**Soins par les plantes locales**

! Il est important de récolter soi-même ces plantes, d’en consommer fraîches et d’en faire sécher pour le reste de l’année!

1- le tableau

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimentaire**thym\*, sarriette\*, sauge, romarin, curcuma, gingembre, plantain etc | **Analgésique**menthe, la linaire**Anesthésiant**sarriette\***Anti-purigineux**le plantain\*(appliqué localement) | **Angoisse/Déprime / Maux de l’Esprit**\*Mélisse, sarriette\*, \*Millepertuis(dépression lérère), \*Curcuma, \*Valériane, \*Passiflore, \*Safran, l’OR colloïdal, thym,prêle, chélidoine,- tisane spéciale: menthe+mélisse+tilleul+ verveine\*, | **Anti-allergique**\*le plantain (pousse partout): frais en salade, tisane | **Anti-infectieux**thym, elixir du suédois (maison), la linaire**Antioxydant**le plantain\*, sarriette\*, curcuma | **Anti-inflammatoire /Cicatrisant**sauge, thym\*, la sève de bouleau\*, plantain\*, prêle, fleurs de sureau, la linaire, le nombril de vénus, le salsifis des prés (spécial rhumatisme / goutte), pissenlit\* (articulations, arthrose-goutte,etc) |
| **Antiseptique**sarriette\*, menthe, le nombril de vénus, | **Antispasmodique**thym, plantain\*, | **Arthérosclérose\* / Hypertension**- jus de citron ts les jours- vinaigre cidre\*, Prêle\*: ts les jours en tisane,voir ci-dessous **Nettoyage****Lymphatique**  | **Défense naturelle**l’OR colloïdal, gaillet gratteron, sarriette\*, | **Détoxifiant**la sève de bouleau\*, pissenlit\*,salsifis des prés\*, | **Digestion/Flatulences/ dépuratif/ inflammations digestives/Diarhées\***thym\*,sarriette\*,Calendu-la (souci), mélisse, men-the à épis,le plantain\*, les *fleurs de sureau,* la chélidoine, pissenlit\*, salsifis des prés\*, |
| **Diurétique**thym\*, prêle, sarriette\*, fleurs de sureau, la linaire, le nombril de vénus, pissenlit, salsifis des prés\*, | **Douleurs cervicales, torticolis, articulaires, coup de froid**le souffre, prêle (os, ongle, dent), fleurs de sureau\* | **Maigrir/Cellulite/Poids**la sève de bouleau\*, artichaud\*, pissenlit\*, salsifis des prés\*, reines des prés + maté vert (feuilles) | **Maladies cardiovasculaires**sarriette\* | **Maladiesneurodégénératives**gaillet gratteron\* à essayer! |  **Migraines / Douleurs**camomille (fleur; en pharmacie:gellulecomprimé), mélisse, menthe à épis, menthe poivrée\*, |
| **Nausées de grossesse**mélisse, menthe poivrée\*, la linaire | **Nettoyage lymphatique****sang**gaillet gratteron\* en cure, la linaire (en cure), la chélidoine, | **Palpitations****État nerveux**menthe à épis, menthepoivrée\* ,sarriette | **Plaies ouvertes**miel, huile de carottes (*macération*)**,**prêle (appliquerdécoction),consoude: cataplasme, salsifis des prés, | **Peau et Muqueuse****Affections dermatologiques***brûlures, irritations, psoriasis, eczéma, etc*- huile de carottes\*- fleurs de sureau\* (locale-ment en cataplasme et tisane), pour l’acné | **Les Reins**boire: tisane et thé vert en feuilles, prêle |
| **Réparation ADN endommagé**- l’OR colloïdal | **Rhumatismes, Goutte,**- fleurs de sureau, gaillet gratteron (les 2 séparé-ment en cure), le salsifis des prés\*(spécial rhumatisme / goutte), pissenlit\* (articulations, arthrose-goutte, poly-arthralgies, myalagies surtout liées aux troubles digest-ifs,etc),vinaigre cidre\* |  **Stimulant**thym\*, la sève de bouleau\*, sarriette\* | **Toux/Irritation poumon/Asthme,etc**l’OR colloïdal, thym\*,plantain**,** sarriette\*, fleurs de sureau\*, chélidoine, salsifis des prés\*, la linaire, | **Vertiges** **Bourdonnement d’oreilles**mélisse |  **Vérue**Chélidoine: couper 1 bout de tige et passer la sève jaune sur la vérue, le salsifis des prés\*, |
| **Vésicule nettoyage/Foie**artichaud, régime alimentaire: céréales complètes + légumes cuits/crus + poisson gras (sans pesticides), - tisane: prêle\* (cure), pissenlit\* | **Virus-Bactéries-Fatigue**- \*l’elixir (macération) anti-bactérien/viral:râper ail, oignon, curcuma, gingembre, raifort, piment frais, vinaigre de cidre,- l’OR colloïdal, **sarriette\*, fleurs de sureau\*,** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

2- Utilisation

1) les plantes a romatiques en alimentaire et tisane fraîches et séchées.

2) les racines fraîches, en alimentaire et tisane. **Les tisanes toujours dans une grande tasse de 300ml.**

NB: \***thym**: c'est la partie aérienne, fleurie de la plante qui est utilisée, à savoir les fleurs et les feuilles de thym. **Pour digérer :** Il est recommandé de boire une tisane à base de thym à la fin de chaque repas.

 \***Antibiotique Naturel Le Plus PUISSANT:** râper ail, oignon, curcuma, gingembre, raifort, piment frais, vinaigre de cidre (enlever le piment si besoin >> mon conseil).

