

LES HUILES DE SOINS AUX PLANTES FLEURIES AU SOLEIL

En application locale par des massages lents et appuyés. L'huile de base est une huile d'olive de culture biologique et de première pression à froid.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE : *Achillea millefolium* (fleurs)

Elle améliore l'état de la peau (soins du visage), elle est rééquilibrante. Elle a une action apaisante suite à l'épilation. Elle s'applique sur les varices et les hémorroïdes (cicatrisante et apaisante), en friction sur le ventre et le dos dans les douleurs de lunes. **Ne pas appliquer** avant une exposition au soleil.

AIGREMOINE : *Agrimonia eupatoria* (sommités fleuries)

Cicatrisante, contre les escarres

BAUME DE GILEAD : *Cedronella triphylla* (feuilles)

Anti-douleurs rhumatismales.

BRUNELLE : *Brunella vulgaris* (sommités fleuries)

On l'appelle la « petite consoude ». Elle est cicatrisante, applicable sur les plaies infectées ou quand il y a un corps étranger. Huile cosmétique pour tous les soins de la peau

BRUYÈRE : *Calluna vulgaris* (fleurs)

Acné*, douleurs rhumatismales. En applications quotidiennes, elle atténue les taches de la peau. Elle est aussi éclaircissante ; elle s'oppose à la formation de taches brunes.

CAMOMILLE : *Anthémis nobilis* (fleurs)

En friction, cette huile a des effets bénéfiques sur les entorses et les traumatismes divers. Elle soulage les douleurs articulaires et rhumatismales. Bon soin quotidien des peaux sèches et sensibles. Soulage l'arthrose, la goutte, les migraines, les coups de soleil, les piqures d'insectes. En soins capillaires, elle s'applique sur les pointes sèches et fourchues. Elle facilite le coiffage. Un effet éclaircissant sur les cheveux blonds et châains clairs (en application sur les cheveux au soleil).

CALENDULA OU SOUCI : *Calendula officinalis* (fleurs)

Elle aide à la cicatrisation des plaies infectées. Cette huile antiseptique est particulièrement adaptée en cas de blessures, crevasses, coupures, engelures, cors, furoncles, .. Elle régénère la peau, améliore l'eczéma suintant. Elle protège des coups de soleil. Excellente pour le massage des enfants et des bébés. Propriétés vasodilatatrices, anti-inflammatoires, cicatrisantes. Soigne le psoriasis, dartres et couperose, les brûlures. Elle atténue les vieilles cicatrices et les rides, calme les irritations, les piqures.. Nourrit les mains sèches ou rêches, soulage les ulcérations veineuses et varices. Fortifiant de la repousse du cheveu et reconstituant en association avec la teinture de souci. En application externe, le mélange favoriserait la disparition des verrues.

CAROTTE : *Daucus carota* (fleurs)

Régénèrescent de la peau. Riche en carotène. Protège la peau du soleil.

HÉLICHRYSE : *Hélichrysum italicum* (fleurs)

Cette huile est anti-ecchymotique, elle adoucit les chocs, les contusions, les oedèmes. Elle vitalise les veines abimées par traumatisme – phlébites. Elle aide à la circulation sanguine, soulage les varices, la couperose. Elle préserve la peau de l'acné et de l'eczéma. Elle a des vertus cicatrisantes, décongestionnantes, anti-inflammatoires. Maladie de Dupuytren, arthrite et polyarthrite.

HYSOPE : *Hyssopus officinalis* (sommités fleuries)

L'huile qui réchauffe ! Elle active la circulation (pied et mains froids). Elle aide à la remise en circulation de l'énergie. En massage sur le dos et la poitrine, elle calme les toux tenaces (trachéites, bronchites, pharyngites..).

LAVANDE : *Lavandula vera* (fleurs)

Idéale pour calmer la nervosité du nourrisson en application sur la nuque et les tempes. Elle soulage les affections pulmonaires* et bronchiques*, grippe, refroidissements, coqueluche, spasmes, toux (en massage sur la poitrine et le dos).

Associé à l'huile de sauge, elle donne d'excellents résultats dans les affections gynécologiques*.

*Associé à un traitement de fond naturopathique et à une hygiène alimentaire.

LILAS : *Syringa vulgaris* (fleurs)

Pour le massage de la colonne vertébrale et pour les nerfs coincés dans les vertèbres. Pincement. Actif pour la sciatique.

LOTIER : *Lotus corniculatus* (fleurs)

Adoucit les douleurs des hémorroïdes, les vieux ulcères. Plaies, hernies de enfants. Inflammation des tumeurs.

LYS BLANC : *Lilium candidum* (fleurs)

Cette huile est un bienfait solaire à appliquer avant et après le soleil. Elle est préventive et curative des maux d'oreilles : 2 à 3 gouttes dans le conduit auditif. C'est un bon soin des peaux sèches et sensibles. Elle est régénérante, atténue les rides et les cicatrices. Elle est cicatrisante, calme les brûlures et les piqûres d'insectes. Elle est aussi un bon soin des mains et des ongles. Bienfait solaire, elle évitera l'apparition des taches brunes. Raffermissante.

MILLEPERTUIS : *Hypericum officinalis* (sommités fleuries)

Elle a pour propriétés de calmer les brûlures et d'éviter toutes les complications telles que cloques, infections, .. Elle soulage les fesses de bébés en cas d'irritations. Elle est analgésique, antiseptique et astringente. Elle est efficace pour soigner les blessures, les névralgies et les inflammations musculaires et articulaires. Très utile pour le massage sur la colonne vertébrale. Par voie interne, elle soigne les ulcères (1/2 cuillère à café loin des repas et 4 fois par jour sur un sucre ou pas).

NOYER : *Juglans regia* (feuilles plus noix vertes pilées)

Préventive et curative des piqûres d'insectes (puces, taons, aoutats, ..). En alternance avec le Souci, elle assèche et resserre les tissus qui ont du mal à cicatriser. Elle aide dans le traitement de l'eczéma sec et autres dermatoses. Elle est antimycosique et anti-infectieuse.

ORIGAN : *Origanum vulgare* (sommités fleuries)

Efficace dans le cas d'encombrements pulmonaires chroniques*. Elle soulage les torticolis. S'utilise en frictions contre les douleurs de lumbago.

PÂQUERETTE : *Bellis perennis* (fleurs), l'arnica des prés

Excellent pour le massage des bébés. Elle est anti-ecchymotique et traumatique. Active sur les entorses, les foulures ou tout autre choc. Soulage les dermatoses, elle aide la régénération de l'épiderme sur les vieilles cicatrices. Soulage les rhumatismes, lumbago, courbatures, torticolis. Action tonifiante des vaisseaux et raffermissante des glandes mammaires (buste, seins). Elle redonne à la peau toute sa jeunesse.

PEUPLIER NOIR : *Populus nigra*, (bourgeons)

Très bon vulnéraire

PLANTAIN : *Plantago officinalis* (fleurs et feuilles)

Elle est cicatrisante des plaies ulcérées*, peut être utilisée parallèlement avec le noyer et le souci. Préparation anti-inflammatoire notable dans le cas des tendinites. Propriétés astringentes, apaisantes. Soulage les douleurs liées à des blessures, hémorroïdes, piqûres, conjonctivite. Elle stoppe les saignements.

ROMARIN : *Rosmarinus officinalis* (sommités fleuries)

Elle soulage les douleurs musculaires et les sensations de fatigue. Elle est dynamisante (coups de pompe). En friction, elle nourrit le cuir chevelu et rend les cheveux souples. Elle stimule la circulation, réchauffe, est bienfaisante dans les problèmes rhumatismaux et inflammatoires.

ROSE : *Rosa gallica* (fleurs)

Pour les soins de la peau, elle est antiseptique, adoucissante, émolliente. Pour les peaux grasses et mixtes, elle équilibre l'excès de sébum. Efficace dans le soin des cheveux gras. On l'emploie pour soulager les coups, atténuer la couperose et les rides.

