

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Absinthe	<i>Artemisia absinthium</i>	Feuilles et sommités fleuries	Infusion	5 à 15 g par litre, 2 tasses par jour	Infusion dans de l'eau froide 5 à 30 g par litre.
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Sommités fleuries	Infusion	30 g par litre, 3 tasses par jour	10 à 20 g par demi-litre d'eau. 1 à 3 tasses par jour.
Acore odorant	<i>Acorus calamus</i>	Racine	Infusion	1 c-à-café par tasse, 3 tasses par jour	8 à 20 g par litre d'eau, 3 tasses par jour, avant ou après le repas.
Agripaume	<i>Leonurus cardiaca</i>	Sommités fleuries	Infusion		30 à 50 g pour 1 litre.
Aigremoine	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	30 à 50 g par litre, 3 tasses par jour	10 à 30 g par litre, en 3 à 5 fois par jour, entre les repas ou de suite après les repas.
Alchemille	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Plante entière	Infusion	1 poignée par litre d'eau, 3 tasses par jour	30 à 60 g par litre d'eau, 3 tasses par jour.
Aneth	<i>Anethum graveolens</i>	Semences	Infusion	1 à 2 c-à-café pour 1 litre d'eau	4 à 8 g par litre d'eau bouillante, 2 à 3 tasses par jour après les repas.
Angélique	<i>Angelica archangelica</i>	Racines ou semences	Infusion	40 g par litre, 1 tasse après les repas	10 à 30 g par litre d'eau, 1 tasse après chaque repas.
Argentine	<i>Potentilla anserina</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	30 g par litre, 3 tasses par jour entre les repas	<i>info non disponible</i>
Armoise	<i>Artemisia vulgaris</i>	Sommités fleuries	Infusion	10 à 15 g par litre, 3 tasses par jour entre les repas	10 à 30 g par litre d'eau.
Artichaut	<i>Cynara scolymus</i>	Feuilles	Infusion	10 g par litre, 1 tasse avant les repas	30 à 40 g par litre d'eau, 3 tasses par jour 15 à 20 minutes avant les repas.
Asperge	<i>Asparagus officinalis</i>	Racine	Décoction	50 g par litre d'eau. 3 verres par jour à jeun	<i>info non disponible</i>
Aubépine	<i>Crataegus monogyna</i>	Fleurs	Infusion	1 c-à-café par tasse, 2 ou 3 tasses par jour	1 cuillère à soupe de fleurs par tasse, 2 à 3 fois par jour.
Aunée	<i>Inula helenium</i>	Racine	Infusion	<i>info non disponible</i>	14 à 40 g par litre, 3 tasses par jour avant les repas, infusion très aromatique.
Aunée	<i>Inula helenium</i>	Racine	Décoction	10 à 20 g par litre, 1 tasse avant les repas	10 à 30 g par litre, 3 tasses par jour avant les repas, la décoction est très âcre.

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Aurone	<i>Artemisia abrotanum</i>	Feuilles et sommités fleuries	Infusion	1 c-à-café par tasse, 1 tasse après les repas	15 à 30 g par litre.
Badiane (anis étoilé)	<i>Illicium anisatum</i>	Fruit et semences	Infusion	30 g par litre, 1 tasse après chaque repas	2,5 à 5 g par litre.
Ballote	<i>Ballota foetida</i>	Sommités fleuries	Infusion	30 g par litre, 2 ou 3 tasses par jour	15 à 30 g par litre, ajouter menthe, mélisse, anis, fenouil ou sauge pour aromatiser. 2 à 3 tasses par jour après les repas.
Bardane	<i>Arctium lappa</i>	Racines	Décoction	40 g par litre, 2 ou 3 tasses par jour	40 à 60 g par litre, à boire en 3 tasses par jour.
Basilic	<i>Ocimum basilicum</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, une tasse après chaque repas (digestif)	<i>info non disponible</i>
Benoite	<i>Geum urbanum</i>	Racine	Infusion	60 g par litre d'eau, 1/2 litre par jour entre les repas pendant quelques jours	30 à 60 g par litre d'eau racine sèche (racine fraîche 60 à 100 g)
Berce	<i>Heracleum spondylium</i>	Racines	Décoction	15 g par litre, 3 verres par jour	25 à 50 g par litre.
Bétoine	<i>Betonica officinalis</i>	Feuilles	Infusion	10 à 30 g par litre, 1 ou 2 tasses par jour	10 à 20 g par litre.
Bleuet	<i>Centaurea cyanus</i>	Fleurs, plante entière	Infusion	2 pincées par tasse de plante coupée, 3 tasses par jour entre ou avant les repas	40 g par litre, laisser infuser 20 minutes, une tasse avant chaque repas.
Boldo	<i>Pneumus boldus</i>	Feuilles	Infusion	2 c-à-soupe par litre, 2 tasses par jour avant les repas	25 à 50 g par litre, 2 à 3 tasses par jour.
