

# GUIDE D'UTILISATION DE QUELQUES PLANTES MEDICINALES

## LEXIQUE :

*Antalgique* : combat la douleur

*Antispasmodique* : qui calme les contractions nerveuses des muscles et organes.

*Antiseptique* : tue les germes ou empêche leur développement, désinfecte.

*Bactéricide* : qui tue les bactéries (microbes)

*Béchuque* : calme la toux et les irritations du pharynx

*Carminatif* : favorise l'expulsion des gaz intestinaux.

*Cholagogue* : qui facilite le fonctionnement des voies biliaires

*Cholérétique* : qui augmente la sécrétion de la bile

*Dépuratif* : qui purifie le sang

*Diurétique* : qui favorise l'émission des urines.

*Emmenagogue* : qui provoque ou régularise les règles

*Emollient* : calme les inflammations (adoucissant)

*Expectorant* : qui favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques et pharyngées

*Fébrifuge* : combat la fièvre

*Hépatique* : aide les fonctions digestives du foie et de la vésicule biliaire.

*Hémostatique* : qui arrête les hémorragies

*Hypnotique* : qui provoque le sommeil.

*Sédatif* : qui calme et régularise l'activité nerveuse

*Sudorifique* : qui stimule la transpiration

*Vermifuge* : qui expulse les vers de l'intestin.

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
<b>ACHILLEE MILLEFEUILLE</b>	<u>Tonique</u> amer et astringent - <u>antispasmodique</u> – favorise les règles - <u>hémostatique</u> - diurétique - vermifuge	<u>Fatigue générale</u> , <u>lymphatisme</u> , cellulite, <u>spasmes</u> des voies digestives et utérines, favorise les règles, troubles de la ménopause, troubles de la circulation et de la cinquantaine, rhumatismes, varices, hémorroïdes.	Infusion : 10 g de sommités fleuries par ¼ l d'eau, 3 tasses par jour, entre les repas	<b>Usage externe</b> : Décoction : contre la chute des cheveux - lavage des plaies, dermatoses, eczémas <i>Dans un grand bain</i> : calmante, régulatrice de la circulation. <i>Déconseillé en cas de grossesse et d'allaitement.</i> <i>Déconseillé en cas de maladie de l'appareil locomoteur</i> <i>Déconseillé en cas de cancer hormonodépendant.</i>
<b>AGASTACHE</b>	La tisane plaisir à découvrir et faire découvrir. Très bonne au goût avec une légère note anisée/mentholée.	Expectorante		
<b>ARMOISE</b>	Favorisant des règles, antispasmodique, antiépileptique, tonique du printemps, vermifuge, vulnéraire  Découverte récente : traitement antipaludisme et de la maladie de Lyme.	Absence de règles,  Troubles de la formation  Vertiges, troubles nerveux,  Epilepsie,  Troubles digestifs.  ...	Infusion de 10 à 15 g par litre. Infuser 15 mn. 3 tasses par jour.  Aménorrhée : prendre 10 j avant la date présumée des règles.	
<b>ARTICHAUT</b>	Excitant de la sécrétion biliaire – s'oppose à l'excès de cholestérol – <u>diurétique</u> – apéritif – fébrifuge – <u>rajeunissant tissulaire</u>	<u>Insuffisances hépatiques</u> – <u>hypercholestérolémie</u> – <u>athérosclérose</u> – <u>affections hépato-rénales</u> – <u>excès d'urée sanguine</u> – goutte – rhumatismes – lithiase urinaire.	Infusion de feuilles : 10 g /1 l. d'eau, 1 tasse avant les repas (très amère)	<i>Déconseillé en cas d'allaitement</i>
<b>AUBEPINE</b>	<u>Tonicardiaque</u> – <u>hypotenseur</u> – <u>antispasmodique</u> – hypnotique léger - fébrifuge	<u>Palpitations</u> – <u>douleurs cardiaques</u> – spasmes vasculaires – tachycardie – <u>athérosclérose</u> – <u>angoisse</u> , <u>vertiges</u> , <u>bourdonnements d'oreille</u>	Infusion de fleurs : 1 pincée par tasse d'eau bouillante 2 ou 3 tasses par jour	

