



Achillée millefeuille

Anti-inflammatoire (bleus, coups, bosses, entorses, piqûres d'insectes, peaux irritées ou abîmées, acné, feu du rasoir...)

Vulnéraire, cicatrisante (soigne les plaies et blessures : gerçures, coupures, écorchures, brûlures...)

Décongestionnante, astringente (resserre les tissus, antirides)

Favorise la circulation sanguine, arrête les hémorragies

Antispasmodique (notamment en cas de règles douloureuses)



Selon Pline l'Ancien (1^{er} s. ap. J.-C.), son nom viendrait d'Achille, héros de la Guerre de Troie, qui s'en serait servi pour guérir des blessures : « Achille aussi, l'élève de Chiron, découvrit, dit-on, une herbe qui guérit les blessures – appelée pour cela *achilléos* – et guérit Télèphe (fils d'Héraklès) », Pline, XXV, 19.

Exemple de prescriptions antiques : « Sa chevelure pilée (feuilles ?) soigne les blessures saignantes et l'inflammation. Elle stoppe les hémorragies. (...) Sa décoction est utile, en bains de siège, pour les femmes en cas de flux. (...) Cette plante est très bonne contre les hémorragies, les blessures anciennes ou récentes et les fistules », Dioscoride, *Sur la matière médicale*, 4.36 et 4.102.



Millepertuis

Calme les brûlures, coups de soleil, irritations de la peau

Cicatrisant, antioxydant, régénérant cutané

Tonique (fatigue chronique, dépression...)



Photosensibilisant : éviter d'exposer au soleil pendant 48h la partie enduite de baume au Millepertuis



Exemple de prescription antique : « Le millepertuis est efficace contre les brûlures du feu, en cataplasme », Dioscoride, *Sur la matière médicale*, 3.155.



Grand Plantain

Cicatrisant (gerçures, coupures, écorchures, blessures, brûlures...)

Anti-inflammatoires (piqûres d'insectes, urticaire...)

Ce macérat convient aux enfants



En latin, le Plantain se dit « *plantago* », issu de « *planta* », qui désigne la plante du pied, en raison de la forme des feuilles de certaines variétés...

Exemple de prescriptions antiques : « Le plantain est astringent et réchauffant ; en cataplasme, il est indiqué pour traiter les ulcères malins, les oedèmes, les plaies infectées. (...) Il est bénéfique, en emplâtres avec du sel, en cas de morsures de chiens, de brûlures, d'inflammations, d'oreillons, de ganglions (...) », Dioscoride, *Sur la matière médicale*, 2.126.



Tanaisie annuelle

Élimine les parasites (puces, poux, aoûtas...)

Soulage les irritations de la peau (dermatoses, eczéma...)

Tonique veineuse (couperose, congestions veineuses, varices...)



Communément appelée « Herbe aux vers », la Tanaisie était utilisée comme vermifuge au Moyen-Âge (en voie interne).

Exemple de prescriptions antiques : « En cataplasme, avec les fleurs, le *tanacetum parthenium* (matricaire) est utilisé pour soigner les érysipèles (affections bactériennes de la peau) et les inflammations », Dioscoride, *Sur la matière médicale*, 3.138.



Coriandre

Tonique digestif (soulage les ballonnements, la digestion difficile...)

Stimule la mémoire, soulage la fatigue psychique et mentale



Exemple de prescriptions antiques : « Lorsqu'on l'écrase avec du miel et de raisins secs et qu'on en fait des applications, elle réprime toutes les enflures et les collections [abcès...] », Gargilius Martialis (III^{ème} s. ap. J.-C.), *Les remèdes tirés des légumes et des fruits*, IV : la coriandre.

« En cataplasme avec du pain ou de la farine d'orge, le coriandre soigne les érysipèles et les herpès. (...) En onguent, son jus, avec de la céruse (blanc de plomb) ou de la fleur d'argent, du vinaigre et de l'huile de roses, est bénéfique contre les tuméfactions ardentes en superficie », Dioscoride, *Sur la matière médicale*, 3.63.



Laurier noble

Soulage les affections cutanées (dermatoses...), soin des peaux mixtes ou grasses

Soulage les affections virales (grippes...)

Soulage l'arthrite, les rhumatismes et les muscles douloureux (antispasmodique, antalgique et antinévralgique)

Contribue à réguler le système nerveux



Exemple de prescriptions antiques : « L'huile du laurier de Delphes sert pour les cérats et les médicaments acopes*, pour dissiper les refroidissements, pour relâcher les nerfs, pour les douleurs de côté et les fièvres froides, ainsi que pour les douleurs d'oreilles, après avoir été chauffée dans l'écorce d'une grenade », Pline l'Ancien (1^{er} s. ap. J.-C.), *Histoire naturelle*, XXIII, 80 (§157).

* Les Grecs donnaient le nom d'acopes à des médicaments auxquels ils attribuaient la propriété de faire cesser la lassitude.

« Les feuilles de laurier ont le pouvoir de soulager tout type d'inflammation lorsqu'elles sont appliquées sous forme de cataplasmes, mélangées avec de la farine de blé et de la farine d'orge. (...) Les baies de laurier se mélangent également dans des onguents reconstituants et réchauffants », Dioscoride, *Sur la matière médicale*, 1.78.