

# Quelle plante ou herbe vaporiser pour se soigner

Cette page est là pour vous aider à trouver la **plante ou herbe médicinale** correspondant au traitement de vos **maux** ou **maladies mineures**, par la **phytothérapie** (médecine par les plantes).

Utilisable avec un **vaporisateur** (inhalations) pour un résultat optimal, ou en tisane tout simplement.

N'oubliez pas de consulter un médecin, car la **phytothérapie** ne remplace pas la **médecine traditionnelle**, mais est très utile en **complément** ou en **prévention**.

Vous souffrez d'**anxiété**?

La Passiflore, la Valériane, la Lavande, le Kawa

Vous avez une **angine**?

La mauve, la Guimauve, la Camomille, la Réglisse

Vous souffrez d'**aphtes**?

La Sauge, la Mauve

Vous avez une **bronchite**?

Eucalyptus, Hysope, Pulmonaire, Thym

Vous souffrez de **brûlure d'estomac**?

La Camomille vraie, la Mélisse, le Cumin, le Millefeuille, la Menthe, la Réglisse

Vous désirez soulager vos **calculs urinaires**?

L'ortie, le Géranium, le Genévrier, le Bouleau, l'hysope

Vous êtes atteint de **dépression légère**?

La gentiane jaune, la mélisse

Petite **fatigue**?

Thé noir, thé vert, café, maté

Un peu de **fièvre**?

Le tilleul et la fleur de sureau

Vous désirez vous soulager de votre **gastro-entérite**?

Le thé noir, la camomille, le cumin, la menthe, la mélisse, le chêne, le millefeuille

Vous avez des **insomnies**?

Le tilleul, les racines de valériane, la verveine, la camomille, le houblon, la mélisse et la fleur d'oranger

Vous sentez vos **jambes** un peu **lourdes**?

Les feuilles de cassis, le mélilot et l'hamamélis

Vous avez **mal à la gorge**?

La sauge, le thym, la mauve, la guimauve, la réglisse

Vous avez un peu **mal au ventre**?

La mélisse, la menthe poivrée, le fenouil, le millefeuille et le boldo

Problème d'**haleine**?

La menthe poivrée et le thé vert

Vous souffrez de **migraine**?

La menthe poivrée et la camomille

Vous avez des **nausées**?

La menthe poivrée, la camomille et le gingembre

Vous désirez compléter le traitement de votre **pneumonie** avec la phytothérapie?

L'eucalyptus, le thym et pulmonaire

Vous souffrez de **règles douloureuses**?

L'alchémille et le framboisier

Vous avez un **rhume**?

Le thym, l'eucalyptus et le sureau

Vous avez un **rhume des foins**?

La camomille et les feuilles d'orties

Vous voulez soulager votre **sinusite**?

L'eucalyptus, le pin et le thym

Un peu de **stress**?

La passiflore, le houblon, la mélisse, la valériane, la lavande, le tilleul et le thé noir

Comment apaiser votre **toux**?

Le fenouil, le lierre, la mauve, l'eucalyptus, la guimauve, la réglisse, le sureau, le thym

## Températures de vaporisation des plantes médicinales et herbes aromatiques

Pour plus d'ergonomie, nous avons divisé en trois tableaux (100°-150° / 125°-175° / 170°-230°)

### 1. Plantes à vaporiser entre 100° et 150°

<i>Herbes Médicinales à vaporiser</i>	<i>Températures de vaporisation</i>	<i>Principes actifs</i>
<i>Angélique (racines)</i>	100°-150°	Digestif, antiseptique, tonique, expectorant, stimulant circulatoire
<i>Basilic (feuilles)</i>	110°-150°	Carminatif, lactagogue, stomachique, antispasmodique, désinfectant
<i>Citronnelle (tout)</i>	125°-150°	Calmant, antibactérien, anti-inflammatoire
<i>Eucalyptus (feuilles)</i>	120°-140°	Expectorant, rubéfiant, antiseptique, anti-toussif

