

# GUIDE D'UTILISATION DE QUELQUES PLANTES MEDICINALES

## LEXIQUE :

*Antalgique* : combat la douleur

*Antispasmodique* : qui calme les contractions nerveuses des muscles et organes.

*Antiseptique* : tue les germes ou empêche leur développement, désinfecte.

*Bactéricide* : qui tue les bactéries (microbes)

*Béchuque* : calme la toux et les irritations du pharynx

*Carminatif* : favorise l'expulsion des gaz intestinaux.

*Cholagogue* : qui facilite le fonctionnement des voies biliaires

*Cholérétique* : qui augmente la sécrétion de la bile

*Dépuratif* : qui purifie le sang

*Diurétique* : qui favorise l'émission des urines.

*Emménagogue* : qui provoque ou régularise les règles

*Emollient* : calme les inflammations (adouçissant)

*Expectorant* : qui favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques et pharyngées

*Fébrifuge* : combat la fièvre

*Hépatique* : aide les fonctions digestives du foie et de la vésicule biliaire.

*Hémostatique* : qui arrête les hémorragies

*Hypnotique* : qui provoque le sommeil.

*Sédatif* : qui calme et régularise l'activité nerveuse

*Sudorifique* : qui stimule la transpiration

*Vermifuge* : qui expulse les vers de l'intestin.

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
<b>ACHILLEE</b> MILLEFEUILLE	Tonique amer et astringent - <u>antispasmodique</u> – favorise les règles - <u>hémostatique</u> - diurétique - vermifuge	<u>Fatigue générale</u> , <u>lymphatisme</u> , cellulite, <u>spasmes</u> des voies digestives et utérines, favorise les règles, troubles de la ménopause, troubles de la circulation et de la cinquantaine, rhumatismes, varices, hémorroïdes.	Infusion : 10 g de sommités fleuries par ¼ l d'eau, 3 tasses par jour, entre les repas	<i>Usage externe</i> : Décoction : contre la chute des cheveux - lavage des plaies, dermatoses, eczémas <i>Dans un grand bain</i> : calmante, régulatrice de la circulation.
<b>AGASTACHE</b>	très bonne au goût avec une note anisée et mentholée.	favorise la digestion, expectorante		
<b>ARTICHAUT</b>	Excitant de la sécrétion biliaire – s'oppose à l'excès de cholestérol – <u>diurétique</u> – apéritif – fébrifuge – <u>rajeunissant</u> <u>tissulaire</u>	<u>Insuffisances hépatiques</u> – <u>hypercholestérolémie</u> – <u>athérosclérose</u> – <u>affections</u> <u>hépato-rénales</u> – <u>excès d'urée</u> <u>sanguine</u> – goutte – rhumatismes – lithiase urinaire.	Infusion de feuilles : 10 g / 1 l. d'eau, 1 tasse avant les repas (très amère)	
<b>AUBEPINE</b>	<u>Tonicardiaque</u> – <u>hypo-</u> <u>tenseur</u> – <u>antispasmodique</u> – hypnotique léger - fébrifuge	<u>Palpitations</u> – <u>douleurs</u> <u>cardiaques</u> – spasmes vasculaires – tachycardie – <u>athérosclérose</u> – <u>angoisse</u> , <u>vertiges</u> , <u>bourdonnements</u> <u>d'oreille</u>	Infusion de fleurs : 1 c. à c. par tasse d'eau bouillante 2 ou 3 tasses par jour	
<b>BALSAMITE</b> (Menthe coq)	Tonique – antispasmodique – vermifuge – emménagogue – diurétique – carminatif – digestif	Bronchites avec toux spasmodique – aérophagie – hystérie et maladies nerveuses – règles difficiles ou insuffisantes – parasites intestinaux – digestions pénibles	Infusion : une cuillerée à dessert par tasse. Infuser 10 mn. 2 ou 3 tasses par jour. Vermifuge : 1 tasse le matin à jeun, 3 jours de suite (à la lune descen-dante). Autres usages : 1 tasse après les repas.	
<b>BLEUET</b>	Adoucissant - dépuratif – diurétique – antirhuma- tismale – fébrifuge	Rhumatismes – œdème.	Infusion : 10 g de plantes pour 1/4 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.	<i>Usage externe</i> : conjonctivites, 1 c. à dessert pour une

