisées	rhizome de galanga (voir photo en haut)
Nom allemand	Galgant
Nom anglais	Galangal, Chinese galangal, Chinese Ginger
Nom italien	galanga

EFFETS / INDICATIONS

Effets du galanga:

> Spasmolytique, anti-inflammatoire, antibactérien, stimulant, tonique digestif

***Indications** du galanga*

> Lors de **troubles digestifs**, comme les maux de ventre, les spasmes, les flatulences, les vomissements,....

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** du galanga :* aucun connu

***Contre-indication** du galanga :* aucune connue

***Interactions** du galanga* : aucune connue

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

Aucune préparation connue. En vente au détail en pharmacie en vrac pour se faire soi-même une tisane.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du galanga)*

> **Tisane** de rhizome de galanga (infusion de galange) [utiliser 0.5 à 1 gr pour une tasse]

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le galanga ?

Le galanga pousse surtout en Asie (tropicale).

> Quand récolter le galanga ?

On récolte les rhizomes de galanga après la saison des pluies.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le galanga est une plante de la même famille (Zingibéracées) que le gingembre. De ce fait certain propriétés peuvent être identiques, notamment son supposé effet aphrodisiaque.

> Toutefois le galanga est principalement utilisé en médecine chinoise et indienne contre les problèmes digestifs.

le Gattilier

Gattilier

Plante Médicinale utilisée contre les **dysménorrhée** (menstruation douloureuse), se présente souvent sous forme de comprimés.

Nom latin	Vitex agnus castus
Famille	Verbanaceae
Constituants	Casticine, irridoide (agnuside), huiles essentielles, huiles grasses
Parties utilisées	fruits *(à gauche photo des feuilles sans les fruits)*
Nom allemand	Mönchspfeffer
Nom italien	agnocasto
Nom portugais	agnocasto
Nom anglais	Monk's pepper tree

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> **Régulateur du système hormonal** chez la femme (au niveau de l'hypophyse et de la régulation de l'hormone LH), effet pas encore prouvé dans les détails (à notre avis), galactogogue (favorise la lactation). On pense toutefois que certains principes actifs de la plante ont un effet dopaminergique en se fixant aux récepteurs D2 à la dopamine.
A l'époque effet antiaphrodisiaque chez l'homme et notamment chez les moines (effet peut-être proche de la légende?)

Indications :

> **Dysménorrhée = règles douloureuses** (tension dans les seins) , **syndrome prémenstruel**, aménorrhée, lactation, besoin sexuel trop excessif chez

l'homme (grâce à la diminution de la libido), ménopause, endométriose

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste
Contre-indication : éviter d'utiliser le gattilier si vous utilisez d'autres traitement hormonaux, en cas de grossesse et allaitement, cancer mamaire. A l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste
Interaction : à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : différentes préparations à base de gattilier sous forme d'extrait alcoolique de la plante, demandez conseil à votre pharmacien. Par exemple dans *Prefemine®, *Premens®, *Herba® Mens, *Cyclodynon®, *Agnus castus-Mepha®.
Remarquons qu'il est conseillé de faire un traitement à base de gattilier d'une durée de **trois mois au minimum**. (ex. 1 comprimé par jour pendant 3 mois)

En France : dans *Elusane® Gattilier, demandez conseil dans votre pharmacie.

* Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

SOUS QUELLE FORME ?
En pharmacie en vente principalement sous fo
comprimés ou capsules (gélules) sous forme d'extrait alcoolique de la plante.

Remarquons qu'il est conseillé de faire un trai à base de gattilier d'une durée de **trois mois a minimum**.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

OÙ TROUVER CETTE PLANTE ?

> On trouve cette plante dans la région méditerranéenne.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Sachant que près de **70% des femmes** en âge de procréer seraient parfois atteintes de douleurs menstruelles. Le gattilier peut être **une réelle alternative**.

> Plante également très intéressante lors de **syndrome prémenstruel**.

Genièvre – Genévrier

Genièvre:

Plante Médicinale utilisée contre divers **problèmes digestifs** ou lors de rhumatisme, se présente souvent sous forme de **tisane** ou en teinture (*usage externe*).

*Photo de baies de **genièvre***

NOM FRANCAIS

Genièvre, genévrier

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Juniperus communis
Famille	Cupressaceae (Cupressacées)
Constituants	> huiles essentielles > flavonoïdes
Parties utilisées	baies (*en latin* : Juniperus fructus)
Nom allemand	Wacholder
Nom italien	ginepro
Nom anglais	Juniper

EFFETS / INDICATIONS

Effets

> Diurétique, antirhumatismal, carminatif (effet sur la digestion), apéritif, anti-septique

Indications

Usage interne :

> Dyspepsie, acidité gastrique, troubles de la digestion (crampes,...), inflammations des voies urinaires, calculs urinaires, mauvaise haleine

Usage externe :

> Rhumatismes

RETOUR / SOMMAIRE

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires *:* attention lors de traitements prolongés avec cette plante, éventuellement divers problèmes rénaux peuvent apparaître.
Contre-indication *:* grossesse, diverses maladies rénales
Interactions : -

RETOUR / SOMMAIRE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : dans Species diureticae, *Sidroga pour les Reins et la Vessie, dans des tisanes contre les rhumatismes.

En France : différentes tisanes à base de genièvre en vente en pharmacie

* Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ?
> **Tisane** de genièvre (après avoir concassé les baies de genièvre pour bien extraire l'*huile essentielle*)
> **Teinture** de genièvre (pour l'*usage externe*).

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la genièvre ?
La genièvre pousse en Europe.

> Quand récolter la genièvre ?
-

*Photo de la **plante de genièvre séchée**, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA(expert pharmacie) / REMARQUES

> Cette plante médicinale peut être utile lors

d'acidité gastrique et lors de rhumatisme.

Gentiane jaune

Gentiane - Racine de gentiane :

Plante Médicinale à l'effet **amer** et digestif utilisée lors de divers **troubles digestifs**, se présente en général sous forme de tisane (infusion).

Photo de la** racine de gentiane **séchée

NOMS FRANCAIS

Gentiane jaune, grande gentiane jaune

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Gentiana lutea
Famille	Gentianaceae (Gentianacées)
Constituants	> principes amers (sécoirridoïdes) > tanins > mucilages
Parties utilisées	racine (Gentianae radix) ou organes souterrains séchés.
Nom allemand	Enzian (Gelber Enzian)
Nom italien	Genziana maggiore
Nom portugais	genciana

Nom anglais	yellow gentian or great yellow gentian

EFFETS / INDICATIONS

Effets de la gentiane jaune :
> Amer, stomachique, tonique, augmentation de la sécrétion gastrique et de la salivation

Indications de la gentiane jaune (**en gras** : efficacité, suite à nos recherches, prouvée par des études cliniques) :
> Troubles digestifs, anorexie, manque d'appétit, dyspepsie, ballonnements, flatulences, dépression

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires *de la gentiane jaune* : maux de tête, à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste (législation suisse).
Contre-indication *de la gentiane jaune* : ulcères gastro-intestinaux, à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un

spécialiste (législation suisse).
Interaction de la gentiane jaune : aucune connue (à notre avis), à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste (législation suisse).

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : dans différentes tisanes (infusion), en vente au détail en pharmacie, en teinture ou autres extraits.

En France : demandez conseil à votre pharmacien.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la gentiane jaune)*
> **Tisane** de gentiane jaune (infusion de gentiane)
> **Teinture** de gentiane (gentiana tinctura normata)
> **Macération** de gentiane

> **Extrait sec** de gentiane (gentiane extractum siccum normatum)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la gentiane jaune ?

La gentiane pousse en Europe, par exemple dans les montagnes (Alpes)

> Quand récolter la gentiane jaune ?

On récolte la gentiane en été.

*Photo de la plante de **gentiane jaune** séchée*

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La racine de gentiane peut avoir un effet très **positif** lors de **divers troubles de la digestion**, compris lors d'anorexie, grâce à son effet amer pour donner envie de manger.

> De récentes études (2009) sont en train de montrer l'effet positif de la racine de gentiane pour certaines formes de **dépression**, affaire à suivre, car l'effet anti-dépresseur de cette plante n'est pas encore entièrement démontré.

Gingembre

Gingembre:

Plante Médicinale utilisée comme **stimulant sexuel** et contre les **maux de voyage**, se présente souvent sous forme de gélule, comprimé, jus ou en tisane (infusion).

Photo de rhizome de gingembre

NOM

FRANCAIS
Gingembre

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Zingiber officinalis
Famille	Zingiberaceae
Constituants	> huiles essentielles > gingérols > oléorésine > phénols
Parties utilisées	rhizome
Nom allemand	Ingwer
Nom italien	zenzero
Nom anglais	ginger

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Stimulation des sécrétions gastriques, tonique, antiémétique (antivomitif), antiseptique, aphrodisiaque (?)

Indications :

> Fatigue sexuelle (troubles érectiles)**, troubles digestifs, vomissements, maux de voyage, nausées**, problèmes de cholestérol, maux de gorge, refroidissement, rhume

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : à haute dose : effet tératogène (voir ci-dessous)
Contre-indication : grossesse (toutefois selon une Internaute de creapharma.ch [source non validée], info envoyée le 9 janvier 2007, le gingembre pourrait être indiqué en cas de grossesse contre les nausées matinales de la femme enceinte à une dose ne dépassant pas 2 g de gingembre séché, donc 10g de gingembre frais, à une dose supérieure à cette dernière il peut être tératogène) et lactation
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : en gélule dans Arkogélules® Gingembre, Phytomed® Gingembre, Sidroga Tisane Gingembre, Zintona®.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations en capsules ou en tisane, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatif de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de gingembre)*
> **Tisane** de gingembre
> **Sirop** de gingembre (avec du miel)
> **Comprimé** ou **gélule** de gingembre
> **Jus** de gingembre
> **Teinture** de gingembre
> **Huile essentielle** de gingembre

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le gingembre ?
Le gingembre pousse principalement en Asie.

> Quand récolter le gingembre ?
On récolte son rhizome lorsque la plante a atteint 10 mois.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le gingembre est une des plantes médicinales les plus connues certainement grâce à son **effet aphrodisiaque** et son utilisation en cuisine. Mais le gingembre présente aussi des qualités prouvées pour prévenir et soigner les **maux de voyage**. Une plante intéressante à essayer pour les indications mentionnées plus haut.