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i>	Fleurs	Infusion	Une poignée par litre, passer à travers un tissu, 3 tasses par jour.	10 à 30 g par litre, passer au travers d'un linge.
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i>	Feuilles	Décoction	30 g par litre, passer à travers un tissu, 3 verres par jour	<i>info non disponible</i>

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Bouleau	<i>Betula alba</i>	Feuilles	Infusion	40 g par litre, 3 tasses par jour	10 à 50 g par litre d'eau bouillante, laisser bouillir 1 à 2 secondes, puis infuser 1 à 2 heures. 3 tasses par jour 1/2 heure avant les repas ou 2 à 3 heures après.
Bouleau	<i>Betula alba</i>	Bourgeons	Décoction	50 à 150 g par litre, 2 à 3 tasses par jour	150 à 200 g par litre, on fait réduire d'un cinquième après ébullition, 2 tasses par jour.
Bouleau	<i>Betula alba</i>	Ecorce	Décoction	1 c-à-café par tasse, 1 tasse avant les repas.	30 g par litre, 3 tasses par jour
Bourdain	<i>Rhamnus frangula</i>	Ecorce	Décoction	1 à 3 c-à-café dans 150 g d'eau, laisser macérer 6 heures, boire au coucher	Faire bouillir 2 à 5 g d'écorce sèche ancienne dans 150 d'eau pendant 25 minutes. Laisser infuser à froid 4 à 6 heures, le liquide décanté est bu le soir au coucher.
Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Fleurs	Infusion	1 c-à-soupe par tasse, 3 tasses par jour	20 à 60 g par litre d'eau, 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa pastoris</i>	Plante entière	Infusion	30 à 60 g par litre, 3 tasses par jour entre les repas	100 g de plante fraîche par litre d'eau bouillante, laisser infuser 2 h, à prendre en 1 jour. 30 à 50 g de plante sèche par litre d'eau.
Brunelle	<i>Prunella vulgaris</i>	Plante entière	Infusion	40 g par litre, 3 ou 4 tasses par jour	30 à 50 g par litre d'eau, 2 à 3 tasses par jour.
Bruyères	<i>Erica cinerea, Calluna vulgaris</i>	Sommités fleuries avec feuilles	Décoction	1 poignée par litre, boire en 24h	<i>info non disponible</i>
Bugrane	<i>Ononis repens</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	30 g par litre, 3 tasses entre les repas	<i>info non disponible</i>
Bugrane	<i>Ononis repens</i>	Racines	Décoction	<i>info non disponible</i>	30 à 50 g par litre, faire réduire au quart, à ingurgiter froid dans la journée.
Busserole	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Feuilles	Infusion	10 à 15 g par litre, boire en 24 h	20 g par litre, 3 à 4 tasses par jour
Camomille matricaire	<i>Matricaria recutita</i>	Fleurs	Infusion	1 cuillère à soupe par tasse, infuser 10 minutes, passer avec expression. Une tasse loin des repas.	1 cuillère à soupe par tasse, 3 tasses par jour.
Camomille romaine	<i>Anthemis nobilis</i>	Fleurs	Infusion	5 à 10 têtes par tasse, une tasse avant les repas.	4 à 5 têtes par tasse 10 minutes avant le repas.

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Calament	<i>Calamintha officinalis</i>	Plante entière	Infusion	1 c-à-dessert par tasse, 1 tasse après les repas	5 à 6 g par tasse, à prendre après le repas
Cannelle de Ceylan	<i>Cinnamomum zeilanicum</i>	Ecorce	Infusion	8 à 15 g par litre d'eau	<i>info non disponible</i>
Cardère	<i>Dipsacus sylvestris</i>	Racine	Décoction	1 c-à-café par tasse, 2 tasse par jour	<i>info non disponible</i>
Cassis	<i>Ribes nigrum</i>	Feuilles	Infusion	30 à 50 g par litre, 3 à 4 tasses par jour.	50 g par litre, 2 à 3 tasses par jour dont 1 à jeun et 1 le soir
Cataire	<i>Nepeta cataria</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à soupe par tasse, 4 tasses par jour entre les repas	20 à 30 g par litre, 3 tasses par jour
Centaurée (petite)	<i>Erythraea centaurium</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 poignée pour 1 litre, 3 tasses par jour avant les repas (sucre au miel)	10 à 30 g par litre, 1 tasse avant chaque repas
Centaurée chausse-trape	<i>Centaurea calcitrapa</i>	Feuilles et fleurs	Infusion ou décoction	20 à 60 g par litre, 3 à 5 tasses par jour	15 à 60 g par litre, à boire en 2 jours
Cerisier	<i>Cerasus vulgaris</i>	Pédoncules (queues)	Infusion	1 poignée par litre d'eau, 1/2 litre par jour	30 g par litre, à boire en 1 ou 2 jours
Chardon béni	<i>Cnicus benedictus</i>	Sommités fleuries	Infusion	5 g (1 cuillère à café) pour une tasse, 1 tasse avant les 2 grands repas	15 à 60 g par litre, 3 tasses par jour avant les repas
Chéridoine	<i>Chelidonium majus</i>	Feuilles	Infusion	15 g de feuilles sèches pour 1 litre d'eau, 3 tasses par jour entre les repas. Poison à haute dose. NDR : attention peut être toxique pour le foie.	15 à 30 g par litre de feuilles sèches, à prendre par tasses espacées au cours des 24h. NDR : attention peut être toxique pour le foie.
