

Plantes + Éléments

Herboristerie	
Propriété médicinale	Définition*
Altératif	Anciennement dépuratif sanguin ou purificateur sanguin. La compréhension de leur fonctionnement est en évolution. On croit présentement que ces plantes aident à diminuer la charge toxique (particulièrement sur la peau et dans les articulations) en retirant différents déchets ou toxines du milieu intracellulaire et interstitiel. Ces toxines sont alors remises en circulation et peuvent être acheminées par le sang et la lymphe vers les organes d'élimination.
Adaptogène	Facilite l'adaptation au changement et diminue les impacts négatifs du stress par un effet sur l'axe Hypothalamus-Hypophyse-Surrénales. Effet tonique sur les systèmes immunitaire, endocrinien et nerveux
Amère	Contient des substances amères qui stimulent et régularisent les fonctions digestives, particulièrement au niveau des sécrétions gastriques et hépatiques. Stimule la réparation de la muqueuse digestive. Aide à calmer le système nerveux et à passer en mode parasympathique.
Analgésique / antalgique	Réduit la douleur dans un organe donné, ou de façon générale.
Antiinflammatoire	Diminue l'inflammation dans les tissus en interférant avec le processus inflammatoire.
Antispasmodique	Prévient et calme l'excès de contractions musculaires, de spasmes, de convulsions.
Aphrodisiaque	Augmente ou stimule le désir sexuel.
Aromatique / Carminatif	Odorant, épicé et âcre. Stimule la muqueuse gastro-intestinale, favorise l'expulsion des gaz intestinaux, diminue les ballonnements, relâche les tensions abdominales en relaxant muscles et sphincters et favorise le péristaltisme. Synonyme de carminatif.
Astringent	Resserre les muqueuses et autres tissus. Contient des tanins qui se lient aux protéines de surface et forment une couche protectrice.
Calmant	Apaise le système nerveux.
Chondoprotecteur	Qui protège les cartilages des articulations.
Diurétique	Augmente la production et l'excrétion d'urine d'une des trois façons suivantes : en altérant la circulation sanguine ou en altérant l'excrétion d'électrolytes ou en irritant ou stimulant le mécanisme de réabsorption rénale
Emménagogue	Facilite ou provoque les menstruations. Sens large: chez certains auteurs, peut désigner tout ce qui agit sur l'utérus, soit en le tonifiant, le stimulant ou en régularisant les hormones.
Émollient	Contient des mucilages. Adoucit, apaise, protège et humidifie les muqueuses et la peau.
Expectorant	Provoque l'élimination des sécrétions des voies respiratoires; favorise une toux productive. Peut être expectorant stimulant ou expectorant relaxant.
Hépatique	Fortifie et tonifie le foie et ses fonctions.
Hépatoprotecteur	Protège les cellules du foie contre les dommages, chimiques, oxydatifs et microbiens.
Lymphatique	Stimule le mouvement de la lymphe, ce qui permet une meilleure détoxification. Peut aussi stimuler les glandes lymphatiques ou avoir une action dissolvante.
Mucolytique	Liquéfie, défait le mucus afin d'en favoriser l'expectoration.
Nutritif	Nourrit et reconstruit les cellules; riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments, sucres, polysaccharides, acides aminés.
Reminéralisant	Aide à reconstituer l'équilibre minéral du corps, habituellement en augmentant l'apport en minéraux et oligo-éléments et en dynamisant l'utilisation de ceux-ci.
Rubéfiant	Stimule la circulation sanguine locale en usage en externe. Provoque parfois une irritation et/ou une brûlure locale.
Sédatif	Réduit l'activité excessive; tranquillise et amène souvent le sommeil.
Stimulant	Augmente l'activité ou la fonction d'un système ou organe. Exemple : stimulant nerveux, stimulant immunitaire, stimulant circulatoire, expectorant stimulant.
Tonique	Nourrit, soutient, dynamise et potentialise les différents organes ou systèmes du corps ainsi que leur fonction. Terme souvent utilisé en connotation avec un système en particulier: tonique nerveux, tonique digestif ou amer, tonique respiratoire, tonique urinaire, tonique reproducteur, tonique utérin, tonique hormonal, tonique immunitaire.
Trophorestaurateur	Favorise la restauration des tissus d'un organe. Exemple : trophorestaurateur hépatique.
Vulnérable	Guérit les plaies et les lésions en application locale, favorise la granulation saine des tissus sans provoquer de cicatrisation grossière; agit favorablement sur la peau et les muqueuses

* Définitions selon l'approche de *FloraMedicina*, école d'herboristerie au Québec.

Informations assemblées par Aurélie Oren A. (*Le Vent et la Tortue*) pour la formation *Plantes + Éléments*