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine et précautions d'emploi</i>
<b>BLEUET</b>	Adoucissant - dépuratif – diurétique – antirhumatismale – fébrifuge	Rhumatismes – œdème.	Infusion : 10 g de plantes pour 1/4 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.	<i>Usage externe :</i> conjonctivites, 1 c. à dessert pour une tasse. Bouillir 5 mn, en lavage et bains d'yeux.
<b>CALENDULA</b>	Adoucissant - anti-inflammatoire - anti-spasmodique - <u>dépuratif</u> - <u>emménagogue</u> - sudorifique – hypotenseur - <u>antiseptique</u> et cicatrisant : remède des plaies par excellence (interne et externe)	<u>Insuffisance et douleur des règles</u> - congestion hépatique - ulcères gastriques et intestinaux - troubles de la ménopause -	Infusion : 1 c. à dessert dans une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. (pour les phénomènes menstruels, prendre une semaine avant les règles)	<i>Usages externes</i> compresses avec décoction ou huile de calendula: brûlure, ulcères, plaies, crevasses engelures, dermatoses, irritations cutanées
<b>CAMOMILLE</b>	<u>Antispasmodique</u> - <u>digestive</u> - <u>emménagogue</u> - sédatif nerveux - fébrifuge - antalgique.	<u>Digestion difficile</u> , crampes gastriques, règles douloureuses, dépression nerveuse, nervosisme, fièvres, douleurs musculaires, <u>migraines</u> ...	Infusion : 5 à 10 têtes par tasses, infuser 10 mn..	<i>Usages externes :</i> Décoction pour conjonctivites, bain décontractant, shampoing, infusion pour lotion visage
<b>CORIANDRE (GRAINES)</b>	Carminatif - <u>digestif</u> - excitant - aphrodisiaque	<u>Aérophagie</u> , <u>digestions pénibles</u> , <u>flatulences</u> , <u>spasmes</u> , fatigue nerveuse.	1 c. à café de semences par tasse d'eau, bouillir et infuser 10 mn	<i>Cuisine :</i> aromate : ragoûts, gibier, bouillons, conserves au vinaigre, purée de pomme de terre.
<b>ESTRAGON</b>	<u>Stimulant</u> général et digestif - antiseptique - <u>antispasmodique</u> - apéritif - emménagogue – vermifuge	Aérophagie - <u>digestion difficile</u> - inappétence - règles difficiles - <u>parasitose</u> - hoquet	Infusion : 5 g pour 1/4 l. d'eau bouillante, infuser 5 à 10 mn.	<i>Cuisine :</i> salade, poulet, sauces <i>Déconseillé en cas de grossesse.</i> <i>Déconseillé en cas de cancer.</i>
<b>FENOUIL (GRAINES)</b>	Antispasmodique, apéritif, digestif, diurétique, emménagogue, expectorant, galactagogue, tonique, vermifuge, vulnérable	Aérophagie, allaitement, bronchite, diarrhée, enrouement, fatigue, frigidité, impuissance, météorisme, obésité, toux, yeux	Décoction à dosage variable.	<i>Cuisine :</i> avec poissons...
<b>FRAMBOISIER F.</b>	<u>Astringent</u> , diurétique, laxatif, digestif	<u>Affections de la gorge et bronchitiques</u> , affections rénales, constipation, règles douloureuses,	Infusion : une cuillère à dessert ou 3 feuilles par tasse. Infuser 10 mn. 3 tasses par jour.	<i>Usages externes :</i> Décoction : une poignée par litre. Bouillir 10 mn. En gargarisme contre les angines, stomatites. En collyre dans les affections oculaires. <i>Grossesse : tonique sur l'utérus : peut aider a l'accouchement.</i>