 \***Gaillet gratteron**: une Rubiacée. Elle a tendance à courir sur le sol et elle va s’appuyer sur d’autres plantes pour couvrir une zone. En cure de 3 semaines, 3 grandes tasses par jour; par expérience, je fais 2 cures / an voire 3: au milieu du printemps(avril-mai), fin août/sept ; en hiver: décembre/janvier.

\***Mélisse**, \***Millepertuis(voir document «dosage»**, \***Curcuma**, \***Valériane**, \***Passiflore**, \***Safran**: chacune de ces plantes traite la déprime selon des particularités différentes. Par exemple, il y’ a une différence entre déprime issue d’une mauvaise digestion donc passagère et celle surtout du type **dépression, l’anxiété et les troubles de l’humeur donc plus profond.**

 \***la sève de bouleau**: coûte cher et le bouleau car absent naturellement du pourtour méditerranéen, peut se remplacer par une cure de gaillet gratteron . a) Dose: faire une cure de 3 semaines (minimum 10 jours) en prenant entre 150 ml et 250 ml à jeun de sève avant le petit-déjeuner. b) Aussi, Stabilisée dans du jus de citron avec des bourgeons de plantes et un peu d’alcool végétal la fermentation de la sève reste stable. Elle a ainsi presque les même vertus que la sève fraîche. **Dose : faire une cure de 3 trois semaines (minimum 10jours) en versant 3 bouchons dans un litre d'eau que l'on boit tout au long de la journée.** contre-indications d'une cure de sève de bouleau:

* "Il faut faire faire attention aux **personnes allergiques aux dérivés salicylés**, prévient Victoria Renaud-Foughali. Le bouleau est un arbre assez allergisant. Son principe actif peut entraîner des allergies respiratoires et cutanées." Généralement, les personnes allergiques au bouleau le savent et doivent donc éviter de boire sa sève. (au niveau respiratoires, j’ai eu de fortes crises d’ashme car j’en avais 3 un devant mon logement à Boulogne sur mer! *Sabine*)
* "Si on prend de gros traitements spécifiques ou que l'on souffre d'importantes **pathologies rénales,** on évite la sève de bouleau car c'est **un fort draineur** qui nettoie et qui peut potentiellement enlever lesprincipes actifs des médicaments et faire trop travailler les reins." C'est le cas par exemple pour les personnes sous chimiothérapie. "Elles peuvent prendre de la sève de bouleau après pour nettoyer et drainer les émonctoires, **mais pendant on évite** ou on demande un avis médical avant."
* **Les femmes enceintes et allaitantes** ne doivent pas faire de drainages donc ne pas prendre de sève de bouleau. Plus encore s'il s'agit de la pasteurisée qui contient un peu d'alcool. Enfin, les cures de sève de bouleau sont déconseillées chez l'enfant.
* Il faut choisir de la sève la plus locale possible!

\***Le plantain: il y’ a le comestible dont les feuilles poussent «droites» et le non comestible dont les feuilles identiques au comestible poussent à plat au sol! C’est surtout le second qui s’utilise contre les piqûres d’insectes.**

 **\***plantain : (*pousse partout): frais en salade, tisane*

 \* sarriette: déconseillée: enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes et les femmes allaitantes, 48 heures avant une anesthésie, Les personnes sous immunodépresseur!!!; *Huile essentielle* et *hydrolat* de sarriette doivent être utilisés à usage externe uniquement. Pour éviter tout risque de brûlures, l’huile essentielle doit obligatoirement être diluée dans une huile végétale. Quant à l’hydrolat, il se mélange à du lait corporel à raison d’un volume pour un (50% d’hydrolat et 50% de lait cosmétique). les produits phyto à base d’huile essentielle de sariette ou d’hydrolat de sariette ne doivent pas être untilisés en inhalation, aérosol, brûleur. En tisane, les fleurs et un peu les feuilles sèchent surtout!

 **La cure de plantes: 2 à 3 grandes tasses par jour pendant au moins 3 semaines voire 1 mois si vous supportez. Mon conseil: 2 cures à l’année; l’une à la période de la plante fraîches et l’autre en automne / hiver.**

****\*huile de carottes**: faire macérer dans un bocal en verre ou autre (éviter le plastique): 1/3 du bocal mettre les extrémités des carottes puis verser 2/3 d’huile d’olives saines ou de tournesol local si vous en trouvez. Laisser macérer 15 jours. Verser ensuite le liquide de la macération dans un bocal sec et conserver à l’abri de la lumière à température ambiante. J’utilise les extrémités de carottes restantes directement sur ma peau avant de les jeter!**

**\*tisane spéciale détente du soir: menthe+mélisse+tilleul+ verveine\* le soir 2h à 3h avant le coucher.**

**\*fleurs de sureau\* font expectorer + action antiallergique et contre le rhume des foins du printemps!**

\*pissenlit: glycémie (décoction racines), calculs reinaux - oedèmes - rétention d’eau (tisane), peut aussi stimuler l’appétit ; ATTENTION! Ne pas consommer en d’obstruction des voies biliaires !

\*menthe poivrée: tisane, huile essentielle (peut se transporter)

\*le salsifis des prés: pour les plaies >>jus des feuilles fraîches en application 2 fois / jour. Soulage toux persistantes.

\* **Diarhées : \*sarriette: feuilles pour la diarhée; \*origan: feuilles pour la diarhée; \*coriande: feuilles et graines pour la diarhée; \*framboisier: feuilles;**

 **\*vinaigre cidre(1 c à s de vinaigre de cidre 1 fois / jr pdt 3 mois) ;**

**\*Arthérosclérose**: obstruction des artères.

\* Artichaud: les feuilles de la plantes!