

Une pharmacie dans votre jardin

Suzanne Malenfant

5 avril 2023



L'Échinacée pourpre

Stimulant immunitaire

Excellent dans les infections aiguës telles rhume et grippe

À utiliser dès le début des symptômes

Anti-inflammatoire, stimule le système immunitaire de première ligne

Parties utilisées : racine à l'automne,
feuilles et fleurs l'été



L'échinacée, utilisations

En teinture :

Début de rhume et grippe : 15-20 gouttes
à toutes les heures x 24 heures, puis
3-4 fois/jour.

Pour maux de gorge, gargariser.



En infusion

3 à 4 feuilles fraîches ou
2 à 3 fleurs dans 1 litre d'eau



Le Thym

L'indispensable

Stimulant des fonctions respiratoires,
digestives et circulatoires.

Antiseptique, expectorant
Antispasmodique, carminatif
Active la circulation

Parties utilisées : feuilles, tiges fleuries



Le thym, utilisations

En infusion :

1-2 branches par tasse, trois à quatre fois par jour.
Pour digestion difficile, toux, bronchite, grippe.



En inhalation :

En cas de sinusite, inhalation 15 minutes 3 fois/jour



En huile :

Stimule la circulation locale, relâche les spasmes.
Excellent pour les rhumatismes et douleurs musculaires



En teinture :

En gargarisme dans les maux de gorge.
En friction pour stimuler le cuir chevelu
et la santé des cheveux



Achillée millefeuille

La plante aux multiples vertus

Hémostatique, cicatrisante

Stimulant digestif : en cas de lenteur digestive

Antiseptique, fébrifuge : en cas d'infection

Anti-inflammatoire, anti-douleur

Tonique général

Parties utilisées : fleurs et feuilles



Achillée millefeuille, utilisations

En infusion, décoction ou teinture :

En cas de ballonnement, crampes d'estomac,
Troubles des règles ou de la ménopause (douleurs,
saignements abondants, chaleurs)



En gargarisme avec décoction ou teinture

En cas de mal de gorge, grippe, etc



Feuilles fraîches broyées :

Pour arrêter le saignement en cas de coupure,
saignement de nez,
Pour soulager une piqûre d'insecte



La Mauve

La plante adoucissante

L'émollient le plus employé en herboristerie dans les inflammations aiguës des voies respiratoires, gastriques ou urinaires.

Parties utilisées : racine, feuilles et fleurs.



La mauve, utilisations

En tisane, gargarisme ou bains de bouche :

Pour calmer les irritations, la toux sèche, la gorge enrouée, la laryngite, les aphtes :

Tremper à froid 10 minutes, chauffer jusqu'à ébullition mais sans bouillir. Infuser 10 minutes.

Comme laxatif doux :10 g par tasse

Précaution : Respecter un délai d'une heure entre la prise de médicament et la tisane de mauve; sa richesse en mucilage pourrait diminuer l'efficacité du médicament.



Le Plantain

Adoucissant et cicatrisant

Anti-inflammatoire, émollient et cicatrisant

Soulage les maux de gorge, la toux sèche, l'irritation des voies respiratoires

Aide à cicatriser les plaies et à soulager les piqûres d'insectes ou d'ortie

Parties utilisées : feuilles, graines

Précautions : comme pour la mauve, car très riche en mucilage



Le plantain, utilisations

Feuilles fraîches :

Directement sur la peau, froissées, pour piqûres d'insecte.

En pansement, huile ou onguent : sur brûlures, coupures ou plaies qui guérissent mal

En salade : comme dépuratif du printemps



Feuilles séchées :

En infusion : pour pharyngite, laryngite, aphtes.

En inhalation : pour sinusite, rhinite, bronchite



Graines :

Laxatif : 1 grosse c. à s. dans ½ verre d'eau, macérer 3 heures; boire au coucher puis un autre verre d'eau.



La menthe

La tonifiante

Tonique digestif
Tonique général
Analgésique
Anti-inflammatoire



Parties utilisées : feuilles et fleurs



La menthe, utilisations

En infusion

Pour les digestions difficiles, les gaz et ballonnements, les douleurs abdominales.

Tisane rafraîchissante



En huile

Massage pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.



En cuisine

Agrémenter différents plats cuisinés, en gelée, limonade, salades ...



La Camomille

La plante digestive et apaisante

Anti-inflammatoire, antispasmodique

Analgésiques (contient des salicylates)

Relaxante (contient acide valérianique)

Partie utilisée : fleurs



La camomille, utilisations

En infusion :

Pour les digestions difficiles et ballonnement

Pour la douleur menstruelle, les coliques

Pour nervosité et insomnie par son action sédative



En huile ou en pommade:

Pour calmer les démangeaisons, l'eczéma.