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine et précautions d'emploi</i>
<b>FRENE F.</b>	<u>Diurétique, antigoutteux</u> – dépuratif - <u>antirhumatismal</u> -purgatif	<u>Rhumatismes goutteux</u> – cellulite –cholestérol -lithiases urinaires – <u>oliguries</u> , hydropisie - artériosclérose	Infusion : une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 mn. A volonté (c'est une boisson <u>recom- mandée aux</u> <u>rhumatisants et aux</u> <u>goutteux</u> avec du jus de citron)	
<b>FUMETERRE</b>	<u>Tonique – dépuratif</u> – régulateur hépato- vésiculaire – assouplit les artères – <u>antipléthorique</u> - apéritive - <u>vermifuge</u>	<u>Congestion hépatique</u> – cure de printemps - <u>artériosclérose</u> – hypertension – <u>anémie</u> – parasites intestinaux – dartres – eczéma – urticaire -	Infusion : tonique, antianémique : 10 g/1/4 l d'eau bouillante – infuser 15 mn – 2 ou 3 tasses par jour – <i>10 jour par mois car l'usage prolongé est calmant, somnifère, amaigrissant</i>	
<b>GUIMAUVE FL.</b>	Adoucissante - <u>béchique</u> – <u>émolliente</u> (trouve son emploi partout où il y a inflammation)	<u>Irritation des muqueuses de la bouche et du pharynx</u> – irritation gastro-intestinale - <u>affections pulmonaires</u> – toux -bronchites – cystites	Infusion : 1 c. à dessert /tasse d'eau, bouillir 1 mn et infuser 10 mn – 3 tasses par jour.	<i>Usage externe</i> : maturation des abcès, furoncles : cataplasmes. Gargarismes dans angines, gingivites, abcès dentaires.
<b>HYSOPE</b>	<u>Facilite et modifie l'expectoration</u> – <u>béchique</u> (calme la toux) émoullent – sudorifique – diurétique – digestif – stimulant – sudorifique – diurétique – <u>vermifuge</u>	<u>Asthme, bronchite, toux</u> , grippe, <u>lithiase urinaire</u> , inappétence, dermatoses, rhumatismes, hypo- tension, fièvres éruptives, dyspepsies, ballonnement, parasites intestinaux	Infusion : 10 g pour 1/2 l. d'eau bouillante, infuser 5 à 10 mn, 2-3 tasses par jour.	<i>Cuisine</i> : bon condiment des viandes, farces, féculent ou potages.  <i>Déconseillé en cas de grossesse</i>
<b>LAVANDE</b>	<u>Antispasmodique</u> – analgésique – <u>antiseptique pulmonaire</u> – <u>bactéricide</u> – cholagogue – cholérétique – <u>diurétique</u> – tonique – tonicardiaque et <u>calmant nerveux</u> – antirhumatismal – <u>anti-migraineux</u> - <u>vermifuge</u> – emménagogue – hypotenseur	Irritabilité – spasme – insomnie – <u>maladies infectieuses</u> – <u>affections des voies respiratoires</u> : asthme, toux quinteuses, grippe, bronchite, tuberculose, rhumatismes – atonies gastriques et intestinales – <u>migraines</u> – <u>vertiges</u> – entérites – cystites, <u>blennorragie</u> – parasites intestinaux – règles insuffisantes – <u>leucorrhées</u> – hypertension	Infusion : 1 c. à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn – 3 tasses par jour	<i>Usage externe</i> : cicatrisant – antiseptique – parasiticide – insecticide – antive- nimeux – régulateur du système nerveux : plaies de toute nature – eczéma – brûlures – piqûre d'insectes – affections pulmonaires
<b>MARJOLAINE</b>	<u>Bactéricide puissant</u> - <u>antispasmodique</u> – vaso- dilateur artériel – émousse la sensibilité, assouplit – carminatif - expectorante – digestif	<u>Syndromes infectieux</u> , troubles nerveux de l'estomac, <u>spasmes</u> intestinaux, bronchite, <u>migraines</u> , <u>insomnie</u> , anxiété...	Infusion : 1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn.	<i>Cuisine</i> : salade, farces, pot- au-feu, sauces, pizza, goulash, etc.

