

# 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