

## Herbier, Tome 9

Une aide de jeu Générique par Benoît Martin

**Avertissement : Bien que les plantes présentées dans cet article existent réellement, ne tentez pas de vous servir de ces fiches pour réaliser de la phytothérapie. Faites appel à votre médecin ou à votre pharmacien.**

### ➤ Patte d'ours (Heracleum)



**Biotope** : Plante européenne et asiatique, très répandue dans les prairies, les pâturages. Plante bisannuelle de 60 à 120 cm ; tige creuse, feuilles pennées et poilues. Les fleurs sont blanches ou rosées disposées en ombelles.

**Récolte** : Juin – Octobre.

**Propriétés** : C'est un bon stimulant nerveux et digestif. La plante fraîche provoque un accroissement de la sensibilité solaire.

**Préparation** : Il faut recueillir les feuilles et les graines, les écraser et les faire sécher pour obtenir de quoi réaliser une infusion tonifiante. Pour l'effet photosensible, il faut prendre la plante dans sa totalité (hors racine), la broyer avec un volume égal d'eau.

**Utilisation** : Faire une infusion avec la préparation sèche.

Pour la préparation fraîche, elle doit être utilisée dans les 48 heures après récolte de la plante. Sous l'action du soleil, elle permet d'augmenter la vitesse de bronzage.

**Coût** : Faible / Moyen.

**Action en jeu de rôle** : L'infusion permet de redonner pendant quelques heures un tonus à un personnage fatigué, malheureusement ensuite il faudra absolument passer un long moment de repos, les effets ne sont pas cumulable. La préparation fraîche permet de favoriser l'action du soleil : 6 heures d'exposition au soleil pour une heure de temps réel...

### ➤ Vergerette (Erigeron)



**Biotope** : Terrain humides ; commune. Plante annuelle à tige érigée, feuilles lancéolées.

**Récolte** : Juillet – Septembre.

**Propriétés** : C'est un hémostatique permettant de réduire les effets des hémorragies.

**Préparation** : Il faut cueillir les feuilles et les préparer pour en faire une décoction. Les feuilles peuvent être séchées. La cuisson doit être lente, il faut environ une demi-heure à feu vif et trois heures à feu doux (une heure si les feuilles sont séchées). Les plantes doivent constamment être immergées.

**Utilisation** : On compte une tasse de décoction par prise. La prise doit être renouvelée tous les 6 à 8 heures selon l'importance des saignements. Pour les saignements importants il est préconisé de prendre trois tasses à la prise initiale. Attention la décoction ne doit pas être conservée plus de 12 heures ou son effet sera toxique. Cette préparation est utile pour les métrorrhagies importantes (saignements menstruels durant beaucoup plus qu'une semaine).

**Coût** : Faible / Elevé

**Action en jeu de rôle** : Permet de réduire le niveau des hémorragies, il faut prendre régulièrement le traitement et limiter ses déplacements. Ce traitement peut être associé avec des cataplasmes externes pour réduire l'effet d'une blessure, la prise initiale sera de 6 tasses de décoction.