SAUGE : *Salvia officinalis* (sommités fleuries)

Elle détruit les champignons (mycoses) qui se développent sur un terrain trop acide* et mal aéré.. Elle soulage les mycoses féminines et masculines, les irritations entre les orteils et derrière les oreilles. Elle soulage le zona*, l'herpès*, l'impétigo*, en alternance avec le noyer. Soulage les douleurs que provoquent la goutte et la sciatique froide.

SCABIEUSE : *Succisa pratensis* (sommités fleuries)

Reconstituante des chairs abimées. Gale.

SERPOLET : *Thymus serpyllum* (sommités fleuries)

Soulage les problèmes de paralysie, apoplexie, sclérose en plaques*, atrophie musculaire, rhumatismes, accidents articulaires, entorses, foulures, luxations.

TROÈNE : *Ligustrum vulgare* (fleurs)

Elle aide la peau à se protéger contre les agressions extérieures (froid, vent, chaleur, soleil, ...). on l'utilisera en massage contre la cellulite et dans le traitement des escarres, les ulcères. Douleurs rhumatismales.

LES HUILES DE SOINS MACERATION DE RACINES

BARDANE : *Arctium lappa* (racines)

S'applique en massage sur l'eczéma, les dartres, psoriasis, acné, furoncles, abcès. C'est une bonne huile capillaire, elle atténue la séborrhée du cuir chevelu (bien masser le cuir chevelu avec de l'huile, laisser reposer, puis rincer avec un shampoing doux ; recommencer l'opération autant de fois que nécessaire. Pellicules, démangeaisons et pertes de cheveux, et pour le soin des dermatoses. Très bon résultat sur l'acné, en application quotidienne (elle resserre les pores de la peau, elle s'oppose à la formation des boutons et des points noirs). Appliquer tous les soirs en massage jusqu'à ce que l'huile ait été complètement absorbée. Cure pendant trois semaines. En saison estivale pour le soin des peaux grasses, elle permet d'éviter les pousses d'acné suite aux expositions solaires.

ONGUENTS

ONGUENT D'ACHILLÉE

Composition : Huile d'olive, Achillée (sommités fleuries), cire d'abeille

Indications thérapeutiques : cicatrisant, décongestionnant des veines : hémorroïdes, rougeurs cutanées (couperose, varices).

ONGUENT D'AUNÉE

Composition : Huile d'olive, Aunée, cire d'abeille

Indications thérapeutiques : antiseptique, excellent cicatrisant, efficace pour les dermatoses (acné, dartres, eczéma, gale, ...), les prurits, les ulcères atones, les escarres.

ONGUENT DE BARDANE

Composition : Huile d'olive, racines de Bardane, cire d'abeille

Indications thérapeutiques : Dermatose, acné, dartres, ulcères variqueux, furoncles, abcès, rhumatismes, peau grasse. Resserre les pores de la peau. Eczéma, psoriasis.

ONGUENT DE CALENDULA

Composition : Huile d'olive, Calendula (fleurs), cire d'abeille

Indications thérapeutiques : Dartres, gerçures, impétigo, eczéma, inflammations cutanées. Cet onguent est réparateur : il régénère l'épiderme. C'est un bon protecteur des mains et du visage face aux frimas de l'hiver. Adapté au massage.

ONGUENT DE CONSOUDE

Composition : Huile d'olive, racines de consoude, cire d'abeille

Indications thérapeutiques : Blessures, brûlures, jambes lourdes, entorses, chocs, traumatismes, tendinite, cors aux pieds,

escarres, articulations douloureuses, nécrose osseuse, herpès labial, fibromyalgie, crevasse du mamelon, engelures...

ONGUENT DE HOUX-FRAGON

Composition : Huile d'olive, racines de houx, cire d'abeille

Indications thérapeutiques : Vasoconstricteur du système veineux. Anti-oedème. Anti-hémorroïdaire. Crampes. Impatiences

MACÉRAT MIELLÉ

CASSIS *Ribes nigrum*

Eczéma – acné – psoriasis – affections cutanées rebelles – piqûres d'insectes – urticaire – douleurs rhumatismales articulaires – arthrose – goutte et urée – allergies – le plus grand des draineurs – anti-inflammatoire – ostéoporose – rhinites allergiques – sinusites – allergies aiguës – détoxifiant sanguin – chimio protecteur – suite d'antibiothérapie – immuno-régulateur – diurétique – oedème de Quincke.

AUTRES

LA FLEUR AUX DENTS (50ml)

Prévient les caries, renforce les gencives. Contre les névralgies dentaires et les maux de dents.

Composition : Sauge, Cochléaria, Romarin, Citron, Cannelle, racines de Benoite, alcool de fruit à 45%

Posologie : 10 gouttes dans une cuillère d'eau en lavage de bouche.

SIROP D'ACHILLÉE (50ml)

Composition : Feuilles d'achillée et sucre

Indications thérapeutiques : Vermifuge pour enfants, adultes, animaux.

SIROP DES ADOS (50ml)

Composition : racine de bardane, eau et sucre

Indications thérapeutiques : contre les boutons de l'adolescence : l'acné, les abcès, les points noirs

SIROP DES CONSTIPÉS (50ml)

Composition : Racine de chicorée, eau et sucre

Indications thérapeutiques : Aide le transit intestinal.

LE POUSS'TIF (50ml)

Composition : Racine d'ortie, romarin, alcool de fruits à 45%

Indications thérapeutiques : Fortifie le cuir chevelu

Posologie : À utiliser en friction

60 g de plantes, 1 citron en rondelles

Cannelle 10g

dans 1,5l

de gmoles de
frêne à 65°

1 mois au noir

application = en massage
dilué avec de l'eau
en bain de bouche

LES TEINTURES MÈRES

Mode d'emploi : Prendre en nombre de gouttes la moitié de son poids (par exemple : poids = 60 kg, prendre 30 gouttes pures ou diluées)

T.M. ACHILLÉE : *Achillea millefolium* (fleurs)

Anti-inflammatoire. Antihémorragique puissant. Bouffées de chaleurs. Ménopause. Varices. Hémorroïdes. lunes douloureuses.

T.M. AIGREMOINE : *Agrimonia eupatoria* (sommités fleuries)

Diabète +++. Asthme +++. Toux asthmatique. Toux rebelle.

T.M. AGRIPAUME : *Leonorus cardiaca* (sommités fleuries)

Bon contre les crises d'angoisse, hystérie, palpitations cardiaques, gastrites. Aphrodisiaque féminin, accompagne un accouchement long et difficile – Hormone-like : régule les hormones féminines, aménorrhées, irrégularités des cycles, troubles de la ménopause, bouffées de chaleur. Stimulant utérin. Utile aussi dans l'hypertrophie de la prostate.

T.M. AIL DES OURS : *Allium ursinum* (plante entière)

Antibiotique. Antiseptique. Antifongique. Tonique général. Hypotenseur - protecteur cardiovasculaire – circulation artérielle – cholestérol – Vermifuge - parasitisme intestinal.

T.M. ALCHÉMILLE (g) : *Alchemilla* Toutes les alchémilles ont les mêmes propriétés (fleur, feuilles)

Stimulation hormonale – stimule la progestérone – régularise le cycle mensuel – soulage les syndromes prémenstruels – agit sur la stérilité- les soins post-accouchement, épisiotomie, post-césarienne, post IVG, post fausse-couche – pré-ménopause – ménopause – préventive des fibromes utérins, curative des kystes ovariens. Endométriose – mastose – allaitement (hyper galactorrhée) – leucorrhée – prurit vulvaire – astringent – anti-diarrhéique – vulnéraire – hémostatique – dysménorrhée – diurèse- oedème.

T.M. ANGÉLIQUE : *Angelica sylvestris* (racines)

Ballonnements – douleurs abdominales – spasmes abdominaux – Aérophagie – colite.

T.M. ARMOISE (g) : *Artemisia vulgaris* (sommités fleuries)

Syndromes pré-menstruels – lunes douloureuses – lunes irrégulières ou peu abondantes – antispasmodique.