🕮Ginkgo - Ginkgo biloba

Ginkgo :

Plante Médicinale améliorant les performances du cerveau **(mémorisation, vascularisation,...), se présente souvent sous forme de gélules ou comprimés standardisés.**

Photo d'une *feuille de ginkgo*

NOMS FRANCAIS

Ginkgo, ginkgo biloba, arbre fossile

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Ginkgo biloba

Famille	Ginkgoaceae
Constituants	> flavonoïdes > ditérpènes : ginkgolides A, B, C...
Parties utilisées	feuilles (voir photo ci-dessus)
Nom allemand	Fächerblattbaum , Ginkgo
Nom italien	ginkgo, ginko, ginco
Nom anglais	Ginkgo
Nom portugais	Ginkgo biloba
Nom russe	**Гинкго билоба**

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** du ginkgo* **:**

> Anti-oxydant, inhibition de l'agrégation plaquettaire, régulateur de la vascularisation du cerveau.

Indications** du ginkgo **:

En usage interne (comprimés ou solutions buvables)

> Pour lutter contre les **pertes de mémoires** par exemple chez des sujets âgés (y.c maladie d'Alzheimer), **troubles de la concentration**, troubles vasculaires périphériques, bourdonnements dans l'oreille (= acouphène) ou vertiges, anxiété (selon des études de 2007).

Grâce à ses molécules, le ginkgo exerce également un effet anti-oxydant et protecteur. Cette plante aurait par exemple des **vertus préventives contre les tumeurs** et l'**athérosclérose.**

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** du ginkgo :* possible effet gastro-intestinal,... veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste.

***Contre-indication** du ginkgo :* aucun connu, à notre avis,... veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste.

***Interactions** du ginkgo* : *warfarine* et autres anti-coagulants (clopidrogel, aspirine, héparine), ... veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

> Par exemple en Suisse : Tebofortin®, Symphona N® (en capsules),

Arkocaps® Ginkgo (gélules), Sanapens® ...

> En France, différentes préparations, demandez conseil à votre pharmacien.
>> voir notre page pour la France.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatif de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du ginkgo)*
> **Comprimés, gélules ou capsule de ginkgo** *>> voir aussi* : noms de médicaments en vente en pharmacie
> **Tisane de ginkgo** - comme par ex. en *médecine traditionnelle chinoise (TCM)*
> **Décoction de ginkgo**
> **Teinture de ginkgo** (par exemple à utiliser sous forme de goutte)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le ginkgo ?
On trouve l'arbre de ginkgo dans l'hémisphère nord comme à New York dans des endroits pollués, ainsi qu'en Suisse et en France. Mais la souche et l'origine de l'arbre se trouvent en Asie, surtout en **Chine** et au Japon.

> Quand récolter les feuilles de ginkgo ?
On récolte les feuilles de ginkgo en automne.

Photo d'une feuille de ginkgo séchée

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQ

> Les **préparations** à base de **ginkg**
les médicaments à base de plantes **le**
plus vendus au monde avec un chiff
d'affaires de plus d'1 milliard de dollar
L'efficacité du ginkgo est prouvée par
nombreuses études cliniques justifian
tel succès commercial. A prendre de
préférence sous forme de comprimés
gélules, à éviter de boire des tisanes
ginkgo (moins efficace).

> Il est intéressant aussi de remarque
l'**arbre de ginkgo** a survécu dans la v
japonaise d'**Hiroshima** à la bombe
atomique portant son nom. De nombr
études ont été réalisées dès lors prou
l'énorme faculté de résistance de l'arb
ginkgo.

Ginseng

Ginseng :

Plante Médicinale stimulante **utilisée comme** tonique **en cas de** fatigue**, se présente souvent sous forme de** comprimés **ou en** gélules.

Photo du ginseng

NOMS FRANCAIS

Ginseng, panax ginseng

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Panax quinquerfolium L., Panax ginseng, Panax pseudoginseng.
Famille	raliaceae
Constituants	saponines (ginsénosides), huile essentielle
Parties utilisées	racines (racine de ginseng)
Nom allemand	Ginseng
Nom italien	ginseng
Nom anglais	ginseng, Siberian

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Stimulant, tonique, **adaptogène**, diminution de la fréquence et de la durée des refroidissements (selon des chercheurs de l'Université d'Alberta à Edmonton au Canada en 2005).

Indications :

> **Fatigue psychique ou physique**, **stress**, baisse de performance, convalescence, âge, refroidissement (rhume,...), dysfonction érectile

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : diarrhée, nervosité, irritation, veuillez lire la notice d'emballage.
Contre-indication : hypertension,..., veuillez lire la notice d'emballage.
Interaction : aucune connue (à notre avis), veuillez lire la notice d'emballage.

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : dans Phytopharma® Ginseng Dragées (extr. 100 mg), Biovital ® Ginseng (avec d'autres composants), Geriavit Pharmaton ® (avec d'autres composants), Ginsana ®, Ginseng Arkocaps ®, Supradyn® Vital 50+. Demandez conseil à l'équipe de votre pharmacie pour d'autres spécialités à base de ginseng ainsi que pour la posologie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du ginseng)*
> **Comprimés (ou dragées)** de ginseng
> **Gélule (capsule)** de ginseng
> **Décoction** de ginseng

> **Ampoules (forme liquide)** de ginseng

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le ginseng ?
Le ginseng est cultivé en Asie du sud-est. Le pays d'origine serait la Corée.

> Quand récolter le ginseng ?
-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Cette plante médicinale présente de nombreuses qualités, surtout pour son action **tonique** décrite plus haut mais aussi pour une amélioration de la **mémorisation**, une diminution des **douleurs musculaires**, une action sur la durée et la fréquence des **refroidissements** ainsi qu'une action stimulante sur les **organes sexuels**. On pense aussi que cette plante aurait un effet sur le mauvais cholestérol (LDL).

le Girofle

Girofle - Clou de girofle:

Plante Médicinale utilisée *en usage interne* comme digestif et *en usage externe* comme désinfectant **dans les problèmes** dentaires **ou de bouche.**

Photo des clous de girofle

NOMS

FRANCAIS

Girofle, giroflier, clou de girofle

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Syzygium aromaticum L.
Famille	Myrtacées
Constituants	> huiles essentielles (eugénol) > flavonoïdes > tanins
Parties utilisées	clous de girofle [caryophilli flos] (=bouton floral)
Nom allemand	Gewürznelke
Nom italien	garofano
Nom anglais	clove

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Antiviral, antibactérien, antifongique, anesthésiant.

Indications

Usage interne (gouttes, comprimés,...)

> Troubles digestifs.

Usage externe (huile essentielle,...)

> Maux de dents, mauvaise haleine, maux de gorge.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : comme la plupart des *huiles essentielles*, problèmes d'irritation des tissus, avec atteinte possible au niveau dentaire jusqu'à l'os. Allergie. A utiliser selon avis d'un spécialiste.

Contre-indication : allergie à cette *huile essentielle*, aucune connue (à notre avis)

Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE *MEDICAMENTS

En Suisse :

En *usage interne*, sous forme de **goutte**, en Suisse par exemple dans *Carmol® (en mélange avec d'autres plantes).

En *usage externe*, en **pommade** dans Baume® du Tigre, diverses huiles essentielles diluées ou non (demandez conseil à un spécialiste).

En France :demandez conseil à votre pharmacien.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatif de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit de médicaments à titre purement indicatif, pour les médicaments veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la girofle)*
> **Goutte** de girofle
> **Pommade** de girofle
> ***Huile essentielle*** de girofle

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la girofle ?
Plante d'**Afrique** et d'**Amérique du Sud** (Madagascar, Brésil, Zanzibar, ...), principalement dans des pays tropicaux.

> Quand récolter la girofle ?

-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'huile essentielle de girofle (une épice) peut être **très utile** en cas de **maux de dents**, toutefois laissez-vous **conseiller par un spécialiste** (pharmacien, dentiste) car l'*huile essentielle* de girofle peut mener à des effets secondaires, néanmoins si elle est appliquée correctement il s'agit d'une plante très intéressante pour **désinfecter** et calmer les douleurs dentaires. Certains dentistes l'utilisent encore de nos jours.

Goji - Baies de Goji

Goji

Plante Médicinale riche en vitamines **et en** minéraux **avec une action** antioxydante**, s'utilise par exemple lors de problèmes de mémoire. Le goji se présente souvent sous forme d'extrait aqueux, de baies (fruit à consommer directement) ou en comprimés.**

NOMS FRANCAIS

Goji, baies de Goji, "gou chi zi" (en médecine traditionnelle chinoise), lyciet de Chine, épine du Christ

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Lycium chinense
Famille	Solanacées
Constituants	> vitamines (C, E, B1, B5,...) > pro-vitamine A > minéraux > oligo-éléments
Parties utilisées	fruit
Nom italien	goji

Photo de la plante de Goji, attention il s'agit de l'espèce *Lycium barbarum* (copyright Fotolia.com) et non de l'espèce Lycium chinense

EFFETS / INDICATIONS

Effets des baies de goji - Bienfaits des baies de goji

> **Antioxydant**, immunostimulant, améliore les performances neuropsychologiques (mémoire)

***Indications** des baies de goji **- Usages** des baies de goji :*

> Troubles légers au niveau gastro-intestinal, (cholestérol)

> Démence (maladie d'Alzheimer) grâce à un effet sur la mémoire (il manque toutefois encore des études à grandes échelles pour prouver le réel impact des baies de goji dans la maladie d'Alzheimer).

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu (à notre avis)
Contre-indication : aucune connue (à notre avis)
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : demandez conseil dans votre pharmacie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques des baies de goji)*
> **Baies** de goji (sous forme du fruit tout simplement)
> **Solution buvables, jus** des baies de goji
> **Comprimés** des baies de goji

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le goji ?

Le goji semble pousser dans plusieurs régions du monde, mais on cultive le goji (Lycium chinense)actuellement surtout en Chine et en Mongolie.

> Quand pousse les baies de goji (récolte) ?
Selon nos informations la récolte des baies de goji se fait en été et en automne.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES
> Il est intéressant de relever que le goji appartient à la **médecine traditionnelle chinoise**, notamment utilisée par les Tibétains dans l'Himalaya. Pour connaître les indications en médecine chinoise, nous vous invitons à consulter un spécialiste de cette médecine alternative.

