

- Médecine douce -								
Nom	Type de plante	Partie utilisée	Préparation	Application	Effet	Répartition géographique	Remarque	Rareté
absinthe	herbacée vivace	sommité fleurie	distillation	boisson à diluer	vermifuge	sud du Nébra	légèrement hallucinogène	3/5
achillée millefeuille	herbacée vivace	sommité fleurie	infusion au soleil	boisson	emménagogue (provoque et contrôle les menstruations)	zones ensoleillées	attire les cervidés en lisière de forêt	2/5
ail des ours	herbacée vivace	bulbe feuilles	décoction crues	terne (peau) ingestion	contre les rhumatismes contre les troubles digestifs	zone tempérée et froide	bon assaisonnement pour salade	3/5
algue brune	algue	toute l'algue	crue, cuite, séchée ou infusée	ingestion	amincissant, brûle-graisse	bords de mer	rarement utilisée hors d'un plat, malgré son efficacité	4/5
aloès	plante succulente	feuilles	coupe longitudinale pour récupérer le gel	externe (peau)	apaise les brûlures	zones arides	les femmes l'utilisent contre le vieillissement de la peau	5/5
ammi élevé	herbacée annuelle	graines	séchées, puis en poudre ou infusées	ingestion	traite le vitiligo (dépigmentation) par photosensibilité	sud, bord de mer	ne marche pas sur tout le monde	3/5
ancolie	herbacée vivace	graines	crues	ingestion	aphrodisiaque féminin	zone tempérée et froide	son odeur est enivrante pour les hommes	2/5
anis étoilé	arbre	fruits	fermentation	ingestion	antigrippal	forêts chaudes	très utilisé en cuisine chez les elfes	4/5
arnica	herbacée vivace	fleurs	macération	externe (peau)	réduit les contusions	montagnes tempérées et froides	agit rapidement	3/5
arroche	herbacée annuelle	feuilles	infusées à froid	boisson	très rafraîchissant et désaltérant	zone tempérée	légèrement laxatif cependant	2/5
benoîte commune	herbacée vivace	rhizome	essence	externe (muqueuse)	astringent, réduit la fièvre	zone tempérée	les exorcistes l'utilisent comme chasse-démon	3/5
bette maritime	herbacée bisannuelle	feuilles	crues, cuites, séchées ou infusées	ingestion	contre l'inflammation des voies urinaires	bords de mer	ancêtre de la betterave, sans être un aliment	3/5
bourdaine	arbuste	écorce	séchée puis infusion ou décoction	ingestion	laxatif	forêts humides	l'écorce crue est trop puissante	4/5
bourrache	herbacée annuelle	feuilles	macération ou infusion	boisson	contre la gueule de bois	zone tempérée et chaude	elle ne règle cependant pas les dégâts de l'alcoolisme	2/5

Nom	Type de plante	Partie utilisée	Préparation	Application	Effet	Répartition géographique	Remarque	Rareté
bryone	herbacée vivace	baies	jus, mélangé avec du vinaigre	boisson	augmente la tolérance à l'alcool	zone tempérée et chaude	toxique selon certaines écoles	2/5
bubotube	herbacée annuelle	pustules	recueillement du pus puis dilution	externe (visage)	efficace contre l'acné	zones humides	non dilué, le pus est très irritant	4/5
buis	arbuste	toute la plante	déchiquetée et décomposée	mélange avec des déjections animales	donne le meilleur fumier	zone tempérée	très utilisé en sculpture, notamment liturgique	2/5
camomille	herbacée vivace	fleurs	macération alcoolique	ingestion	spasmolytique	zone tempérée	aide la vigne à pousser dans de bonnes conditions	1/5
cassissier	arbuste	baies	cruces, cuites, séchées ou infusées	ingestion	bonne santé des os et des articulations	zone tempérée et froide	la crème de cassis est une liqueur très prisée en Ebène	3/5
cataire	herbacée vivace	toute la plante	légèrement écrasée	inhalation des effluves	fort excitant et attractif pour les félins	zone tempérée	utile contre certains monstres	3/5
chanvre	herbacée annuelle	sommité fleurie	séchage	fumé (pipe)	relaxant, stupéfiant	zone chaude et humide	peut induire une paranoïa à haute dose	4/5