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine et précautions d'emploi</i>
<b>MARRUBE BLANC</b>	Tonique, dépuratif, stimulant hépatique et de l'appétit, stomachique, fluidifiant et aseptisant de l'infection pulmonaire, expectorant, antitoxique, antiseptique, fébrifuge, amaigrissant, diurétique, favorise les règles.	innappétence, anémie, digestion difficiles, insuffisance biliaire, asthme, tuberculose, laryngite, infection fébriles, obésité, cellulite, rhumatismes, dermatoses, eczéma chronique, insuffisances menstruelles	Infusion : 1 c. à s. par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn 1 tasse avant les repas.	<i>Déconseillé en cas d'adénome de la prostate.</i>
<b>MAUVE</b>	Emollient - laxatif doux - calmant - pectoral - diurétique	<u>Constipation chronique</u> chez l'enfant – calme toute inflammation : bouche, gorge - bronchites - grippe	Décoction 15 g de fleurs pour 1 l d'eau, bouillir 10 mn, passer.	<i>Usages externes :</i> cataplasmes : dermatoses, furoncles, abcès, tumeurs, vaginite, aphte, piqûres d'insectes, yeux - inhalation : asthme
<b>MELILOT</b>	<u>Antispasmodique – somnifère – antiseptique urinaire</u> et diurétique – anticoagulant.  Externe : antiophthalmique – émollit - résolutif	<u>Insomnie</u> des enfants, vieillard, convalescents – <u>nervosisme</u> , mélancolie – toux spasmodiques – <u>affections urinaires</u> – entérite, dysenterie – troubles de la ménopause – <u>pléthore</u> , hypertension artérielle – phlébites, périphlébites, risques d'embolies -	Infusion : 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. 2 ou 3 tasses par jour entre les repas	<i>Usage externe :</i> Affections oculaires, conjonctivites, blépharites – plaies, douleurs rhumatismales. Infusion à 20 g pour 100 g d'eau : en collyre, lavages et bains d'yeux. – en lotion tiède : cicatrisant des plaies. En compresses chaudes sur les algues rhumatismales.
<b>MELISSE</b>	Action tonique sur cerveau, cœur, utérus, appareil digestif - anti-stress - <u>stimulant physique et intellectuel</u> - <u>digestif</u> - carminatif - sudorifique - sédatif nerveux en cas de dépression – calmante - favorise les règles...	<u>Emotivité</u> , fatigue, anémie, <u>migraines digestives</u> , indigestions, <u>crises nerveuses</u> , mélancolie, vomissements de la grossesse, mal de mer, douleurs menstruelles, <u>syncope</u> , <u>vertiges</u> , <u>spasmes</u> ...	Infusion : 1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. 3 tasses par jour.	<i>Déconseillé en cas d'hypothyroïdie.</i>
<b>MENTHE</b>	Tonique général - <u>stimulant physique, intellectuel et digestif</u> - <u>bactéricide</u> des infections intestinales – <u>carminatif</u> - - expectorant...	Fatigue générale, <u>atonie digestive</u> ; <u>ballonnements</u> , <u>gaz</u> , douleurs hépatiques, vomissements, coliques, <u>palpitations</u> , <u>vertiges</u> , hoquet, asthme, bronchite...	Infusion : 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn	<i>Déconseillé en cas de grossesse et d'allaitement.</i>  <i>Menthe poivrée :</i> <i>Déconseillé en cas d'aigreurs d'estomac</i>
<b>MILLEPERTUIS</b>	Anti-dépresseur, stimulant, apéritif, astringent, antiacide, diurétique., sédatif, vermifuge	<u>Dépression légère</u> , <u>Bronchites</u> , <u>affections pulmonaire</u> , <u>asthme</u> , <u>cystites</u> , congestion hépatique, diarrhées.	1 c. à s. par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. au moment des repas.	<i>Usage externe :</i> Huile de millepertuis contre les brûlures, les coups de soleil... ( <b>utiliser après l'exposition, risque de photosensibilisation au soleil</b> )  <b>Précautions usage interne:</b> femmes enceintes et allaitantes, incompatible avec traitements contre : asthmes, cholestérol, anti-coagulant, cardiaques, cancer, antirétrovirale, greffe... ( <b>demander avis médical</b> )

