

ABC de quelques plantes sauvages aux vertus médicinales



Absinthe

Artemisia absinthium

Parties utilisées :

les sommités fleuries et
les feuilles



Applications :

- En cas d'anémie
- En cas d'insuffisance hépatique
- En cas de surmenage

En infusion * :

8 à 10 grammes de
Sommités fleuries dans
1 litre d'eau bouillante.
Laisser infuser 1 heure
Sucrer pour enlever
l'amertume.
Infusion idéale en cas de
douleurs menstruelles.

Achillée millefeuille

Achillea millefolium

Parties utilisées :

les feuilles et fleurs

Applications :

- Anti-inflammatoire puissant
- Cicatrisante
- Décongestive et astringente
- Antispasmodique
- Apéritive



En infusion * :

Contre les pertes d'appétit et les troubles digestifs: Infuser, pendant 10 minutes, de 1 à 2 g de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et prendre 3 fois par jour, entre les repas.

Bardane

Arctium lappa

Parties utilisées :

Racines, parfois les
feuilles et les graines

Applications :

- Contre l'arthrite, les rhumatismes
- Contre les problèmes de peau
- En cas d'affections cutanées
- En cas de coliques hépatiques
- En cas de goutte



En infusion * :

Pour les problèmes d'acné, d'eczéma ou psoriasis : Infuser de 2 g à 6 g de racine séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, pendant une dizaine de minutes. Boire 3 tasses par jour.

Bleuet

Centaurea cyanus

Parties utilisées :

les fleurs, les feuilles et
parfois les racines

Applications :

Dans les cas suivants:

- Conjonctivite
- Orgelet
- Toux



En décoction * :

Faire bouillir 25 à 30 grammes de feuilles et de fleurs séchées dans 1 litre d'eau. Filtrer, puis Sucre.

Pour traiter **les infections des bronches** : Boire une tasse plusieurs fois dans la journée.

Berce commune

Heracleum
sphondylium



Parties utilisées :
les boutons floraux

Applications :

- En cas de problèmes d'érection
- En cas d'infection cutanée,
(acné, abcès)

En infusion * :

Pour les problèmes d'érection : une cuillerée à soupe de bouton floraux dans 25 à 30 centilitre d'eau. Laisser infuser 15 minutes. Prendre 3 à 6 tasses par jour.

Bourdainne

Rhamnus Frangula



Parties utilisées :

Ecorce broyée et séchée



Applications :

- Laxatif
- Purgatif
- Troubles gastro —
intestinaux

En infusion * :

Pour les **problèmes de constipation** :
Infuser pendant 5 à 10 minutes 2 g d'écorce séchée dans 150 ml d'eau bouillante et filtrer. Prendre une tasse par jour.

Callune ou Bruyère

Calluna vulgaris



Parties utilisées :

les sommités
fleuries

Applications :

- Diurétique puissant
- Antiseptique
- Anti-inflammatoire

En décoction * :

Faire bouillir pendant 15 minutes, 45 à 50 grammes de sommités fleuries dans 1 litre d'eau. Prendre une tasse matin, midi et soir comme diurétique.

Bouillon blanc

Verbascum thapsus

Parties utilisées :

les fleurs, les feuilles ,
parfois les racines



Applications :

- En cas d'affection des bronches
- En cas d'asthme
- En cas d'emphysème (troubles pulmonaires chroniques)

En infusion * :

Mettre 25 grammes de fleurs dans 1 litre d'eau ou de lait bouillant. Filtrer l'infusion. Prendre 3 tasses par jour entre les repas pour lutter contre les **affections des bronches, l'asthme et l'éphysème**

Chardon Marie

Silybum marianum

Parties utilisées :

les fruits séchés



Applications :

Dans les cas suivants:

- Problèmes de foie
- Calculs biliaires
- Troubles digestifs

En décoction* :

Faire bouillir durant 30 minutes 3,5 g de graines dans 150 ml d'eau.

Boire de 3 à 4 fois par jour, une ½ avant les repas pour traiter les **troubles digestifs.**

Chicorée

Cichorium intybus

Parties utilisées :

les feuilles

Applications :

- Apéritive
- Diurétique
- Dépurative



En décoction* :

Pour une action diurétique:

Mettez 100g de feuilles fraîches (avant floraison) dans 1 litre d'eau.

Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes.

Boire une tasse avant les repas.