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
				tasse. Bouillir 5 mn, en lavage et bains d'yeux.
<b>CALENDULA</b>	Adoucissant - anti-inflammatoire - anti-spasmodique - <u>dépuratif</u> - <u>emménagogue</u> - sudorifique - hypotenseur - <u>antiseptique et cicatrisant</u> : remède des plaies par excellence (interne et externe)	<u>Insuffisance et douleur des règles</u> - congestion hépatique - ulcères gastriques et intestinaux - troubles de la ménopause -	Infusion : 1 c. à dessert dans une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. (pour les phénomènes menstruels, prendre une semaine avant les règles)	<i>Usages externes</i> compresses avec décoction ou huile de calendula: brûlure, ulcères, plaies, crevasses engelures, dermatoses, irritations cutanées
<b>CAMOMILLE</b>	<u>Antispasmodique</u> - <u>digestive</u> - <u>emménagogue</u> - sédatif nerveux - fébrifuge - antalgique.	<u>Digestion difficile</u> , crampes gastriques, règles douloureuses, dépression nerveuse, nervosisme, fièvres, douleurs musculaires, <u>migraines</u> ...	Infusion : 5 à 10 têtes par tasses, infuser 10 mn..	<i>Usages externes</i> : Décoction pour conjonctivites, bain décontractant, shampoing, infusion pour lotion visage
<b>CASSIS F.</b>	<u>Diurétique éliminateur de l'urée et de l'acide urique</u> - <u>antirhumatismal</u> - <u>vermifuge</u> - augmente la résistance des capillaires - astringent, anti-diarrhéique - tonique nervin - stimulant hépatique de la rate et du rein - antiscorbutique -	<u>Rhumatismes</u> - <u>goutte</u> - <u>arthritisme</u> - lithiases rénales - oliguries - prostatisme - hypertension - <u>pléthore</u> , artériosclérose - troubles circulatoires de la <u>ménopause</u> - cellulite - lymphatisme - hépatisme - diarrhée - dysenterie - prophylaxie de la grippe - migraines - parasites intestinaux.	Infusion : 1 cuillerée à soupe par tasse. 3 à 4 tasses par jour ( <u>infusion très agréable</u> )	<i>Usages externes</i> : Cataplasmes de feuilles froissées sur furoncles, abcès, plaies (si les feuilles sont sèches, les tremper 15 à 30 minutes dans l'eau tiède).
<b>CORIANDRE</b>	Carminatif - <u>digestif</u> - excitant - aphrodisiaque	<u>Aérophagie</u> , <u>digestions pénibles</u> , <u>flatulences</u> , <u>spasmes</u> , fatigue nerveuse.	1 c. à café de semences par tasse d'eau, bouillir et infuser 10 mn	<i>Cuisine</i> : aromate : ragoûts, gibier, bouillons, conserves au vinaigre, purée de pomme de terre.
<b>ESTRAGON</b>	<u>Stimulant</u> général et digestif - antiseptique - <u>antispasmodique</u> - apéritif - emménagogue - vermifuge	Aérophagie - <u>digestion difficile</u> - inappétence - règles difficiles - <u>parasitose</u> - hoquet	Infusion : 5 g pour 1/4 l. d'eau bouillante, infuser 5 à 10 mn.	<i>Cuisine</i> : salade, poulet, sauces
<b>FRÊNE F.</b>	<u>Diurétique</u> , <u>antigoutteux</u> - <u>dépuratif</u> - <u>antirhumatismal</u> - <u>purgatif</u>	<u>Rhumatismes</u> goutteux - cellulite - <u>cholestérol</u> - lithiases urinaires - <u>oliguries</u> , hydropisie - artériosclérose	Infusion : une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 mn. A volonté (c'est une boisson <u>recommandée aux rhumatisants et aux goutteux</u> avec du jus de citron)	

