

LAURIER NOBLE

Laurus nobilis



<https://phytogenfi.fr>

- ❖ **Famille botanique :** *Lauraceae*
- ❖ **Organe producteur :** Feuilles
- ❖ **Origine géographique :** Bassin méditerranéen

Principes actifs principaux

Oxydes

1,8 cinéole

Esters

Acétate de terpényle

Lactones

Costunolide
Artémorine

Monoterpénols

Linalol
Alpha-terpinéol
Terpinène-1-ol-4

Ethers

Eugénol M.E.

Phénols

Eugénol

Monoterpènes

Alpha-pinène
Béta-pinène
Sabinène

Sesquiterpènes

Béta-élémane
Béta-caryophyllène
Alpha-humulène

PROPRIÉTÉS

- Anticatarrhale, expectorant, mucolytique
- Anti-infectieux (V, B, C)
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique puissant, coronarodilatateur
- Antalgique
- Équilibrant du système nerveux
- Antioxydant
- Négativant moyen

CONTRE-INDICATIONS

- Grossesse, allaitement, < 6 ans

INDICATIONS

- Sphère bucco-dentaire (aphte, douleurs dentaires)
- Infections ORL
- Infections digestives
- Ulcère
- Douleurs ostéo-musculaires

UTILISATIONS



LAURIER NOBLE

LES GRANDES LIGNES

<https://phytogenfi.fr>



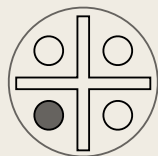
SYSTÈME RESPIRATOIRE

Ses propriétés anti-antivirales, mucolytique, expectorantes et anti-inflammatoire le rend intéressant dans beaucoup d'affections respiratoires



SYSTÈME URO-GÉNITAL

Ses propriétés anti-infectieuses sont intéressantes en cas de cystite ou mycoses vaginales



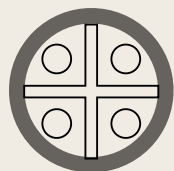
SYSTÈME DIGESTIF

Très intéressant en cas de gastroentérite, de digestion difficile, aérophagie, ballonnement et flatulence. Également très intéressant sur la sphère bucco-dentaire, aphtes, abcès dentaires, mal de dent grâce à la présence d'eugénol.



SYSTÈME OSTÉO-MUSCULAIRE

Très utile dans les cas d'arthroses, d'entorses etc. Bonnes propriétés antalgiques



SYSTÈME CUTANÉ

Pour le traitement des escarres, furoncles, abcès, mycoses etc.



SYSTÈME NERVEUX

Favorise la confiance en soi, bon équilibrant nerveux



SYSTÈME IMMUNITAIRE

Une grande aide au système immunitaire par ses propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

LAVANDE OFFICINALE

Lavandula angustifolia



<https://phytogenfi.fr>

- ❖ **Famille botanique :** *Lamiaceae*
- ❖ **Organe producteur :** Sommité fleurie
- ❖ **Origine géographique :** France, Italie, Portugal

Principes actifs principaux

Monoterpénols

Linalol
Terpinène-1-ol-4

Esters

Acétate de linalyle

PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique
- Calmante, sédative, anxiolytique
- Cicatrisante
- Antalgique
- Hypotensive
- Antiseptique
- Anti-infectieuse

INDICATIONS

- Stress
- Trouble du sommeil
- Anxiété
- Plaies
- Contractures musculaires
- Hypertension
- Otites, affections ORL

CONTRE-INDICATIONS

- Aucune aux doses thérapeutiques

UTILISATIONS



Voir leçon associée pour plus de détails

LAVANDE OFFICINALE

LES GRANDES LIGNES



SYSTÈME RESPIRATOIRE

Sa richesse en linalol la rend intéressante comme anti-infectieuse ORL chez les personnes fragiles



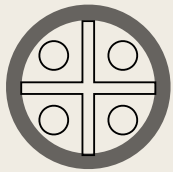
SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Hypotensive par son effet calmant



SYSTÈME OSTÉO-MUSCULAIRE

Ses propriétés antalgiques peuvent être utilisées contre les contractures musculaires et les douleurs ostéo musculaires



SYSTÈME CUTANÉ

Cicatrisante, apaisante, antiseptique



SYSTÈME NERVEUX

Calmante, anxiolytique



SYSTÈME IMMUNITAIRE

Par son action anti-inflammatoire et anti-infectieuse

MENTHE POIVRÉE

Mentha x piperita

- ❖ **Famille botanique :** *lamiaceae*
- ❖ **Organe producteur :** partie aérienne fleurie
- ❖ **Origine géographique :** France, angleterre, Inde, USA

<https://phytogenfi.fr>



Principes actifs principaux

Monoterpénols

Menthol

Cétones

Menthone

Oxydes terpéniques

1,8 cinéole

PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse (V,B,C,P)
- Anti-inflammatoire
- Tonique et stimulante
- Hypertensive
- Stimulante digestive
- Entérotonique
- Hépatoprotectrice
- Antalgique
- Anesthésiante

INDICATIONS

- Insuffisance hépatopancréatique
- Nausées, mal des transports
- Céphalées
- Douleurs articulaires
- Infections ORL
- Prurits, urticaire
- Cystites
- Coliques
- Spasmes, dyspepsie
- Fatigue

CONTRE-INDICATIONS

- Grossesse, allaitement, < 7 ans

UTILISATIONS



Voir leçon associée pour plus de détails

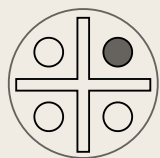
MENTHE POIVRÉE

LES GRANDES LIGNES



SYSTÈME RESPIRATOIRE

Utile par ses propriétés anti-infectieuses et dégage le nez.



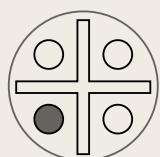
SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Hypertensif et tonique cardiaque



SYSTÈME URO-GÉNITAL

cystites, prostatites, coliques néphrétiques



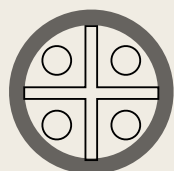
SYSTÈME DIGESTIF

Syndrome du colon irritable, cholérétique et cholagogue



SYSTÈME OSTÉO-MUSCULAIRE

Antalgique des douleurs ostéo-musculaire



SYSTÈME CUTANÉ

Prurits, urticaire, eczéma



SYSTÈME NERVEUX

Tonique psychique, calme la colère



SYSTÈME IMMUNITAIRE

Par ses actions anti-inflammatoires et anti-infectieuses