> En Occident, le goji est parfois utilisé pour **"tout et n'importe quoi"**, notamment dans le traitement du cancer, mais à ce jour aucune étude sérieuse a prouvé son efficacité pour cette indication, si ce n'est par un effet préventif, notamment grâce aux antioxydants qu'on trouve dans ce fruit. Nous vous recommandons bien entendu de toujours suivre les conseils du médecin dans des maladies graves comme le cancer et de ne jamais faire d'automédication.

> Le **goji** est considéré comme une plante **adaptogène** (comme le ginkgo ou le ginseng), ces plantes aident le corps à résister à des agressions physiques ou psychiques.

Grande Camomille

Grande camomille

Plante Médicinale utilisée pour soigner la migraine **et les maux de tête, à utiliser par exemple sous forme de tisane ou de gélule.**

NOMS FRANCAIS

Grande camomille, partenelle, *feverfew* (nom anglais), tanaisie commune

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Tanacetum parthenium
Famille	Asteraceae (Asteracées)
Constituants	> huile essentielle > sesquiterpène > flavonoïde
Parties utilisées	feuilles séchées et inflorescences séchées
Nom allemand	Mutterkraut
Nom italien	partenio
Nom anglais	feverfew

EFFETS / INDICATIONS

Effets de la grande camomille - Bienfaits de la grande camomille :
> Anti-migraineux, analgésique, fébrifuge

***Indications** de la grande camomille **- Usages** de la grande camomille :*
> Lors de **migraine**, surtout en prévention (effet prouvé par des études cliniques), mal de tête, arthrite.

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATIONS / INTERACTIONS

Effets secondaires : rares effets secondaires (diarrhée, inflammation,...)
Contre-indication : grossesse et allaitement
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : demandez conseil dans votre pharmacie (ex. Arkocaps Partenelle®).

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la grande camomille)*
> Tisane de grande camomille
> Gélule de grande camomille
> Décoction de grande camomille

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la grande camomille ?
La grande camomille pousse en Europe et en Amérique du Nord.

> Quand fleurit la grande camomille ?

La grande camomille fleurit en général en **été** (juin à août dans l'hémisphère nord).

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La grande camomille (feverfew) appartient aux plantes les plus importantes de la phytothérapie en terme d'efficacité. Car selon des recherches, la grande camomille aurait un effet favorable pour soigner la migraine, une des maladies les plus problématiques et douloureuses de notre époque.

Grenade

Grenade :

Plante (Médicinale) avec un important effet **antioxydant** qui peut prévenir des maladies cardiovasculaires et certains cancers, à utiliser sous forme de **jus** (plus efficace) ou de fruit.

NOMS FRANCAIS

Grenade, pomme grenade, grenadier (nom de l'arbuste, la grenade étant le fruit du grenadier)

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Punica granatum
Famille	Punicacées
Constituants	> flavonoïdes (anthocyanines), tannins, glucides, vitamine C, etc…
Parties utilisées	graines (pépin et arilles) et membranes blanches qui entourent les graines, par fleurs ou l'écorce (attention à la toxicité) sont utilisés pour leurs usages thérapeutiques
Nom allemand	Granatapfel ou Grenadine
Nom italien	melograno
Nom anglais	pomegranate
Nom portugais	**romã**

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** de la grenade*

> Antioxydant (fort pouvoir), anti-inflammatoire, antiviral, astringent (surtout les fleurs de grenadier).

***Indications** de la grenade **- Bienfaits** de la grenade*

Pour les fruits du grenadier, soit la grenade (consommée en jus par ex.)

> Prévention de **maladies cardiovasculaires** comme l'athérosclérose, l'hypertension (mesure complémentaire et qui nécessite encore des études cliniques pour démontrer son usage pour cette indication). Prévention de certains **cancers** (dans ce cas aussi de nouvelles études cliniques doivent être réalisées) comme en cas de cancer du sein, de cancer de la prostate ou encore du cancer du côlon.

Fleurs de grenadier

> Diarrhée

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires de la grenade : aucun connu à notre avis.
Contre-indication de la grenade: aucune connue à notre avis.
Interaction de la genade: aucune connue à notre avis.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : Demandez conseil dans votre pharmacie pour plus d'informations sur des médicaments à base de grenade. Il existe selon nous des jus en vente en pharmacie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

* Attention : le(s) médicament(s) mentionné(s) ci-dessus ne se veulent pas représentatif(s) de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit de mention de médicament(s) à titre purement indicatif(s), pour les médicaments veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste. Législation suisse appliquée.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la grenade)*
> **Graines** (avec les arilles) de grenade
> **Jus** de grenade (lire sous remarques également)

> **Infusion** des fleurs de grenade

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le grenadier ?

Le grenadier est un petit arbuste qui a pour origine l'Asie mais actuellement le grenadier pousse dans les pays chauds en particulier dans les régions tropicales et subtropicales.

> Quand récolter la grenade ?

-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La **grenade est un fruit** avec un goût délicieux et qui peut s'avérer très bénéfique pour la santé de chacun. On utilise ses graines qu'on mange tel quel ou alors sous forme de **jus de grenade** pour garantir un effet **antioxydant** important, car on sait que le jus de grenade contient davantage de substances antioxydante que les pépins seuls (artilles et graines) parce que le jus est extrait du fruit entier avec les membranes blanches qui entourent les graines.

Il faut savoir que la grenade aurait un **pouvoir antioxydant** supérieur au thé vert.

Grâce à son fort effet antioxydant le jus de grenade peut être recommandé par exemple en prévention de maladies cardiovasculaires et de certains cancers (voir sous indications ci-dessus).

🕮Guarana

Guarana:

Plante Médicinale riche en ***caféine***, favorisant ainsi la **vigilance** et l'**éveil**, se présente en général sous forme de boisson ou de gélule.

NOMS FRANCAIS

Guarana

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Paullinia cupana
Famille	Sapindaceae
Constituants	> alcaloïdes puriniques : **caféine**, théobromine, théophyline > tanins
Parties utilisées	graines (graines de guarana)
Nom allemand	Guarana
Nom italien	guaranà

Nom portugais	guaraná
Nom anglais	Brazilian Cocoa, Guarana

EFFETS / INDICATIONS

Effets du guarana :

> Stimulant du système nerveux central, aphrodisiaque, antioxydant

***Indications** du guarana :*

> Fatigue, troubles de la **vigilance**, mal de tête (dû à l'effet de la caféine), surpoids

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires du guarana : **excitation**, nervosité, troubles du sommeil,...
Contre-indication du guarana : **troubles cardiaques**, sport intensif (diminuerait l'oxygénation), grossesse (à notre avis il ne s'agit pas d'une contre-indication absolue mais il est préférable d'éviter les plantes riches en caféine), ostéoporose, troubles du sommeil, allaitement
Interaction avec le guarana: ephédra

*NOMS DE MEDICAMENTS A BASE DE GUARANA

En Suisse :
En **gélule**: Phytopharma® Guarana (445 mg)
En **boissoins énergétiques**: demandez conseil à l'équipe de votre pharmacie le nom de marque.
En **comprimés effervescents**: Pharmaton® Energy Boost
En **pastilles**: Phytopharma® Pastilles Guarana

En France, Belgique, Canada et Maroc : en boisson énergétique, en gélule (par ex. dans Arkogélule Guarana),... demandez conseil dans votre pharmacie.
>> voir cette page dans la version pour la France

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la guarana)*

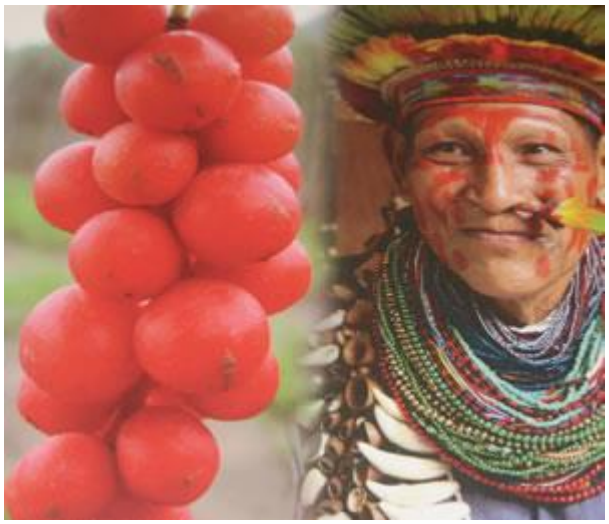
> Gélules, pastilles, comprimés ou encore comprimés effervescents de guarana

> **Boisson énergétique** de guarana
> **Poudre** de guarana (consommation: ajoutez une cuillère à café de poudre de guarana dans un verre d'eau, diluez, rajoutez un peu de sucre, buvez un verre chaque matin)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le guarana ?
Il s'agit d'une plante originaire du **Brésil**, principalement d'**Amazonie**.

> Quand récolter le guarana ?
-



AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La **guarana** est une plante très riche en *caféine* (concentration plus haute que le café ou le thé) et donc peut stimuler l'éveil en cas de fatigue.

> Le **guarana** peut également être utilisé en complément d'un **régime amincissant**. Car le guarana favorise le déstockage des réserves lipidiques.

> Au **Brésil** (pays d'origine de cette plante) le guarana est également consommé sous forme de boisson gazeuse (soda), en portugais du Brésil on parle de *refrigerante*. Sous cette forme c'est principalement la teneur en *caféine* qui exerce son action (contre la fatigue par exemple).

Guimauve (racine de

Guimauve:

Plante Médicinale béchique utilisée contre la **toux** et comme hochet de dentition pour les enfants, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en racine séchée.

Photo de racines de guimauve

NOM FRANCAIS
Guimauve

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Althaea officinalis
Famille	Malvaceae (Malvacées)
Constituants	> mucilage > flavonoïdes > tanins
Parties utilisées	racine séchée
Nom allemand	die Eibisch

Nom italien	altea
Nom anglais	marsh mallow

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Béchique, mucilagineux, émollient, calmant, adoucissant

Indications :

> Toux grasse et sèche, bronchite, aphtes de la bouche (en bain de bouche), maux de gorge, comme hochet de dentition chez les bébés

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu, veuillez lire la notice d'emballage

Contre-indication : aucun connu , veuillez lire la notice d'emballage

Interaction : problème possible dans l'absorption dans la prise d'autres médicaments, demandez conseil à votre pharmacien

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : en vente en vrac au détail en pharmacie à base de racine séchée de guimauve, en mélange dans des tisanes pectorales (gamme Sidroga).