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine et précautions d'emploi</i>
<b>NOYER F.</b>	<u>Tonique astringent</u> – reconstituant – excitant du foie et du pancréas – <u>antidiabétique</u> – stomachique – dépuratif – antiseptique – vermifuge	<u>Rachitisme</u> – <u>lymphatisme</u> – asthénie – maladies osseuses – <u>tuberculose</u> – bronchites chroniques – <u>diabète</u> – <u>anémie</u> – goutte – rhumatismes – diarrhées – taenia  <i>Attention : Ne pas associer, sans avis médical, à un autre remède. Incompatibilité entre noyer et aloès du cap, carragaheen, condurango, quinquina, ainsi que certains sels minéraux ou substances médicamenteuses.</i>	Infusion : une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 15 mn. Boire à volonté, au moins 3 verres par jour, à jeun : tuberculose, lymphatisme, rachitisme, affections osseuses, gourme, diabète. Cette infusion calme la soif des <u>diabétiques</u> .	<i>Usage externe</i> : décoction concentrée : une poignée pour 1 l. d'eau, bouillir 15 mn. En gargarismes (angines). En bains (engelures, rougeur des mains). En lavage ou compresses dans les eczéma, l'impétigo, les pyodermes, le psoriasis, les ulcères de jambe, plaies atones. En injections vaginales (leucorrhées). En lavement (diarrhées, dysenteries).  <i>Déconseillé en cas d'allergie cutanée.</i>
<b>ORIGAN</b>	<u>Bactéricide</u> - antalgique - <u>sédatif anti-spasmodique</u> (toux) - <u>expectorant</u> - <u>antiseptique</u> des voies respiratoires - <u>digestif</u> – apéritif - carminatif - emménagogue...	néuralgie (cataplasme), toux d'irritation, <u>bronchite chronique</u> , <u>asthme</u> , trachéite, <u>aérophagie</u> , maux d'estomac, <u>règles douloureuses</u> ...	Infusion : 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. 1 tasse avant, pendant ou après les repas.	<i>Cuisine</i> : pizza, sauce tomate, cuisine méditerranéenne  <i>Déconseillé en cas d'allergie cutanée.</i>
<b>ORTIE</b>	(Nettoie, assainit, dissout) <u>Tonique</u> , <u>astringent</u> – <u>dépuratif</u> – <u>diurétique</u> , éliminateur de l'acide urique - <u>galactogène</u> - vasoconstricteur – <u>hémostatique</u> – anti-anémique – antirachitique – anti-infectieux – anti-rhumatismale – draineur hépatique – anti-diabétique – anti-diarrhéique – réversif	Cure de printemps, <u>hémorragies</u> , <u>hémophilie</u> , anémie, rachitisme, faiblesse générale, tuberculose, <u>dermatoses</u> , urticaire, brûlures, ménopause, <u>rhumatisme goutteux</u> et chronique, ulcères gastriques et intestinaux, lithiase biliaire, diarrhées, flatulences, diabète.	Infusion : 25 g pour ½ l. d'eau. Bouillir 2 – 3 mn, infuser 20 mn. Boire à volonté.	<i>Usage externe</i> : décoction : soin cheveux <i>cuisine</i> : soupe, gratins... : revitalisant
<b>REINE DES PRES</b>	<u>Diurétique</u> éliminateur de l'urée de l'acide urique et des chlorures, sudorifique, cholérétique, astringent, somnifère, fébrifuge, tonique du cœur et gastrique	<u>Rétention d'eau</u> , <u>rhumatismes</u> , arthritisme, <u>lithiase urinaire</u> , insuffisance biliaire, <u>cellulite</u> , diarrhées	Infusion : (ne jamais faire bouillir) 1 pincée de plante dans 1 tasse d'eau frémissante. Infuser 10 mn. 3 à 5 tasses par jour, entre les repas. Cellulite : 1 c. à soupe, verser ¼ l. d'eau bouillante. Macérer la nuit. Boire au réveil.	<i>Usage externe</i> : compresses sur plaies et ulcères.  <i>Cuisine</i> : parfum d'amande amère pour dessert.
<b>ROMARIN</b>	<u>Stimulant général</u> - <u>anti-septique pulmonaire</u> - <u>antigoutteux</u> - <u>cholagogue</u> et <u>cholérétique</u> - <u>emménagogue</u> , diurétique et sudorifique, hypertenseur.	<u>Asthénies</u> , surmenage physique et intellectuel, perte de <u>mémoire</u> , convalescence, <u>asthme</u> , bronchite chronique, coqueluche, grippe, <u>hépatisme</u> , <u>foie</u> (infusion à jeun), <u>lithiase biliaire</u> , cholestérol, règles douloureuses, <u>digestions difficiles</u> , douleurs gastriques, <u>vertiges</u> , affection du système nerveux, rhumatismes, troubles cardiaques nerveux, dépression, <u>migraines</u> .	Infusion : 1c. à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn, 1 tasse avant ou après les repas.	<i>Usage externe</i> : cataplasme anti-rhumatismale, lotion pour la peau (antirides) , en friction : fortifie le cuir chevelu <i>Cuisine</i> : viandes grillées, sauces...  <i>Déconseillé en cas de grossesse.</i> <i>Déconseillé en cas d'épilepsie</i>