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
<b>FUMETERRE</b>	<u>Tonique – dépuratif</u> – régulateur hépato-vésiculaire – assouplit les artères – <u>antipléthorique</u> - apéritive - <u>vermifuge</u>	<u>Congestion hépatique</u> – cure de printemps - <u>artériosclérose</u> – hypertension – <u>anémie</u> – parasites intestinaux – dartres – eczéma – urticaire -	Infusion : tonique, anti-anémique : 10 g/1/4 l d'eau bouillante – infuser 15 mn – 2 ou 3 tasses par jour – <i>10 jour par mois car l'usage prolongé est calmant, somnifère, amaigrissant</i>	
<b>GUIMAUVE FL.</b>	Adoucissante - <u>béchique</u> – <u>émolliente</u> (trouve son emploi partout où il y a inflammation)	<u>Irritation des muqueuses de la bouche et du pharynx</u> – irritation gastro-intestinale - <u>affections pulmonaires</u> – toux -bronchites – cystites	Infusion : 1 c. à dessert /tasse d'eau, bouillir 1 mn et infuser 10 mn – 3 tasses par jour.	<i>Usage externe :</i> maturation des abcès, furoncles : cataplasmes. Gargarismes dans angines, gingivites, abcès dentaires.
<b>HYSOPE</b>	<u>Facilite et modifie l'expectoration</u> – <u>béchique</u> (calme la toux) émollient – sudorifique – diurétique – digestif – stimulant – sudorifique – diurétique - <u>vermifuge</u>	<u>Asthme, bronchite, toux, grippe, lithiase urinaire</u> , inappétence, dermatoses, rhumatismes, hypotension, fièvres éruptives, dyspepsies, ballonnement, parasites intestinaux	Infusion : 10 g pour 1/2 l. d'eau bouillante, infuser 5 à 10 mn, 2-3 tasses par jour.	<i>Cuisine :</i> bon condiment des viandes, farces, féculent ou potages. <b>Attention</b> : essence toxique (id. absinthe), administrer avec prudence aux nerveux, <b>déconseillée aux femmes enceintes</b>
<b>LAVANDE</b>	<u>Antispasmodique</u> – analgésique – <u>antiseptique pulmonaire</u> – <u>bactéricide</u> – cholagogue – cholérétique – <u>diurétique</u> – tonique – tonicardiaque et <u>calmant nerveux</u> – antirhumatismal – <u>anti-migraineux</u> - <u>vermifuge</u> – emménagogue – hypotenseur	Irritabilité – spasme – insomnie – <u>maladies infectieuses</u> – <u>affections des voies respiratoires</u> : asthme, toux quinteuses, grippe, bronchite, tuberculose, rhumatismes – atonies gastriques et intestinales – <u>migraines</u> – <u>vertiges</u> – entérites – cystites, <u>blennorragie</u> – parasites intestinaux – règles insuffisantes – <u>leucorrhées</u> – hypertension	Infusion : 1 c. à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn – 3 tasses par jour	<i>Usage externe :</i> cicatrisant – antiseptique – parasiticide – insecticide – antivenimeux – régulateur du système nerveux : plaies de toute nature – eczéma – brûlures – piqûre d'insectes – affections pulmonaires
<b>MARJOLAINE</b>	<u>Bactéricide puissant</u> - <u>antispasmodique</u> – vasodilatateur artériel – émousse la sensibilité, assouplit – carminatif -expectorante – digestif	<u>Syndromes infectieux</u> , troubles nerveux de l'estomac, <u>spasmes</u> intestinaux, bronchite, <u>migraines</u> , <u>insomnie</u> , anxiété...	Infusion : 1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn	<i>Cuisine :</i> salade, farces, pot-au-feu, sauces, pizza, goulash, etc.
<b>MARRUBE BLANC</b>	Tonique, dépuratif, stimulant hépatique et de l'appétit, stomacal, fluidifiant et aseptisant de l'infection pulmonaire, expectorant, antitoxique, antiseptique, fébrifuge, amaigrissant, diurétique, favorise les règles.	innappétence, anémie, digestion difficiles, insuffisance biliaire, asthme, tuberculose, laryngite, infection fébriles, obésité, cellulite, rhumatismes, dermatoses, eczéma chronique, insuffisances menstruelles	Infusion : 1 c. à s. par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn 1 tasse avant les repas.	
<b>MELILOT</b>	<u>Antispasmodique</u> – <u>somnifère</u> – <u>antiseptique urinaire</u> et diurétique – anticoagulant.	<u>Insomnie</u> des enfants, vieillard, convalescents – <u>nervosisme</u> , mélancolie – toux spasmodiques – <u>affections urinaires</u> – entérite,	Infusion : 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. 2 ou 3 tasses par jour entre	<i>Usage externe :</i> Affections oculaires, conjonctivites, blépharites – plaies, douleurs

