

Plantes médicinales

Du jardin à la tasse...

Bonus créer par Paule Lebay fondatrice du site :
Plus de Vert Less Béton

A lire / Très important

Le simple fait de lire le présent bonus vous donne le **droit de « l'offrir en cadeau »** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les **mêmes conditions** commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres **punies par la loi** dans votre pays.

Vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de **ne pas le modifier**, et de toujours **citer l'auteure Paule Lebay** comme l'auteure de ce bonus, et de laisser actifs tous les liens vers le site :

<https://plusdevertlessbeton.com/>

Rappel sur l'utilisation :

- Il ne s'agit pas d'un traitement.
- Utilisation sur un temps limitée.
- Toutes les plantes ne sont pas forcément bonnes pour l'homme.
- S'en tenir à des préparations simples.
- Vise plutôt des petits maux, un confort.

Quelles partie de la plante utiliser ?

- Le bois, l'écorce
- Les racines, tubercules, rhizomes, bulbes
- Les feuilles
- Les bourgeons
- Les sommités fleuries
- Les fruits
- Les semences

Récolter/prélever

- Par temps sec
- Pas de prélèvement n'importe où
- Sur plante saine, éliminer les parties flétries
- Ne pas entasser
- Mettre dans un panier en osier (pas de contenant fermé, de sac plastique)
- Nettoyer les racines, enlever tout autre débris végétal n'appartenant pas à la plante



Séchage

- Le séchage doit être rapide
- Déposer sur claies et e couche simple
- Remuer souvent
- Possibilité de suspendre en guirlande
- Dans une pièce sèche et ventilée et à l'abri



Conservation



- Dans des bocaux en verre, boites métalliques, sachets kraft
- A l'abri de la lumière
- Indiquer le nom de la plante et la date de récolte
- Ne pas conserver au delà d'un an

Les préparations

- L'infusion
- La décoction
- La macération
- Le cataplasme

L'infusion ou tisane

- Certainement ce qui à de plus simple au JDS
- Plutôt utilisée pour les feuilles, sommités fleuries, fraîches ou sèches
- Verser l'eau bouillante sur les plantes
- Laisser infuser 10 à 15 minutes à couvert
- C'est prêt !
- A consommer rapidement (composés volatiles)
- A consommer dans les 24h qui suivent la préparation

[Plus de Vert Less Béton](#)

La décoction

- Plutôt utiliser pour les racines, écorces, feuilles dures, baies, fruits charnus
- Mettre les plantes dans l'eau froide et faire bouillir le tout à couvert
- Laisser bouillir à petit feu 10 à 15 minutes

La macération

- On laisse macérer, tremper, les plantes dans un liquide (eau froide, alcool, huile, vin) de quelques heures à un mois en fonction des recettes.
- Ex : alcoolature, teinture



Plus de Vert Less Béton

La macération : Huile solarisée

- Exposer **21 jours** votre macération de plantes dans un contenant en verre, rempli d'huile.
- **Attention** si vous avez une journée sans soleil vous devez rajouter un jour à votre temps de macération... Si vous avez deux jours sans soleil, vous devez rajouter deux jours...
- Remplir $\frac{3}{4}$ de votre contenant avec les plantes et compléter jusqu'en haut de celui, avec une huile de votre choix.
- Chaque huile à ses propres propriétés, la moins chère reste de l'huile de tournesol bio.

La macération : Huile solarisée

Mélisse

- Après 21j au soleil
- En massage sur douleurs musculaires, articulaires
- Vertus calmante, antispasmodique

Pâquerette

- Après 21j au soleil
- Récoltées les fleurs fraîches, les laisser sécher à l'ombre puis les conserver dans un bocal, le temps de faire votre macération.
- En massage sur les bleus, bosses.

