

PLANTES MÉDICINALES DES JARDINS

Anti-inflammatoire, antiseptique, adoucissant...

Affections broncho-pulmonaires, toux d'irritation.
Asthme, rhinites allergiques.

Inflammation des muqueuses digestives et buccales : gastrite, colites, gingivites.

Piqûres d'insectes, allergies cutanées.

Irritations et affections de la peau.

 Cataplasme, teinture mère, sirop....



Le Plantain

Plantago lanceolata

Purifiante générale de l'organisme...

Troubles hépatobiliaires, calculs biliaires.
Taux élevé de cholestérol. Constipation.
Maladies de peau : acné, eczémas.
Calculs urinaires, rétention d'eau, œdèmes,
insuffisance rénale, obésité.

 Tisane, teinture mère, salade....



Le Pissenlit

Taraxacum officinalis

Digestive, adoucissante...

Troubles digestifs : ballonnements, digestion lente,
colites spasmodiques.

Migraines hépatiques, nausées et vomissements.

Irritations oculaires.

Mal de gorge, hygiène buccale.

Crevasses, gerçures.

 Tisane, hydrolat, pommade....

La Camomille



Anthemis nobilis

Expectorante, antiseptique...

Affections des voies
respiratoires, bronchites,
toux.

Troubles digestifs. Infections
urinaires.

Affections buccales, maux de
gorge.

Nettoyage des plaies.

 Tisane, huile essentielle...



Le Thym

Thymus vulgaris

Calmante, antiseptique...

Stress et nervosité, troubles du
sommeil.

Migraine, troubles digestifs, colites spasmodiques.

Nettoyage des plaies, piqûres d'insectes.

Hygiène buccale.

Problèmes circulatoires.

 Huile essentielle, tisane, bain....

La Lavande vraie



Lavandula angustifolia

Cicatrisante, antiseptique, anti-inflammatoire...

Inflammations des muqueuses digestives,
ulcères gastriques, colites.

Douleurs menstruelles, aménorrhée.

Insuffisance veineuse, hémorroïdes.

Troubles hépatobiliaires.

Irritations et affections de la peau.

 Macérat huileux, teinture mère....



Le Souci

Calendula officinalis

L'Ortie



Urtica dioica

Revitalisante, anti-allergique, diurétique...

Rhumatismes chroniques.

Problèmes urinaires et de prostate.

Carence en fer.

Fatigue chronique, convalescence.

Surcharge métabolique.

Allergies saisonnières.

 Tisane, teinture mère, gélule....

La Sauge



Salvia officinalis

Digestive, antiseptique, stimulante hormonale...

Troubles digestifs : Ballonnements, flatulences...

Transpiration nocturne.

Bouffées de chaleur de la ménopause.

Fatigue chronique, convalescence.

Infections respiratoires : Rhumes, bronchites,

Aphtes, gingivite, maux de gorge.

Douleurs rhumatismales.

 Tisane, bain de bouche, vin....



PRÉPARATIONS MÉDICINALES À BASE DE PLANTES

Tisanes & lotions



LES PRÉPARATIONS AQUEUSES

Elles consistent à diluer les substances actives dites hydro-solubles des plantes dans l'eau pour bénéficier de leurs bienfaits. On peut réaliser **une infusion, une décoction, ou une macération** en fonction de la partie de la plante utilisée.

Tisanes : Facile à préparer et à consommer, elles sont propices au drainage de l'organisme.

Lotions : Pénètre rapidement et en profondeur dans l'organisme sans nécessiter un contact prolongé avec la peau.

LES MACÉRÂTS GLYCÉRINÉS

Moins efficace que l'éthanol en terme d'extraction et de conservation, la **glycérine, liquide comestible au goût sucré**, a l'avantage de pouvoir être **consommée par tous**.

Gemmothérapie : Utilise les plantes au plus fort de leur potentialité, **au stade de bourgeons, jeunes pousses ou jeunes écorces**. L'extraction se fait dans un mélange de glycérine, d'eau et d'alcool pour préserver au mieux les principes actifs.



Gemmothérapie

Hydrolats & huiles essentielles



LES EXTRAITS DE PLANTES AROMATIQUES

On peut extraire les composés aromatiques de certaines plantes par **expression des zestes frais d'agrumes, ou par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries, feuilles ou fruits de la plante**. On obtient ainsi deux produits : l'huile essentielle, et l'hydrolat (ou « eau florale »). On peut les **utiliser en usage interne ou externe, en cosmétique et en olfactothérapie**.

Essences et huiles essentielles : Très concentrées en molécules actives, elles sont très efficaces mais elles doivent être **utilisées avec précaution** : en dilution et pour des périodes courtes. Beaucoup sont proscrites chez les enfants et les femmes enceintes.

Hydrolats : Ils contiennent à peu de choses près les mêmes molécules que les huiles essentielles, mais en moins grande quantité. C'est une **forme très assimilable et beaucoup plus douce**, utilisable par tous.



Sirops, bonbons & miels



LES PRÉPARATIONS SUCRÉES

La forte proportion de sucre dans ces préparations permet d'obtenir un goût agréable et une meilleure conservation. Ce sont des formes ludiques, sans alcool, **particulièrement adaptées pour soigner les enfants**.

LES EXTRAITS HYDRO-ALCOOLIQUES

L'alcool pur (éthanol) **facilite l'extraction de certains principes actifs** et grâce à ses qualités de conservateur, il **permet de fixer les propriétés des plantes durant des années**.

Teintures mères et alcoolatures : Macérations de plantes fraîches dans de l'alcool selon des dosages précis, ces extraits hydro-alcooliques, une fois en flacon, sont **prêts à l'emploi et facilement transportables**. Ils peuvent s'incorporer à d'autres préparations à raison de quelques gouttes.

Vins et vinaigre : Issues de traditions ancestrales, les recettes de vins et vinaigres médicinaux ont l'avantage d'être **goûteuses et ludiques**.



Teintures & Vins

Baumes & Crèmes



LES PRÉPARATIONS À BASE D'HUILE

Naturellement **riches en principes actifs nourrissants**, les huiles végétales sont utilisées pures ou comme support de macération depuis des millénaires.

Baumes, pommades et onguent : Mélanges de cire d'abeille et de macérât huileux, ils sont très gras et **permettent de délivrer les principes actifs de la plante en surface, dans la durée**.

Crèmes : Emulsion d'une base aqueuse (souvent un hydrolat) avec une base huileuse, le tout stabilisé par une cire, la crème **pénètre plus facilement**. Elle est idéale pour nourrir et reconstruire la peau.

LA PLANTE EN POUDRE

La poudre de plante séchée à l'avantage de **contenir la totalité des principes actifs de la plante**. Elle peut être incorporée facilement à diverses préparations, pour **un usage interne ou externe**. Elle se conserve moins bien que la plante entière.

Gélules : Facilement transportable, la gélule libère les principes actifs de la poudre directement dans l'estomac, dans un milieu très acide.



Gélules