

## PLANTES NUTRITIVES ET TONIQUES

*Peuvent être consommées tous les jours.*



**L'Astragale** vient en aide aux personnes stressées. Elle favorise un sommeil réparateur et régule le système immunitaire. On Prendre la racine en décoction. Éviter en cas grippal ou de fièvre.

**L'Avoine** est nutritive pour le système nerveux. Convient aux personnes tendues ou apathiques. Elle favorise la concentration et le sommeil. Elle offre un bon soutien pendant la grossesse, en cas de carence alimentaire ou de sevrage. Préparer une infusion avec les parties aériennes vertes.



**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.

**Le Framboisier** dont les feuilles sont nutritive et riche en minéraux. Tonifie l'utérus aide en cas de syndrome prémenstruel, crampes, menstruations surabondantes, endométriose, fibrome, infertilité, ptôse... Aide pour les femmes enceintes ou qui allaitent en tonifiant l'utérus et enrichissant le lait. Préparer une infusion avec les feuilles de la plante.



**La Molène** nourrit, atténue la sensibilité et augmente la résistance des muqueuses respiratoires. Elle est donc utile pour les fumeurs et ex-fumeurs et pour les personnes qui ont des problèmes respiratoires chroniques. Efficace contre la toux, l'enrouement, la bronchite et l'asthme. Préparer une infusion avec les feuilles de la plante.

**L'Ortie** tonifie les reins. Elimine les toxines dans le corps : maladies de peau, allergies, arthrite, cancer... Elle régularise la glycémie et diminue les effets du stress. Préparer une infusion avec les feuilles de la plante.



**Le Trèfle rouge** est un tonique nerveux. Préparer une infusion avec les fleurs ou ses parties aériennes au complet. A éviter si vous prenez des médicaments qui fluidifient le sang.

### 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.