chêne	arbre	écorce	morcelée	dans un bain	contre les irritations diverses de la peau	forêts tempérées et froides	l'écorce jeune (entre 5 et 10 ans) est plus efficace	1/5
chèvrefeuille des bois	liane arbustive	fleurs	infusion	boisson	empêche le hoquet	forêts tempérées	décoration florale principale d'Ocre-Lune	3/5
chicorée	herbacée vivace	feuilles	broyées	externe (parties génitales)	anaphrodisiaque	zone tempérée et froide	boisson torréfiée chez les barbares du Nord	2/5
citronnelle	herbacée vivace	toute la plante	séchée	exposée en petits bouquets	répulsif contre beaucoup d'insectes	zone tempérée et chaude	son essence sur la peau peut aussi protéger une personne	2/5
cochléaire	herbacée vivace	feuilles	fraîches ou séchées	ingestion	prévient le scorbut	bords de mer	moins chère que les fruits habituels dans le nord	4/5
coloquinte	herbacée annuelle	racines	cruces, cuites, séchées ou infusées	ingestion	traite la jaunisse	zones désertiques	la chair du fruit, bien qu'apétissante est toxique	5/5
coriandre	herbacée annuelle	fruits	séchés puis réduits en poudre	ingestion	contrôle des gazs	zone tempérée et chaude	les feuilles sont utilisées fraîches comme condiment	2/5
cresson de fontaine	herbacée vivace	feuilles	cruces, cuites, séchées ou infusées	ingestion	contre les effets addictifs des plantes à fumer	zones humides	peut vivre en milieu aquatique sans toucher le sol	2/5

Nom	Type de plante	Partie utilisée	Préparation	Application	Effet	Répartition géographique	Remarque	Rareté
cumin	herbacée annuelle	graines	séchées puis réduites en poudre	ingestion	tonifie la rate	zone chaude	très utilisé en cuisine australe	4/5
dictame	herbacée vivace	feuilles	broyées dans un cataplasme	externe (peau)	désinfectant doux	montagnes	utilisé comme encens divinatoire	3/5
dionée	herbacée vivace	toute la plante	vivante en terre ou en pot	exposition	carnivore, mange les insectes	marais	certaines sont assez grandes pour manger un mouton	4/5
épurge	herbacée bisannuelle	tiges	simplement coupées	insertion dans les galeries	repousse les taupes et les campagnols	zone chaude	le latex coulant des tiges irrite le nez des fouisseurs	3/5
estragon	herbacée vivace	feuilles	essence	ingestion	anti-allergène	zone tempérée	ne se développe pas dans la nature, doit être cultivé	2/5
fenouil	herbacée vivace	fruits	infusion	boisson	aide à l'allaitement (quantité et qualité du lait)	zones chaudes, ensoleillées et sèches	son amertume ne déplaît pas aux nourrissons	3/5
gentiane jaune	herbacée vivace	rhizome	macération alcoolique	boisson	aide à la salivation (sialagogue) et à la digestion	montagnes	souvent servi en apéritif	2/5
géranium	arbrisseau	fleurs	laissées à vif sur la plante	simple exposition	répulsif anti-moustiques	zone tempérée et chaude	sert beaucoup de plante ornementale à Sifalle	2/5
gingembre	herbacée vivace	rhizome	écrasé, macération, infusion ou poudre	ingestion	aphrodisiaque général	sud, chaud tropical	Dracaelys refuse son utilisation culinaire	3/5
grande bardane	herbacée annuelle	feuilles	écrasées, macération, infusion ou poudre	ingestion	détoxifiant, dépuratif sanguin	zone tempérée	la plus ancienne plante médicinale connue	2/5
groseiller	arbuste	baies	crues, cuites, séchées ou infusées	ingestion	aide au renouvellement de la peau	zone tempérée et froide	se distingue du cassissier par ses feuilles sans odeur	3/5
guimauve	herbacée vivace	racine	séchées puis macérées à froid dans de l'eau	externe (peau)	adoucit la peau et calme les rougeurs	bords de mer	sert également à faire une confiserie éponyme	3/5
hamamélis	arbuste	fleurs	macération ou infusion	boisson	contre les hémorroïdes	forêts tempérées	ses branches auraient des propriétés en divination	2/5