* Bio' bulle

Coquelicot

Papaver rhoeas

Parties utilisées :

les fleurs



Applications :

Dans les cas suivants:

- Rhume
- Bronchites
- Angine
- Asthme

En infusion* :

Infuser 20 grammes de pétales séchés dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrer, sucrer. Prendre 2 ou 3 tasses par jour pour lutter contre les affections des **voies respiratoires.**

Grande Consoude

Symphytum officinale

Parties utilisées :

les racines

Applications :

Dans les cas suivants:

- Affections respiratoires
- Affections stomacales
- Affections intestinales
- Plaies, gerçures



En infusion* :

Mettre 100 grammes de racines dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser macérer pendant 3h. Prendre 4 à 5 tasses par jour pour combattre les **affections des voies respiratoires.**

Fenouil

Foeniculum vulgare

Parties utilisées :

les fruits

Applications :

- Apéritive
- Diurétique
- Vermifuge
- Antispasmodique



En infusion* :

En cas de troubles digestifs:

Infuser de 1 à 3 g de graines séchées et broyées grossièrement dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes. Boire de 2 à 3 tasses par jour, entre les repas.

Mélicse

Melissa officinalis

Parties utilisées :

les sommités fleuries et
les feuilles



Applications :

- Contre les affections nerveuses légères
- En cas de malaise digestif

En infusion* :

Infuser 10 à 15 g de feuilles et de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante.
Contre les spasmes de l'estomac ou de l'intestin, prendre 1 tasse après les repas.

Millepertuis

Hypericum perforatum

Parties utilisées :

les sommités fleuries

Applications :

- En cas de digestion difficile
- En cas d'asthme
- Contre les plaies diverses
- Fébrifuge (combat la fièvre)
- Vermifuge

En infusion* :

En cas de crise d'asthme : Infuser 20 g de sommités fleuries dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrer et sucrer. Prendre 3 à 4 tasses par jour dont 1 à jeun.

* « 100 plantes, 1000 usages: », par Yves Rocher, Editions de la Forêt Neuve



Grande ortie

Urtica dioica

Parties utilisées :

les feuilles



Applications :

- En cas de troubles digestifs
- En cas de diarrhées
- En cas d'hémorragies
- Contre le diabète
- Contre les états dépressifs

En décoction* :

Mettre dans 1 litre d'eau, 50 à 60 g de feuilles d'ortie. Prendre 3 à 4 tasses par jour **contre les infections urinaires, les troubles hépatiques, le diabète.**

Pissenlit

Taraxacum officinale



Parties utilisées :

la racine et les feuilles

Applications :

- Stimule et apaise le foie
- Dépurative
- Prévient les problèmes rénaux
- Lutte contre les manifestations cutanées

En infusion:

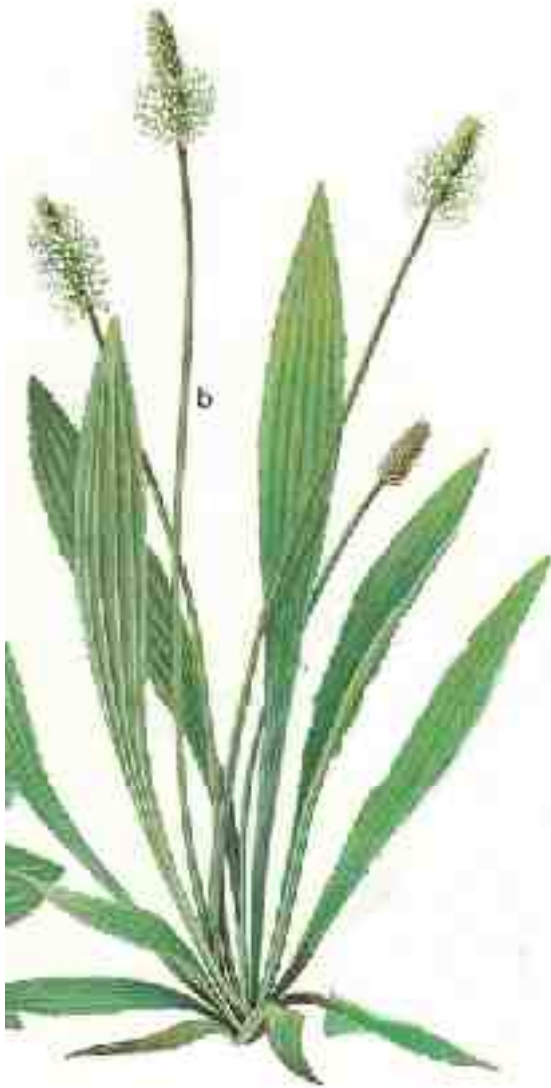
Pour nettoyer son foie,
de 3 g à 5 g de racines
séchées dans 1 tasse
d'eau bouillante que vous
laisserez pendant 5 à
10 minutes, à prendre
jusqu'à 3 fois par jour.

Plantain

Plantago lanceolata

Parties utilisées :

les feuilles



Applications :

- Contre les inflammations des voies respiratoires
- En cas d'inflammations cutanées
- Pour traiter les plaies, les irritations

En infusion:

En cas d'inflammation des voies respiratoires:
Infuser 1,5 g de parties aériennes séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire de 2 à 4 tasses par jour.