<i>Hysope (somnites)</i>	100°-150°	Carminatif, digestif, tonique, pectoral, diaphorétique
<i>Lavande (fleurs)</i>	115°-140°	Antidépresseur, antiseptique, antibactérien, digestive, calmante
<i>Marjolaine (feuilles)</i>	100°-150°	Antiseptique, calmant, anti-stress, tonique, relaxant, réchauffant
<i>Mélisse (feuilles)</i>	130°-150°	Tonique, anti-stress, antivirale, antiseptique, calmante
<i>Menthe verte (feuilles)</i>	100°-150°	Tonique, fortifiant, digestif, aromatique, antifatulent, antispasmodique
<i>Millefeuille (somnites)</i>	100°-150°	Cicatrisant, tonique, peptique, antispasmodique, emménagogue
<i>Mauve (fleurs)</i>	125°-150°	Désinfectant buccal, apaisant, émollient, désinfectant
<i>Menthe poivrée (feuilles)</i>	100°-150°	Spasmolytique, aromatique, antifatulent, digestif, antalgique
<i>Pensée sauvage (tout)</i>	100°-150°	Anti-inflammatoire, purifiant, expectorant, diurétique
<i>Sauge (feuilles)</i>	125°-150°	Antidiaporétique, antivirale, antibactérien, anti-inflammatoire
<i>Souci (fleurs)</i>	100°-150°	Hémostatique, anti-inflammatoire, désinfectant, antiseptique
<i>Ballote</i>	100°-125°	Anxiété, angoisses, insomnie, spasmes digestifs, trouble de la ménopause
<i>Lotus bleu</i>	100°-125°	anti-spasmodique
<i>Girofle</i>	125°-150°	Antiseptique, Antalgique Excitant, Tonique de l'utérus, Stomachique Carminatif, Antispasmodique Vermifug
<i>Mais</i>	100°-125°	
<i>Pissenlit</i>	125°-150°	appétit, troubles digestifs mineurs, améliorer les fonctions hépatique, biliaire et urinaire, contribuer à prévenir les calculs rénaux Réduire la rétention d'eau, constipation, hémorroïdes, digestion difficile, rhumatismales

<i>Solidago</i>	100°-150°	douleurs vésiculaires, lithiases urinaire
<i>Gotu kola</i>	100°-150°	insuffisance veineuse, hypertension veineuse et la microangiopathie,anxiété; améliorer la mémoire et les facultés cognitives
<i>Equisetum</i>	100°-150°	Infections urinaires, Troubles du comportement
<i>Hyssopus</i>	100°-150°	stimulante, antitussive, expectorante, vulnérable
<i>Reine des près</i>	100°-150°	Anti-inflammatoire, Antipyrétique, Antalgique, Diurétique, Anti-œdémateuse, Antiacide Protecteur des muqueuses stomacales et intestinales.
<i>Agripaume</i>	100°-150°	Cicatrisante, antispasmodique, tonique, expectorante et emménagogue
<i>Passiflore</i>	100°-150°	Anti-stress
<i>Portucala</i>	100°-150°	
<i>Millepertuis</i>	100°-150°	dépression légère, troubles psychosomatiques, états dépressifs, anxiété, agitation nerveuse et troubles digestifs
<i>Tabac</i>	125°-150°	
<i>Absinthe</i>	100°-150°	Emménagogue, vermifuge, stimulante, antiseptique
<i>Yerba mate</i>	100°-150°	Vigilance, performances cognitives, fatigue physique et mentale

## 2. Plantes à vaporiser entre 125° et 175°

<i>Herbes médicinales à vaporiser</i>	<i>Températures de vaporisation</i>	<i>Principes actifs</i>
<i>Romarin (feuilles)</i>	150°-175°	Antioxydant, diurétique, anti-rhumatismal
<i>Verveine (feuilles)</i>	150°-175°	Apaisant, calmant, tonique, digestive, diurétique
<i>Vigne rouge (feuilles)</i>	150°-175°	Anti-inflammatoire, astringent, angioprotecteur, circulatoire
<i>Anis</i>	150°-175°	digestion difficile, digestion lente, ballonnement, flatulences, éructations, spasmes intestinaux

