

Marrubium vulgare Marrube blanc, Marrochemin, herbe vierge Marrubi herba

Weisser Adorn

White Harehound

Famille: Lammiaceae

Origine/Habitat	Pousse dans toute l'Europe. Aime les sols arides et ensoleillés, terrains vagues, dépotoirs. Jusqu'à 1'500m
Histoire	Le nom de marrube vient de l'hébreu <i>mar</i> et <i>rob</i> , signifiant suc amer. Les Egyptiens voyaient en lui un remède aux troubles respiratoires. Théophraste (VIe siècle avant J.-C.) le citait pour les troubles digestifs. Dioscoride a découvert ses vertus emménagogues.
Botanique	Herbacée de 30 à 60cm de haut, densément tomenteuse, à tiges quadrangulaires et dont les feuilles obovales, vert jaunâtre à la face supérieure et vert blanchâtre à la face inférieure, possèdent un bord crénelé et dentelé. De nombreuses fleurs blanches axillaires, à corolle bilabée, sont disposées en faux verticilles. Calice à 10 dents.
Principe actif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Principes amers ❖ Marrubiine ❖ Vulgarol ❖ Flavonoside ❖ Quecétol ❖ Tanins
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Stomachique ❖ Apéritive ❖ Carminatif ❖ Expectorant
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inappétence ❖ Troubles digestifs ❖ Flatulences ❖ Ballonnements ❖ Inflammation des voies respiratoires
Contre-indications	Aucune
Effets Secondaires	Aucun
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère, capsule
Utilisation	Tisane : une càc pour une tasse laisser infuser 5min Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

