

Ce que nous disent les plantes:

Achillée millefeuille – *Achillea millefolium* :

Plante du sang, hémostatique, je soulage les varices, les hémorroïdes, les règles douloureuses, excessives ou insuffisantes.

Mes jeunes feuilles apportent une saveur intéressante dans les salades.

Ail des ours – *Allium ursinum* :

Plante diurétique, riche en vitamine C, j'agrémente vos plats comme ma cousine l'ail, tout en étant plus digeste. J'allège les intoxications aux métaux lourds.

Angélique (graines) – *Angelica archangelica* :

Digestive, je soulage les ballonnements. Tonique, on me compare au ginseng.

Mes graines, très aromatiques, sont un condiment original.

Aubépine – *Crataegus monogyna* :

Plante du cœur et des nerfs, sédative, je régule la pression artérielle.

Mes fruits sont comestibles, en compote ou en confiture, mélangés à d'autres fruits de saison.

Bleuet – *Centaurea cyanus* :

Plante des yeux et de la peau, je suis adoucissante et astringente.

Mes pétales colorent à merveille les salades et les tisanes.

Bouleau – *Betula alba* :

Plante nettoyante, diurétique, je soulage les rhumatismes, les calculs rénaux, l'excès de poids.

Ma sève est une excellente boisson pour une cure de printemps.

Bruyère – *Calluna vulgaris* :

Diurétique et antiseptique, je soulage les infections urinaires.

J'ai servi à parfumer la bière en remplacement du houblon.

Camomille romaine – *Anthemis nobilis* :

Digestive, antispasmodique, fébrifuge, tonique, je soulage les migraines, les digestions difficiles ... 3 à 4 de mes têtes par tasse suffiront au risque d'être trop amère.

Mes infusions sont apaisantes dans le bain.

Framboisier – *Rubus idaeus* :

Plante astringente, je soulage les laryngites, les aphtes, la toux.

J'étais consommée comme succédané du thé.

Frêne – *Fraxinus excelsior* :

Plante des rhumatismes et de l'embonpoint, je suis diurétique et laxative.

Je sers à préparer la Frênette, boisson fermentée de ménage.

Hysope - *Hysopus officinalis*:

Plante expectorante et stimulante, je soulage la toux.

D'une saveur épicée, je sers de condiment dans les salades et les plats chauds.

Mauve – *Malva sp* :

Plante adoucissante, je soulage la toux, les maux de gorge, je suis aussi un laxatif doux.

Je donne du velouté à vos potages.

Mélisse – *Melissa officinalis* :

Plante calmante et digestive, j'apaise la nervosité infantine.
J'aromatise les liqueurs, les sirops et les confiseries.

Menthe - *Mentha veridis* et *Mentha piperita* :

Plante stimulante, digestive et antiseptique, je suis utile en cas de mauvaise digestion, de nausée, de migraine et d'anxiété.
La fraîcheur de mon parfum est associée à nombre de boissons, confiserie, liqueurs...

Myrtille (feuille) - *Vaccinium myrtillus* :

Plante du sang, je suis réputée pour abaisser le taux de sucre dans le sang.
Mes baies font de fameuses tartes et confitures.

Noisetier - *Coryllus avellana* :

Plante du système veineux, je suis utile pour les varices, la couperose et les hémorroïdes.
Mes jeunes feuilles peuvent entrer dans la composition des salades.

Origan - *Origanum vulgare* :

Plante du foie et de la digestion, anti-infectieuse, je soulage les maux de gorge, les migraines.
Je dois ma réputation à la cuisine à l'italienne.

Ortie - *Urtica dioica* :

Plante tonique, reminéralisante, dépurative, je suis utile en cas d'anémie, de saignements, d'embonpoint, de rhumatisme, de fatigue, d'acné ...
Fameuses en soupe, mes jeunes feuilles peuvent être associées à nombre de plats.

Pensée sauvage – *Viola tricolor* :

Plante de la peau, dépurative, je suis utile en cas d'eczéma, d'acné, de dartres, de goutte.
Mes fleurs colorent joliment les salades.

Pins (bourgeons) - *Pinus sylvestris* :

Plante des poumons, antiseptique, pectorale, je soulage la toux, l'asthme, la sinusite.
Je parfume les liqueurs, les sirops et les confiseries.

Reine des prés - *Filipendula ulmaria* :

Plante des rhumatismes et de l'embonpoint, je suis aussi utile en cas de migraines, de refroidissements et d'états grippaux.
Mes fleurs donnent un petit goût d'amande à vos desserts.

Ronce - *Rubus fruticosus* :

Riche en tanins, je soulage les diarrhées, les maux de gorge, les aphtes.
Comme le framboisier, j'étais consommée comme boisson de ménage, succédané du thé.

Sauge officinale - *Salvia officinalis* :

Plante renommée, aux multiples vertus, je redonne du tonus aux convalescents et aux asthéniques, je soulage les digestions difficiles, je régule les règles. Je parfume les recettes méridionales et les vins chauds.

Serpolet - *Thymus serpyllum* :

Plante également à champ d'action très large, tonique, anti-infectieuse, anti-spasmodique, je soulage les affections pulmonaires, intestinales et digestives, je suis utile en cas de

refroidissements. De même que mon cousin le thym, j'aromatise agréablement les préparations culinaires.

Sureau - *Sambucus nigra* :

Plante de la grippe, sudorifique, j'augmente les défenses immunitaires.

Vanille du pauvre, je parfume les limonades, les confiseries, les vinaigres, les sirops. Mes fleurs sont délicieuses en beignets.

Thym - *Thymus vulgaris* : indications similaires au serpolet.

Tilleul - *Tilia cordata* :

Plante du repos, je calme, je soulage les indigestions et les fièvres.

Je parfume les sirops, les limonades et les bains.

Ces indications sont extraites des ouvrages suivants :

- *La phytothérapie et L'herboristerie* du Docteur Jean Valnet, éd. Vigot, 2001.
- *Les plantes sauvages* de Thierry Thévenin, éd. Lucien Souny, 2008.
- *Le livre des bonnes herbes* de Pierre Lieuthagi, éd. Actes Sud, 1996.

Ces informations ne sont qu'indicatives et ne remplacent en aucun cas le recours à un médecin.