

## PLANTES

### ANTISEPTIQUES

*La personne aux prises avec une infection doit se reposer si elle veut reprendre le dessus.*

**L'Ail** est un puissant antibactérien et antifongique. Il est utilisé pour les infections respiratoires, les infections digestives, les vers intestinaux et les infections vaginales.

Manger de 2 à 5 bulbes d'ail cru au cours de la journée.

Broyer les et de les mettre dans de l'eau pour les avaler. Répéter pendant quelques jours.

On peut aussi l'utiliser dans du vinaigre par voie interne ou en compresse sur la peau.



**La Calendula** est utilisée par voie interne ou externe.

Par voie interne, en cas de grippe, de congestion lymphatique, de fièvre et d'inflammation de la bouche, de la gorge ou de tout le système digestif. Elle diminue l'inflammation, soigne les muqueuses et élimine les bactéries, virus et champignons.

Par voie externe, sur la peau pour combattre les inflammations, les infections ainsi que les conjonctivites et pour désinfecter les blessures. La calendula peut aussi servir de douche vaginale et de produit d'hygiène nasal.

Utiliser les fleurs en infusion ou en teinture.

**Le Thym** est indiqué en cas d'infection respiratoire et de troubles digestifs accompagnés de gaz et de ballonnements. Il réveille et stimule les fonctions nerveuses.

En externe pour nettoyer les plaies.

Boire ou appliquer par voie externe l'infusion courte des feuilles

En inhalation en cas congestion nasale.

En bain de vapeur en cas d'acné dans le visage. Exposez le visage à la vapeur.

Pour inhaler ou prendre un bain de vapeur, déposez les plantes sèches dans un bol, versez-y de l'eau bouillante, recouvrez d'une serviette et mettez la tête dessous en respirant à fond par les narines.



**L'Usnée** est un antiseptique qui pousse dans nos forêts nordiques. Il est aussi antibactérien et antifongique et traite les infections pulmonaires et génito-urinaires.

La teinture du lichen est utilisée par voie interne ou en l'appliquant directement sur un pied d'athlète ou un impétigo, ou encore diluée pour une douche vaginale ou pour l'hygiène nasale.

Plantes pour usage externe à appliquer ces plantes sur des plaies propres :



**Le Chou** tire la chaleur et l'infection vers lui, refroidit et apaise les tissus, décongestionne et favorise la guérison.

Utilisé en cas de plaie, d'ulcère, de brûlure, d'inflammation et de mastite.

Prendre une ou plusieurs feuilles fraîches, enlever la veine majeure et écraser avec un rouleau jusqu'à ce que la feuille soit humide. Appliquer sur la partie à traiter, recouvrir d'un linge et changer toute les 2heures.

Le chou rouge est plus efficace que le vert.

**Le Millepertuis** est fabuleux pour la cicatrisation. Il diminue l'inflammation, accélère la guérison, tient les bactéries au loin et fait la vie dure aux virus. Utilisé en cas de brûlures et d'herpès. Apaise les courbatures et guérit les nerfs traumatisés.

A utiliser en cas de douleur ou de perte de sensation, d'engourdissement ou de fourmillement.

Utiliser de l'huile infusée des fleurs.

Par voie interne, à jeun, pour traiter un ulcère gastrique.

La teinture peut être utilisée sur l'herpès : ça chauffe !



**Le Plantain** favorise la guérison rapide de toute plaie ou inflammation. Il resserre les tissus, soulage la douleur et la démangeaison.

A utiliser pour les piqûres d'insectes ou en cas d'hémorroïdes.

Le cataplasme de feuilles fraîches et broyées arrête les réactions aux piqûres et morsures en tirant le poison, les corps étrangers et la chaleur vers l'extérieur.

Par voie interne, le plantain est utilisé pour les troubles des muqueuses respiratoires ou digestives (*rhume, rhume des foies, toux, asthme, sinusite, ulcère, diarrhée, maladies inflammatoires de l'intestin, constipation...*), Il normalise la production de mucus et arrête les saignements. Il neutralise et élimine les poisons et toxines qu'il rencontre dans le corps.

Prendre la feuille de plantain en teinture, sous forme d'huile infusée ou en onguent.



### **Se soigner avec les plantes médicinales.**

**Infusion** : Verser de l'eau bouillante sur des feuilles, fleurs ou racines. Laisser reposer 30 minutes puis filtrer avant de boire. Pour une infusion courte, ne laisser reposer que 10 minutes.

**Décoction** : Mettre la plante dans de l'eau froide, faire bouillir et laisser mijoter doucement 30 minutes. Laisser refroidir avant de boire.

**Teinture** : Extrait de plante préparé à l'aide d'alcool.

**Huile macérée** : Laisser macérer les plantes dans une huile végétale, puis on tamise.

**Onguents** : Solidifier l'huile macérée avec de la cire d'abeille ou de la lanoline.