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la guimauve)*
> Tisane de guimauve (infusion de guimauve)
> Décoction de guimauve
> Sirop de guimauve
> Macération de guimauve

> **"Bâtons"** de guimauve (pour les nourrissons lors de l'apparition des dents de lait)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la guimauve ?
La guimauve pousse en Europe mais aussi en Asie et en Afrique du Nord.

> Quand récolter la guimauve ?
-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La guimauve est une plante dont le nom rappelle plus une **confiserie** qu'une plante médicinale. En effet, à l'époque, les guimauves (confiserie pour enfant) étaient faites avec de l'extrait de guimauve, actuellement on n'utilise plus la guimauve mais des gommes et d'autres composants pour produire ces bonbons.

*Photo de la **guimauve séchée**, prise sur un **herbier***

> La guimauve est une plante médicinale utilisée depuis très longtemps dans de **nombreuses médecines** (grec, chinoise), le nom scientifique de la guimauve : althae signifie en grec guérir.

Cette plante peut donc être encore aujourd'hui utilisée avec **succès en tisane grâce à sa teneur en mucilages pour soigner différentes formes de toux**.

H

Hamamélis (de Virginie)

Hamamélis :

Plante Médicinale utilisée en *usage interne* ou *externe* pour soigner des troubles veineux comme les **hémorroïdes**, se présente souvent sous forme de **comprimés, gélules** ou en **pommades.**

des feuilles séchées d'hamamélis

NOMS FRANCAIS

Hamamélis, hamamélis de Virginie, noisetier des sorcières

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Hamamelis virginana L.
Famille	Hamamelidaceae
Constituants	> tanins > flavonoïdes
Partie utilisée	feuilles séchées ou racines séchées
Nom allemand	Hamamelis (-blätter od. -rinde)
Nom italien	Hamamelide
Nom anglais	Witch hazel, hamamelis
Nom portugais	hamamélis

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** de l'hamamélis :*

> Action **tanante** (ressere les pores), **adstringente**, anti-inflammatoire, vasotonique, hémostatique locale, cicatrisante et antiviral.

***Indications** de l'hamamélis :*

Usage interne (tisane, capsule)

> Utilisée contre les **hémorroïdes**, troubles veineux comme des varices, jambes lourdes, insuffisance veineuse

Usage externe (extrait, teinture, pommade, bains de pieds...)

> Blessure cutanée (peu importante), contusions, couperose, **hémorroïdes**, **eczéma**, troubles veineux comme des varices, jambes lourdes, aphtes (en teinture), transpiration excessive des pieds (en bain de pieds).. En cosmétique comme tonique cutané.

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : hypertension,... aucun connu (à notre avis)
Contre-indication : aucun connu (à notre avis)
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : Euproctol N® (suppositoire, préparation composée avec hamamélis), Hametum® (crème ou pommade), Arkocaps® Hamamélis (Arkogélules®), teinture à base d'hamamélis par ex. en cas d'aphtes.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de l'hamamélis)*
> **Pommade** d'hamamélis
> **Suppositoire** à base d'hamamélis
> **Tisane** d'hamamélis (pour *usage interne* ou faire des bains de siège)
> **Teinture** d'hamamélis

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse l'hamamélis ?
L'hamamélis pousse en Amérique du Nord et en Europe.

> Quand récolter l'hamamélis ?
On récolte les feuilles d'hamamélis en été.

*Photo des feuilles d'**hamamélis séchées**, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'hamamélis est une plante utilisée depuis longtemps pour son effet astringent, son

efficacité contre les hémorroïdes est prouvé scientifiquement. Toutefois l'association avec d'autres

mesures préventives et curatives (limiter la constipation) ne doit pas être négligée pour soigner les hémorroïdes.

Harpagophytum

Harpagophytum - Griffe du

Plante Médicinale **anti-inflammatoire** utilisée lors de **rhumatismes** (**arthrose**,...), se présente en général sous forme de capsules ou en comprimés.

NOMS FRANCAIS
Harpagophytum, griffe du diable

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Harpagophytum procumbens
Famille	Pedaliaceae (Pedaliacées)
Constituants	> principes amers > irridoides : harpagoside *(effet anti-inflammatoire prouvé)* > harpagide > phytostérols
Parties utilisées	racine

Nom allemand	Teufelskralle
Nom italien	arpagofito, artiglio del diavolo, harpagophytum
Nom anglais	Devil's Claw, harpagophytum
Nom portugais	garra-do-diabo
Nom russe	Коготь Дьявола

EFFETS / INDICATIONS

Effets de l'harpagophytum :

> Anti-inflammatoire (surtout au niveau du cartilage), protecteur du cartilage, antiphologistique, analgésique.

Remarque : les effets anti-inflammatoires de cette plante apparaissent rapidement mais l'efficacité complète apparaît en général seulement après 3 semaines de traitement.

***Indications** de l'harpagophytum :*

> Rhumatismes : arthrose (maladie dégénérative), arthrite, **lombalgies**, tendinite, goutte, **maux de dos**.

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires de l'harpagophytum : complications gastro-intestinales, allergie comme l'apparition d'éruptions rouges (parfois on observe de graves allergies et aussi l'allergie peut être retardée et apparaître donc après plusieurs heures ou jours), hallucinations (selon une Internaute de Creapharma). Veuillez lire la notice d'emballage et demander conseil à votre spécialiste.

Contre-indication de l'harpagophytum : grossesse et allaitement, ulcères gastro-intestinaux, allergie à cette plante. Veuillez lire la notice d'emballage et demander conseil à votre spécialiste.

Interaction de l'harpagophytum : interaction possible avec certains anti-coagulants et/ou médicaments cardio-vasculaires, veuillez lire la notice d'emballage et demander conseil à votre spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

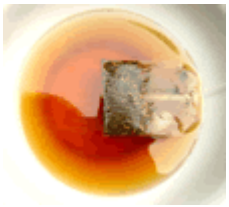
*NOMS DE MEDICAMENTS A BASE D'HARPAGOPHYTUM

En Suisse : dans Arkogélules® Harpagopyhtum (Harpadol®), en comprimé dans Comprimés en cas de rhumatisme de A. Vogel®, en comprimé dans Sanaflex®, dans Harpagophytum Phytopharma®, Harpagophyt-Mepha®. Egalement en vente au détail en vrac dans votre pharmacie.
Demandez conseil à l'équipe de votre pharmacie pour d'autres spécialités à base de griffe du diable ainsi que pour la posologie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie. >> voir cette page dans la version pour la France

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de l'harpagophytum)*



> **Tisane** d'harpagophytum (infusion d'harpagophytum)

>> ***voir aussi*** : noms de médicaments en vente en pharmacie

> **Comprimé** d'harpagophytum ou **gélule** (capsule) d'harpagophytum

> **Gouttes** d'harpagophytum

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse l'harpagophytum ?

Il s'agit d'une plante originaire d'**Afrique** (notre photo), on la trouve donc principalement dans des régions chaudes et sèches.

> Quand récolter l'harpagophytum ?

-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'**efficacité** de la plante harpagophytum a été prouvée scientifiquement par de **nombreuses études cliniques** comme étant **utile** pour soigner des problèmes d'**arthrose**, d'**arthrite** ou de **rhumatismes** en général, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires principalement à cause de l'*harpagoside* (actif de l'harpagophytum).

Il faut savoir que la thérapie à base d'harpagophytum contre l'arthrose doit durer au moins 2 à 3 mois pour être efficace (en général les comprimés à base d'harpagophytum sont pris deux fois par jour matin et soir).

Comme souvent en médecine il est conseillé (en accord bien entendu avec votre médecin) d'**essayer divers traitements** afin de voir ce qui vous fait le plus d'effet, ainsi si vous souffrez d'une des maladies articulaires mentionnées ci-dessus, **essayez absolument l'harpagophytum !**

Remarquons que l'harpagophytum pousse en **Afrique** et doit donc être importé en Europe ou en Amérique, sa valeur (car cette plante se fait rare) devient de ce fait de plus en plus précieuse.

Finalement l'harpagophytum appartient, avec le ginkgo, aux plantes médicinales les **plus vendues** au monde, l'**harpagophytum** est donc une plante centrale de la **phytothérapie moderne**.

Hibiscus

Hibiscus :

Plante Médicinale utilisée principalement pour son effet contre l'**hypertension** et le **cholestérol** (en complément des traitements classiques), se présente en général sous forme de tisane.

Photo de fleurs séchées d'hibiscus

NOMS FRANCAIS

Hibiscus, fleurs d'hibiscus

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Hibiscus rosa
Famille	Malvaceae
Constituants	> acide tartrique > acide malique > flavonoïdes > acides gras > ...
Parties utilisées	Plante entière (fleurs, feuilles, graines,...)
Nom italien	ibisco rosa
Nom anglais	China Rose
Nom portugais	hibisco

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** de l'hibiscus :*

> Antihypertenseur, diurétique, anti-inflammatoire, action contre le cholestérol

***Indications** de l'hibiscus :*

Usage interne:

> Hypertension (légère), cholestérol, toux, fièvre, douleurs d'estomac

Usage externe:

> Pellicules

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATIONS / INTERACTIONS

Effets secondaires hibiscus : hypotension
Contre-indications *hibiscus* : en cas de maladies cardiaques graves limiter l'usage
Interactions hibiscus : attention avec la prise de médicaments contre l'hypertension, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : demandez conseil dans votre pharmacie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de l'hibiscus)*
> **Tisane** d'hibiscus
> **Shampooing** à base d'hibiscus
> **Teinture d'hibiscus**

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse l'hibiscus ?
L'hibiscus est une plante qui pousse en particulier dans les pays tropicaux.

> Quand récolter l'hibiscus ?
-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Selon le site santé canadien *Passeportsanté.net* qui relaye une information d'une l'université de l'Université Tufts de Boston en 2008, intégrer la tisane d'hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*, notez bien cette espèce et demandez dans votre pharmacie une tisane de cette espèce) au quotidien permettrait de réduire la préhypertension artérielle et l'hypertension légère, autant que les médicaments prescrits à cet effet.

> L'hibiscus présente l'avantage de ne pas contenir de caféine, ce qui permet de consommer cette plante le soir par exemple, avant d'aller dormir. L'hibiscus est riche en vitamine C et a un goût très agréable.