T.M. ARTÉMISE ANNUELLE : *Artemisia annua* (sommités fleuries)

Elle a une action anti-paludéenne : grâce à son effet antiparasitaire, son action préventive et curative est efficace. Effet rafraichissant dans le traitement des fièvres, migraines, éblouissements, sensation d'étouffement pulmonaires. Arrête les saignements de nez dus à la chaleur.

T.M. ARTICHAUT : *Cynara cardunculus* (feuilles)

Plante très riche en phosphore assimilable. Intoxication à l'alu. Mauvaise digestion. Insuffisance hépatique +++. Maladie de dégénérescence nerveuse +++. Début d'Alzheimer. Sclérose en plaque. Carence en phosphore. Constipation. Insuffisance biliaire +++.

T.M. AUBÉPINE : *Crataegus monogyna* (boutons floraux)

Troubles du rythme cardiaque – hyperthyroïdie – Hypertension artérielle – Problèmes cardiovasculaires – Dépression nerveuse – Stress -Maladie dégénératives – Insomnies, troubles du sommeil.

T.M. AUNÉE, GRANDE : *Inula helenium* (racine)

Plante antiseptique, asséchante des voies respiratoires, expectorante. Elle augmente la sécrétion biliaire. Plante diurétique, elle élimine l'urée et les chlorures. Elle fait suer, tonifie, stimule l'appétit et la digestion. Elle a une action bactéricide, elle favorise les lunes et elle est vermifuge. Soigne les leucorrhées (pertes blanches) +++. Herpès

T.M. BALLOTE : *Ballota foetida* (sommités fleuries)

Insomnie des anxieux. Nervosité, stress. Sédatif nerveux. Dépression nerveuse. Hyperémotivité. Spasmes digestifs.

T.M. BARBARÉE : *Barbarea vulgaris* (sommités fleuries)

Elle est apéritive, diurétique, antiscorbutique (vit. C). Elle soulage la goutte et la lithiase urinaire. Elle participe à la reconstruction de la myéline (pour la sclérose en plaque).

T.M. BARDANE : *Arctium lappa* (racines)

Antiseptique, antibiotique, dépurative. Excellente plante pour les problèmes de peau. À utiliser en cas de streptocoques et staphylocoque. Active la repousse des cheveux. Dépuratif.

T.M. BENOÎTE : *Geum urbanum* (racines)

Plante astringente et tonique. Asthénie, angine, mal de gorge. Gingivite +++ . Stomatite. Hémorroïdes. Diarrhées. Maladies de la peau. Infections. Soulage le diabète.

T.M. BOURSE À PASTEUR : *Capsella bursa-pastoris* (plante entière en fleur)

La plante du sang: **en interne**, elle aide aux otites, aux acouphènes, c'est une anti-hémorragique puissante. Elle calme les lunes difficiles et les cystites. Elle soulage les hémorroïdes (++++). **En externe**, elle arrête les saignements (coupure, blessures, nez, ..)

T.M. BRUNELLE : *Brunella vulgaris* (fleurs, feuilles)

Anti-tumoral – Infections purulentes – Fibromes – Hémorragie interne – Toux – Hémorroïdes – Diabète – Elle efface les vieilles blessures, facilite la mise en place des vrais changements.

En gargarisme : plante + sel marin : angines blanches purulentes

En usage externe : cicatrisante, plaie infectée, corps étrangers. Plante cosmétique pour tous les soins de la peau.

T.M. BRUYÈRE : *Calluna vulgaris* (fleurs)

Inflammation urinaire – cystites – inflammation de la prostate.

T.M. CAMOMILLE MATRICAIRE : *Matricaria chamomilla* (fleurs)

Soulage les névralgies du grand trapèze. Douleur du dos, des épaules, des vertèbres cervicales. Stimule les hormones et apaise les lunes douloureuses. Calme les plaintifs et les anxieux.

T.M. CARDÈRE : *Dipsacus sylvestris* (racines)

Détoxifiante (stimule vessie, vésicule biliaire – Favorise élimination des déchets dans les cellules du foie par la transpiration). Diurétique, sudorifique, apéritive. Dermatose – Eczéma – Impétigo – Maladies de la peau, psoriasis, acné, furoncles – Rhumatismes articulaires – Arthrose – Spondylarthrite - Goutte – Infections urinaires. Maladie de Lyme.

T.M. CAROTTE : *Daucus carota* (plante entière fructifiée)

Maladie du foie. Régénération des cellules du foie +++ . Dépuratif hépato-rénal +++(hépatite). Galactogène. Pilule du lendemain. Contraceptif féminin.

T.M. CÈDRE : *Cedrus atlantica et Cedrus déodora* (jeunes pousses)

Régénérateur artériel +++ . Cellulite +++ . Dermatose. Bronchite.

T.M. CHICORÉE : *Cichorium intybus* (racines)

Plante diurétique, cholagogue, hypoglycémiant. Contre les calculs biliaires, l'insuffisance hépatique. Inflammation des voies urinaires. Prébiotique. Bon diurétique et hypoglycémiant. Aide à éliminer les calculs biliaires et soutient le foie. Calme l'inflammation des reins.

T.M. CHIENDENT : *Agropyron repens* (racines, feuilles)

Elle aide les calculs urinaires, les coliques néphrétiques. Diurétique puissant. Anti-inflammatoire doux. Infection des voies urinaires, cystites, rétention d'eau.

T.M. COCHLÉRIA : *Cochlearia officinale* (plante fleurie)

Maladie des voies respiratoires. Toux. Aphrodisiaque. Très riche en vit.C. Diluer les gouttes. Engorgement foie-vésicule biliaire

T.M. CONSOUDE : *Symphitum* (racine)

Problème d'ulcères. Fractures à consolider.

T.M. CYNORRHODON :

Le fruit le plus riche en Vit C. Protecteur majeur des attaques virales hivernales. Astringent pour les diarrhées et diurétique. Fortifie l'appareil urinaire. Plante adaptogène. Cure de trois semaines ou en entretien une semaine par mois.

T.M. ÉCHINACÉE : *Echinacée purpurée* (fleurs et racines)

Stimule le système immunitaire – Immunostimulant +++ . Antibactérienne et antifongique. Prévient les affections et les infections respiratoires. Bénéfique contre toutes les affections chroniques telles que les syndromes d'épuisement consécutifs à une infection virale (rhume, grippe, dermatose, angine, bronchite...) - Anti-inflammatoire +++.

T.M. ÉPIAIRE : *Stachys sylvatica* (sommités fleuries)

Soulage les lunes douloureuses. Remet le cycle en route (aménorrhées). Soulage tous les syndromes prémenstruels, les spasmes, les hémorroïdes (+++). C'est une teinture antispasmodique, sédative. Elle agit sur les acouphènes.

T.M. EPILOBE : *Epilobium parviflorum* (plante entière)

Régulateur hormonal. Adénome prostate. Cancer de la prostate.

T.M. EUPATOIRE CHANVRINE: *eupatorium cannabinum* (feuilles fleur racine)

Antivirale +++, remède de la grippe +++.

T.M. FRÈNE : *Fraxinus excelsior* (feuilles)

Arthrite, arthrose, rhumatisme +++- Inflammation des ligaments +++- Anti-inflammatoire +++. Névrose. Stress diurétique - Calcul biliaire, goutte - Hyperuricémie +++. Aphrodisiaque.

T.M. FUMETERRE : *Fumaria officinalis* (plante entière, fleurs)

Drainage hépatique (+++). Engorgement du foie et de la vésicule biliaire.

T.M. GAILLET GRATTERON : *Galium aparine* (plante fleurie)

Maladie des reins. Jaunisse. Troubles circulatoires. Diurétique. Albuminurie. Calcul rénal. Système lymphatique.

T.M. GALÉOPSIS : *Galéopsis* (plante fleurie)

Hormone-like, ménopause, bouffées de chaleur. Ostéoporose .