<i>Carvi</i>	150°-175°	Carminatif, antifatulent, anti spasmes, galactologue, antimicrobien
<i>Graine de café</i>	150°-175°	Stimulant cortical, et du système nerveux, augmente débit cardiaque, A forte dose: insomnies, nervosité, tremblements
<i>Consoude</i>	150°-175°	adouçissant, émollit, astringent, béchique, vulnéraire, antidiarrhéique, antihémorragique, anti-inflammatoire
<i>Damiana</i>	150°-175°	Aphrodisiaque, tonifiant nerveux, anti dépresseur
<i>Fenouil</i>	150°-175°	Anti spasmodique, spasmolytique, stimule la digestion, aérophagie
<i>Aubépine</i>	125°-175°	Hypotensive, régulation du rythme cardiaque, vasodilatatrice, tonocardiaque
<i>Ginkgo</i>	125°-175°	Anti vieillissement, perte de mémoire, baisse auditives, vertiges, tremblements, difficultés à la marche
<i>Guarana</i>	125°-175°	Énergisant physique et intellectuel, gastrite, migraine, obésité, fatigue
<i>Chardon</i>	125°-175°	Hepatoprotecteur, hémostatique,
<i>Papavéracée</i>	150°-175°	Anxiolytique, sédatif, tranquillisant mineur, antispasmodique, ralentit le rythme cardiaque
<i>Coquelicot</i>	125°-175°	Stress, anxiété, insomnie, troubles respiratoires
<i>Serenoa repens</i>	125°-175°	Troubles de la prostate
<i>Calamus</i>	150°-175°	Stomachique, tonique, diurétique, sudorifique, antirhumatismal, dépuratif

### 3. Plantes à vaporiser entre 170° et 230°

<i>Herbes médicinales à vaporiser</i>	<i>Températures de vaporisation</i>	<i>Principes actifs</i>
<i>Camomille matricaire (capitules)</i>	170°-190°	Antibactérien, cicatrisante, calmante, somnifère
<i>Camomille romaine (capitules)</i>	170°-190°	Relaxant, antispasmodique, anti-inflammatoire, calmante
<i>Cassissier (feuilles)</i>	175°-200°	Anti-diarrhéique, cicatrisant, circulatoire, anti-rhumatismal
<i>Ginseng (racines)</i>	175°-200°	Énergisant, stimulant, anti-inflammatoire, antioxydant, adaptogène
<i>Myrtille (feuilles)</i>	175°-200°	Antibactérien, antidiarrhéique, astringent
<i>Olivier (feuilles)</i>	175°-200°	Spasmolytique, hypoglycémiant, hypotenseur
<i>Réglisse (racines)</i>	175°-200°	Anti-ulcérique, antispasmodique, laxative, anti-inflammatoire
<i>Thym (feuilles)</i>	170°-190°	Stomachique, expectorant et antispasmodique, antiviral

<i>Thym citron (feuilles)</i>	170°-190°	Antiseptique, antitussif, cicatrisant, antibactérien, tonifiant
<i>Aloe vera</i>	175°-200°	Défenses naturelles, fatigue.
<i>Berberis</i>	175°-200°	Anti inflammatoire, anti microbiens, cholagogues
<i>Barbane (racines)</i>	150°-200°	Anti toux, anti rhumatismes, antiseptique, dépuratif, diurétique, sudorifique
<i>Chiendent</i>	175°-200°	Calculs urinaires, coliques néphrétiques, infection vois urinaires
<i>Oenothère</i>	150°-200°	État dépressifs, irritabilité, tensions mammaires, rétention d'eau
<i>Chionanthus</i>	175°-200°	
<i>Ail</i>	175°-200°	Antioxydant, antiseptique (intestinal et pulmonaire), digestif, expectorant, hypoglycémiant, hypotenseur, sudorifique, vermifuge
<i>Gingembre</i>	175°-200°	Nausées, vomissements, mal de transports, troubles digestifs
<i>Hydraste du Canada</i>	175°-200°	Infections : gastro intestinales, urinaires, biliaire, respiratoires, oculaires, muqueuses,
<i>Houblon</i>	175°-200°	Apéritif, antiseptique, digestif, sommeil, fièvre, vers intestinaux
<i>Kava-Kava</i>	175°-200°	
<i>Noix de kola</i>	185°-200°	Tonique sexuel, stimulant
<i>Maca</i>	150°-200°	Stimulant physique et intellectuel
<i>Guimauve officinale</i>	150°-200°	Constipation, toux
<i>Sida cordifolia</i>	175°-200°	Énergisant, brûle les graisses, relâche les voies respiratoires
<i>Salvia divinorium</i>	175°-230°	Attention psychotrope
<i>Curcuma</i>	175°-200°	Anti oxydant, anti inflammatoire, anticoagulant, cholérétique
<i>Valériane</i>	185°-200°	Anti-stress, sédatif
<i>Dioscorea</i>	175°-200°	Rhumatisme, somnifère, trouble de l'érection

### IMPORTANT POUR VOTRE SANTE

La vaporisation des plantes et de leurs principes actifs (phytothérapie) peuvent s'avérer dangereuse (allergies, surdoses...) c'est pour cela qu'il est indispensable de demander l'avis de votre médecin avant toute utilisation.