



# jardins du nord



## 10 plantes pour une pharmacie végétale



Les principes actifs des plantes médicinales peuvent occasionner des effets indésirables lorsqu'ils sont pris en même temps que certains médicaments. Ils peuvent également être contre-indiqués dans le cas de certaines pathologies. Si des troubles surviennent, ne pas hésiter à consulter votre médecin.

Attention, si certaines plantes sont bonnes pour la santé, d'autres peuvent être toxiques. Ne cueillez pas aveuglément !

Pour toutes ces plantes, aucune posologie ne sera indiquée.

**Consultez toujours votre médecin ou pharmacien avant de vous lancer dans de l'automédication.**

## **La camomille**

### **Ses bienfaits**

Elle facilite la digestion, calme l'anxiété, favorise le sommeil, elle lutte également contre les allergies, les inflammations, les démangeaisons,...

### **Utilisation**

En infusion.

## **La coriandre**

### **Ses bienfaits**

Plante antioxydante elle protège contre la dégradation de l'ADN qui peut donner lieu à des cancers, elle permet également de réduire la dépression et le cholestérol.

Importante pour les diabétiques, elle permet de réguler la glycémie.

Son huile essentielle est antibactérienne, antivirale et antifongique.

Elle peut-être utilisée contre les gaz intestinaux et en cas de diarrhée.

## **La lavande**

### **Ses bienfaits**

Diminue le stress et l'anxiété, calme la toux et vous fera transpirer en cas de fièvre

### **Utilisations**

En tisane, en application cutanée pour son huile essentielle

N'utilisez que les fleurs dans vos remèdes

## **La mélisse**

### **Ses bienfaits**

Calme nausées et spasmes, soulage la fièvre, l'hyperthyroïdie et les maux de tête.

### **Utilisations**

En infusion pour tous les problèmes internes et en application sur la peau elle soigne les piqûres d'insectes et les petites plaies.

## **La menthe poivrée**

### **Ses bienfaits**

Antibactériennes, digestive, antiseptique et riche en vitamines A et C.

### **Utilisations**

En tisane et en huile essentielle.

## **L'ortie**

### **Ses bienfaits**

Excellente diurétique, elle soulage également l'arthrite et les rhumatismes, elle est dépurative, elle lutte contre le rhume des foins et les problèmes de peau.

### **Utilisations**

En lotion et en tisane, cuite elle s'incorpore également dans les plats.

## **Le romarin**

### **Ses bienfaits**

Bon pour le foie, aide la digestion difficile, les insuffisances hépatiques, soulage les migraines et élimine les toxines.

### **Utilisations**

Frais ou sec, en infusion, en inhalation, dans un bain ou en tisane.

## **La sauge**

### **Ses bienfaits**

Contre les règles douloureuses, les bouffées de chaleur, anti-inflammatoire et antiseptique, calme les irritations de la gorge et la toux, fait tomber la fièvre, facilite la digestion, combat l'asthme, les infections bactériennes et fongiques, la bile, les aphtes et les piqûres.

### **Utilisations**

En infusion, en application cutanée de l'huile essentielle, mâcher quelques feuilles fraîches avant un grand repas pour préparer votre repas.

## Le souci

### Ses bienfaits

Onguents et d'autres remèdes pour bébé, apaise les gerçures, engelures et petites plaies, soulage des piqûres d'insectes et de serpents, calme les troubles intestinaux et biliaires, peut également servir de masque capillaire.

### Utilisations

En huile végétale pour application cutanée, en infusion, la tige broyée est efficace pour éliminer les cors et les verrues.

## Le thym

### Ses bienfaits

Antiseptique, bon remède contre les infections de types ORL, soulage les cystites, dans le cas de rhume ou de bronchite il dégagera le nez.

### Utilisation

En tisane frais ou sec, ajouter-y du miel et du citron pour un plaisir gustatif.



**Soyez prudent.**

Fiche :  2020 JDN jardins-du-nord.com

Pour en parler sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=168&t=11470>