Chêne	<i>Quercus robur</i>	Feuilles	Décoction	1 poignée par litre, 3 tasses par jour	<i>info non disponible</i>
Chêne	<i>Quercus robur</i>	Ecorce	Décoction	5 g par litre, 3 tasses par jour, entre les repas	<i>info non disponible</i>
Chèvrefeuille	<i>Caprifolium</i>	Feuilles, fleurs	Infusion	10 à 20 g de feuilles par litre, 3 tasses par jour	4 à 8 g des fleurs par litre, 2 à 3 tasses par jour.
Chicorée	<i>Cicorium intybus</i>	Racines	Décoction	<i>info non disponible</i>	15 à 60 g par litre, 1 tasse avant les repas

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Chiendent	<i>Triticum repens</i>	Rhizome	Décoction	Faire bouillir 30 g pendant 1 minute, rejeter l'eau, écraser et faire bouillir à nouveau dans 1200 g d'eau jusqu'à réduction d'un litre. Ajouter 10 g de réglisse. Laisser refroidir et passer. Boire à volonté.	Même recette que Valnet
Coriandre	<i>Coriandrum sativum</i>	Semences	Infusion	1 cuillère à café par tasse, une tasse après chaque repas.	1 cuillère à café dans 1/2 tasse d'eau bouillante, sucrée, après le repas (ou 10 à 30 g par litre)
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i>	Fleurs	Infusion	10 à 15 g par litre, 3 tasses par jour.	1 pincée pour 1 tasse, 3 à 4 tasses par jour.
Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>	Semences	Infusion	1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau. 1 tasse après les repas.	2 à 4 g en infusion
Curcuma	<i>Curcuma longa</i>	Rhizome	Infusion	20 g pour 1 litre d'eau, 200 à 300 ml par jour.	<i>info non disponible</i>
Cynorrhodon	<i>Rosa canina</i>	Baie	Infusion	5 à 10 baies par tasse. Bouillir 2 minutes, passer au linge fin. 3 ou 4 tasses par jour.	50 g par litre d'eau, faire bouillir 10 minutes.
Douce amère	<i>Solanum dulcamara</i>	Tiges sèches	Décoction	10 à 30 g de tiges (en progressant) pour 1 litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. 2 tasses par jour entre les repas.	8 à 30 g par litre à prendre en 3 fois dans la journée dans l'intervalle des repas. Cazin recommande de commencer par 4 à 8 g par jour, d'augmenter progressivement puis arriver à 40 à 60 g suivant individu.
Rose	<i>Rosa spp</i>	Fleurs, feuilles	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse. 3 ou 4 tasses par jour.	10 à 20 g par litre d'eau, 1 tasse avant les principaux repas
Epine-vinette	<i>Berberis vulgaris</i>	Racine, écorce	Infusion	20 g pour 1/2 litre d'eau. 2 ou 3 tasses par jour.	4 g de seconde écorce prise de la tige ou de la racine pour 1/2 litre d'eau froide, chauffer jusqu'à ébullition, 3 tasses espacées entre les repas. On peut porter la dose jusqu'à 30 à 50 g par litre d'eau.

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Erysimum (Herbe aux chantres)	<i>Sisymbrium officinalis</i>	Plante entière	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 3 ou 4 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Parties aériennes	Infusion	25 à 30 g par litre d'eau, après les repas ou dans la journée	<i>info non disponible</i>
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	Feuilles	Infusion	3 à 4 feuilles (ou une cuillère à soupe de feuilles coupées) par tasse. Faire bouillir une minute et infuser 10 minutes. 3 à 5 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Eupatoire chanvrine	<i>Eupatorium cannabinum</i>	Feuilles	Infusion	20 g de feuilles par litre d'eau.	30 à 60 g par litre, par tasses entre les repas, en 2 jours
Euphrase	<i>Euphrasia officinalis</i>	Plante entière	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse d'eau. 3 tasses par jour, entre les repas.	Décoction légère, 30 à 50 g par litre, 3 tasses par jour entre les repas
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	Racine	Infusion	1 cuillère à café par tasse, une tasse après chaque repas.	1 cuillère à soupe pour une tasse, laisser infuser un quart d'heure
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	Semences	Infusion	<i>info non disponible</i>	1 cuillère à café de semences concassées par tasse, 1 tasse après chaque repas
Fenugrec	<i>Trigonella foenum graecum</i>	Semences	Décoction	1 cuillère à soupe de semences pour 2 tasses d'eau. Bouillir à réduction de moitié.	30 à 50 g de graines moulues pour 1 litre d'eau, laisser bouillir assez longtemps
Fraisier	<i>Fragaria vesca</i>	Feuilles, racines	Decoction	Décoction des jeunes feuilles, 1 poignée pour 1/2 litre d'eau. Décoction des racines 30 g par litre d'eau.	20 à 50 g par litre, racines ou feuilles, boire à volonté
Framboisier	<i>Rubus idaeus</i>	Feuilles	Infusion	Une cuillère à dessert ou 3 feuilles par tasse. 3 tasses par jour.	30 à 50 g par litre d'eau.
Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i>	Feuilles, semences, écorce	Décoction	Feuilles : 1 poignée par litre d'eau. A volonté. Ecorce : une poignée par litre d'eau, 1 tasse avant les repas.	30 à 60 g de feuilles par litre.

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i>	Plante entière	Infusion	50 g par litre d'eau, 2 ou 3 tasses par jour avant les repas. 10 jours par mois.	20 à 25 g de plante fraîche, ou 50 à 60 g de plante sèche par litre. 1 tasse avant chaque repas. Prendre pendant 10 jours, interrompre pendant 10 jours.
Gattilier	<i>Vitex agnus-castus</i>	Feuilles	Infusion	1 c-à-soupe par tasse, 2 à 4 tasses par jour	100 g par litre d'eau bouillante, 3 tasses par jour
Genièvre	<i>Juniperus communis</i>	Baies	Infusion	20 à 30 g par litre ou 1 cuillère à café par tasse, 3 tasses par jour	Baies concassées 10 à 30 g par litre, 3 à 4 tasses par jour.
Gentiane	<i>Gentiana lutea</i>	Racine	Infusion	30 g de racine coupée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser toute la nuit. 1 tasse avant les repas.	10 à 30 g par litre, 1 verre à bordeaux avant ou après les repas. On peut se contenter de mettre le soir dans un verre d'eau 1 ou 2 morceaux de gentiane (3 g) et de prendre la boisson le lendemain matin.
Géranium herbe à robert	<i>Geranium robertianum</i>	Plante entière	Infusion	<i>info non disponible</i>	50 à 100 g par litre, 3 tasses par jour
Ginkgo	<i>Ginkgo biloba</i>	Feuilles	Infusion	10 g par tasse d'eau bouillante. 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Gratteron	<i>Galium aparine</i>	Parties aériennes	Infusion	1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante. 2 ou 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Griffe du diable	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Tubercules de la racine	Décoction	1 cuillère à café dans 1/2 litre d'eau, faire bouillir 3 à 4 minutes, laisser reposer la nuit. Boire le tout en 2 ou 3 fois au cours de la journée.	<i>info non disponible</i>
Gui	<i>Viscum album</i>	Feuilles et jeunes tiges	Infusion	1 ou 2 pincées de feuilles coupées pour une tasse d'eau, 2 tasses par jour entre les repas.	20 à 30 g par litre d'eau, 1 tasse avant les principaux repas.

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	Feuilles, fleurs	Infusion	Infusion de feuilles ou fleurs, 1 cuillère à dessert par tasse d'eau. Bouillir 1 minute et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour.	10 à 30 g par litre d'eau.
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	Racines	Macération	-	Elle doit se faire à 20°C à 30°C. Utiliser 8 à 30 g par litre d'eau. 3 demi-tasses par jour.
Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i>	Feuilles, écorce des jeunes tiges	Décoction	1 cuillère à dessert des feuilles coupées dans une tasse d'eau. Bouillir 2 minutes, 2 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Houblon	<i>Humulus lupulus</i>	Cônes	Infusion	30 g de cônes dans un litre d'eau bouillante. 1 tasse avant les repas, ou en macération à froid, 12 à 24 h, procédé préférable.	10 à 15 g par litre comme tonique, 1 tasse avant chaque repas. Comme calmante, on pourrait élever la dose jusqu'à 45 g.
Houx	<i>Ilex aquifolium</i>	Feuilles, écorce	Décoction	1 cuillère à soupe par tasse, bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour, entre les repas.	30 à 60 g par litre, 2 à 3 tasses par jour.
Houx (petit) - Fragon	<i>Ruscus aculeatus</i>	Rhizome	Décoction	60 g pour 1 litre d'eau. Bouillir 10 minutes et infuser 20 minutes. 2 ou 3 tasses par jour, loin des repas.	20 à 50 g dans 1 litre d'eau. Faire pendant 20 minutes.
Hysopé	<i>Hyssopus officinalis</i>	Sommités fleuries	Infusion	20 g par litre, 3 tasses par jour	10 à 20 g par litre, laisser infuser 1 h à vase clos, 2 à 3 tasses par jour.