T.M. GATILIER : *Vitex agnus-castus* (graines)

Elle régularise le système hormonal en stimulant l'action progestative. Équilibre la production de progestérone et d'oestrogènes du cycle menstruel. Ménopause (bouffées de chaleur). Elle traite les différents troubles du syndrome pré-menstruel (lunes irrégulières voire absentes, seins douloureux et gonflés, irritabilité, états dépressifs, migraines, acné, ..). Elle agit aussi sur la stérilité, favorise la conception en cas de stérilité due à un taux de progestérone bas. Elle régularise la production de lait, favorisant la montée de lait lorsque cela est nécessaire.

T.M. GAILLET VRAI : *Gallium verum* (plante fleurie)

Arrête les diarrhées en 2 h minimum (5 gttes dans un verre d'eau..), épilepsie, maladie nerveuse. Galactogène, diurétique, sédatif. Trouble du sommeil, vulnérable.

T.M. GENIÈVRE : *Juniperus*, (baies)

Calculs biliaires. Toute infection urinaire +++. Nettoie les reins +++. Anti-infectieux. Tonique digestif. Tonique cérébral.

T.M. GÉRANIUM ROBERT : *Geranium robertianum* (plante entière)

Hémostatique puissant : saignement de nez, lunes abondantes, crise hémorroïdaire. Utile dans le cas de la malaie de Crohn. Diabète.

T.M. GINGKO : L'arbre aux 40 écus *Gingko Biloba* (feuilles)

Bourdonnements d'oreille, acouphènes, protège le tissu veineux. Micro circulation - Vertiges - pertes de mémoire - Anti- vieillissement. Maladie de Raynaud.

T.M. GUI : *Viscum album* (tiges et feuilles)

Pbs de tensions, hypo et hypertension. Nerfs. Epilepsie, Névrose, sciatique, Arthrose. Bon quand on fait trop d'albumine. Tumeurs.

T.M. HÉLICHRYSE : *Helichrysum italicum*, (sommités fleuries)

Anti-hématome. Cicatrisant. Vitalisant et reconstituant des veines abimées par traumatismes. Anti-cholestérol, anti- spasmodique.

T.M. HOUBLON : *Humulus lupulus* (cônes femelles)

Elle calme l'appétit sexuel des hommes. Déclenche les lunes, favorise la lactation. C'est une anti-inflammatoire. Narcotique à haute dose. Elle calme les spasmes et rentre dans les équilibrants nerveux. Sédative, elle calme les insomnies.

T.M. HOUX FRAGON : *Ruscus aculeatus*. (racines)

Maladies veineuses et capillaires - Varices. Séquelles de phlébites. Jambes lourdes, oedème des membres inférieurs, impatiences nocturnes, crampes des membres inférieurs. Hémorroïdes chroniques - Troubles de la ménopause, douleurs prémenstruelles, lunes douloureuses. Lithiases urinaires - Ictères - Urémie, goutte. Prévention des embolies post-opératoires. Adénites.

T.M. HYSOPE : *Hyssopus officinalis*, (sommités fleuries)

Anti-infectieux. Dépression nerveuse. Anxiété, oppression.

T.M. LAITUE SAUVAGE : *Lactuca sativa*, (plante entière fleurie)

Calmant et antispasmodique. Hypnotique. Somnifère. Ulcère à l'estomac. Maladie nerveuse. Névrose.

T.M. LIÈRE TERRESTRE : *Glechoma hederacea* (sommités fleuries)

Bon pour le système urinaire. Nettoie en cas d'intoxication aux métaux lourds (zinc, cuivre, plomb). Utile dans le cas d'infections à répétitions ou revenant tous les ans à la même époque (otites, cystites, angines).

T.M. LILAS : *Syringa vulgaris* (fleurs)

Pincement des nerfs sur la colonne vertébrale. Détend les muscles. Libère les canaux de la colonne vertébrale. Fébrifuge et antibiotique naturel.

T.M. LYCOPE : *Lycopus europeus* (sommités fleuries)

Hyperthyroïdie, nodules de la thyroïde. Variations de la thyroïde entre l'hyper et l'hypo.

T.M. LYS : *Lilium candidum* (fleurs)

En externe uniquement : elle est efficace pour les furoncles, les abcès, les phlegmons, les panaris, sur les brûlures. Très efficace en cas de bartholinites.

T.M. MARJOLAINE : *Origanum majorana* (sommités fleuries)

Affection des voies respiratoires, bronchites. Antispasmodique +++ . Toux rebelles. Nervosité. Névralgies. Arthrose. Rhumatismes. Colibacille +++

T.M. MÉLISSE : *Melissa officinalis* (sommités fleuries)

Sédatif nerveux. Insomnie. Crise de nerfs. Nausées de grossesse.

T.M. MILLEPERTUIS : *Hypericum perforatum* (sommités fleuries)

Dépression. Elle a une action antivirale (hypéricine) et elle agit sur les virus à coque (herpès). Elle est bénéfique sur les hépatites B et C, et sur les troubles de la ménopause. Soigne les ulcères gastroduodénaux +++ . Dépression nerveuse +++ . Plaies par écrasement. Traumatismes physiques ou psychiques. Douleurs intenses +++

T.M. MOURON BLANC : *Stellaria media* (plante entière fleurie)

Tonique. Diurétique. Pectoral et résolutif. Stimule la libido et augmente la fertilité. Fatigue générale et convalescence. Dissout les kystes.

T.M. ORIGAN : *Origanum vulgare* (sommités fleuries)

Antibiotique naturel. Fièvres. Anti-infectieux majeur. Bronchites, toux, trachéites. Antispasmodique.

T.M. ORTIE : *Urtica urens* (racines, fleurs, feuilles)

Fortifie et combat l'anémie et la déminéralisation (carence en fer). Elle revitalise en cas de fatigue. Soulage les allergies graves, les rhumatismes, l'eczéma, la goutte, la prostate, le diabète. Elle est galactogène.

T.M. PÂQUERETTE : *Bellis perennis* (fleurs)

Très bon régulateur du calcium. Fracture. Agit sur l'hypercalcémie (nodules calciques, bec de perroquet, épine calcanéenne), hypocalcémie (décalcification, fractures, ostéoporose..).

T.M. PARIÉTAIRE : *Parietaria officinalis* (plante entière)

Très bonne dépurative (élimine les calculs rénaux et biliaires), diurétique. Emolliente + . Rétention d'urine. Affection des voies urinaires.

T.M. PATIENCE À FEUILLES OBTUSES : *Rumex obtusifolius* (racines)

Astringent, infection, hémorragie de l'utérus. tonique utérin. Dépuratif du foie et du sang. Laxatif, purgatif. Anémie. carence en fer. Intoxication alimentaire, intoxication aux métaux lourds, intoxication à l'aluminium. Eczéma, dartres, acné.

T.M. PERVENCHE : *Vinca major ou minor* (fleurs, feuilles)

Micro-circulation. Mémoire. Concentration. Début d'Alzheimer.

T.M. PEUPLIER NOIR : *Populus nigra*, (bourgeons)

Circulation sanguine. Trachéite. Bronchite. Goutte. Urée

T.M. PILOSELLE : *Hieracium pilosella* (fleurs, feuilles)

Antibiotique, antiseptique, elle agit bénéfiquement sur les maladies auto-immunes, les maladies infectieuses (brucellose, coqueluche, ..). Puissant diurétique, utilisée pour les régimes amincissants. Antifongique, vermifuge. Sclérose en plaque. Sida. Oedèmes. Calme les douleurs rhumatismales.

T.M. PIN SYLVESTRE : *Pinus sylvestris* (jeunes pousses)

Voies respiratoires, sphère orl. Hormone-like. Diabète. Cortisone-like +++ . Stimulant sexuel. Aphrodisiaque masculin. Bronchite aiguë +++ . Anti-inflammatoire. Antiseptique puissant. Sinusite +++ . Arthrose +++ . Rhumatisme inflammatoire +++ . Ostéoporose. Régénère des os et cartilage.