Romarin

Rosmarinus officinalis

Parties utilisées :

les sommités fleuries et
les feuilles



Applications :

- Antispasmodique
- Antirhumatismale
- Antiseptique
- En cas de troubles digestifs

En infusion* :

Infuser pendant 15 minutes dans 1 litre d'eau bouillante, 25 g de feuilles séchées. Filtrer et sucrer. Boire plusieurs fois dans la journée **contre les maux de tête ou calmer la toux.**

* « 100 plantes, 1000 usages: », par Yves Rocher, Editions de la Forêt Neuve



Salicaire

Lythrum salicaria

Parties utilisées :

les sommités



Applications :

- Analgésique
- Cicatrisante
- Antiseptique intestinale
- Anti-inflammatoire
- Anti- diarrhéique

En décoction:

En cas de diarrhée :
Faire bouillir 10 g de
plante séchée dans 1 l
d'eau pendant dix minutes.
Filtrer et boire de deux à
trois tasses par jour.

Sauge

Salvia officinalis

Parties utilisées :

les sommités fleuries et les
feuilles (sans leurs pétioles)



Applications :

- En cas d'affections des voies respiratoires
- En cas de digestion difficile
- En cas de surmenage

En infusion* :

Infuser dans 1 litre d'eau bouillante de 30 à 40 g de feuilles séchées. Filtrer et prendre une tasse après chaque repas comme **tonique ou en cas de digestion difficile.**

Souci

Calendula officinalis



Parties utilisées :

les fleurs



Applications :

-Dépurative

-Cicatrisante

Dans les cas suivants :

Anémie, grippe, oreillon,
varicelle, rougeole

En infusion* :

Infuser 10 g de fleurs dans
un ½ litre d'eau bouillante.
Boire 4 à 5 tasses
d'infusion par jour.
**Tisane dépurative et
laxative.**

Valériane

Valeriana officinalis

Parties utilisées :

les racines et rhizome
(tige souterraine)

Applications :

- Contre les troubles du sommeil
- Contre l'anxiété



En infusion:

En cas de trouble du sommeil : infuser de 2 g à 3 g de racine séchées, pendant 5 à 10 minutes, dans 150 ml d'eau bouillante. Prendre de 30 à 60 minutes avant de se coucher.

Verveine

Verbena officinalis

Parties utilisées :

les sommités fleuries,
les feuilles et les racines



Applications :

- En cas de digestion difficile
- Contre les affections du foie et du rein
- Contre l'inflammation de la gorge
- Contre les états fébriles

En infusion* :

Infuser 20 g de la plante dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrer et sucrer. Boire 3 ou 4 tasses par jour pour faciliter la digestion ou comme fébrifuge (contre la fièvre).

Violette

Viola odorata



Parties utilisées :
la plante entière

Applications :

- Contre les affections des voies respiratoires
- Contre les maux de gorge
- En cas d'inflammation externe

En infusion* :

Infuser 20 à 25 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrer et sucrer. Prendre 4 à 5 tasses d'infusions par jour entre les repas, **contre les affections des voies respiratoires.**

* « 100 plantes, 1000 usages: », par Yves Rocher, Editions de la Forêt Neuve

Et bien d'autres plantes ont des vertus médicinales...

Ail (bulbe): action sur la tension artérielle et le cholestérol.

Artichaut (feuille): rôle protecteur sur les cellules hépatiques + action diurétique

Aubépine (sommités fleuries): atténue les troubles liés à la nervosité (action sédative).

Bambou (tige): prévient la dégénérescence du cartilage + confort des articulations. Action améliorée avec curcuma et ortie.

Bardane (racine) : Draineur du foie et des reins (nettoie l'organisme des toxines). Apport d'actifs antibactériens. La Bardane assainit la peau et réduit les rougeurs. Action sur les peaux grasses améliorée avec la Pensée sauvage.

Boldo (feuille) : Pouvoir hépato protecteur

Bourrache (graine) : utilisée en huile, elle contribue à prévenir le dessèchement cutané.

Busserole (feuille) : Efficace contre les germes infectieux (utilisé en cas de cystite)

Camu camu (baie) : Très riche en vitamine C, caroténoïdes et anthocyanes permettant de lutter contre la fatigue et protéger les cellules.

Cassis (baie) : Activité antioxydante et rôle dans la résistance des parois veineuses (en cas de couperoses ou pétéchies)

Charbon (carbonisation des coques de noix de coco) : Utilisation en cas de digestion difficile + ballonnements

Cranberry (fruit) : Protection contre les crises urinaires

Curcuma (rhizome) : stimulant hépatobiliaire + antidouleur (anti-inflammatoire)

Echinacée (racine) : Stimule les défenses naturelles + lutte contre les infections respiratoires

Eschscholtzia (partie aérienne fleurie) : calme les spasmes (détente nerveuse et musculaire)

Eucalyptus (feuille) : Assainissant, décongestionnant des voies respiratoires.