Hydrastis	<i>Hydrastis canadensis</i>	Rhizome	Décoction	60 g pour 1 litre d'eau, 2 ou 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Kava-kava	<i>Piper methysticum</i>	Racine	Décoction	20 g pour 300 ml d'eau, 2 tasse par jour.	<i>info non disponible</i>
Lamier blanc	<i>Lamium album</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau, 2 ou 3 tasses par jour, entre les repas.	10 à 30 g par litre, 2 à 3 tasses par jour



Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Laurier noble	<i>Laurus nobilis</i>	Feuilles	Infusion	3 à 4 feuilles dans une tasse d'eau bouillante. 2 ou 3 tasses par jour.	10 à 20 g par litre, 2 à 3 tasses par jour
Laurier noble	<i>Laurus nobilis</i>	Baies	Infusion	5 à 10 g par litre d'eau. Bouillir 1 minute et infuser, 2 ou 3 tasses par jour.	5 à 20 g par litre, 2 à 3 tasses par jour
Lavandes	<i>Lavandula spp.</i>	Fleurs	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 3 tasses par jour entre les repas	40 à 50 g par litre, 3 à 4 tasses entre les repas
Lierre grimpant	<i>Hedera helix</i>	Feuilles	Infusion	3 cuillères à soupe de feuilles coupées par litre d'eau bouillante. 3 tasses par jour.	4 à 6 g par litre d'eau
Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i>	Plante fleurie entière	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse d'eau. 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.	10 à 25 g par litre, 3 à 4 tasses par jour
Lin	<i>Linum usitatissimum</i>	Graines	Macération	3 cuillères à soupe de graines dans 1 litre d'eau chaude, macérer toute la nuit, 3 à 4 tasses dans la journée.	10 à 20 g par litre, laisser infuser quelques minutes seulement, 2 ou 3 tasses par jour
Livèche	<i>Levisticum officinale</i>	Graines, racines	Infusion	Infusion des graines, 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, 2 ou 3 tasses par jour.	15 à 20 g de racines par litre. 5 g de semences par tasse.
Lotier corniculé	<i>Lotus corniculatus</i>	Fleurs	Infusion	10 g pour une tasse d'eau bouillante 1 tasse 3 ou 4 fois par jour, dont 1 au coucher.	1 cuillère à soupe pour 1 tasse, 3 à 4 fois par jour
Mais	<i>Zea maïs</i>	Stigmates ("barbe")	Décoction	1 poignée par litre d'eau. Boire à volonté.	20 à 30 g par litre, boire à volonté.
Marjolaine	<i>Marjorana hortensis</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert pour une tasse, 2 à 3 tasses par jour	5 à 10 g par litre pour effet calmant, 20 à 50 g par litre pour effet stimulant
Marronnier d'Inde	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Fruit décortiqué, écorce, feuilles	Décoction	1 poignée de copeaux d'écorce pour 1 litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Boire en 2 jours.	Fruit concassé 30 à 50 g par litre d'eau, 1 à 2 tasses par jour
Marrube blanc	<i>Marrubium vulgare</i>	Feuilles	Infusion	1 cuillère à soupe par tasse. 1 tasse avant les repas.	15 à 40 g par litre, infuser 15 minutes, 2 ou 3 tasses par jour

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Mauve	<i>Malva rotundifolia et sylvestris</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	1 poignée par litre d'eau. A volonté.	10 à 15 g de fleurs ou 15 à 30 g de feuilles par litre, plusieurs tasses par jour
Mélicot	<i>Melilotus officinalis</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 2 ou 3 tasses par jour entre les repas.	3 à 5 g par tasse, 2 à 3 fois par jour
Mélicite	<i>Melissa officinalis</i>	Sommités fleuries et feuilles	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 3 tasse par jour.	20 à 50 g par litre, infuser quelques minutes, 3 ou 4 tasses par jour
Menthes	<i>Mentha spp</i>	Sommités fleuries, feuilles	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 3 tasses par jour après ou entre les repas (peut empêcher le sommeil)	2 à 5 g par tasse
Mélicyanthe	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Plante entière	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 3 tasses par jour avant les repas	15 à 30 g par litre ou 1 cuillère à soupe par tasse, laisser infuser 1/2 heure, 2 à 3 tasses par jour
Millepertuis	<i>Hypericum perforatum</i>	Sommités fleuries	Infusion	15 à 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, 3 ou 4 tasses par jour.	15 à 30 g par litre, 1 tasse avant chaque repas
Myrte	<i>Myrtus communis</i>	Feuilles	Infusion	1 cuillère à café pour 1 tasse. Infuser 15 minutes. 3 tasses par jour.	25 g par litre, 2 tasses par jour
Myrtille	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Feuilles	Décoction	40 g pour 1 litre, bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes. 1 litre par jour.	30 g par litre.