T.M. PISSENLIT : *Taraxacum officinale* (racines)

Cures dépuratives. Insuffisances hépato-biliaires, petite faiblesse hépatique, hépatites, phases gastro-intestinales, constipation, lithiases vésiculaires, dyspepsie, hyper cholestérolémie (avant le repas).

T.M. POTENTILLE ANSÉRINE : *Potentilla anserina* (plante entière fleurie, toutes les potentilles)

Analgésique, antispasmodique. Anti douleur (maux de tête, coliques, névralgies...). Douleurs prémenstruelles. Ménopause. Ostéoporose. Désintoxication (nicotine, cocaïne, caféine, ..). Intoxication. Diarrhées. Etat fébrile. Angine. Aphte. Dissenterie.

T.M. PRÈLE ARVENSE : *Equisetum arvense* (tiges)

Riche en minéraux, nourri la peau, ongles cheveux et toutes les muqueuses fragiles (poumon, estomac, intestin, vessie, vaisseaux). Renforce la vessie et est diurétique. Anti rhumatismale et anti-inflammatoire. Importante en début de cicatrisation. Reminéralisante. Silice ++. Fracture ++. Post opératoire ++. Elle fait fondre le surplus osseux et reconstruit l'os. (épine calcanéenne, calcul rénaux, calcification) et est protectrice des parois vasculaires et du tissu conjonctif. Aide à fixer les minéraux de tous les autres aliments.

T.M. PRÈLE D'HIVER : *Equisetum hiemale* (tiges)

Ménopause. Ostéoporose. Reminéralisation. Maladie auto-immune. Hormone-like. Sida

T.M. REINE DES PRÉS : *Filipendula ulmaria* (fleurs)

Draineur +++ . Douleurs diverses +++ . Fièvre +++ . Rhumatisme +++ . Analgésique. Fébrifuge +++ . Rougeole. Variole. Thyroïde. Régime amincissant. Rétention d'eau. Anémie post-menstruelle. Pour toutes les maladies en « ite ».

T.M. ROMARIN : *Rosmarinus officinalis* (sommités fleuries)

Stimulant biliaire. Anti-radicaux libres. Hépatoprotecteur.

T.M. SERPOLET : *Thymus serpyllum* (sommités fleuries)

Désintoxication des alcooliques. Plaies infectées. Digestion difficile. Grippe (20 gttes 3x par jour). Tuberculose. Cystite. Infection urinaire haute.

T.M. SISYMBRE : *Sisymbrium officinalis* (plante fleurie)

Enrouements – Extinction de voix – Angine – « L'herbe aux chantres »

T.M. SOUCI : *Calendula officinalis* (fleurs)

Aide à cicatriser les plaies par ses propriétés antiseptiques et régénérantes de l'épiderme. Efficace pour toute la sphère oto-rhino et les aphtes. En application sur les piqures de tiques pour éviter la maladie de Lyme.

T.M. THYM : *Thymus vulgaris* (sommités fleuries)

Fatigue générale. Stimulante de la résistance naturelle. Anti infectieux majeur à large spectre. Soulage les voies respiratoires. Facilite la digestion.

T.M. TRÈFLE VIOLET : *Trifolium pratense* (fleurs)

Elle agit bénéfiquement sur les problèmes utérins et du sein (cancer, fibrome, kystes). Elle est efficace dans le traitement de la stérilité.

T.M. VALÉRIANE : *Valeriana officinalis* (racine) Valere = se porte bien

Insomnies -Réveil au milieu de la nuit – Tranquillisant – Neurasthénie – Agitation – Sédatif – Plante aux femmes battues (antidouleurs) Anti-convulsif – Antispasmodique – Calmante. Hypertension – Nervosité – Insomnies dues aux décalages horaires – plante qui amène vers la connaissance de soi par des rêves profonds. À prendre au coucher – en cures courtes.

T.M. VERGE D'OR : *Solidago virga aurea* (sommités fleuries)

Allergies saisonnières, troubles intestinaux chroniques, urémie, excès cholestérol et urée. Parasiticide efficace contre les levures pathogènes.

T.M. VERGERETTE DU CANADA : *Erigeron canadensis* (plante fleurie)

Hormone-like, antispasmodique, retard pubertaire (homme et femme). Anti-inflammatoire. Crise de rhumatisme. Acide urique. Efficace en cas de *Candida albicans*.

T.M. VERVEINE OFFICINALE : *Vervena officinalis* (feuilles)

Anti-inflammatoire puissant, sédatif puissant. Artériosclérose, hormone-like thyroïde, pancréas. C'est une tonique amère digestive. Elle renforce les défenses immunitaires. Utile contre le paludisme. Utile pour la préparation à l'accouchement, à l'allaitement. Apaise la tension. Elle est sédatrice et antispasmodique, analgésique. Calme les fièvres et les douleurs.

En usage externe, on l'appelle la « mange-sang ». Elle règle les hématomes graves, contusions, plaies, entorses..

AUTRES TEINTURES MÈRES

RÉSISTOVIRUS : Centaurée jacée, sureau, eupatoire chanvrine, verveine officinale, chlora perfoliata, petite centaurée, millepertuis, menyanthes, véronique beccabunga.

Remonte les défenses immunitaires. Anti-grippe. Antivirale.

POLYPORE DU BOULEAU : *Fomitopsis betulina* (champignon médicinal local)

Antibactérien, entérocoques, staphylocoques - Anti-cancer - en particulier du colon - et anti-inflammatoire significatif.

Posologie typique : environ 2/3 de compte-gouttes/jour pendant un mois et demi pris entre les repas. Idéalement à jeun le matin (garder sous la langue 1 mn puis avaler)

POTION ANTIBIOTIQUE : Rumex, piloselle, bardane, origan, lilas, ail des ours, benoite, hysope.

POTION ANTISEPTIQUE : Aunée, calendula, bardane, benoite, ail des ours, piloselle, menthe coq, hysope.

POTION ANTI-INFLAMMATOIRE : Vergerette, reine des prés, chiendent, frêne, achillée, houblon, verveine officinale, polypore, mélilot, sauge sclarée, plantain, mouron blanc.

POTION CONTRE LA CYSTITITE : Bourse à pasteur, chiendent, mouron blanc, piloselle, pariétaire, bruyère, lierre terrestre, aunée, chicorée, serpolet.

POTION SOLEIL : Sauge sclarée, agastache, mélisse, agripaume, millepertuis, ballotte, aubépine, camomille.

POTION CONTRE LES DOULEURS DES LUNES : Epiaire, armoise, achillée, potentille, camomille, mélisse, lamier blanc, hysope.

POTION DÉSIR : (homme et femme) Sauge sclarée, mouron blanc, sarriette, romarin, pin sylvestre, cochléria, cynorrhodon.

POTION AIR LIBRE : mouron blanc, marrube, origan, aigremoine, marjolaine, hysope, ronce.

POTION CHARPENTE : rééquilibrante calcium, os, cartilage : Pin sylvestre, consoude, pâquerette, prêle, ronce, ortie.

LES MÉLANGES

Mode d'utilisation pour tous ces mélanges :

Une poignée fermée de mélange pour un litre d'eau froide (pour un enfant, sa propre poignée). Chauffer jusqu'aux premiers frémissements de l'eau (ne pas bouillir), couvrir et laisser infuser 15 minutes. La tisane se boit dans les 24h et ne se réchauffe pas. Ces tisanes peuvent être miellées sauf indications hépatiques.

- Précautions :**
- **Grossesse :** les plantes accompagnées du signe (g) sont à éviter en période de grossesse.
 - L'**hysope** est à utiliser avec précautions ;
 - La **saug**e est préconisée seulement le dernier mois de la grossesse pour faciliter l'accouchement ! Interdite après car elle coupe le lait !
 - Le **buis** et la **germandrée** s'utilisent en petite quantité et/ou en cure.
 - Le **galéga** et le **framboisier** ne s'utilisent que secs (les tanins disparaissent au séchage).
 - L'**armoise** et l'**achillée** sont déconseillées pendant la grossesse car elles sont emménagogues (font venir les lunes)
 - La **reine des prés** est vendue séparément car elle ne supporte pas d'être chauffée (<60°) : macération une nuit à froid ou infusion légère. Pour les aigreurs, avalez plusieurs fleurs dans une cuillère d'eau froide.
 - L'**agripaume** est à utiliser en cas d'accouchement long et difficile.