> Il est possible de consommer également du thé froid à base d'hibiscus.

> Dans une certaine littérature ou dans des journaux féminins, l'hibiscus aurait un effet amaigrissant, à notre avis cet effet n'a pas été prouvé pour le moment (absence d'études sérieuses).

> Dans le passé cette plante était utilisée directement pour traiter les pellicules, dans la fabrication de teintures pour les cheveux avec du henné ou encore dans la production de cosmétiques pour les cheveux.
Actuellement l'hibiscus est toujours utilisé dans plusieurs produits capillaires mais d'une façon plus industrielle selon nous (mélangée à d'autres produits).

le Houblon

Houblon :

Plante Médicinale aux effets **somnifère**, **calmante** et légèrement antidépresseur, se présente souvent sous forme de tisanes (infusion), comprimés ou en capsules.

NOM FRANCAIS

Houblon

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Humulus lupulus
Famille	Cannabinaceae (Canabinacées)
Constituants	> huiles essentielles > principes amères (humulone, lupulone), > acide valérianique, > flavonoïdes > tanins
Parties utilisées	inflorescences femelles (fleurs ou cônes)
Nom allemand	Hopfen
Nom italien	luppolo
Nom anglais	hops

EFFETS / INDICATIONS

Effets :
> Calmant, **somnifère**, antidépresseur (effet léger)

***Indications* :**
> Anxiété, nervosité, stress, problèmes de **sommeil** (insomnie), dépression

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : veuillez lire la notice d'emballage
Contre-indication : cancer du sein (à notre avis)
Interaction : alcool

A l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste (législation suisse), indication à titre purement indicatif.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : dans Arkogélule® Houblon, en dragées dans Valverde® Sommeil (avec également de la valériane), en comprimé dans Hova® (avec également de la valériane) en tisane dans Sidroga® Sommeil (en mélange avec d'autres plantes comme la valériane).

En France : demandez conseil à votre spécialiste pour des préparations à base d'houblon.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du houblon)*
> **Tisane** de houblon (infusion de houblon)
> **Comprimés** de houblon
> **Gélules** de houblon

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le houblon ?
Le houblon pousse en Europe.

> Quand récolter le houblon ?
-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le **houblon** (*photo à gauche des inflorescences séchées*) est une plante efficace et prouvée par des études cliniques pour son effet sur l'**anxiété** et les **troubles du sommeil** grâce notamment aux *huiles essentielles* contenus dans le houblon.

> Pour information relevons aussi que le **houblon** est souvent ajouté à la **bière**, ce processus lui confère un goût amer particulier et typique du parfum de la bière.

الله Hysope

Hysope :

Plante Médicinale expectorante **et fluidifiante utilisée surtout en cas de** bronchite**, se présente souvent sous forme de tisane.**

NOMS FRANCAIS

Hysope, hysope officinale

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Hyssopus officinalis
Famille	Lamiacées
Constituants	> marrubine (action expectorante) > huile essentielle > flavonoïdes > tanins
Parties utilisées	somités fleuries, feuilles, (racine), huile essentielle

Nom allemand	Ysop, Josefskraut
Nom italien	issopo officinale
Nom anglais	herb hyssop

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** de l'hysope*

> Expectorant, fluidifiant, sédatif

***Indications** de l'hysope*

> Bronchite, toux, affections respiratoires, asthme (mesure complémentaire), calculs urinaires

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires de l'hysope : sous forme de tisane, aucun connu. Pour les *huiles essentielles* à base d'hysope demandez conseil à un spécialiste.
Contre-indication de l'hysope : sous forme de tisane, femme enceinte et épileptiques. Pour les *huiles essentielles* à base d'hysope demandez conseil à un spécialiste.
Interaction de l'hysope: sous forme de tisane, aucune connue. Pour les *huiles essentielles* à base d'hysope demandez conseil à un spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : sous forme de tisane (en vente au détail) et/ou de sirop. Demandez conseil dans votre pharmacie pour plus d'informations sur des préparations à base d'hysope.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de l'hysope)*
> **Tisane** d'hysope (10 gr des somités fleuries de l'hysope dans 1 litre d'eau. Laisser bouillir 10 minutes. Rajouter éventuellement 15 gr de lavande ou du miel, pour le goût).
> **Sirop** d'hysope

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse l'hysope ?

L'hysope pousse spontanément dans la région méditerranéenne.

> Quand récolter les fleurs d'hysope ?

On récolte les fleurs (somités fleuries) de préférence en été, pendant la floraison.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Il est intéressant de voir que l'hysope apparaît dans **sept livres** différents de **La Bible** (du Nouveau et de l'Ancien Testament). Exemple dans les Psaumes 51:7 **"Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ; Lave-moi, et je serai plus blanc que la neige".**
Donc déjà il y a plus de 2'000 ans les Juifs appréciaient cette plante médicinale qui a selon les croyances de chacun des vertus peut-être encore plus saines.

> De nos jours on retiendra que l'hysope semble très intéressante pour soigner une **bronchite** grâce à ses propriétés expectorantes, notamment à cause de la *marrubine*, un principe actif de l'hysope.

I

الله Immortelle

Immortelle:

Plante Médicinale utilisée principalement en *voie interne* contre certains troubles digestifs **et en *voie externe* pour soigner les** hématomes***.***

Photo des fleurs d'immortelle séchée

NOM FRANCAIS

Immortelle, immortelle des sables

INFOS POUR SPECIALISTES

Nom latin	Helichrysum arenarium
Famille	Asteraceae
Constituants	> principes amers > flavonoïdes > huile essentielle
Parties utilisées	fleurs (fleurs d'immortelle)
Nom allemand	Ruhrkraut
Nom italien	**semprevivo**
Nom anglais	Common Shrubby

Source image: www.balade-naturaliste-bassinarcachon.com

EFFETS / INDICATIONS

Effets *:*

> Cholérétique

Indications :

En usage interne (tisane):

> Contre les **troubles dyspeptiques**

En usage externe (crème, gel):

> Contre les **hématomes** (coups) ou contusions (ecchymoses ou bleus)

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires: aucun connu

Contre-indication: obstruction des voies biliaires, lithiase biliaire

Interaction : aucune connue

SOMMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse ou en France, en vente au détail sous forme de fleurs d'immortelle séchées en pharmacie, droguerie (Suisse) ou en herboristerie (France).

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de l'immortelle)*
> **Tisane d'immortelle** (infusion d'immortelle)
> **Huile essentielle** d'immortelle
> **Crème** d'immortelle (*contre les hématomes*)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse l'immortelle ?
L'immortelle pousse au nord de l'Europe centrale et en Europ de l'Est ainsi qu'en Amérique.

> Quand récolter les fleurs d'immortelle ?
La floraison se déroule de juillet à septembre.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'immortelle est une plante médicinale pas toujours assez connue, toutefois ell
s'avérer très utile pour soigner les **hématomes** ou en cas de **contusions**, à utilis
crème par exemple. Demandez conseil dans votre pharmacie, herboristerie ou droguerie (Suisse) pour avoir plus d'information sur les préparations à dispositior
base d'immortelle.

AROMA
BAUME FONDANT
BIO
IMMORTELLE

الله Ipéca – Ipécacuanha

Ipéca - Ipécacuanha

Plante médicinale d'origine brésilienne utilisée principalement en phytothérapie comme expectorant **lors de** toux grasse **ou de** bronchite**, se présente en général sous forme de sirop.**

NOMS FRANCAIS

Ipéca, Ipécacuanha

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Cephalis ipecacuanha (ou acuminata), Carapichea ipecacuanha, Callicocca ipecacuanh ou Psychotria ipecacuanha (Brot.) Stokes
Famille	Rubiaceae (Rubiacées)

Constituants	> alcaloïdes (émétine, céphéline) > saponines > tanins > glucosides
Parties utilisées	racine (ipecacuanhae radix), rhizome
Nom allemand	Brechwurzel
Nom italien	ipeca
Nom anglais	-

EFFETS / INDICATIONS

Effets de l'ipéca :

> A faible dose : **expectorant**, à dose plus élevée : **émétique** (qui fait vomir), spasmolytique (au niveau des muscles bronchiaux)

Indications de l'ipéca :

> Contre la **toux grasse**, la **bronchite**, lors d'**intoxication** (par ex. lors d'overdose de médicament) pour faire vomir.

Attention : n'utiliser que des médicaments prêts à l'emploi, ne pas se faire soi-même son remède.

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : si surdosage : intoxication comme diarrhée,...
Contre-indication : -
Interaction : -

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse en préparation composée (avec d'autres substances) : dans Bromocod® N, Demo® Elixir pectoral N, Gouttes® contre la toux "S", Néo Codion® N Sirop, Pastilles pectorales Demo N®.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(forr galéniques de l'ipéca)*
> **Sirop d'ipéca** (contre la toux ou la bronchite)
> Pastilles d'ipéca (contre la toux ou la bronchite)
> Sirop émétique (Sirupus emeticus)
> Granules **homéopathique** d'ipéca (Ipéca 5 CH, Ip CH,...), en général utilisé contre les nausées et vom

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse l'ipéca ?
L'ipéca pousse principalement en Amérique du Sud (Brésil, Pérou,...).

> Quand récolter l'ipéca ?
Les racines d'ipéca qui ont l'âge de 3 ans sont récoltées après la floraison.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'**ipéca** est une plante qui rentre dans la composition de nombreux **remèdes phytothérapeutiques** principalement contre la toux ou la bronchite, son effet **expectorant** complète bien l'action du remède **antitussif** et son efficacité semble démontrée.

> L'**ipéca** se retrouve également dans des médicaments homéopathiques, en particulier lors de nausées et vomissements. Pour la posologie, n'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste (pharmacien, médecin, homéopathe,...).

> Finalement, l'**ipéca** grâce à son effet **émétique** peut être utilisé lors d'**intoxication** à un **stupéfiant** faire vomir et donc éliminer le produit nocif.

J

Jasmin

Jasmin

Plante Médicinale riche en *huile essentielle*, en phytothérapie on utilise principalement les fleurs de jasmin pour son effet calmant et sédatif. Se présente en général sous forme de tisane à base des fleurs.

