







Nom commun et nom latin	Parties utilisées	Indications principales	Mode de préparation	
<p><b>RAIFORT</b>  <b>Armoracia rusticana</b>  Famille des <i>Brassicacées</i></p>	<p>Racines et feuilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimule l'appétit et la digestion.</li> <li>• Augmente la sécrétion urinaire.</li> <li>• Favorise la transpiration.</li> <li>• Légèrement antibiotique dans certaines affections respiratoires et urinaires.</li> <li>• Expectorant.</li> </ul>	<p>Attention il peut être irritant pour le tube digestif. Eviter si dysfonctionnement de la thyroïde. A utiliser avec modération.</p>	
<p><b>RAIPONCE EN ÉPIS</b>  <b>Phyteuma spicatum</b>  Famille des <i>Campanulacées</i></p>	<p>Racine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Externe : vulnéraire (cicatrisant).</li> </ul>	<p>Racine écrasée</p>	
<p><b>RÉGLISSE</b>  <b>Glycyrrhiza glabra</b>  Famille des <i>Fabacées</i></p>	<p>Racines</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-inflammatoire.</li> <li>• Expectorant.</li> <li>• Adoucissant.</li> <li>• Stimule les glandes surrénales.</li> <li>• Laxatif doux.</li> </ul>	<p>Teinture  Décoction  Poudre  Bâton de suc.</p>	
<p><b>RICIN</b>  <b>Ricinus communis</b>  Famille des <i>Euphorbiacées</i></p>	<p>Huile des graines</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laxatif puissant.</li> </ul>	<p><b>L'ingestion des graines est mortelle (2 suffisent à tuer un adulte).</b></p>	
<p><b>ROMARIN</b>  <b>Rosmarinus officinalis</b>  Famille des <i>Lamiacées</i></p>	<p>Feuilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulant général.</li> <li>• Cicatrisant, astringent.</li> <li>• Stimule la sécrétion biliaire.</li> <li>• Anti-inflammatoire.</li> <li>• Antioxydant.</li> </ul>	<p>Infusion  Teinture  Eau florale  Huile essentielle</p>	

Nom commun et nom latin	Parties utilisées	Indications principales	Mode de préparation	
<p><b>ROSIER DE PROVINS</b>  <b>Rosa gallica officinalis</b>  Famille des <i>Rosacées</i></p>	<p>Boutons et pétales des fleurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonique.</li> <li>• Astringente.</li> <li>• Soins de peau : pommade rosat, eau distillée de rose, vinaigre de rose</li> <li>• Diarrhées</li> </ul>	<p>Infusion Sirop</p>	
<p><b>RUE</b>  <b>Ruta graveolens</b>  Famille des <i>Rutacées</i></p>	<p>Parties aériennes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimule l'apparition des règles.</li> <li>• Renforce l'acuité visuelle.</li> </ul>	<p><b>Toxique à forte dose</b>  La plante fraîche peut provoquer des dermatites (utiliser des gants)  Peut provoquer des allergies au soleil</p>	