L'ABANDON, anti-rhumatismale

Composition : Sureau, frêne, genièvre, lierre terrestre, périlla, ortie, tilleul, sauge(g), lepidium.

Indications thérapeutiques : Douleurs articulaires, sciatique, lumbago, mal aux reins

L'AISSANCE, digestive

Composition : Mélisse, aspérule, sauge, camomille, millepertuis, sarriette, citronnelle, thym, noyer, aigremoine, lierre terrestre, aunée, reine des prés.

Indications thérapeutiques : Digestion difficile. Aigreurs – crampes – aérophagies – ballonnements.

L'AMOUR, hépatique

Composition : Souci, romarin, buis, camomille, noyer, ortie, achillée, aigremoine, germandrée, petite centaurée, olivier, aspérule, millepertuis, marjolaine, bugrane, chicorée.

Indications thérapeutiques : Congestion du foie, fatigue de la vésicule biliaire, migraine, constipation, problèmes de peau, digestion difficile.

LE BONHEUR, pectorale

Composition : Serpolet, mauve, sureau, origan, souci, framboisier, cassis, eucalyptus, agastache, rose, pâquerette, aunée, marrube, lierre terrestre, lavande, ronce, hysope (g).

Indications thérapeutiques : Congestion des voies respiratoires, toux, bronchite, rhumes, asthme

LA CONFIANCE, rénale, anti-rhumatismale

Composition : Reine des prés*, frêne, bouleau, bruyère, cassis, prêle, olivier, achillée (g), aigremoine, framboisier, périlla, lierre terrestre, ortie, aunée, marjolaine, lepidium, garance, bugrane, chicorée.

Indications thérapeutiques : Infections urinaires, coliques, calculs rénaux, déficience rénale.

LE DÉNOUEMENT :

Composition : verveine off., camomille, bardane, chicorée, cassis, achillée, ortie, souci, noyer, brunelle.

Indications thérapeutiques : Rate, pancréas, estomac

LA DOUCEUR, antidiabétique

Composition : Noyer, olivier, galéga, agastache, prêle, myrtille, eucalyptus, brunelle, tilleul, sauge(g), bardane, aunée, bugrane, chicorée.

Indications thérapeutiques : Présence excessive de glucose dans le sang et les urines, insuffisance pancréatique.

L'ENTHOUSIASME, tonique, stimulante

Composition : Romarin, noyer, ortie, thym, serpolet, périlla, camomille, achillée (g), menthe poivrée, frêne, sarriette, aunée, lierre terrestre.

Indications thérapeutiques : Réveil difficile, fatigue, lassitude. Remplace le thé et/ou le café.

LA FÉMININE, ménopause

Composition : Armoise(g), vigne rouge, sauge (g), aubépine, souci, lierre terrestre, marrube, lamier blanc, millepertuis, alchémille (g), agripaume(g), épiaire(g), gattilier(g), vergerette.

Indications thérapeutiques : Bouffées de chaleur, circulation du sang.

LA FORCE, immunité

Composition : Achillée (g), citronnelle, buis, hysope (g), mélisse, aunée, eucalyptus, échinacéa, verveine officinale, petite centaurée, chloréa

Indications thérapeutiques : Défenses immunitaires faibles, préventives des infections, grippe.

LA GRACIEUSE, amincissante

Composition : Bouleau, achilléé (g), vigne rouge, genièvre, frêne, romarin, sarriette, fenouil, germandrée, marrube, lierre terrestre, agripaume (g).

Indications thérapeutiques : Surcharge graisseuse, obésité, mauvais fonctionnement du système glandulaire, cellulite.

L'HORMONIE, hormonale

Composition : alchémille(g), achillée(g), armoise (g), sauge(g), mélisse, trèfle violet, marjolaine, gattilier (graine)(g), épiaire, agripaume(g), vergerette.

Indications thérapeutiques : Régulation des hormones, atténue les lunes douloureuses, rééquilibre l'humeur, régule le cycle menstruel.

LA JOYEUSE, circulatoire

Composition : Tilleul, sauge (g), aubépine, noisetier, prêle, vigne rouge, citronnelle, romarin, achillée (g).

Indications thérapeutiques : Pieds et mains froids, varices, jambes lourdes, hémorroïdes.

LA LÉGÈRE, dépurative

Composition : racines et aubier : chiendent, pissenlit, aubier de tilleul, lierre terrestre, bourdaine ; feuilles : ortie, menthe, framboisier, basilic, achillée, marjolaine, lamier blanc, lépidium, lierre terrestre.

Indications thérapeutiques : Organisme surchargé, peau fatiguée, acné, abcès.

LA MATERNELLE, allaitement

Composition : Galéga, fenouil, basilic, framboisier, lamier blanc, sureau, ortie, véronique, verveine officinale, racine de chicorée, d'ortie et de bardane.

Indications thérapeutiques : Insuffisance lactée, montée de lait difficile.

LA PLÉNITUDE, grossesse

Composition : aubépine, mélisse, rose, framboisier, ortie.

Indications thérapeutiques : accompagnement d'une belle grossesse

LA QUIÉTUDE, calmante

Composition : Tilleul, aubépine, millepertuis, origan, lotier, mélisse, lavande, passiflore, agripaume, agastache, serpolet, verveine.

Indications thérapeutiques : Dépression nerveuse, insomnie, anxiété, stress, irritabilité, tension.

LA SAGESSE,

Composition : Gynostemma pentaphyllum, pervenche, ginkgo, frêne, aubépine, mélisse, vigne rouge, romarin

LA SÉCURITÉ, antiallergique

Composition : Périlla, fenouil, ortie, thym, serpolet, achillée (g), sureau, estragon, marjolaine, plantain.

Indications thérapeutiques : Tous problèmes d'allergie, rhume des foins, pollens, chats, lait.

LES RACINES

ACORE VRAI : *Acorus calamus*, Acore petit, Vivace, graminée, Stimulant digestif

ANGÉLIQUE : *Angelica sylvestris* // *Angelica archangelica*, Bisannuelle. Calmant digestif

ASPHODÈLE : *Asphodelus* Vivace. Très bon pour l'estomac et le colon. Contre les ballonnements. Excellent légume protéinique.

AUNÉE : *Inula helenium*. Vivace. Antiseptique pulmonaire. Emphysème.

BARDANE : *Arctium lappa*. Bisannuelle. Maladie de la peau

BENOÎTE : *Geum*. Vivace. Antiseptique

BRYONE : *Bryonia dioica*. Vivace. Sirop purgatif léger

BUGRANE : *Ononis repens*. A utiliser pour les oedèmes, congestion du foie, cystites.

CAMPANULE RAIPONCE : *Campanula rapunculus*. Bisannuelle. Délicieux légume

CHICORÉE SAUVAGE : *Cichorium intybus*. Bisannuelle. foie – vésicule

CHIENDENT : *Elymus repens*. Vivace. dépuratif

CONSOUDE : *Symphytum*. Vivace. En externe : réparateur, antidouleurs ; en interne : ulcère à l'estomac

ÉCHINACÉA : *Echinacea purpurea*. Vivace. Immunités

EUPATOIRE CHANVRINE : *Eupatorium cannabinum*. Immunité

FICAIRE : *Ficaria verna*. Vivace. hémorroïde en externe.

GARANCE : *Rubia peregrina*. Vivace. antibiotique urinaire

GUIMAUVE : *Althaea officinalis*. Vivace. émollient des dents de bébés, adoucissant pour les intestins

HOUX FRAGON : *Ruscus aculeatus*. Vivace. Vasoconstricteur, bon circulatoire

MAUVE : *Althea officinalis*. Vivace. Très émolliente. S'utilise au moment de l'expulsion du bébé.