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine et précautions d'emploi</i>
<b>SARRIETTE</b>	<u>Antiseptique</u> puissant - antispasmodique - carminative – digestive - <u>stimulant de l'intellect</u> - aphrodisiaque – vermifuge -expectorante.	<u>Digestion pénible</u> , douleurs gastriques nerveuses, fermentation intestinales, ballonnement, <u>asthénie intellectuelle et sexuelle</u> , bronchite asthmatique, rhinites...	Infusion : 5 g pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn, 3 tasses par jour.	<i>Cuisine</i> : précieux condiment pour ses vertus aromatiques et antitoxiques (un des meilleurs correctifs des gibiers faisandés), <u>vertus carminatives</u> (aide la digestion des féculents), sauce tomate
<b>SAUGE</b>	<u>Tonique</u> , stimulant général - <u>antiseptique</u> - <u>anti-spasmodique</u> - carminative - <u>antisudoral</u> - <u>diurétique</u> - <u>emménagogue</u> - favorise la conception - <u>hypertenseur</u>	Relève les forces de l'organisme tout entier, <u>asthénie</u> , <u>neurasthénie</u> , <u>troubles digestifs</u> , favorise la circulation du sang, hypotension, symptômes de la <u>ménopause</u> (bouffées de chaleur), règles irrégulières et douloureuses, <u>stérilité</u> , préparation à l'accouchement, pour faire tarir la lactation	Infusion : 20 g pour 1 l. d'eau bouillante, infuser 10 mn, 3 tasses par jour. N.B. : prise régulièrement 2 mois avant l'accouchement, en réduit considérablement les douleurs. <b>Attention</b> : son essence toxique (id. absinthe) en déconseille l'usage aux tempéraments sanguins, et aux femmes allaitantes.	<i>Cuisine</i> : facilite la digestion des plats gras, parfume les viandes, les fromages, les marinades de poissons, légumes cuits à la vapeur, soupes...  <b>A une activité oestrogénique</b> .  <i>Déconseillé en cas de grossesse et d'allaitement.</i>
<b>SERPOLET</b>	(idem thym) : <u>Stimulant général</u> – tonique – anti-spasmodique – carminatif – diurétique - aphrodisiaque - balsamique, expectorant - <u>antiseptique intestinal</u> , <u>pulmonaire</u> , <u>génito-urinaire</u> - <u>emménagogue</u> - <u>vermifuge</u> ...	Anémie, <u>asthénie physique et psychique</u> , <u>toux convulsives</u> , <u>affections pulmonaires</u> , <u>asthme</u> , <u>infection intestinales</u> , estomac, <u>un des meilleurs remèdes pour les affections dues aux refroidissements</u> (grippe, rhume de cerveau, courbatures, frissons), maladies infectieuses, rhumatismes, météorisme, troubles circulatoires - parasites intestinaux – insomnies	Infusion : Une branche par tasse, faire bouillir 2 à 3 secondes, infuser 10 mn.  Conseiller le matin en guise de café ou thé.	<i>Cuisine</i> : potages, grillades, marinades...
<b>SUREAU FL.</b>	<u>Dépuratif</u> , <u>diurétique</u> , <u>sudorifique</u> , galactogène	Cure de printemps, foie, affections rénales, <u>rhumes</u> , <u>bronchites</u> , asthme, <u>fièvre éruptive</u> , goutte, cystite, tuberculose, rhumatisme, affections oculaires (compresses), lotion de beauté...	10 à 20 g pour 1 l. d'eau bouillante, infuser 5 à 10 mn. A volonté	

