

PLANTES

DIGESTIVES

La Bétoine est un tonique nerveux. Elle calme les tensions partout dans le corps et c'est une aide remarquable dans les cas de maux de tête, surtout ceux qui sont liés à une mauvaise digestion, car elle dynamise les fonctions digestives. La bétoine apaise les fortes douleurs, permet de réintégrer son corps plus facilement et de reprendre contact avec la réalité. Prenez la teinture des feuilles ou des parties aériennes à la floraison, ponctuellement ou sur de longues périodes.



La Camomille favorise l'équilibre et l'harmonie. Ses fleurs tonifient et dynamisent autant le système digestif que les systèmes nerveux et reproducteur. A utiliser pour indigestion, ulcère, inflammation des intestins, stress, insomnie et problèmes menstruels. Faire une infusion courte.

La Cataire (herbe à chats) apaise les enfants, favorise leur sommeil et en diminue leur tendance à faire des cauchemars. Elle convient aux enfants turbulents, stressés ou malades, ou qui ont une forte fièvre.

Donner aux enfants une infusion des parties aériennes en fleur.

Convient aussi pour les adultes qui tournent en rond dans leur tête ou en cas d'indigestion.

Pour les adultes, prendre de la teinture.



Le Fenouil a des graines qui favorisent la digestion et diminuent les crampes intestinales. Excellentes en cas de ballonnements ou de gaz.

Pour les bébés sujets aux coliques.

Peut s'utiliser ponctuellement ou sur de longues périodes.

Les bébés reçoivent de petites quantités d'infusion courte.

Le fenouil favorise la production de lait maternel.

Le Gingembre dont le rhizome de cette plante est bon la digestion, particulièrement en cas de gaz ou de ballonnements.

Le gingembre soulage aussi des nausées de la grossesse, réchauffe et favorise la fièvre active et efficace.

Très efficace en cas de grippe : boire une décoction chaude dès les premiers symptômes.

Il agit aussi sur la circulation sanguine et est d'un grand soutien en cas de varices.

On l'utilise frais ou en poudre dans l'alimentation, en infusion, en décoction ou en teinture.





Le Lin dont la graine est le laxatif le plus doux et le plus connu. Ses fibres provoquent une évacuation efficace, sans provoquer de paresse intestinale.

Faire tremper 1 cuillère à soupe de graines fraîchement moulues dans l'eau pendant une demi-heure et boire le tout une ou deux fois par jour.

La Mélisse est la plante du lâcher prise, celle des personnes qui ruminent sans arrêt ou qui broient du noir. Elle détend, favorise le sommeil et la digestion et apaise la fièvre des enfants comme des adultes. Son action antivirale est intéressante en cas de grippe ou d'herpès. Prenez les feuilles en infusion courte, ponctuellement ou sur de longues périodes.



Le Pissenlit dont la racine active le foie et le pancréas tout en favorisant le péristaltisme (*contraction des muscles du système digestif pour faire avancer le bol alimentaire et évacuer les déchets*). Utile en cas d'indigestion, d'engorgement du foie, de mauvaise assimilation des aliments et de constipation. Equilibre la glycémie. Douce mais tenace, elle convient même aux enfants. Elle se consomme en décoction ou en teinture.

La feuille de pissenlit a des propriétés diurétiques. Riche en potassium, elle aide en cas de rétention d'eau, d'hypertension ou de problèmes de peau. Les feuilles se prennent en infusions... ou en salade. Peut se consommer sur de longues périodes.

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 de 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.



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.

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