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
	Externe : antiophtalmique – émollient - résolutif	dysenterie – troubles de la ménopause – <u>pléthore</u> , hypertension artérielle – phlébites, périphlébites, risques d'embolies -	les repas	rhumatismales. Infusion à 20 g pour 100 g d'eau : en collyre, lavages et bains d'yeux. – en lotion tiède : cicatrisant des plaies. En compresses chaudes sur les algies rhumatismales.
<b>MÉLISSE</b>	Action tonique sur cerveau, cœur, utérus, appareil digestif -anti-stress - <u>stimulant physique et intellectuel</u> - <u>digestif</u> - carminatif - sudorifique - sédatif nerveux en cas de dépression – calmante - favorise les règles...	<u>Emotivité</u> , fatigue, anémie, <u>migraines digestives</u> , indigestions, <u>crises nerveuses</u> , mélancolie, vomissements de la grossesse, mal de mer, douleurs menstruelles, <u>syncope</u> , <u>vertiges</u> , <u>spasmes</u> ...	Infusion : 1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. 3 tasses par jour.	
<b>MENTHE</b>	Tonique général - <u>stimulant physique, intellectuel et digestif</u> - <u>bactéricide</u> des infections intestinales – <u>carminatif</u> - -expectorant...	Fatigue générale, <u>atonie digestive</u> ; <u>ballonnements</u> , <u>gaz</u> , douleurs hépatiques, vomissements, coliques, <u>palpitations</u> , <u>vertiges</u> , hoquet, asthme, bronchite...	Infusion : 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn	
<b>MILLEPERTUIS</b>	<u>Anti-dépresseur</u> , stimulant, apéritif, astringent, antiacide, diurétique, sédatif, vermifuge	<u>Dépression légère</u> , <u>Bronchites</u> , affections pulmonaire, <u>asthme</u> , <u>cystites</u> , congestion hépatique, diarrhées.  <b>Précaution</b> : femmes enceintes et allaitantes, incompatible avec traitements contre : asthmes, cholestérol, anti-coagulant, cardiaques, cancer, antirétrovirale, greffe... (demander avis médical)	1 c. à s. par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. au moment des repas.	<i>Usage externe</i> : Huile de millepertuis contre les brûlures, les coups de soleil...
<b>NOYER F.</b>	<u>Tonique astringent</u> – reconstituant – excitant du foie et du pancréas – <u>antidiabétique</u> – stomacique – dépuratif – antiseptique – vermifuge	<u>Rachitisme</u> – <u>lymphatisme</u> – asthénie – maladies osseuses – <u>tuberculose</u> – bronchites chroniques – <u>diabète</u> – <u>anémie</u> – goutte – rhumatismes – diarrhées – taenia  <b>Attention</b> : Ne pas associer, sans avis médical, à un autre remède. Incompatibilité entre noyer et aloès du cap, carragaheen, condurango, quinquina, ainsi que certains sels minéraux ou substances médicamenteuses.	Infusion : une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 15 mn. Boire à volonté, au moins 3 verres par jour, à jeun : tuberculose, lymphatisme, rachitisme, affections osseuses, gourme, diabète. Cette infusion calme la soif des <u>diabétiques</u> .	<i>Usage externe</i> : décoction concentrée : une poignée pour 1 l. d'eau, bouillir 15 mn. En gargarismes (angines). En bains (engelures, rougeur des mains). En lavage ou compresses dans les eczéma, l'impétigo, les pyodermites, le psoriasis, les ulcères de jambe, plaies atones. En injections vaginales (leucorrhées. En lavement (diarrhées, dysenteries).
<b>ORIGAN</b>	<u>Bactéricide</u> - antalgique - <u>sédatif anti-spasmodique</u> (toux) - <u>expectorant</u> - <u>antiseptique</u> des voies respiratoires - <u>digestif</u> – apéritif - carminatif - emménagogue...	névralgie (cataplasme), toux d'irritation, <u>bronchite chronique</u> , <u>asthme</u> , trachéite, <u>aérophagie</u> , maux d'estomac, <u>règles douloureuses</u> ...	Infusion : 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn. 1 tasse avant, pendant ou après les repas.	<i>Cuisine</i> : pizza, sauce tomate, cuisine méditerranéenne