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine et précautions d'emploi</i>
<b>THYM</b>	<u>Stimulant général</u> – tonique – antispasmodique – carminatif – diurétique - aphrodisiaque - balsamique, expectorant - <u>antiseptique intestinal, pulmonaire</u> , génito-urinaire - <u>emménagogue</u> - <u>vermifuge</u> ...	Anémie, <u>asthénie physique et psychique</u> , <u>toux convulsives</u> , <u>affections pulmonaires</u> , <u>asthme</u> , <u>infection intestinales</u> , estomac, <u>un des meilleurs remèdes pour les affections dues aux refroidissements</u> (grippe, rhume de cerveau, courbatures, frissons), maladies infectieuses, rhumatismes, météorisme, troubles circulatoires - parasites intestinaux – insomnies	Infusion : Une branche par tasse, faire bouillir 2 à 3 secondes, infuser 10 mn.  Conseiller le matin en guise de café ou thé.	<i>Cuisine</i> : potages, grillades, marinades...  <i>Déconseillé en cas d'hypothyroïdie</i>
<b>TULSI (BASILIC SACRE)</b>	La plante miracle de la médecine tibétaine et ayurvédique .  Elixir de vie et de longévité	Rhumes, rhinites, athsme, refroidissements, affections virales comme l'herpès labial, fatigue et asthénie, mentales et physiques, stress et états dépressifs, inflammation aiguë ou chronique, états oxydatifs, intoxications diverses, diabète et syndrome métabolique, pathologie cardiovasculaires, ulcères, dyspepsies, troubles intestinaux, névralgies, céphalées, maladies neuro-dégénératives, et auto-immunes..	Infusion : 1 pincée par tasse, infuser 10 mn.	
<b>VERVEINE ODORANTE</b>	Antispasmodique, digestif.	Troubles digestifs et nerveux légers, nausées, palpitations, météorisme...	Infusion : 15 g par litre d'eau, infuser 10 mn	
<b>VIGNE ROUGE</b>	<u>Tonique veineux</u> et capillaire, <u>régulateur de la circulation sanguine</u> , astringent, diurétique, rafraichissant	<u>Troubles de la circulation</u> , séquelle de phlébite, <u>troubles de la ménopause</u> (métrorragies), <u>couperose</u> , <u>varices</u> , <u>hémorroïdes</u> , règles douloureuses, diarrhées, oliguries	Décoction : 1 c. à soupe pour 1 tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 mn. 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.	<i>Usage externe</i> : 2 poignées pour 1 l. d'eau. Bouillir 15 mn. Ajouter à l'eau d'un bain de pieds ou de mains. Bain de 10 à 15 mn pour favoriser la menstruation, la circulation. Infusion : en lavages oculaires (conjonctivites)

Bibliographie : Dr Jean Valnet : Phytothérapie, Aromathérapie. –  
Sélection du *Reader's Digest* : Secrets et vertus des plantes médicinales.  
(Tulsi) Phytocorsa Dr Christophe Girardin Andreani

## LEXIQUE :

*Antalgique* : combat la douleur

*Antispasmodique* : qui calme les contractions nerveuses des muscles et organes.

*Antiseptique* : tue les germes ou empêche leur développement, désinfecte.

*Bactéricide* : qui tue les bactéries (microbes)

*Béchiq*ue : calme la toux et les irritations du pharynx

*Carminatif* : favorise l'expulsion des gaz intestinaux.

*Cholagogue* : qui facilite le fonctionnement des voies biliaires

*Cholérétique* : qui augmente la sécrétion de la bile

*Dépuratif* : qui purifie le sang

*Diurétique* : qui favorise l'émission des urines.

*Emménagogue* : qui provoque ou régularise les règles

*Emollient* : calme les inflammations (adouçissant)

*Expectorant* : qui favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques et pharyngées

*Fébrifuge* : combat la fièvre

*Hépatique* : aide les fonctions digestives du foie et de la vésicule biliaire.

*Hémostatique* : qui arrête les hémorragies

*Hypnotique* : qui provoque le sommeil.

*Sédatif* : qui calme et régularise l'activité nerveuse

*Sudorifique* : qui stimule la transpiration

*Vermifuge* : qui expulse les vers de l'intestin.