Convient bien aux peaux sensibles.

En massage pour les crampes et rhumatisme.



En cuisine :

Pour garnir les salades ou aromatiser les confitures, gelées, compotes et pâtisseries.



La Calendula

Anti-inflammatoire
Cicatrisante
Coricide
Légèrement antifongique

Parties utilisées : fleurs



Calendula utilisations

Infusion :

Tisane pour inflammation bouche ou estomac.
Rince-bouche pour aphtes, gingivites
Gargarisme pour les gorges irritées



En huile ou onguent :

Brûlures, coups de soleil, piqûres d'insectes, prurit,
sécheresse de la peau, eczéma



En cuisine :

En salades ou pour colorer le riz comme le safran

Au jardin :

Éloigne les mouches blanches et les pucerons

La Valériane

La plante relaxante

Utile dans les cas d'anxiété, angoisse, insomnie et spasmes nerveux de l'estomac.
On la surnomme le « Valium Végétal ».

Partie utilisée : racine



La valériane, utilisations

En infusion :

2 à 3 tasses par jour, dont une dans l'heure qui précède le coucher quand on veut favoriser le sommeil.

Goût amer



En teinture :

20 à 30 gouttes 3 fois par jour ou 50 gouttes avant le coucher dans un peu d'eau ou de jus de fruit



La Bardane

La plante dépurative

Anti-rhumatismale
Contient un principe antibiotique
Excellent légume



Partie utilisée : la racine



La bardane, utilisations

En décoction :

Contre rhumatisme, les furoncles, l'acné, l'impétigo :
50 g pour 1 litre d'eau; mijoter 15 minutes, infuser 10 minutes. Boire 1 tasse 3 fois/jour pendant 9 jours



En cuisine :

Trancher en rondelles et sauter à la poêle avec d'autres légumes. Goût légèrement sucré
Ou utiliser dans les soupes



Le Millepertuis

La plante de la bonne humeur

Anti-dépresseur
Anti-inflammatoire
Antiviral
Analgésique



Parties utilisées : feuilles et fleurs.



Précautions : - plusieurs interactions médicamenteuses
- augmente la sensibilité au soleil

Le millepertuis, utilisations

En teinture

20-25 gouttes 2-3 fois/jour pendant 6-12 semaines

Pour dépression légère à modérée et pour les troubles de l'humeur à la ménopause



En huile

Massage pour douleur sciatique,
contusions, foulures, brûlures, coups de soleil



En application locale de l'huile ou la teinture

Sur les lésions d'herpès, zona, varicelle

La consoude

La plante cicatrisante

Pour cicatriser des plaies, les brûlures, les gerçures.
Pour hâter la réparation osseuse lors de fracture

Utile au jardin :

Les feuilles comme fertilisant, ou en paillis dans les allées

L'eau de trempage de la racine favorise la croissance des plantes et une floraison plus hâtive

Parties utilisées : racine, feuilles et fleurs.
usage externe seulement



Consoude, utilisations

En cataplasme :

Feuilles fraîches broyées pour en faire une pâte mucilagineuse

Poudre de racine séchée diluée dans de l'eau pour faire une pâte tiède



En onguent :

Pour coupures, gerçures, les callosités (émollient),
Entorse, fracture osseuse, plaie lente à cicatriser.



La Prêle

La plante minéralisante

Contient plusieurs minéraux, dont 5 à 10% de silice,
D'où son action bénéfique sur les os, ongles et cheveux

La Prêle est aussi l'alliée du système urinaire :
diurétique, antiseptique urinaire,
anti-inflammatoire urinaire

Partie utilisée : partie aérienne de la plante stérile.



Plante fertile



Plante stérile

La prêle, utilisations

En décoction ou en teinture (dans vinaigre de cidre):

Pour la santé des ongles, des os, des dents, 1 tasse 3 fois/jour pendant 2-3 semaines

Pour la santé des cheveux, utiliser en rinçage après shampoing



En infusion

2 c. à thé de prêle par tasse d'eau pendant 10 à 15 minutes et boire 2 à 3 tasses par jour.

