



Nadia Truchard

La phytothérapie – Généreuses plantes

■ La phytothérapie est contemporaine des débuts de l'humanité. C'est seulement au XIXe siècle qu'elle a été mise «plus ou moins aux oubliettes» pour voir surgir une ère de chimiothérapie. N'oublions pas que la chimie est une copie de molécule de synthèse des produits actifs des plantes ou racines. Actuellement, l'avis du public est une collaboration entre la phyto et la chimie... Outre les préparations conseillées en droguerie ou par le phytothérapeute, voici quelques recettes simples à réaliser soi-même.

Recommandation

Ne récoltez que ce qui est parfaitement identifié, dans des lieux non pollués. Faites tremper la récolte au moins une heure dans de l'eau vinaigrée.

En massage

Huile de sauge

Vertus

Calme les transpirations excessives des pieds et des mains
Bouffées de chaleur
Tous les soins de massage avec cette huile

Cueillette

Si l'on ne connaît pas la sauge sauvage, utiliser la sauge de jardin

Recette

1 bocal d'un litre avec fermeture hermétique
Remplir de feuilles
Ajouter, remplir d'huile d'olive et de 100 ml d'huile de germes de blé
Mettre un mois au soleil
Filtrer dans une passoire avec un linge
Conserver dans un récipient en verre fumé

Huile de millepertuis

Vertus

Soulage les douleurs du dos
Cicatrisante
Contre les brûlures

Cueillette

Récolter les sommités fleuries
de juin à septembre

Recette

1 bocal d'un litre avec fermeture hermétique
Remplir de fleurs
Ajouter, remplir d'huile d'olive et de 100 ml d'huile de germes de blé
Mettre un mois au soleil
Filtrer dans une passoire avec un linge
Conserver dans un récipient en verre foncé
L'huile devient rouge!



Dans l'assiette

Ortie (grande)

Vertus

Riche en fer, potassium, silice, magnésium, vitamines A+C
Antirhumatismale
Diurétique (rétention d'eau)
Cure de printemps dépurative

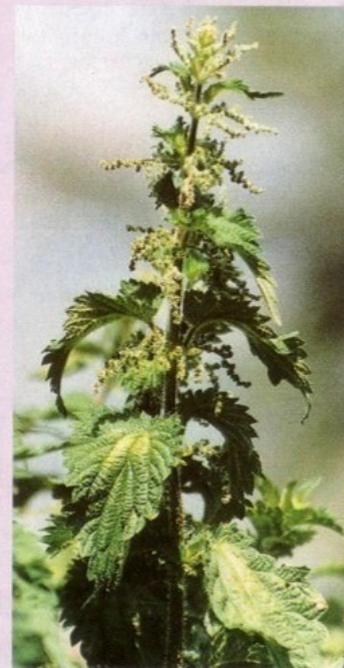
Cueillette

Se munir de gants!
Récolter les jeunes pousses avant la floraison, une fois cuite, l'ortie ne pique plus!

Recette

Gratin d'ortie

Cuire au bouillon de légumes
Étaler dans un plat à gratin
Ajouter une couche d'oignons, une couche d'ortie, une couche de fromage de brebis



Pissenlit (dent-de-lion)

Vertus

Riche en calcium, fer, sodium, potassium, vitamines A+PP
Tonifiant
Diurétique
Purifie et régénère
Ami du foie

Cueillette

Au printemps avant floraison, récolter les rosettes ou feuilles

Recette

Mettre les rosettes dans un bocal (les boutons)
Remplir de vinaigre
Ajouter sel et poivre en grains (remplace les cornichons...)
Les feuilles sont bonnes en soupe ou salade

Pour elle et lui (stimule la libido)

Vin primevère

Préparation

Au printemps, cueillir des primevères
Mettre à macérer dans une jarre en verre ou terre cuite avec 2 l de vin rouge
Laisser deux mois à l'ombre
Filtrer et conserver le flacon fermé
Boire un petit verre chaque soir

Feuilles de berce

Préparation

Chez le phytothérapeute ou en droguerie
En teinture mère
3 fois 10 gouttes dans de l'eau
Très efficace