Fenugrec (graine) : Stimule les fonctions digestives + propriétés apéritives

Fragon (rhizome) : Propriétés veinotoniques, anti inflammatoires et anti œdémateuses

Fumeterre (partie aérienne fleurie) : régularise le fonctionnement hépatobiliaire + utilisé en cas de nausée.

Gattilier (fruit) : en cas de règles douloureuses et de douleurs des seins au cours du cycle.

Gingembre (rhizome) : Stimulant du tonus sexuel et efficacité contre les troubles digestifs. Utilisé contre les nausées et autres désagréments liés au mal des transports

Ginkgo (feuille) : Protecteur vasculaire. Action bénéfique sur les symptômes de l'insuffisance vasculaire cérébrale. Maintien des capacités mémorielles.

Ginseng (racine) : Effet bénéfique sur la résistance physique, l'énergie sexuelle, les performances intellectuelles. Aide à combattre les effets du stress.

Grande Camomille (capitule) : soulage les maux de tête et les douleurs menstruelles.

Guarana (graine) : teneur en caféine trois fois plus importante que le café ! Stimule le système nerveux central, aide à combattre les états de fatigue et favorise le déstockage des graisses.

Harpagophyton (racines secondaires) : Puissante activité anti-inflammatoire. Efficacité dans le soulagement des manifestations articulaires douloureuses d'origine rhumatismale ou traumatiques.

Hibiscus (fleur) : Riche en vitamine C. Favorise l'élimination rénale.

Houblon (inflorescence femelle, cône) : Recèle des phytohormones le rendant utile en cas d'irritabilité chez la femme, en particulier à la ménopause.

Kola (graine) : Forte teneur en caféine : pour un effet « coup de fouet »

Marronnier d'Inde (écorce) : renforce la résistance des vaisseaux sanguins : s'utilise dans les problèmes circulatoires, en particulier les troubles hémorroïdaires.

Maté (feuille) : Effet stimulant sur le système nerveux central grâce à la caféine. Mobilise les réserves adipeuses (dans le cadre d'un régime).

Millepertuis (sommités fleuries) : Soulage les manifestations passagères d'humeur dépressive.

Myrtille (baie) : Riche en vitamines A, B et C et en anthocyanides. Intervient au niveau des petits vaisseaux de la peau (propriétés vasculo-protectrices). Favorise l'acuité visuelle nocturne.

Olivier (feuilles) : Action bénéfique sur la tension artérielle.

Onagre (graine) : Contribue au maintien de la souplesse et à l'élasticité de la peau.

Orange amère (écorce du fruit) : Active la combustion des réserves graisseuses de l'organisme.

Orthosiphon (feuille) : Pouvoir diurétique.

Passiflore (partie aérienne) : Effet sur la nervosité et les troubles du sommeil. Calme et favorise la détente musculaire.

Pectine de pomme (fruit) : Limite la sensation de faim et stabilise le taux de cholestérol.

Pensée sauvage (partie aérienne) : Bonne activité dépurative au niveau cutané (freine la production de sébum). Action renforcée avec la Bardane.

Piloselle (partie aérienne) : Effet stimulant au niveau des reins : drainage de l'organisme.

Prêle des champs (partie aérienne stérile) : Action reminéralisante et diurétique.

Pruneau (fruit) : Améliore le fonctionnement intestinal : régule le transit.

Quinoa (graine) : Redonne vitalité aux cheveux ternes et abimés. Action multipliée avec de la vitamine B8 et de la cystéine.

Radis noir (racine) : Draineur hépato biliaire. Il améliore la digestion après un excès.

Reine des prés (sommités fleuries) : Favorise l'apaisement des sensations douloureuses telles que les maux de tête, dents et manifestations articulaires mineures. Propriétés fébrifuge la rendant intéressante dans les états grippaux.

Rhodiola (racine) : Stimulant du système nerveux central. Augmente la capacité de l'organisme à résister au stress.

Solidage (sommités fleuries) : Contribue au confort urinaire.

Sureau (baie) : Participe à la défense de l'organisme contre les virus.

Tamarin (pulpe de fruit) : Régule le transit.

Thé vert (feuille) : Stimule la fonte des réserves lipidiques. Favorise l'élimination rénale. Son activité antioxydante pourrait prémunir contre certains cancers du système digestif.

Thym (partie aérienne) : Assainissant contre les micro-organismes. Antispasmodique et décontractant musculaire. Apaise aussi les voies respiratoires supérieures.

Tilleul (inflorescence entière) : Propriétés sédatives : parfait en infusion le soir.

Vigne rouge (feuille) : Protecteur de la paroi vasculaire. Préviend les risques d'une mauvaise circulation.



E
C