ONAGRE : *Oenothera biennis*. Bisannuelle. Délicieuse racine au goût très dense

ORTIE : *Urtica*. Vivace. mêmes propriétés que la feuille + prostate

PISSENLIT : *Taraxacum officinale*. Vivace. diurétique foie vésicule

PLANTAINS : *Plantago*, Vivace. Astringent

RAIFORT : *Ammoracia rusticana*. Vivace. Vitamine C. La moutarde. Excellent condiment qui aide à assimiler les graisses animales.

SOUCHET COMESTIBLE : *Cyperus esculentus* Bon légume racine.

VALÉRIANE : *Valeriana officinalis*. Vivace. Somnifère, calmant, aide à retrouver ses rêves.

Les plantes bisannuelles se ramassent en fin de 1ère année (automne/hiver), début de 2ème année (printemps). Les vivaces ne posent aucun problème, cueillez ce dont vous avez besoin en faisant attention à l'autonomie du lieu. Quand on plante une vivace dans un jardin, on la laisse tranquille pendant trois ans sans y toucher pour qu'elle s'y installe tranquillement.

CALENDRIER ÉNERGÉTIQUE DES ORGANES

Début novembre à début février du 07/11 au 07/02

REINS - VESSIE

On mange quoi ? Semences, légumineuses, racines, porc, seigle, riz.

Son de guérison : OM

Plantes régulatrices : chiendent (rhizomes), bouillon blanc (fleurs), baies de genièvre, sauge (feuilles).

La cure de genièvre : 144 cônes répartis ainsi

1 ^{er} jour	1 baie
2 ^{ème} jour	2 baies
⋮	⋮
12 ^{ème} jour	12 baies
13 ^{ème} jour	11 baies
⋮	⋮
24 ^{ème} jour	1 baie

Début février à début mai du 07/02 au 07/05

FOIE - VÉSICULE BILIAIRE

On mange quoi ? Bourgeons, jeunes pousses, feuilles, légumineuses, germes, blé, œufs, volaille.

Son de guérison : SHOU

Plantes régulatrices : pissenlit (feuilles, racines), achillée, matricaire, romarin.

La cure de pissenlit : 144 tiges de fleur réparties de la même façon que la cure de genièvre.

La cure de bourgeon de cassis : remonte l'immunité, 144 bourgeons répartis de la même façon que la cure de genièvre.

Début mai à début aout du 07/05 au 07/08

CŒUR - INTESTIN GRÊLE

On mange quoi ? Fleurs, fruits, maïs, orge, avoine, mouton.

Son de guérison : NA

Plantes régulatrices : cassis (baies), achillée (fleurs), aubépine (fleurs, feuilles), lavande (fleurs, feuilles), romarin (fleurs, feuilles)

Début aout à début septembre du 07/08 au 07/09

RATE - PANCRÉAS - ESTOMAC

On mange quoi ? Cure de raisin, fruits, maïs, bœuf, riz.

Son de guérison : ROU

Plantes régulatrices : verveine (feuilles), camomille romaine (fleurs), bardane (racine), chicorée (fleurs, racines), cassis (feuilles, fruits)

Début septembre à début novembre du 07/09 au 07/11

POUMONS - GROS INTESTIN

On mange quoi ? Tiges, cottes, fruits, racines, maïs, poisson, riz.

Son de guérison : SSS

Plantes régulatrices : noix de cyprés, bouillon blanc (fleurs), pin sylvestre (bourgeons), les thym

La plante régulatrice calme d'un côté et tonifie de l'autre : on tonifie à la lune montante, on nettoie à la lune descendante.

À l'automne, glanez les graines (plantain, ortie, rumex, chénopode). Dans un bol d'eau tiède, mélangez les avec des myrtilles, .. et mangez...

En juin, mixez des bouquets de prêles, mixez des bouquets d'ortie et saupoudrez vos plats.

Dans vos salades sauvages, rajoutez toujours des plantes parasitocides : thym, origan, serpolet

LES INFUSIONS NOURRISSANTES

Le moyen le plus efficace de tirer profit des plantes est de les utiliser en infusion, en teinture ou en vinaigre, par opposition à leur utilisation en comprimés ou sous forme de capsules. Une infusion nourrissante (contrairement à une infusion classique) est une tisane préparée avec une grande quantité de plantes séchées macérée pendant une longue période. Les plantes séchées sont considérées comme les meilleurs pour les infusions car les minéraux et les autres composés phytochimiques des plantes sont rendus plus accessibles par le séchage. Ces infusions nourrissent le système immunitaire, le système hormonal et le système nerveux. Elles sont pleines de vitamines antioxydantes (A, C, E, sélénium), de minéraux (pour la santé des os, des muscles, du cœur et du système immunitaire), de protéines (pour les cheveux et la peau), de phytoestrogènes (qui diminuent le risque de cancer du sein et les symptômes de ménopause), et de centaines d'autres composés phytochimiques protecteurs. Les infusions nourrissantes apportent de l'énergie vitale sur le long terme, contrairement aux stimulants comme le café qui, lui, augmente l'énergie à court terme, mais aussi épuise les os en minéraux et affaiblit notre énergie vitale.

Pour préparer une infusion nourrissante, mettre 30g (environ une tasse) de plantes séchées dans un bocal d'un litre, puis remplir avec de l'eau bouillante, couvrir et laisser tremper pendant une nuit (4-10 heures). Les minéraux sont libérés lentement dans l'eau. Ils assombrissent la couleur de l'eau et lui donnent un goût dense et riche. Les vitamines solubles dans l'huile flottent à la surface et forment une fine pellicule huileuse. Après avoir filtré, consommer une tasse ou plus et conserver le reste au frais pour un maximum de deux jours. On peut boire 2 à 4 tasses par jour. L'infusion peut être prise chaude, froide ou à température ambiante, sucrée ou salée, avec du lait ou autres selon votre goût. L'infusion peut également être utilisée comme bouillon, eau pour le bain, eau de rinçage pour les cheveux, nettoyant pour le visage, et même comme engrais pour les plantes d'intérieur.

Les quatre plantes favorites pour les infusions nourrissantes sont: l'ortie, l'avoine (tige), le trèfle rouge et la consoude. Pour une action plus spécifique, les infusions nourrissantes peuvent également être préparées avec des feuilles de framboisier, des fleurs de tilleul et du mouron des oiseaux.

Ortie (feuilles) (*Urtica dioica*)

- Augmente l'énergie et l'endurance: énergie de la terre
- Renforce les glandes surrénales (soulage l'anxiété et permet de supporter plus de stress)
- Aide les reins (une utilisation prolongée aide à dissoudre les calculs rénaux)
- Nourrit le système immunitaire
- Soulage les crampes dans les jambes et autres spasmes
- Améliore la santé du cœur, restaure la souplesse des vaisseaux sanguins
- Augmente la fertilité chez les hommes et les femmes, nourrit la mère et le fœtus, améliore le lait maternel, aide à éviter l'hémorragie
- Excellente source de vitamines A, C, D, E et K
- Source exceptionnelle de minéraux: une tasse d'orties contient jusqu'à 500 mg de calcium et des quantités généreuses de nombreux autres minéraux (magnésium, potassium, phosphore, silicium, bore et zinc) nécessaires pour la santé des os
- Riche en chlorophylle et en fer (aide à la reconstruction de globules rouges)
- Très riche en protéines (nourrit les cheveux et la peau)

Avoine (tiges et fleurs) (*Avena sativa*)

- Renforce et nourrit les nerfs, diminue l'anxiété, aide à lâcher prise, soulage la dépression
- Renforce l'énergie profonde et aide à gérer ses émotions
- Ses saponines stéroïdiennes nourrissent le pancréas et le foie, améliorant la digestion et stabilisant l'humeur
- Améliore la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, réduit le taux de cholestérol élevé
- Tonique sexuelle: augmente la libido, rétablit le flux sexuel
- Source exceptionnelle de minéraux: une tasse d'infusion contient plus de 300 mg de calcium et des quantités généreuses de nombreux autres minéraux nécessaires pour la santé des os et des muscles (soulage les spasmes musculaires)
- Excellente source de phytoestrogènes
- Très riche en protéines (nourrit la peau, les cheveux et les ongles)
- Contient des quantités importantes de vitamines B (sauf la vitamine B12)
- Considérée comme l'un des meilleurs toniques de longévité en Ayurvéda