Noisettier	<i>Corylus avellana</i>	Feuilles, écorce, chatons	Infusion	25 g de feuilles par litre, laisser macérer toute une nuit.	<i>info non disponible</i>
Noyer	<i>Juglans regia</i>	Feuilles	Infusion	1 poignée par litre, infuser 15 minutes. Boire à volonté, au moins 3 verres par jour à jeun.	15 à 20 g de feuilles par litre, 2 à 5 tasses par jour.
Olivier	<i>Olea europa</i>	Feuilles	Infusion	30 à 80 g par litre d'eau. 3 tasses par jour ou plus, avant les repas (boire chaud)	15 à 60 g par litre.
Oranger	<i>Citrus aurantium, dulcis, amara</i>	Feuilles	Infusion	10 à 20 g par litre d'eau, ou 3 à 4 feuilles par tasse. Infuser 15 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Oranger	<i>Citrus aurantium, dulcis, amara</i>	Fleurs	Infusion	1 cuillère à soupe pour une tasse. 2 ou 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Origan	<i>Origanum vulgare</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, une tasse avant, pendant ou après chaque repas	10 à 20 g par litre, 3 tasses par jour avant ou après les repas
Orthosiphon	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Plante entière	Infusion	10 à 15 g pour 1 litre d'eau. Boire 1/2 litre par jour.	<i>info non disponible</i>
Ortie	<i>Urtica dioica, U. urens</i>	Feuilles, plante entière, racines	Infusion	50 g par litre, bouillir 2 ou 3 minutes, infuser 20 minutes. Boire à volonté.	30 à 60 g par litre, à boire entre les repas ou avant les repas, 3 tasses par jour
Paliure	<i>Rhamnus paliurus</i>	Fruits	Infusion	30 g pour 1 litre d'eau. 3 ou 4 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Pâquerette	<i>Bellis perennis</i>	Fleurs et feuilles	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse. 3 tasses par jour entre les repas.	25 à 50 g par litre (dose de "médecine populaire")
Pariétaire	<i>Parietaria officinalis</i>	Plante entière	Infusion	25 g par litre d'eau. Boire en 2 jours, entre les repas, aromatiser au citron.	15 g par litre
Passiflore	<i>Passiflora incarnata</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse. 2 ou 3 tasses par jour, entre les repas dont 1 au coucher.	<i>info non disponible</i>
Patience	<i>Rumex crispus, R. patienta</i>	Racine	Décoction	30 g par litre. Bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. Boire en 2 jours.	30 à 60 g par litre pour Rumex patientia
Pavot de Californie	<i>Eschscholtzia californica</i>	Parties aériennes	Infusion	2,5 à 5 g de plante par jour en infusion.	<i>info non disponible</i>
Pensée sauvage	<i>Viola tricolor</i>	Fleurs	Infusion	-	2 à 5 g par tasse
Pervenche	<i>Vinca minor</i>	Feuilles	Décoction	60 g pour 1 litre, bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes, 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.	15 g de plante sèche pour un demi-litre d'eau
Peuplier	<i>Populus nigra</i>	Bourgeons	Infusion	2 cuillères à soupe dans 1/2 litre d'eau. Infuser 15 minutes. 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Piloselle	<i>Hieracium pilosella</i>	Plante entière fraîche	Infusion	10 g de la plante fraîchement récoltée pour 100 g d'eau. Bouillir 1 minute infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.	100 g de plante fraîche par litre, 3 à 4 tasse par jour
Pimprenelle	<i>Poterium sanguisorba</i>	Plante entière	Infusion	1 poignée pour 1 litre d'eau	20 à 50 g pour un demi-litre d'eau, à boire par tasse en 12 h
Pin et sapins	<i>Pinus spp</i>	Bourgeons	Infusion	20 à 50 g pour un litre, 3 tasses par jour	30 à 30 g par litre, à prendre par tasses dans la journée
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	Feuilles	Infusion	-	30 à 60 g par litre
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	Racines	Décoction	-	30 à 60 g par litre
Plantain	<i>Plantago major, P. lanceolata</i>	Feuilles	Macération	30 à 60 g par litre, bouillir 1 minute, macérer toute la nuit, boire en 24 heures.	<i>info non disponible</i>
Plantain	<i>Plantago major, P. lanceolata</i>	Feuilles	Infusion	10 g pour 100 g d'eau. 2 à 4 tasses par jour.	50 à 100 g de feuilles pour 1 litre, 3 tasses par jour
Pouliot	<i>Mentha pulegium</i>	Plante entière	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 2 ou 3 tasses par jour, entre ou après les repas.	2 à 5 g par tasse
Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Tiges ou plante entière	Décoction	Plante fraîche : 50 à 100 g par litre, bouillir 30 minutes. Plante sèche : 10 à 20 g par litre.	30 à 50 g pour 1/2 litre d'eau, faire bouillir 1/2 heure, à prendre en 3 fois dans 24 h
Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Tiges en poudre	Décoction	1 c-à-café de poudre pour 1 grande tasse, bouillir 5 à 10 minutes, infuser 10 minutes. 2 tasse par jour.	1 à 2 g avant chaque repas
Primevère	<i>Primula officinalis</i>	Racine	Décoction	1 cuillère à dessert par tasse, bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas.	20 à 30 g de racine par litre d'eau, 3 tasses par jour
Psyllium	<i>Plantago psyllium</i>	Semences	Macération	1 cuillère à soupe macérée 1/2 heure dans 1/2 verre d'eau. Prendre 1/2 heure avant le repas du soir.	<i>info non disponible</i>

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Pulmonaire	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Feuilles ou sommités fleuriss	Infusion	1 poignée par litre, 3 verres par jour.	50 à 100 g par litre (plante fraîche)
Quintefeuille	<i>Potentilla reptans</i>	Racine	Décoction	50 g par litre, 3 tasses par jour.	<i>info non disponible</i>
Réglisse	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Racine	Macération	50 g pour 1 litre. Bouillir 5 minutes, macérer 12 heures. A volonté.	15 à 30 g par litre d'eau froide, macérer 6h, ou chaude.
Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i>	Feuilles et fleurs	Infusion	Ne jamais faire bouillir. 1 cuillère à dessert par tasse, 3 à 5 tasses par jour, entre les repas.	50 g de sommités pour 1 litre d'eau à 90°C, laisser infuser 12 h à couvert, 3 à 5 tasses par jour entre les repas.
Renouée des oiseaux	<i>Polygonum aviculare</i>	Racine	Décoction	1 cuillère à dessert par tasse, bouillir 2 minutes, infuser 20 minutes. 2 à 4 tasses par jour.	25 à 30 g par litre, 2 à 3 tasses par jour
Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, une tasse avant ou après les repas	
Ronce	<i>Rubus fruticosus</i>	Feuilles, bourgeons	Décoction	40 g par litre. Bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. A volonté.	30 à 50 g par litre.
Rose de damas	<i>Rosa damascena</i>	Pétales	Infusion	30 g pour 1/2 litre, 2 ou 3 tasses par jour.	10 à 20 g pour 200 g d'eau
Rose rouge	<i>Rosa gallica</i>	Pétales, boutons	Infusion	20 g par litre, 3 tasses par jour avant les repas.	10 à 20 g par litre
Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 poignée pour 1 litre, infuser 20 minutes, prendre en 2 jours entre les repas.	30 à 60 g par litre, un tier à un demi-litre par jour, tripler la dose pour plante fraîche
Salsepareille	<i>Smilax aspera</i>	Racine	Décoction	60 à 100 g par litre, bouillir 10 minutes et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour avant les repas.	60 g par litre, 3 tasses par jour avant les repas

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Saponaire	<i>Saponaria officinalis</i>	Plante entière	Décoction	15 g pour 1 litre, bouillir 2 minutes et passer aussitôt, la macération pourrait être toxique. 1 tasse 1/2 heure avant les 2 grands repas. NDR : rester sur des faibles doses et ne pas prendre seul.	20 à 30 g par litre d'eau en évitant de laisser macérer les feuilles. NDR : rester sur des faibles doses et ne pas prendre seul.
Sarriette	<i>Satureja hortensis, S. montana</i>	Sommités fleuries	Infusion	5 g par tasse, 3 tasses par jour avant ou après les repas	1 à 3 g pour 100 g d'eau, 3 fois par jour
Sauge officinale	<i>Salvia officinalis</i>	Sommités fleuries, feuilles	Infusion	20 g de feuilles pour 1 litre, 3 tasses par jour	15 à 30 g par litre, 1 tasse après chaque repas, 1 tasse au coucher contre chaleurs nocturnes et asthénie nerveuse
Saule blanc	<i>Salix alba</i>	Ecorce	Décoction	20 à 35 g par litre. Bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.	30 à 60 g par litre, 1 tasse avant les repas
Saule blanc	<i>Salix alba</i>	Chatons	Infusion	1 cuillère à dessert pour 1 tasse, 3 tasses par jour avant ou entre les repas.	5 g par tasse, 3 fois par jour avant les repas ou le soir au coucher
Scabieuse	<i>Scabiosa succisa</i>	Feuilles	Infusion	1 cuillère à dessert pour 1 grande tasse d'eau froide. Faire bouillir quelques secondes. Infuser 10 minutes. 3 tasses par jour entre les repas.	20 à 30 g par litre, 3 tasses par jour
Scabieuse	<i>Scabiosa succisa</i>	Racines	Décoction	20 g pour 1 litre, bouillir 5 minutes. 2 tasses par jour.	info non disponible
Sceau de Salomon	<i>Polygonatum odoratum</i>	Rhizome	Infusion	-	15 à 30 g par litre.