La macération : Huile solarisée

Millepertuis

- Après 21j au soleil
- Utiliser les sommités fleuries (lorsqu'on écrase la fleur coloration rouge, bordeaux)
- Vertus : cicatrisante, régénératrice après brûlures, crevasses, gerçures.
- En massage contre douleurs articulaires, musculaires, entorses, et maux de tête (tempes)

Soucis (calendula)

- Compter 500g de fleurs fraîches pour $\frac{3}{4}$ de litre d'huile
- Vertus : cicatrisant, anti infectieux, eczéma, plaie, boutons, irritations
- Idéal pour les mains des jardiniers !

[Plus de Vert Less Béton](#)

Le cataplasme

- S'utilise en général à froid
- Principe : maintenir au contact direct de la peau les plantes



[Plus de Vert Less Béton](#)

Douleurs articulaires/ Rhumatismes

- Cassissier
- Reine des prés : **ne pas donner aux personnes allergiques à l'aspirine ou sous traitement AVK**
- Laurier sauce (infusion, huile, pommade)
- Camomille romaine (infusion, macération)
- Cerfeuil



Troubles respiratoires/ Bronchites/Toux

- Thym
- Hysope officinale
- Capucine (ATB)
- Sauge officinale
- Verveine citronnelle
- Primevère officinale
- Ronce à mûres



Plus de Vert Less Béton

Troubles du transit

- Anis (constipation)
- Bourdaine (constipation)
- Camomille romaine ou allemande (digestion difficile)
- Framboisier (diarrhée)
- Fraisier (diarrhée)



Troubles du sommeil/ effet calmant

- Passiflore
- Valériane
- Mélisse
- Menthe (à petite dose)
- Verveine
- Tilleul
- Mélilot
- Lavande (à petite dose)



Plus de Vert Less Béton

Asthénie

- Coriandre
- Cynorhodon
- Menthe (en forte quantité)
- Anis vert
- Lavande (en forte dose)
- Fenouil



Plus de Vert Less Béton

Quelques recettes...

- Macération de Camomille Romaine
- Infusion de sauge
- Infusion de primevère officinale
- Infusion de menthe poivrée et décoction de fenouil
- Cataplasme de consoude

Spécial Rhumatisme

Macération de Camomille Romaine

- Faire macérer à chaud pendant 2h au bain marie, 100g de fleurs dans 1L d'huile d'olive.
- Filtrer et frictionner sur la ou les zones douloureuses.
 - Soulage les rhumatismes, les lumbago.

Anti rhume

Infusion de sauge

- Verser de l'eau bouillante sur les feuilles (sèches ou fraîches) à raison de 5 càc par tasse à thé.
- Couvrir et laisser infuser 15 minutes
- Boire jusqu'à 5 tasses par jour pas plus

Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans

- Aide à combattre les rhumes fiévreux, dégage les voies respiratoires

Contre la bronchite

Infusion de primevère officinale

- Verser 25 à 30 cl d'eau frémissante sur 4 à 6 g de fleurs fraîches et laisser infuser 10 minutes.
- Ajouter 1 cuillère de miel
- Boire très chaud à raison de 3 tasses par jour dont une au coucher (libère les bronches)
 - Aide à lutter contre les affections de la sphère ORL, fluidifie les mucosités des bronches

Digestion facile

Infusion de menthe poivrée et décoction de fenouil

- Infuser une douzaine de feuilles dans 200ml d'eau frémissante pendant 10 minutes, à couvert
- Boire de préférence après les repas
 - Apaise les spasmes du tube digestif et les ballonnements.
 - Stimule également le fonctionnement de la vésicule biliaire

Cicatrisant

Cataplasme de consoude

- Ecraser les feuilles
- Tremper les dans l'eau bouillante
- Appliquer encore chaude sur la peau à soigner
- Recouvrir d'une serviette jusqu'à complet refroidissement
 - Accélère la cicatrisation des plaies superficielles, des gerçures
 - Apaise les brûlures légères

Bibliographie

- Secret d'une herboriste, la bible des plantes de Marie Antoinette MULOT, éd Dauphin
- 100 Plantes 1000 usages, d'Yves Rocher, éd Hachette
- Mon jardin de plantes médicinales, comment les cultiver, les conserver, les utiliser, de Serge Shall, éd Larousse