hellébore noir	herbacée vivace	racine	crue	ingestion	soigne les empoisonnements du bétail	zone tempérée et froide	la mettre dans l'oreille (croyance) ne marche pas	3/5
hêtre	arbre	écorce	poudre puis cataplasme	externe (pied)	contre la goutte	zone tempérée et froide	utilisé en petite menuiserie et pour l'enfumage des poissons	1/5

Nom	Type de plante	Partie utilisée	Préparation	Application	Effet	Répartition géographique	Remarque	Rareté
houblon	liane herbacée vivace	fleurs	séchées puis réduites en poudre	ingestion ou externe (cuir chevelu)	empêche la perte des cheveux	zone tempérée	buvez de la bière, messieurs, buvez-en !	1/5
houx	arbuste	fleurs	macération alcoolique	boisson	tempère les états d'esprit négatifs	zone tempérée	symbole de la vie au cœur de l'hiver	2/5
jasmin	arbuste grimpant	fleurs	infusion	boisson	calmant	forêts et montagnes tempérées	d'une odeur absolument exquise	3/5
jusquiame noire	herbacée vivace	graines	simple lavage	mastication (puis cracher)	apaiser la rage de dents	sud, bord de mer	hallucinogène à trop forte dose	3/5
laitue vireuse	herbacée annuelle	feuilles	exsudation du latex	ingestion	somnifère	zone tempérée et chaude	aucun danger pour une plante narcotique	2/5
lampourde	herbacée annuelle	feuilles	macération ou infusion	boisson	réduit les effets des maladies respiratoires chroniques	zone tempérée	envahit les tournesols	2/5
lavande	arbrisseau vivace	fleurs	essence	externe (peau)	cicatrisant	montagnes chaudes	largement utilisée en parfumerie	3/5
lierre grimpant	liane vivace arborescente	feuilles	macération	ingestion	léger purgatif	zone tempérée	pour différencier les lierres : fleurs jaunes	2/5
lierre terrestre	liane vivace rampante	fleurs	infusion	externe (tête)	calme les folies	zone tempérée et froide, de préférence humide	pour différencier les lierres : fleurs violettes	2/5
lotus	vivace aquatique	rhizome	cuit ou séché	ingestion	corrige les problèmes liés au surpoids	étangs des forêts elfiques	plante sacrée pour les elfes	4/5
marronnier	arbre	graines	broyées dans un cataplasme	externe (visage)	tonifie le visage et enlève les cernes	forêts tempérées	non comestible, ne pas confondre avec la châtaigne	2/5
marrube blanc	herbacée vivace	feuilles	broyées dans un cataplasme	externe (peau)	soigne cors, panaris et verrues	forêts tempérées et froides	toxique à l'ingestion	4/5
marrube blanc	herbacée vivace	fleurs	macération ou infusion	boisson	antitussif, contre la toux	zone tempérée	repousse les sauterelles	3/5
mauve royale	arbrisseau	feuilles	trempées dans l'eau chaude puis cataplasme	externe (articulation)	fait dégonfler les entorses	bords de mer	envahit les côtes et menace l'habitat des macareux	3/5
mélilot	herbacée bisannuelle	sommité fleurie	infusion au soleil	ingestion	allège les symptômes de la ménopause	zone tempérée	souvent utilisée par les abeilles et bon engrais	2/5

Nom	Type de plante	Partie utilisée	Préparation	Application	Effet	Répartition géographique	Remarque	Rareté
mélisse	herbacée vivace	fleurs	infusion	externe (lèvres)	traite l'herpès	zone tempérée et chaude	très utilisée par les abeilles pour le miel	2/5
menthe poivrée	herbacée vivace	feuilles	écrasées ou en essence	externe (peau)	contre les démangeaisons	zone tempérée et chaude	délicieux à déguster en boisson ou en épice	2/5
millepertuis	herbacée vivace	sommité fleurie	séchées	ingestion	antidépresseur	zones ensoleillées et sèches	les exorcistes l'utilisent comme chasse-démon	3/5
ortie	herbacée vivace	feuilles	aucune	frottement vigoureux	soulage les rhumatismes et l'arthrite	zone tempérée et froide	démange mais soigne, un mal pour un bien	1/5
