

PLANTES

POUR

LES NERFS



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 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 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.

La Scutellaire est le tonique nerveux par excellence. Elle atténue la douleur et calme les spasmes. Excellente quand le stress provoque des troubles de la concentration ou de la mémoire, de l'insomnie ou de l'hypertension. Utile pour les femmes souffrant d'irritabilité et de crampes prémenstruelles. Aide toute personne en sevrage de sucre, d'alcool, de café, de tabac ou de drogue. Prenez la teinture des parties aériennes en fleur.



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.