Trèfle violet (fleurs) (*Trifolium pratense*)

- Augmente la fertilité chez les hommes et les femmes
- Superbe plante anticancéreuse et préventive du cancer
- Excellente source de phytoestrogènes: l'infusion de trèfle rouge a dix fois plus de phytoestrogènes que le lait de soja (qui ne dispose que d'iso flavones)
- Source exceptionnelle de calcium, potassium et d'autres minéraux nécessaires pour la santé des os

Information provenant de *Susun Weed* et compilée par *Margarita Prokunina*. Pour plus d'informations, consulter: www.susunweed.com ou nourishingherbalinfusion.com

- Riche en protéines et en vitamines (sauf vitamine B12)

- Améliore la mémoire

Consoude (feuilles) (*Symphytum uplandicum*)

- Nourrissant, reconstituant du sang, riche en protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments, excellente source d'acide folique
- Maintient les os forts et sains, aide à souder les os fracturés
- Maintient les poumons et les voies respiratoires en bonne santé (en raison de son mucilage apaisant)
- Renforce la digestion et l'élimination, guérit les surfaces muqueuses de l'intestin
- Améliore la mémoire à court terme (contient des protéines spéciales utilisées dans la formation de cellules de mémoire à court terme)
- Fait disparaître les rides et donne souplesse à la peau et au cuir chevelu
- Les feuilles de la consoude sont exemptes de composés trouvés dans la racine qui peuvent endommager le foie

Framboisier (feuilles) (*Rubus idaeus*)

- Tonique pour l'utérus et la grossesse. Contient de la fragrine, un alcaloïde qui tonifie les muscles de la région pelvienne, y compris l'utérus
- Augmente la fertilité chez les hommes et les femmes (excellent lorsqu'il est combiné avec le trèfle rouge)
- Aide à la production de lait en raison de sa haute teneur en minéraux, mais son astringence peut parfois inverser le processus chez certaines femmes
- Riche en vitamine C. Il contient également des vitamines A, complexe B, E, et de nombreux minéraux, dont le calcium, le fer, le phosphore et le potassium

Tilleul (fleurs) (*Tilia*)

- Anti-inflammatoire
- Aide à lutter contre la douleur et la raideur articulaire
- Aide à lubrifier les articulations
- Aide à soulager l'inflammation dans le corps

Mouron des oiseaux ou Stellaire (tiges, feuilles & fleurs) (*Stellaria media*)

- Calme les tissus enflammés
- Augmente la capacité à absorber les nutriments, en particulier les minéraux (contiennent des substances savonneuses, appelées saponines, qui augmentent la perméabilité des membranes cellulaires)
- Dissout et décompose les matières indésirables, y compris les bactéries pathogènes, les kystes, les tumeurs bénignes, le mucus épaissi dans les systèmes respiratoire et digestif, et l'excès de cellules adipeuses! (en raison de ses saponines)
- Guérisseur psychique: elle nous ouvre aux énergies cosmiques et nous donne la force intérieure dont nous avons besoin pour gérer ces énergies

LES PLANTES DU CORONA ET DE TOUT AUTRE VIRUS (GRIPPE, LYME, HÉPATITE)

Se protéger du Coronavirus passe obligatoirement par une stimulation au quotidien de notre immunité. Voici quelques plantes locales sélectionnées pour leur efficacité antivirale, que cela soit en prévention ou dès les premiers 1^{ers} signes des symptômes. A boire en tisane ou en alcoolature (teinture-mère) pendant deux semaines maximum, en alternant les plantes suivantes :

Ortie commune (*Urtica dioica*) : sa richesse en vitamines dont la Vit. C, oligo-éléments (fer, magnésium, calcium...), protéines... fait de notre belle ortie une plante incontournable pour renforcer son organisme.

Laurier sauce (*Laurus nobilis*) : antiviral puissant, il est fortement conseillé en cas de corona car il agit sur la sphère respiratoire et digestive. Il participe au traitement des états grippaux (toux, bronchite, sinus obstrués, etc.). Il favorise la digestion et réduit les flatulences ; il calme également les infections urinaires et dentaires.

Origan commun (*Origanum vulgare*) : aide à lutter contre le développement des champignons, virus et autres bactéries. Action sur les voies respiratoires et asthme.

Eupatoire chanvrine (*Eupatorium cannabinum*) : en plus de son action antivirale, on lui reconnaît des vertus antitussives, sudorifique et également hépato-protectrices.

Echinacée (*Echinacea augustifolia*) : on utilise la racine et la partie aérienne de la plante pour traiter les infections des voies respiratoires, des voies urinaires et pour prévenir la grippe ou le rhume. L'echinacée augmente également l'énergie, la vitalité..

Armoise annuelle (*Artemisia annua*) [Attention ce n'est pas l'armoise commune des jardins !] Celle-ci se cultive et elle est annuelle. L'armoise est conseillée pour son action antiparasitaire, nécessaire en cas de maladie de Lyme, ou encore de paludisme.. En cas de grippe, utilisez la dès les premiers symptômes de fièvre. C'est également une plante antibactérienne, qui calme les troubles digestifs, les douleurs articulaires et musculaires.

Sarriette des montagnes (*Satureja montana*) : antiparasitaire, anti-infectieuse et antivirale majeure. Elle stimule les défenses immunitaires en rééquilibrant la flore intestinale.

Hysope (*Hysopus officinalis*) : l'hysope atténue les problèmes respiratoires, les affections pulmonaires et permet de lutter contre les états grippaux. C'est un véritable allié au naturel pour lutter contre la grippe.

Verveine officinale (*Verbena officinalis*) : Verbena était donnée en plante sacrée. Amère, elle stimule notre foie. Sédatif, calmante des fièvres.

Houttonya cordata : chasse les poisons. Effets inhibiteurs sur plusieurs virus. Propriétés bactéricides. En frais ou en TM, elle est plus active qu'en sec. Fébrifuge et anti-béchuque (contre la toux). Elle est aussi régulatrice du transit (diarrhée comme constipation), régule la tension et est efficace contre l'urticaire.

Toutes les plantes médicinales de la famille des **Gentianacées** renforcent notre immunité :

- **La petite centaurée** (*Centaureum erythraea*) : les tiges fleuries utilisées en infusions calment les fièvres et la toux. Elle est un tonique général indiquée dans la convalescence. Noter que, comme pour toutes les toniques amères, les cures doivent être courtes et espacées.

- **Chlora perfoliata** (*Blackstonia perfoliata*) : mêmes propriétés que la petite centaurée.

Si mauvaise tolérance à la fièvre (2 à 3 tasses par jour) : **Sureau noir** (*Sambucus nigra*) : les fleurs favorisent la transpiration qui, par un phénomène d'évaporation, font baisser la température et stimulent notre système immunitaire. Elles ont, en plus, une action ciblée sur la sphère respiratoire en favorisant notamment la bonne fluidification des sécrétions bronchiques.

Si toux asthmatique : **Aigremoine** (*Agrimonia eupatoria*) : c'est une puissante plante anti infectieuse de la sphère respiratoire et soulage les toux asthmatiques. Elle soigne par ailleurs les inflammations de la peau et apaise les diarrhées.

Au printemps : cure de bourgeons de cassis : 144 bourgeons répartis ainsi

1^{er} jour1 bourgeon

2^{ème} jour2 bourgeons

⋮

12^{ème} jour12 bourgeons

13^{ème} jour11 bourgeons

⋮

24^{ème} jour1 bourgeon

Bien sûr, tous ces conseils ne vous épargnent pas d'une visite chez une personne spécialisée.