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
<b>ORTIE</b>	(Nettoie, assainit, dissout) <u>Tonique</u> , <u>astringent</u> – <u>dépuratif</u> – <u>diurétique</u> , éliminateur de l'acide urique - <u>galactogène</u> - vasoconstricteur – <u>hémostatique</u> – anti- anémique – antirachitique – anti-infectieux – anti- rhumatismale – draineur hépatique – anti-diabétique –anti-diarrhéique – révulsif	Cure de printemps, <u>hémorragies</u> , <u>hémophilie</u> , anémie, rachitisme, faiblesse générale, tuberculose, <u>dermatoses</u> , urticaire, brûlures, ménopause, <u>rhumatisme</u> <u>goutteux</u> et chronique, ulcères gastriques et intestinaux, lithiase biliaire, diarrhées, flatulences, diabète.	Infusion : 25 g pour ½ l. d'eau. Bouillir 2 – 3 mn, infuser 20 mn. Boire à volonté.	<i>Usage externe</i> : décoction : soin cheveux <i>cuisine</i> : soupe, gratins...: revitalisant
<b>PISSENLIT</b>	Plante biliaire, amie du foie. <u>Tonique</u> amer – apéritive – draineur hépato-biliaire – décongestif – <u>dépuratif</u> <u>sanguin</u> – <u>diurétique</u> – antiputride – antiscor- butique – circulatoire	<u>Congestion du foie</u> , <u>insuffisance</u> <u>hépatique</u> , ictère, <u>lithiases</u> <u>biliaire</u> et rénale, <u>hypercholestérolémie</u> , <u>dermatoses</u> des hépatiques : dartres, eczéma, acné, furonculose – rhumatismes, goutte, <u>hémorroïdes</u> , obésité, cellulite, asthénie, troubles circulatoire (cyanose, varices)	Infusion : 1 poignée de racines et feuilles coupées pour 1 litre d'eau. Bouillir 2 mn, infuser 10 mn, 3 tasses par jour avant les repas.	<i>Usage externe</i> : décoction contre les taies de la cornée, pour clarifier les yeux. <i>cuisine</i> : ne pas oublier de le manger en salade à la saison.
<b>PRÊLE</b>	<u>Reminéralisante</u> ( <i>la plus riche en sels minéraux : contient du calcium, du potassium, du magnésium, du fer, du phosphore, et surtout de la silice</i> ) - diurétique – <u>anti-</u> <u>dégénérative</u> , emména- gogue - astringente - <u>cicatrisante</u> ..	<u>Déminéralisations</u> (tuberculose, rachitisme, tétanie, asthénie, <u>fractures</u> , <u>lésions osseuses</u> diverses) rétention d'urine, cys- tite, lithiase rénales, albuminu- ries, goutte, , maladies dégénéra- tives, favorise les règles, <u>hémor-</u> <u>ragie</u> , vergetures, plaies, arthrose, diabète, ulcères : (compresses)...	Décoction : 50 g pour 1 l. d'eau, bouillir 30 mn, filtrer. Réduit en poudre : 1 c. mélanger aux aliments, ou mieux, action meilleure avec décoction de poudre : bouillir 5 à 10 sec., infuser 10 mn, passer, 1 tasse par jour.	<i>Usage externe</i> : lavage des plaies, ulcères, et compresses. Lavage de bouche (aphtes)