Comme diurétique, antiseptique urinaire, anti-inflammatoire urinaire

Au jardin :

En préventif contre le mildiou chez la tomates et la pommes de terre, la monilia et la tavelure des fruits, la rouille de l'ail et contre la fonte des semis



Rhume et grippe

Au début

Échinacée, achillée,
thym, gingembre,
girofle, cannelle,
Oignon cru, ail

Nez qui coule,
congestion nasale

Inhalations de thym,
mauve et plantain
Tisane de menthe

Mal de
gorge

Gargarisme avec teintures de
thym, fleur d'origan, sauge,
échinacée
Infusion d'achillée millefeuille

Toux

Sèche : mauve, plantain, calendula
Productive : thym, pousses de sapin

Digestion

Mangé trop,
trop gras

Tisane de sauge,
thym, menthe,
camomille,
jus de citron

Gaz et
ballonnements

Crampes,
coliques

Sarriette, cumin, aneth,
Camomille, menthe,
Achillée millefeuille

Camomille, Menthe,
Achillée millefeuille,
Thym

Douleurs

Rhumatisme

Décoction de
Bardane

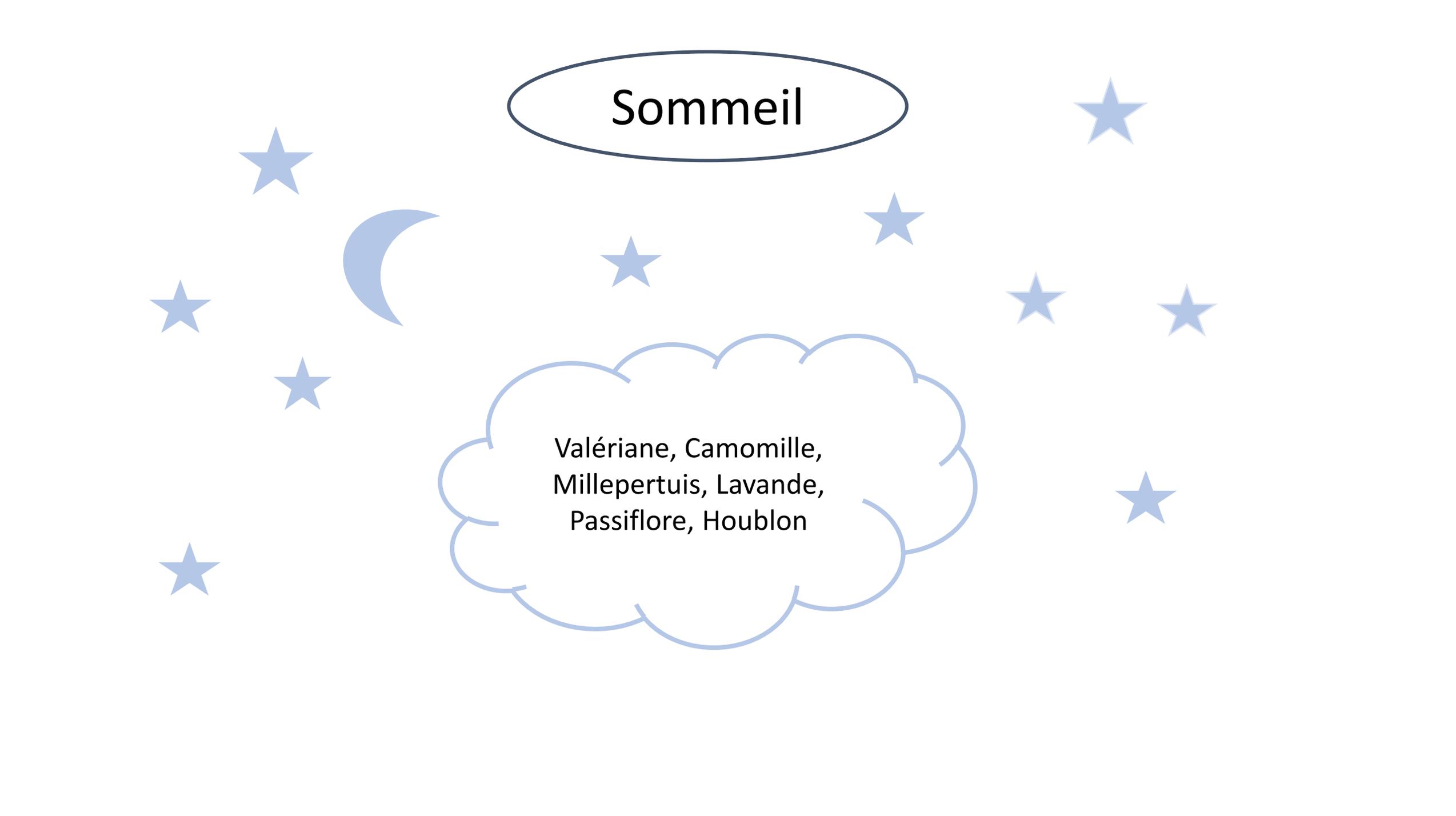
Spasme
musculaire

Massage avec huile de
Thym, fleurs d'origan,
Menthe poivrée

Plantes
anti-inflammatoires

Millepertuis, achillée millefeuille,
Camomille, fleurs d'origan,
calendula,
Écorce de Saule, reine-des-Prés

Sommeil



Valériane, Camomille,
Millepertuis, Lavande,
Passiflore, Houblon

www.smalenfant.com