

PLANTES POUR LES TOUT – PETITS

L'Arnica ne s'utilise pour les petits que par voie externe.

C'est la plante miracle pour soigner les petits bobos des enfants actifs.

L'arnica favorise la guérison rapide des tissus, diminue la douleur et l'enflure et freine la formation d'ecchymoses.

Appliquer de la teinture ou de l'huile macérée des fleurs sur les foulures et les parties du corps qui ont reçu un coup.



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 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.

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 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.



La Méliisse 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 Pavot de Californie est un sédatif et un analgésique.

À petite dose, il diminue l'anxiété.

À forte dose, il aide à dormir en cas de stress intense et donne un répit en cas de douleur importante, qu'elle vienne d'un mal de tête ou d'une rage de dents.

Prendre la teinture de la plante entière ou uniquement de sa fleur.

Attention, de fortes doses diminuent les facultés intellectuelles.



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 Sureau est très utile en cas de grippe, de fièvre et de toute maladie infantile telles que rougeole, roséole ou varicelle.

Elle tonifiant les muqueuses, convient à tout enfant ou adulte ayant le nez qui coule sans arrêt.

Prendre une infusion courte des fleurs et boire chaud en cas de fièvre.



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.