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
<b>REINE DES PRES</b>	<u>Diurétique</u> éliminateur de l'urée de l'acide urique et des chlorures, sudorifique, cholérétique, astringent, somnifère, fébrifuge, tonique du cœur et gastrique	<u>Rétention d'eau</u> , <u>rhumatismes</u> , arthritisme, <u>lithiase urinaire</u> , insuffisance biliaire, <u>cellulite</u> , diarrhées	Infusion : (ne jamais faire bouillir) 1 c. à dessert de plante dans 1 tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn. 3 à 5 tasses par jour, entre les repas. Cellulite : 1 c. à soupe, verser ¼ l. d'eau bouillante. Macérer la nuit. Boire au réveil.	<i>Usage externe</i> : compresses sur plaies et ulcères. <i>Cuisine</i> : parfum d'amande amère pour dessert.
<b>ROMARIN</b>	<u>Stimulant général</u> - <u>anti-septique pulmonaire</u> - <u>antigoutteux</u> - <u>cholagogue</u> et <u>cholérétique</u> - <u>emménagogue</u> , diurétique et sudorifique, hypertenseur.	<u>Asthénies</u> , surmenage physique et intellectuel, perte de <u>mémoire</u> , convalescence, <u>asthme</u> , bronchite chronique, coqueluche, grippe, <u>hépatisme</u> , <u>foie</u> (infusion à jeun), <u>lithiase biliaire</u> , cholestérol, règles douloureuses, <u>digestions difficiles</u> , douleurs gastriques, <u>vertiges</u> , affection du système nerveux, rhumatismes, troubles cardiaques nerveux, <u>dépression</u> , <u>migraines</u> .	Infusion : 1c. à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn, 1 tasse avant ou après les repas.	<i>Usage externe</i> : cataplasme anti-rhumatismale, lotion pour la peau (antirides), en friction : fortifie le cuir chevelu <i>Cuisine</i> : viandes grillées, sauces...
<b>SARRIETTE</b>	<u>Antiseptique puissant</u> - antispasmodique - carminative – digestive - <u>stimulant de l'intellect</u> - aphrodisiaque – vermifuge -expectorante.	<u>Digestion pénible</u> , douleurs gastriques nerveuses, fermentation intestinales, ballonnement, <u>asthénie intellectuelle et sexuelle</u> , bronchite asthmatique, rhinites...	Infusion : 5 g pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 mn, 3 tasses par jour.	<i>Cuisine</i> : précieux condiment pour ses vertus aromatiques et antitoxiques (un des meilleurs correctifs des gibiers faisandés), <u>vertus carminatives</u> (aide la <u>digestion des féculents</u> ), sauce tomate
<b>SAUGE</b>	<u>Tonique</u> , stimulant général - <u>antiseptique</u> - <u>anti-spasmodique</u> - carminative - <u>antisudoral</u> - <u>diurétique</u> - <u>emménagogue</u> - favorise la conception - <u>hypertenseur</u>	Relève les forces de l'organisme tout entier, <u>asthénie</u> , <u>neurasthénie</u> , <u>troubles digestifs</u> , favorise la circulation du sang, hypotension, symptômes de la <u>ménopause</u> (bouffées de chaleur), règles irrégulières et douloureuses, <u>stérilité</u> , préparation à l'accouchement, pour faire tarir la lactation	Infusion : 20 g pour 1 l. d'eau bouillante, infuser 10 mn, 3 tasses par jour. N.B. : prise régulièrement 2 mois avant l'accouchement, en réduit considérablement les douleurs. <b>Attention</b> : son essence toxique (id. absinthe) en déconseille l'usage aux tempéraments sanguins, et aux femmes allaitantes.	<i>Cuisine</i> : facilite la digestion des plats gras, parfume les viandes, les fromages, les marinades de poissons, légumes cuits à la vapeur, soupes...
<b>SERPOLET</b>	(idem thym) : <u>Stimulant général</u> – tonique – anti-spasmodique – carminatif – diurétique - aphrodisiaque - balsamique, expectorant - <u>antiseptique intestinal</u> , <u>pulmonaire</u> , <u>génito-urinaire</u> - <u>emménagogue</u> - <u>vermifuge</u> ...	Anémie, <u>asthénie physique et psychique</u> , <u>toux convulsives</u> , <u>affections pulmonaires</u> , <u>asthme</u> , <u>infection intestinales</u> , estomac, <u>un des meilleurs remèdes pour les affections dues aux refroidissements</u> (grippe, rhume de cerveau, courbatures, frissons), maladies infectieuses, rhumatismes, météorisme, troubles circulatoires - parasites	Infusion : Une branche par tasse, faire bouillir 2 à 3 secondes, infuser 10 mn.  Conseiller le matin en guise de café ou thé.	<i>Cuisine</i> : potages, grillades, marinades...