passiflore d'Ebène	grimpante vivace	partie aérienne	écrasée, macération, infusion ou poudre	ingestion	traite l'anxiété et les insomnies	zone tempérée et chaude	planté au début du service militaire, pousse en deux ans	1/5
phallus impudique	champignon	chapeau	poudre	ingestion	aphrodisiaque masculin	toutes les forêts	reconnaisable à sa forme phallique	2/5
plantain	herbacée vivace	feuilles	écrasées	externe (peau)	soulage les piqûres d'insectes ou d'orties	zone tempérée et chaude, avec activité humaine	trop souvent prise pour une mauvaise herbe inutile	1/5
poivron	herbacée annuelle	fruits	crus	ingestion	stimule la mémoire, aide à l'apprentissage	zone tempérée et chaude	efficace surtout pendant l'enfance	2/5
reine-des-prés	herbacée vivace	fleurs	séchées puis infusées	ingestion	aide à réduire les excès de fluide dans les membres	zone tempérée et humide	se raréfie avec l'avancée des cultures	4/5
ricin	arbrisseau	graines	pression à froid pour sortir l'huile	externe (cuir chevelu)	renforce les cheveux et accélère la pousse	zone chaude	très toxique par inhalation ou ingestion	4/5
romarin	arbrisseau	feuilles	séchées et mises dans un miel	ingestion	favorise la production de la bile	zone chaude	plus vieux parfum connu	2/5
ronce des bois	arbrisseau	fruits feuilles	cuits séchées et infusées	boisson	antidiarrhéique	zone tempérée et froide	plante envahissante et épineuse	1/5
rooibos	arbuste	feuilles	légère fermentation puis infusion	boisson	contre l'eczéma	montagnes de grès arides (importé des cités-états)	boisson très appréciée chez les nobles	5/5
rosier	arbustes	fleurs	infusées	collyre	apaise les irritations oculaires	zone tempérée et chaude	une des fleurs ornementales les plus cultivées	1/5
sauge	sous-arbrisseau	feuilles	broyées dans un cataplasme	externe (peau)	désinfectant rapide	zone tempérée	remplace le thé dans certains recoins	2/5

Nom	Type de plante	Partie utilisée	Préparation	Application	Effet	Répartition géographique	Remarque	Rareté
saule blanc	arbre	écorce	bouillie	boisson	contre douleurs et fièvre	proche des points d'eau douce	l'osier est fait avec les jeunes pousses	1/5
sisymbre	herbacée annuelle	fleurs	macération grasse	externe (gorge)	contre les extinctions de voix	zone tempérée et chaude	ne pas confondre avec la roquette	2/5
sureau noir	arbuste	fruits	cuits	ingestion	favorise l'évacuation de la bile	toutes les forêts	bois utilisé pour les sarbacanes	2/5
tabac	herbacée annuelle	feuilles	séchage	fumé (pipe) ou maché	contre les migraines, déstressant	zone chaude (meilleure qualité importée du Sud)	addictif	4/5
tanaïsie	herbacée vivace	toute la plante	combustion	enfumage	calme les abeilles dans les ruches et fume les légumes	zone tempérée	les fumées sont cependant un peu hallucinogènes	2/5
thé	arbuste	feuilles	infusion	boisson	diurétique	sud du Nébra	traditionnel chez les elfes	3/5
tilleul	arbre	feuilles	infusion	boisson	contre migraines et angoisses	partie continentale non-désertique	l'écorce interne sert à faire des ficelles et des cordes	1/5
tournesol	herbacée annuelle	graines	extraction de l'huile	ingestion	régule la glycémie	zone tempérée et chaude	première source de graisse végétale	1/5
troène	arbuste	fleurs	infusion	bain de bouche	soigne les aphtes	zone tempérée	utilisé pour les haies pour sa robustesse	1/5
vératre blanc	herbacée vivace	racine	décoction	externe (peau)	élimine la vermine du bétail	montagnes tempérées et froides	déconseillé pour les puces des chiens et chats	3/5
vigne rouge	arbrisseau	feuilles	macération ou infusion	boisson	contre les varices	zone tempérée et chaude	ne fonctionne pas avec la vigne blanche	1/5
violette	herbacée vivace	fleurs	infusion	boisson	provoque la sudation, amollit les tissus (émollient)	zone tempérée et chaude	décoration de pâtisseries dans le sud	2/5