NOMS FRANCAIS

Jasmin

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Jasminum officinale
Famille	Oléacées
Constituants	- Huille essentielle de jasmin (à partir des fleurs) qui contient de l'acétate de linalol et de la jasmone, on parle aussi d'essence aromatique de jasmin
Parties utilisées	- Fleurs de jasmin (pour en faire une tisane par exemple) - Huille essentielle à partir des fleurs (usage en parfumerie par exemple)
Nom allemand	Jasminum
Nom anglais	jasmine
Nom italien	jasminum
Nom espagnol	jasminum
Nom portugais	jasmim, jasmim do Imperador

Copyright Creapharma

EFFETS / INDICATIONS

Effets du jasmin
> Sédatif, antidépresseur, spasmolytique, antiseptique, aphrodisiaque.

***Indications** du jasmin*
> Stress, insomnie avec en particulier des troubes de l'endormissement, tension nerveuse, légère dépression, toux (avec spasmes).

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** du jasmin : -*
***Contre-indication** du jasmin :* allergie à cette plante (y compris à l'huile essentielle)
***Interactions** du jasmin* : -

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

Demandez conseil dans votre pharmacie. En vente en général sous forme de tisane ou d'huile essentielle.

Demandez conseil dans votre pharmacie

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du jasmin)*
> **Tisane** de jasmin (à base des fleurs de jasmin)
> **Huille essentielle** de jasmin
> **Macération** de jasmin

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le jasmin ?
Le jasmin est originaire des régions du pied de l'Himalaya (Inde, Pakistan,...). On le cultive toutefois actuellement dans de très nombreuses régions du monde (Amériques, Europe, Asie, Afrique,...) plutôt dans les endroits chauds.

> Quand récolter les fleurs de jasmin ?

Les fleurs de jasmin sont récoltées en été et au début de l'automne. Il est préférable de cueillir les fleurs de jasmin le soir (les fleurs ont plus d'arôme).

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'huile essentielle de jasmin est très odorante et est utilisée notamment en parfumerie pour cet effet. Attention toutefois aux coûts très élevés de l'huile essentielle de jasmin.

Vous pouvez planter du jasmin dans votre jardin et préparer ensuite en été des tisanes de jasmin à base des fleurs fraîches pour lutter contre le stress. Vous pouvez aussi acheter dans divers commerces (par ex. en pharmacie) les fleurs séchées de jasmin pour préparer une tisane comme le montre la photo à gauche.
Selon nous la tisane de jasmin est l'une des tisanes **les plus efficaces** en cas de stress, d'anxiété et surtout de troubles du sommeil. A essayer absolument !

K

الله le Kawa (Kava-Kava)

Kawa :

Plante Médicinale anxiolytique **et calmante utilisée lors d'**anxiété **ou de** stress**, se présente souvent sous forme de médicament prêt à l'emploi (comprimés, capsules).**

Pour plus de détails voir ci-dessous ou sur le sommaire.

NOMS FRANCAIS

Kava, Kava-kava, Kawa, Kava-kava

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Piper methysticum
Famille	Piperaceae
Constituants	> kawapyrones > flavonoïdes
Parties utilisées	rhyzome
Nom allemand	Kawa, Kawa-kawa
Nom italien	kava
Nom portugais	cava-cava
Nom anglais	kava kava

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> **Anxiolytique**, spasmolytique, calmant, anti-convulsifiant, tranquillisant, analgésique

Indications :
> **Anxiété**, stress, angoisse, troubles du sommeil, arthrite

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : différents effets secondaires possibles (diarrhée, anorexie,...) : à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.
Contre-indication : grossesse, allaitement, dépression : à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.
Interaction : alcool, différents médicaments agissant sur le système nerveux (*barbiturique*) : à l'achat d'un médicament veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : Quelques préparations à base de kawa sont en vente en pharmacie ou en droguerie, demandez conseil au team de la pharmacie.

En France : Demandez conseil dans votre pharmacie.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du kawa)*
> **Comprimés** de kawa
> **Gélules** de kawa

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le kawa ?
Le kawa pousse dans des îles du Pacifique.

> Quand récolter le kawa ?

-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Plante très utilisée et consommée sous forme d'un "lait" extrait du rhizome de kawa dans de nombreuses **îles du Pacifique** comme le **Vanatu**. Le **kawa** contribue **grandement** à l'**économie** et à la vie **sociale** de ces îles du Pacifique.

Kawa kava poudre

🕮le Konjac

Konjac

Plante médicinale originaire du Japon avec une action coupe-faim, se présente en général sous forme de gélule.

NOMS FRANCAIS

Konjac

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Amorphophallus konjac
Famille	Araceae
Constituants	> glucomannane
Parties utilisées	tubercule
Nom allemand	Teufelszunge
Nom italien	konjac

Nom anglais	Konjac

EFFETS / INDICATIONS

Effets du konjac
> Coupe-faim (naturel), modérateur d'appétit

***Indications** du konjac*
> Surpoids

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** du konjac : -*
***Contre-indication** du konjac : -*
***Interactions** du konjac* : -

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

> En vente par exemple dans Phytosvelte®

> En vente par exemple dans Konjac Arkogélules ®

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du konjac)*
> **Gélules** (capsules) de konjac

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le konjac ?
Le konjac provient d'Asie, le konjac est en particulier cultivé au Japon.

> Quand récolter le konjac ?
-

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le konjac est cultivé au Japon, le volumineux tubercule de cette plante contient du *glucomann*
Cette substance a la particularité d'absorber plus de cent fois son poids d'eau et donc de forme
l'estomac un gel qui jouera un rôle de coupe-faim. Pour plus d'efficacité et pour conserver ce ge
l'estomac, il conviendra de prendre une demi-heure avant l'absorption des gélules, une pomme
biscotte, afin de fermer le pylore à la base de l'estomac.

La richesse en fibres de cette plante facilite le transit intestinal souvent perturbé pendant les rég
amincissants.
[sources du texte: "La nature vous veut du bien", Guide de la Phytothérapie]

le Kola

Kola

Plante "Médicinale" avec une action **stimulante** due à la *caféine*, indiquée par exemple lors de fatigue. Se présente en général sous forme de gélule.

NOMS FRANCAIS

Kola, cola, kolatier (nom de l'arbre)

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Cola nitida, Cola acuminata (deux espèces de Cola)
Famille	Sterculiaceae
Constituants	> Alcalaoïdes: caféine, théobromine > Tanins
Parties utilisées	graines (noix)
Nom allemand	Kola

Nom italien	cola
Nom portugais	noz-de-cola
Nom anglais	cola

EFFETS / INDICATIONS

Effets du kola

> Stimulant (effet de la caféine), digestif, tonique.

***Indications** du kola (effets de la caféine principalement)*

> Fatigue, maux de tête, migraine, dépression

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** du kola :* les effets secondaires sont, à notre avis, principalement dus à la *caféine*, voir sous café pour la liste possible des effets secondaires.

***Contre-indication** du kola :* voir sous café pour la liste possible des contre-indications.

***Interactions** du kola* : voir sous café pour la liste possible des interactions.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

> En vente par exemple: dans Phytopharma® Kola Capsules (330 mg), dans Arkocaps® Kola

> En vente par exemple dans la gamme Arkogélules®, Arkogélule® Kola

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes "galéniques" du kola)*
> **Gélules** de kola
> **Poudre de kola**

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le kola ?

Le kola qui provient de l'arbre kolatier (ou colatier) pousse principalement en Afrique et en Amérique du Sud.

> Quand récolter les graines de kola ?
On récolte les graines de kola lorsqu'elles sont à maturité.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le **kola** est une plante intéressante au niveau historique, en effet c'est grâce entre autres (avec le coca) à cette plante que le fameux **Coca Cola®** est né (responsable du mot Cola de Coca Cola®, la feuille de coca étant responsable du premier mot). Un pharmacien d'Atlanta John Pemberton a créé cette fameuse boisson à la fin du 19ème siècle, il cherchait à développer une boisson pour lutter contre la fatigue. Rappelons que Coca Cola® est la marque chère du monde: succès du produit (goût très apprécié) et de son marketing mondial.

L

Lapacho

Lapacho :

Plante Médicinale originaire d'Amérique du Sud utilisée surtout contre les **mycoses** et parfois en prévention du cancer (des controverses existent sur cette indication, lire ci-dessous), se présente souvent sous forme de **décoction**

NOMS FRANCAIS

Lapacho, iperoxo, pau d'arco, arbre sacré des Incas

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Tabebuia impetiginosa
Famille	Bignoniaceae
Constituants	> calcium > magnésium > lapachol (lapachon) > tanins > coenzymes Q > alcaloïdes
Parties utilisées	Ecorces (qui proviennent de l'arbre de lapacho)
Nom allemand	Lapacho
Nom italien	lapacho
Nom anglais	lapacho, pau d'arco

EFFETS / INDICATIONS

Effets du lapacho :

> Fortifiant du système immunitaire (immunostimulant), fongicide, antibactérien, astringent, etc.

Indications du lapacho:

> Refroidissement, grippe, **mycoses**, candidoses, cancer (en prévention, cet effet est toutefois soumis à des controverses), petites plaies (blessures).

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu.

Contre-indication : grossesse, personnes sous traitement anti-coagulant, veuillez lire la notice d'emballage.

Interaction : anti-coagulants (demandez conseil à votre médecin ou pharmacien), veuillez lire la notice d'emballage.

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : Demandez conseil à l'équipe de votre pharmacie pour des préparations à base de Lapacho ainsi que pour la posologie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du lapacho)*
> **"Tisane"** de lapacho ou plutôt **décoction** de lapacho (terme plus précis, car on porte à ébullition le mélange)
> **Gélule** de lapacho
> **Teinture** de lapacho

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le lapacho ?
Le lapacho est origine d'Amérique latine, en particulier de la Cordillère des Andes, ils poussent donc toujours dans ces régions du Sud du continent américain, entre le Mexique et le Nord de l'Argentine.

> Quand récolter le lapacho (écorce de) ?
L'écorce de lapacho est récoltée toute l'année sur des arbres sauvages en Amérique latine.

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le **lapacho** est comme son nom l'indique un peu (lapacho fait penser à un terme espagnol) une plante médicinale **d'origine sud-américaine**, en particulier dans la zone ouest de l'Amérique latine où on parle espagnol, surtout la Cordillière des Andes.
Depuis des centaines d'années les *chamans* de ces régions l'utilisent à des fins thérapeutiques, mais c'est seulement depuis quelques décennies que les scientifiques essayent d'expliquer de façon plus rationnelle les vertus de cette plantes médicinale.