<i>PLANTES</i>	<i>Propriétés</i>	<i>Indications</i>	<i>Préparations</i>	<i>Usage externe et cuisine</i>
		intestinaux – insomnies		
<b>SUREAU FL.</b>	<u>Dépuratif</u> , <u>diurétique</u> , <u>sudorifique</u> , galactogène	Cure de printemps, foie, affections rénales, <u>rhumes</u> , <u>bronchites</u> , asthme, <u>fièvre éruptive</u> , goutte, cystite, tuberculose, rhumatisme, affections oculaires (compresses), lotion de beauté...	10 à 20 g pour 1 l. d'eau bouillante, infuser 5 à 10 mn. A volonté	
<b>THYM</b>	<u>Stimulant général</u> – tonique – antispasmodique – carminatif – diurétique - aphrodisiaque - balsamique, expectorant - <u>antiseptique intestinal</u> , <u>pulmonaire</u> , génito-urinaire - <u>emménagogue</u> - <u>vermifuge</u> ...	Anémie, <u>asthénie physique et psychique</u> , <u>toux convulsives</u> , <u>affections pulmonaires</u> , <u>asthme</u> , <u>infection intestinales</u> , estomac, <u>un des meilleurs remèdes pour les affections dues aux refroidissements</u> (grippe, rhume de cerveau, courbatures, frissons), maladies infectieuses, rhumatismes, météorisme, troubles circulatoires - parasites intestinaux – insomnies	Infusion : Une branche par tasse, faire bouillir 2 à 3 secondes, infuser 10 mn.  Conseiller le matin en guise de café ou thé.	<b>Cuisine</b> : potages, grillades, marinades...
<b>VERVEINE ODORANTE</b>	Antispasmodique, digestif.	Troubles digestifs et nerveux légers, nausées, palpitations, météorisme...	Infusion : 15 g par litre d'eau, infuser 10 mn	
<b>VIGNE ROUGE</b>	<u>Tonique veineux et capillaire</u> , <u>régulateur de la circulation sanguine</u> , astringent, diurétique, rafraichissant	<u>Troubles de la circulation</u> , séquelle de phlébite, <u>troubles de la ménopause</u> (métrorragies), <u>couperose</u> , <u>varices</u> , <u>hémorroïdes</u> , règles douloureuses, diarrhées, oliguries	Décoction : 1 c. à soupe pour 1 tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 mn. 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.	<b>Usage externe</b> : 2 poignées pour 1 l. d'eau. Bouillir 15 mn. Ajouter à l'eau d'un bain de pieds ou de mains. Bain de 10 à 15 mn pour favoriser la menstruation, la circulation. Infusion : en lavages oculaires (conjonctivites)

Bibliographie : Dr Jean Valnet : Phytothérapie, Aromathérapie. –  
Sélection du *Reader's Digest* : Secrets et vertus des plantes médicinales.

#### LEXIQUE :

*Antalgique* : combat la douleur  
*Antispasmodique* : qui calme les contractions nerveuses des muscles et organes.  
*Antiseptique* : tue les germes ou empêche leur développement, désinfecte.  
*Bactéricide* : qui tue les bactéries (microbes)  
*Béchiq*ue : calme la toux et les irritations du pharynx  
*Carminatif* : favorise l'expulsion des gaz intestinaux.  
*Cholagogue* : qui facilite le fonctionnement des voies biliaires  
*Cholérétique* : qui augmente la sécrétion de la bile  
*Dépuratif* : qui purifie le sang  
*Diurétique* : qui favorise l'émission des urines.

*Emménagogue* : qui provoque ou régularise les règles  
*Emollient* : calme les inflammations (adouçissant)  
*Expectorant* : qui favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques et pharyngées  
*Fébrifuge* : combat la fièvre  
*Hépatique* : aide les fonctions digestives du foie et de la vésicule biliaire.  
*Hémostatique* : qui arrête les hémorragies  
*Hypnotique* : qui provoque le sommeil.  
*Sédatif* : qui calme et régularise l'activité nerveuse  
*Sudorifique* : qui stimule la transpiration  
*Vermifuge* : qui expulse les vers de l'intestin.