

Voici les usages les plus courants de quelques plantes :

D'après 2 ouvrages très intéressants :

Usages de 52 plantes médicinales, Editions la Pensée Sauvage 30460
SOUDORGUES

Le Livre des bonnes herbes, de Pierre Lieutaghi Editions Marabout

L'Achillée millefeuille

« Plante du sang » : dysfonctionnement des règles (insuffisantes, douloureuses, absentes ou trop abondantes), varices, hémorroïdes...

C'est une plante tonique amère, également très utile à la sphère digestive (spasme, gaz...)

L'Agastache

Expectorante et anti-inflammatoire, indiquée pour la fièvre, les rhumes, angines et toux. Également sédative en cas d'insomnie, elle calme également les spasmes digestifs ou menstruels.

L'Aubépine

C'est la plante du cœur et des nerfs.

Elle est cardiotonique et régularise la pression artérielle.

Et diminue les troubles nerveux comme l'anxiété, l'insomnie, ...

Les Bourgeons de pin

Désinfecte et soulage les voies respiratoires, expectorant.

La Bruyère

Diurétique, bon antiseptique des voies urinaires (cystite)

La Camomille romaine

En cas de digestion difficile, de migraine, de grippe.

En usage externe: adoucit yeux et paupières.

L'Hysope

Anti-inflammatoire et antiseptique des voies respiratoires (rhume, asthme, bronchite et surtout toux grasse ...)

Elle est digestive et tonique.

Également excellent condiment des viandes et des féculents.

A utiliser avec modération chez les nerveux et dans les cas d'hypertension.

Le Laurier sauce

Incontournable en cuisine, il peut aussi se boire en tisane pour redonner de l'appétit et stimuler les voies digestives.

La Mauve

C'est une plante adoucissante et calmante pour beaucoup d'irritations et d'inflammations (par ex : bronches, toux, gastro, cystite, constipation...).

La Mélisse

Lutte contre la nervosité, la fatigue, l'insomnie, la migraine, les digestions difficiles et les règles douloureuses.

La Menthe verte

Tonique et stimulante, rafraîchissante, digestive, antispasmodique et aphrodisiaque.

(Nervosité, insomnies, migraine, crampes...)

Traditionnellement, elle parfume le thé à la menthe et le taboulé.

La Menthe poivrée

Les utilisations sont les mêmes que pour la menthe verte.

Son parfum est plus intense et plus frais.

Usage à réserver aux adultes car excitante.

L'Origan

Dans tous les cas de toux : apaisant et expectorant.

Tonique et digestive.

L'Ortie

Dépurative donc indiquée pour les problèmes de peau. Angines, aphtes, problèmes de gencives (décoction en gargarisme). Egalement anti-diarrhéique. En tant qu'aliment, elle est fortifiante, riche en fer et reminéralisante.

La Reine des prés

Diurétique et anti-inflammatoire, elle calme les douleurs rhumatismales et diminue l'embonpoint. Utile aussi contre la grippe.

Le Romarin

Le romarin est la plante des muscles et du foie. Décontractant, réchauffant et stimulant (foie, système nerveux, et fonctions intellectuelles).

La Sarriette

Stimulante (de l'intellect et également aphrodisiaque), antiseptique et digestive.

La Sauge

Stimulante de l'organisme entier. Utilisée pour les troubles nerveux, l'asthme. Digestive, anti sudorifique et équilibrante du système hormonal (ménopause, règles douloureuses ou fantaisistes).

Le Serpolet

Plante stimulante et tonique digestive. Action antispasmodique utile en cas de toux et bronchites.

Le Souci (ou Calendula)

Plante de la peau, améliore le fonctionnement du foie, régule les règles difficiles, anti-inflammatoire et cicatrisant gastro-intestinal.

Le Sureau

Diurétique et sudorifique (grippe, affections de voies respiratoires, rhumatismes, dermatoses,...).
Également galactogène.

Le Thym

Stimulant des organismes affaiblis et des intestins paresseux.
L'une des meilleures plantes en cas de bronchite, toux, rhumes, grippe.

Le Tilleul

Apaisant et relaxant, il rééquilibre le système nerveux et facilite la digestion.

La Verveine

De saveur agréable, calmante et digestive.
En mélange, elle améliore le goût des tisanes amères.

Ces plantes vous aident à améliorer votre hygiène de vie et votre santé, elles n'excluent en aucun cas la consultation médicale.

Julien FELLOTT et Delphine BILLET
« Pierre-Filant »
69640 RIVOLET