> En Amérique du Sud, certains médecins recommandent à leurs patients de faire une cure de thé (décoction) de lapacho pour les personnes atteintes d'un **cancer**, évidemment en complément d'autres traitements. Car ils estiment que le lapacho stimule le système immunitaire et pourrait avoir un effet positif sur les effets secondaires d'une chimiothérapie. Cela dit l'indication du lapacho contre le cancer fait toujours un peu polémique et varie selon les sources, Creapharma vous tiendra au courant de l'évolution des recherches

sur cette plante. Pour le moment il manque à notre avis des études fiables sur l'indication du lapacho contre le cancer (même en complément).

> Si vous faite une cure pendant plusieurs semaines de thé de lapacho (=décoction de lapacho) la concentration en globules rouges et globules blancs va augmenter. Le fait d'avoir davantage de globules rouges améliorera l'oxygénation générale (davantage de souffle, etc).

> Au niveau du goût la tisane ou décoction de lapacho ressemble un peu à celui du thé rouge (rooibos), et a goût terreux avec une touche de vanille (selon *wikipedia.org*).

> Il faut savoir que l'arbre de lapacho peut vivre 700 ans (voir photo ci-dessus).

Le Laurier

Laurier :

Plante Médicinale utilisée principalement lors de problèmes digestifs **et dans les troubles** rhumatismaux**, se présente par exemple sous forme d'*huile essentielle* ou de crème.**

NOMS FRANCAIS

Laurier

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Laurus nobilis
Famille	Lauracées
Constituants	> huile essentielle (cinéol, linalol,...) > huile grasse > sesquiterpène
Parties utilisées	feuilles, fruits
Nom allemand	Lorbeer
Nom anglais	bay, bay laurel
Nom italien	alloro
Nom portugais	louro

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Favorise l'apparition des règles, tonique aromatique, condiment

Indications :

> Problèmes digestifs, rhumatismes, panaris, furoncles, mycoses, dermatoses, bronchite

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu (à notre avis)
Contre-indication : dermites allergiques. Les huiles essentielles sont contre-indiquées chez les femmes enceintes qui allaitent.
Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : par ex. sous forme d'*huile essentielle*

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations en tisane, demandez conseil dans votre pharmacie

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du laurier)*
> **Lotion, crèmes ou baume** à base de laurier
> **Tisane** de laurier
> **Décoction** de laurier
> ***Huile essentielle*** de laurier

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le laurier ?
Le laurier pousse en Europe (principalement Méditerranée)

> Quand récolter les feuilles du laurier ?
On récolte les feuilles de laurier toute l'année.

*Photo de la plante de laurier séchée, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> L'*huile essentielle* du laurier peut s'avérer trè intéressante lors de rhumatisme, à frictionner p exemple sous forme de pommade. Vous pouve

même ajouter un peu d'*huile essentielle* dans l

bain pour calmer les douleurs.

Lire aussi: décoction de laurier

Lavande (*huile essentielle* de lavande)

Lavande

Plante Médicinale utilisée en *usage interne* pour traiter l'**anxiété** ou la **nervosité** et en *usage externe* pour désinfecter des plaies légères, se présente souvent sous forme de capsule ou en liquide.

NOMS FRANCAIS
Lavande, lavande vraie

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Lavandula angustifolia
Famille	Lamiacées
Constituants	> huiles essentielles de lavande
Parties utilisées	fleurs séchées
Nom allemand	Lavendel
Nom italien	lavanda
Nom portugais	alfazema - lavenda
Nom anglais	Lavender

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** de la lavande :*

Usage interne :

> Calmant, léger somnifère (troubles de l'endormissement), anxiolytique

Usage externe :

> Désinfectant, hyperhémiant, antiseptique, anti-inflammatoire, antifongique, antimicrobien

***Indications** de la lavande :*

Usage interne :

> **Anxiété**, **nervosité**, troubles du sommeil, stress, troubles digestifs comme les spasmes

Usage externe :

> **Plaies légères**, poux *en prévention* (sous forme d'essence en goutte à appliquer dans la nuque ou sur le cuir chevelu)

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

***Effets secondaires** de la lavande* : aucun connu, veuillez lire la notice d'emballage

***Contre-indication** de la lavande* : aucune connue , veuillez lire la notice d'emballage

Interaction de la lavande : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : En *usage interne* en gélule dans *Arkogélules® Lavande ou en infusion (tisane), en *usage externe* dans différentes préparations liquides (teintures, huiles essentielles, bains...) à base de lavande par exemple en produit pour le bain dans *Weleda® Lavande Bain détente, veuillez demander conseil à votre pharmacien.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations en vente, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques de la lavande)*
> **Tisane** de lavande (infusion de lavande)
> **Gélule** de lavande
> ***Huile essentielle*** de lavande (voir un remède contre les poux)
> **Teinture** de lavande
> **Bain** de lavande

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> La lavande est une plante **très courante** en Suisse et surtout en France dans le Midi (Provence,...), cela vous permet de vous préparer vous-même un remède, par exemple en **tisane** (infusion) pour des troubles de nervosité ou d'anxieté ou même d'obtenir de l'*huile essentielle* de lavande par distillation si vous disposez d'un appareil adapté.

Cette plante, à l'odeur extraordinaire, offre de très belles utilisations médicinales (voir indication plus haut) et ne demande qu'à être essayée.

le Lierre

Lierre :

Plante Médicinale utilisée en cas de toux **grasse ou de** bronchite**, se présente sous forme de médicament prêt à l'emploi.**

Photo des feuilles de lierre.

NOM FRANCAIS

Lierre

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Hedera helix L.
Famille	Araliacae
Constituants	> triterpenesaponines > flavonoïdes > coumarines > huile essentielle
Parties utilisées	feuilles (herba)
Nom allemand	der Efeu
Nom italien	edera
Nom portugais	hera-terrestre
Nom anglais	ivy

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Expectorant, fluidifiant, spasmolytique

Indications :

> En cas de **toux grasse** et lors de **bronchite**

Attention n'utiliser le lierre qu'en préparation prête à l'emploi, ne pas vous faire vous même un remède à base de lierre car risque de toxicité important !

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : aucun connu (à notre avis), veuillez lire la notice d'emballage

Contre-indication : aucune connue (à notre avis)

Interaction : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

***NOMS DE MEDICAMENTS**

En Suisse : Prospan® gouttes, Prospan® sirop, Valverde® Sirop Toux, Pumonal® eco natura.

En France, Belgique, Canada et Maroc : différentes préparations, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du lierre)*
> **Comprimés** à base de lierre
> **Sirop** à base de lierre
> **Gouttes** à base de lierre

*Photo de la plante de **lierre** séché, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Plante utilisée pour traiter des toux grasses notamment après ou pendant un refroidissement. Alternative naturelle intéressante, car cette plante rend plus liquide les sécrétions et calme les crampes grâce à son effet spasmolytique.

Lin (graines de lin)

Lin - Graines de lin :

Plante Médicinale utilisée comme laxatif **en cas de** constipation **chronique, se présente souvent sous forme de graines.**

Photo de la plante de** lin **séchée

NOMS FRANCAIS

Lin, graine de lin

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Linum usitatissimum

Famille	Linacées (Linaceae)
Constituants	> mucilages > acides gras essentiels (oméga-3) > glycoside cyanogénique > huile grasse
Parties utilisées	graines (mûres et sèches)
Nom allemand	Lein, Flachs
Nom italien	lino
Nom portugais	linhaça
Nom anglais	Flax, common flax

EFFETS / INDICATIONS

Effets :

> Laxatif (effet de ballaste), émollient

Indications :

Usage interne :

> Constipation chronique, **côlon irritable** , cholestérol (hypercholestérolémie)

Usage externe :

> Pour faire des cataplasmes à utiliser contre les rhumatismes ou des problèmes dermatologiques.

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : flatulence, ... à l'achat d'un médicament à base de lin, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.
Contre-indication : iléus, enfants de moins de 6 ans, occlusion intestinale, rétrécissement de l'oesophage ... à l'achat d'un médicament à base de lin, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.
Interaction : aucun connu (à notre avis) , ... à l'achat d'un médicament à base de lin, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE *MEDICAMENTS

En Suisse : dans *A. Vogel® Linoforce.

En France, Belgique, Canada : différentes préparations à base de lin, demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatif de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit de médicaments à titre purement indicatif, pour les

médicaments veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du lin)*

> **Graines** de lin

> **Cataplasme** de lin (graines de lin broyées ou farine de lin)
> **Huile** de lin

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le lin ?
Le lin pousse en Europe.

> Quand récolter le lin ?
-

Photo de la plante de lin séchée, prise sur un ***herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

Concerne les graines de lin
> Les graines de lin peuvent se prendre sans problème lors **constipation** chronique avec de l'eau (voir aussi sous préparation), les graines peuvent être un peu concassée. Cela donne un médicament contre la constipation à faible c très efficace.

Concerne l'huile de lin (extrait des graines de lin)
> **Attention** l'huile de lin (sous forme de liquide) peut être t si elle n'est pas conservée à froid (à stocker à la cave par exemple) et qu'elle n'est pas protégée de lumière (avec un récipient spécial protégant de la lumière). En France d'importantes restrictions existent avec l'huile de lin. En Sui législation semble plus tolérante.

Lis blanc

Lis blanc:

Plante Médicinale avec un effet **antiseptique** et **cicatrisant**, utilisée pour soigner diverses infections, se présente souvent sous forme de teinture.

NOMS FRANCAIS

Lis blanc (lys blanc), Lis de la Vierge ou Lis de la Madone

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Lilium candidum
Famille	Liliacées
Constituants	> Flavonoïdes > Huile essentielle (vanilline) > Mucilages > Saponosides
Parties utilisées	Fleurs (pétales), bulbe
Nom allemand	-
Nom italien	giglio della Madonna

Nom anglais	lilium

EFFETS / INDICATIONS

***Effets** du lis blanc:*
> Antispetique, cicatisant

***Indications** du lis blanc:*
> Infections: (pour les faire mûrir) : blessures, panaris, furoncles, abcès...
> Brûlures (sous forme de macération huileuse)

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATIONS / INTERACTIONS

Effets secondaires du lis blanc : aucun connu (à notre avis).
***Contre-indications** du lis blanc* : allergie,...
Interactions du lis blanc : aucune connue (à notre avis)

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

*NOMS DE MEDICAMENTS

En Suisse : demandez conseil dans votre pharmacie.