Scrofulaire	<i>Scrofularia nodosa</i>	Racine	Décoction	-	15 à 20 g par litre d'eau (NDR : feuilles aussi utilisées)

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Solidage	<i>Solidago virgaurea</i>	Sommités fleuries	Décoction	1 poignée de plante coupée pour 1 litre, bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. Boire en 1 ou 2 jours (y ajouter 20 g de baies de genièvre).	10 à 50 g par litre d'eau en décoction, 3 à 5 tasses par jour entre les repas
Souci	<i>Calendula officinalis</i>	Fleurs	Infusion	1 cuillère à dessert dans 1 tasse d'eau bouillante. 1 tasse avant les repas.	5 g de fleurs par tasse (dépurative et laxative) ou 1 à 2 g par tasse (diurétique). 20 g par litre à la dose de 1 litre par jour.
Souci	<i>Calendula officinalis</i>	Fleurs	Décoction	30 g par litre d'eau (feuilles et fleurs), 5 tasses par jour.	-
Stellaire	<i>Stellaria media</i>	Parties aériennes	Infusion	-	8 à 10 g par tasse, 2 tasses par jour
Sureau	<i>Sambucus nigra</i>	Fleurs	Infusion	1 poignée par litre d'eau bouillante, à volonté.	10 à 50 g par litre, à prendre par tasses chaudes assez rapprochées
Tanaisie	<i>Tanacetum vulgare</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert pour une tasse, 1 tasse le matin à jeun.	<i>info non disponible</i>
Thym	<i>Thymus vulgaris</i>	Sommités fleuries	Infusion	Une branche par tasse, 3 à 4 tasses par jour	10 à 15 g par litre ou 2 à 3 g par tasse.
Thym serpolet	<i>Thymus serpyllum</i>	Sommités fleuries	Infusion	-	12 à 15 g par litre, 3 tasses par jour après les repas
Tilleul	<i>Tilia europoea</i>	Fleurs	Infusion	15 à 30 g par litre, 2 à 4 tasses par jour.	5 à 10 g par litre, 3 à 4 tasses par jour entre les repas
Tilleul sauvage du Roussillon	<i>Tilia sylvestris</i>	Aubier	Décoction	40 g par litre, bouillir et réduire de 1/4. Boire les 3/4 de litre en 1 ou 2 jours, chaud ou froid, pendant ou entre les repas. Cure de 10 à 20 jours (2 à 4 par an).	<i>info non disponible</i>
Tormentille	<i>Potentilla erecta</i>	Racine	Décoction	15 à 30 g par litre, boire en 2 jours.	<i>info non disponible</i>
Tussilage	<i>Tussilago farfara</i>	Fleurs	Infusion	1 cuillère à dessert pour 1 tasse, 3 ou 4 tasses par jour.	20 à 30 g de fleurs par litre, infuser 10 minutes, 2 à 4 tasses par jour. Passer au travers d'un linge.

Plante	Nom latin	Parties utilisées	Préparation	Valnet	Fournier
Valériane	<i>Valeriana officinalis</i>	Racine	Macération	100 g de racines dans 1 litre d'eau tiède. Macérer 12 heures, 2 à 3 tasses par jour, entre les repas.	15 à 60 g par litre d'eau chaude, laisser macérer toute une nuit, passer et prendre froid ou chauffé, 3 tasses avant les repas.
Vergerette du Canada	<i>Erigerin canadensis</i>	Plante entière	Infusion	1 cuillère à dessert pour 1 tasse d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes. 3 tasses par jour ou plus, entre les repas.	30 g par litre d'eau, 3 à 4 tasses par jour
Véronique	<i>Veronica officinalis</i>	Sommités fleuries	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 2 ou 3 tasses par jour.	10 g par tasse, 3 fois par jour.
Verveine odorante	<i>Lippia citriodora</i>	Feuilles	Infusion	15 g par litre.	3 à 4 g par tasse, 3 fois par jour
Verveine officinale	<i>Verbena officinalis</i>	Plante fleurie	Infusion	1 cuillère à dessert pour 1 tasse, 2 ou 3 tasses par jour.	5 à 10 g pour 500 g d'eau, soit 2 à 3 g par tasse
Viburnum	<i>Viburnum prunifolium</i>	Ecorce de la tige	Décoction	30 g pour 1 litre d'eau, 2 ou 3 tasses par jour.	2 à 3 g d'écorce pour 100 g d'eau.
Vigne rouge	<i>Vitis vinifera (var. tinctoria)</i>	Feuilles	Infusion	1 cuillère à soupe pour 1 tasse, 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.	30 à 60 g de feuilles par litre d'eau (en décoction chez Fournier)
Violette odorante	<i>Viola odorata</i>	Fleurs	Infusion	1 cuillère à dessert par tasse, 2 à 4 tasses par jour.	3 à 5 g par tasse, plusieurs fois par jour entre les repas