

# Ces plantes qui soignent

1001 remèdes naturels

Aquelas èrbas que garisson : tantas potingas naturalas



L'usage thérapeutique des plantes remonte aux temps les plus reculés de l'histoire de l'Homme. En effet, cette médecine « naturelle » est née il y a quelques 3000 ans avant J.C. comme en attestent les tablettes et papyrus retrouvés en Basse Mésopotamie et en Egypte.

Ce savoir s'est transmis, depuis lors, de génération en génération pour parvenir jusqu'à nous. Qui n'a pas entendu parler des remèdes de santé de grand-mère? Suivons le chemin de nos ancêtres et partons à la découverte de cette flore aux propriétés bienfaisantes.

# Au fil de vos découvertes :

Vigilance, prudence et respect :

- Ne cueillir que les plantes parfaitement identifiées.
- Ne pas prélever d'espèces rares ou protégées.
- Récolter loin des sources de pollution.
- Prélever au maximum un tiers des plantes présentes d'une même espèce afin d'éviter sa disparition.

# A toutes les sauces...

En infusion, décoction, inhalation, cataplasme ou onguent, les plantes médicinales guérissent bien des maux. En voici quelques unes, en abondance dans le Haut-Languedoc, qui pourraient se révéler utiles.

# Aspirine végétale

Plante herbacée des lieux humides, la reine des près est réputée, depuis l'Antiquité, pour faire tomber la fièvre, calmer la douleur et combattre les rhumatismes. Ses effets bénéfiques viennent de sa

forte teneur en acide salicylique. Elle est d'ailleurs, à l'origine, tout comme le saule, d'une grande découverte : l'aspirine.

Recette contre la grippe : Faites infuser pendant 10 minutes, une



cuillerée à soupe de fleurs séchées dans une tasse d'eau chaude. Surtout, évitez de porter la préparation à ébullition car la vapeur d'eau entraînerait tous les principes actifs. Cette règle s'applique aux autres plantes médicinales utilisées en infusion.

#### Remède naturel

Abondant aux bords des chemins, le plantain (lancéolé ou grand) est un excellent remède contre la toux. Les feuilles fraîches, frottées sur les piqures d'insectes ou d'orties soulagent les démangeaisons. Elles stoppent le saignement et facilitent la cicatrisation lors d'écorchures. En cas d'ampoules lors de vos randonnées, glisser quelques feuilles dans votre chaussure afin de calmer la douleur!

Sirop de plantain: Infusez une cuillerée à café de feuilles dans 15 cl d'eau chaude. Laissez refroidir, puis filtrez. Portez à ébullition et faites-la réduire de moitié. Ajoutez 10 cl de miel et mettez le sirop, encore chaud, en bouteille.



## Un allié pour la peau

Des jardins ou des champs, le souci est le remède des plaies par excellence, il soulage aussi les inflammations de la bouche, de la gorge (en infusion), d'hématomes, brûlure, foulure ou luxation.

Alcoolature au calendula : Faites macérer pendant 3 semaines des fleurs dans de l'alcool à 40°. Filtrez, pressez les fleurs, mettez votre préparation en bouteille à l'abri de la lumière.

A utiliser, uniquement en usage externe, pur ou dilué sur les blessures, brûlures ou toute autre agression cutanée.



## Un anti-dépresseur naturel

Privilégiant les endroits ensoleillés, le millepertuis est utilisé en infusion (améliorant la sensation de bien-être et facilitant le sommeil) ou en huile (calme les coups de soleils, les rhumatismes, les hématomes, les entorses et les luxations).

Huile apaisante : Faites macérer les fleurs dans l'huile d'olive. Exposez le récipient au soleil pendant 3 semaines le temps que l'huile se colore en rouge. Ensuite filtrez et pressez le résidu. Ne vous exposez pas au soleil après son application.



#### Un concentré bienfaisant

Plante méditerranéenne, le thym stimule les faiblesses, réveille les fonctions digestives et dissipe les petits désagréments quotidiens (toux, nez bouché...).

Tisane de thym - Infusez 2 cuillerées à café de thym pendant 10 minutes dans 15cl d'eau chaude. Laissez refroidir avant de l'utiliser en gargarisme. En remède contre la toux, buvez chaud, avec du miel.



## A consommer avec modération!

Ne jouez pas aux apprentis sorciers. Soyez vigilants certaines plantes même à des doses infimes peuvent être dangereuses.

Renseignez-vous auprès de spécialistes!