En France, Belgique, Canada et Maroc : demandez conseil dans votre pharmacie.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatifs de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit d'un listing en aucun cas exhaustif et à titre purement indicatif. Pour les médicaments, veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ? *(formes galéniques du lis blanc)*
> **Teinture** de lis blanc
> **Macération** huileuse de lis blanc

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse le lis blanc ?
La lis blanc pousse surtout en Europe (par ex. région méditerranéenne), en Asie et en Afrique du Nord.

> Quand récolter le lis blanc ?
On récolte les fleurs de lis blanc en été (déjà au moins de juin).

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES

> Le lis blanc est une plante médicinale finalement assez peu connue mais qui présente des propriétés très intéressantes contre les **infections**.
Si vous avez des enfants vous pouvez préparer une teinture de lis blanc. Un rem facile à faire mais qui doit être préparé à l'avance car le temps de macération est mois. Lire: teinture de lis blanc

La Livèche

Livèche :

Plante Médicinale utilisée lors de **problèmes digestifs** (flatulence,...), se présente en général sous forme de tisane (infusion).

***la** racine séchée de livèche*

NOMS FRANCAIS

Livèche, herbe à Maggi

INFOS POUR SPECIALISTE

Nom latin	Levisticum officinale
Famille	Ombellifères (Apiaceae)
Constituants	> huiles essentielles (d-carvone) > coumarine > terpènes
Parties utilisées	racine (levistici radix) et rhizome
Nom allemand	Liebstöckel

Noms italien	levistico
Noms portugais	levístico
Noms anglais	Bladder seed

EFFETS / INDICATIONS

***Effets* :**
> Stomachique, diurétique (léger), antispasmodique

Indications :
> Troubles digestifs : dyspepsie, crampes, flatulence. Maladies infectieuses au niveau du système urinaire.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

EFFETS SECONDAIRES / CONTRE-INDICATION / INTERACTIONS

Effets secondaires : phototoxicité (réaction avec la lumière du soleil). A l'achat d'un médicament à base de livèche, veuillez demander conseil à votre spécialiste.
Contre-indication : oedème au niveau du système cardiaque et du système urinaire. A l'achat d'un médicament à base de livèche, veuillez demander conseil à votre spécialiste.
Interaction : pas connu, à l'achat d'un médicament à base de livèche, veuillez demander conseil à votre spécialiste.

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

NOMS DE *MEDICAMENTS

En Suisse : dans *Sidroga® tisane pour les reins et la vessie.

En France : demandez conseil à votre pharmacien.

*Attention : les médicaments mentionnés ci-dessus ne se veulent pas représentatif de l'ensemble des remèdes existants, il s'agit de médicaments à titre purement indicatif, pour les médicaments veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

PREPARATIONS - SOUS QUELLE FORME ?

> **Tisane** de livèche (infusion de livèche)

OÙ ET QUAND POUSSE CETTE PLANTE ?

> Où pousse la livèche ?
La livèche pousse en Europe et en Amérique.

> Quand récolter la livèche ?
La livèche pousse au printemps.

*Photo de la **livèche** séchée, prise sur un **herbier***

AVIS DE CREAPHARMA / REMARQUES
> Une plante efficace contre les troubles digestifs, encore plus efficace en association avec d'autres plantes de la même famille : les ombellifères (fenouil, anis vert,...).

مع تحيات العز ولاد لبلاد

موعدنا مع الجزء الرابع

إن شاء الله

Sommaire

A

absinthe (troubles de la digestion, anorexie)

açaï (diarrhée, anémie,...)

acérola (fatigue, riche en vitamine C)

agave (ulcères d'estomac,...)

ail (athériosclérose, hypertension)

ail des ours (athériosclérose, hypertension)

airelles rouges (cystites, herpès labial)

alchémille (diarrhée bénigne)

aloe vera (désinfection, brûlures)

ananas (cellulite)

angélique (troubles de la digestion)

anis étoilé = badiane (digestion difficile)

anis vert (digestion, toux grasse)

arbre à thé (mycoses, acné, plaies)

argan (peau sèche, acné)

argousier (fatigue, refroidissement)

arnica (coups, hématomes)

artichaut (troubles du foie)

aubépine (troubles cardiaques)

B

bardane (acné, problèmes de peau)

basilic (digestion difficile)

belladone (système nerveux)

blé (cholestérol)

boldo (maux de ventre, ulcère)

bouillon blanc (toux)

bouleau (infections urinaires)

bourdaine (constipation)

bourrache, huile de (neurodermatite, peau sensible)

bruyère (cystites, prostate)

bugrane épineuse (infections urinaires,...)

busserole (cystites, infections urinaires)

C

cacao (déprime)

café (stimulant, favorise l'association d'idée)

calami (acore vrai) (brûlure d'estomac)

calendula (cicatrisation et inflammation)

camomille romaine (digestion, désinfectant)

camomille vraie (digestion, désinfectant,...)

cannabis (*drogue*, nausées et vomissements)

canneberge / cranberry (*prévention* cystites)

cannelle (digestion)

capucine (toux)

carotte (préparation au bronzage)

cassis (maux de gorge, rhumatismes)

céleri (cystites)

centaurée (digestion)

cerise (goutte, cystites,...)

chardon marie (foie et digestion)

chélidoine (*usage externe* : verrues)

chêne (diarrhée)

chou (rhumatisme)

cimicufuga (symptôme ménopause)

citron (prévention des refroidissements)

citronnelle (piqûres d'insectes)

coca (anesthésie)

consoude (coups, hématomes)

courge (hyperplasie bénigne de la prostate)

cumin (digestion, flatulence)

curcuma (*anti-oxydant*, prévention cancer)

cynorhodon (= églantier) (refroidissements)

D

digitale pourpre (insuffisance cardiaque)

drosera (toux)

E

echinacée (grippe, refroidissement)

edelweiss (diarrhée, vieillissement)

epilobe (hyperplasie bénigne de la prostate)

eucalyptus (toux, rhume)

euphraise (affections oculaires)

F

fenouil (spasmes)

fénugrec (annorexie, inflammations)

figue (constipation)

fragon (troubles veineux)

framboise (digestion)

frêne (rhumatismes)

fumeterre (digestion)

G

galanga (troubles digestifs)

gattilier (dysménorrhée)

genièvre (digestion et rhumatisme)

gentiane (digestion)

gingembre (vomissements, fatigue sexuelle)

ginkgo (mémoire, vertige)

ginseng (stimulant, tonique)

girofle (mal de dent, digestion)

goji (digestion)

grande camomille (migraine)

grenade (prévention de plusieurs maladies, diarrhée)

guarana (fatigue)

guimauve, racine de (toux, maux de gorge)

H

hamamélis (hémorroïdes, troubles veineux)

harpagophytum (arthrose, arthrite)

hibiscus (hypertension, pellicules)

houblon (anxiété, sommeil)

hysope (bronchite, toux)

I

immortelle (hématomes)

ipéca (toux)

J

jasmin (stress, insomnie)

K

kawa (anxiété)

konjac (surpoids)

kola (fatigue)

L

lapacho (refroidissement, grippe, mycoses,...)

laurier (troubles digestifs, rhumatisme)

lavande (*interne* : anxieté, *externe* : désinfection)

lierre (toux grasse)

lin (constipation chronique)

lis blanc (infections comme panaris, blessures)

livèche (troubles de la digestion)

M

maca (aphrodisiaque)

maïs (infections urinaires)

marron d'Inde (oedèmes, jambe lourdes)

maté (fatigue)

mauve (maux de gorge, toux)

mélèze (rhumatismes)

mélilot (jambes lourdes)

mélisse (*interne* : nervosité..., *externe :* herpès)

menthe (digestion,...)

millefeuille (anorexie, digestion,...)

millepertuis (dépression légère)

millet (chute des cheveux)

mousse d'Islande (toux, maux de gorge)

moutarde (bronchite)

myrtille (diarrhée)

myrrhe (aphtes)

O

oignon (piqûre d'insecte, allergie)

olivier (hypertension)

onagre, huile d' (règles douloureuses,...)

oranger, fleur d' (somnifère)

orthosiphon (régime)

ortie, feuille d' (troubles urinaires)

ortie, racine d' (hyperplasie bégnine de la prostate)

P

palmier nain (hyperplasie bégnine de la prostate)

papaye (troubles digestifs)

passiflore (nervosité, troubles du sommeil)

patchouli (troubles digestifs)

pavot (toux, douleurs)

pelargonium (bronchite)

pensée sauvage (acné, eczéma,...)

persil (cystite, rhumatismes,...)

pétasite (allergie, rhume des foins,...)

petite centaurée (digestion difficile)

pin (toux)

pissenlit, dent-de-lion (digestion)

plantain (toux)

poivre de Cayenne (arthrite, arthrose,....)

poivre noir (coliques, diarrhées,...)

potentille tormentille (diarrhée)

prêle(infections urinaires)

primevère (toux)

pulmonaire (toux)

psylli semen (constipation occasionnelle)

R

radis noir (troubles du foie)

raisin d'ours (infections urinaires)

réglisse (toux)

reine-des-prés (rhumatismes)

rhodiola (stress)

rhubarbe (aphtes, constipation occasionnelle)

ricin (constipation occasionnelle)

romarin (diurétique, arthrose)

ronce (diarrhée)

rue des jardins (varices)

S

saponaire (rhumatismes, acné, goutte,...)

sapin (toux grasse)

sauge (antitranspirant, antiseptique)

saule (antidouleur, rhumatisme)

séné (constipation occasionnelle)

soja (ménopause)

stévia (hypertension, diabète)

stramoine

sureau(fébrifuge, diurétique)

T

thé blanc (stimulant contre la fatigue,...)

thé vert (stimulant contre la fatigue, régulateur du poids,...)

thé noir (stimulant contre la fatigue,...)

thym (désinfection, toux)

thym serpolet (toux)

tilleul (fièvre, refroidissement)

trèfle rouge (ménopause)

tussilage (toux)

V

valériane (sommeil)

verge d'or (inflammation reins et vessie)

verveine citronelle (sommeil)

verveine (sommeil)

vigne rouge (jambes lourdes, oedèmes)

Y

ylang-ylang (problèmes de peau)