

Préparer soi-même ses remèdes à base de plantes

Bonjour à toutes, et à tous, comme vous pouvez le lire, chaque mois vous avez la présentation d'une plante à partir de laquelle vous pourrez faire vous-même vos tisanes, teintures mères, remèdes homéopathiques, huiles solarisées, huiles de macération à froid, macérats glycérinés, etc ...

Vous trouverez donc dans ce

petit fascicule les procédures pour réaliser ces différentes préparations.

N'hésitez-pas à me faire part de vos remarques.

Élisabel



Femme, sœur, épouse, mère, amie et thérapeute

Lexique

La récolte	Pages 3 à 5
L'utilisation des plantes fraîches	Page 6
Le séchage	Pages 7 à 10
Les tisanes	Pages 11 et 12
Les teinture mères (TM)	Pages 13 à 20
Les remèdes homéopathiques	Pages 21 à 23
Les huiles solarisées	Pages 24 à 28
Les huiles de macération à froid	Pages 29 et 30
Les macérats glycérinés	Pages 31 et 32
Les élixirs floraux (fleurs du Docteur Bach)	Pages 33 et 34
Les sirops	Pages 35 et 36
Les vinaigres	Pages 37 et 38
Les lotions toniques	Page 39
Les vins médicinaux (ou énolés)	Page 40
Les liqueurs	Page 41
Les bains	Pages 42 et 43
Les miels	Page 44
Les cataplasmes	Pages 45 et 46
Les baumes et les crèmes	Pages 47 à 50
Conclusion	Pages 51 et 52
Le calendrier des récoltes	Pages 53 à 55
Les propriétés des plantes	Pages 56 à 58

LA RÉCOLTE

LES PÉRIODES DE CUEILLETTE :

La majorité des récoltes se font au printemps et en été. Cependant, suivant les régions, certaines espèces voient leur végétation s'épanouir avant l'hiver. En zone méditerranéenne, par exemple, ce sont les plantes de la garrigue qui profitent de cette saison car elles n'auront pas à souffrir de la sécheresse. Vous trouverez ci-après un tableau récapitulant, pour chacune des plantes décrites : le périodes et les sites de cueillette.

Le meilleur moment : le meilleur moment pour faire une récolte correcte est le matin, lorsque la rosée et l'humidité de l'atmosphère ont été chassées par le soleil. La plante ne doit pas être mouillée.

LE LIEU DE CUEILLETTE :

Le lieu de cueillette sera déterminé avec attention et précision : les plantes recherchant l'humidité en bord de rivière ou sur un espace humide, les plantes aromatiques, plutôt en garrigue ou sur des endroits secs et rocaillieux. Ce lieu sera choisi pour sa richesse dans les espèces recherchées, mais aussi parce qu'il est propre et exempt de toute pollution : pas de passages de voitures ou d'engins agricoles à proximité, pas de fermes avec un épannage plus ou moins probable, pas de trafic de toute sorte, pas d'industrie ni d'activité polluante proche. Tout ceci étant vérifié, ne cueillez pas non plus d'un chemin. Choisissez plutôt un lieu dominant pour éviter, ne serait-ce que la poussière.

Respectez le site et n'en épuisez pas les ressources. Il faut toujours prélever avec parcimonie et en laisser suffisamment pour que le site se régénère de lui-même à la saison prochaine. Par exemple, si vous n'avez besoin que de la partie aérienne d'une plante, évitez d'arracher la racine.

LES INSTRUMENTS ET LE MATERIEL:

un panier est indispensable. On le choisira à fond plat et un peu ample, ce qui permet de récolter plusieurs espèces confortablement.



Il ne faut pas mélanger les diverses références. Pour cela, le mieux est de se procurer des sacs en papier

blanc ou en kraft alimentaire. On les ouvre et on les place debout sur le fond du panier.



Au fil de la récolte, chaque espèce trouve place dans le sac qui lui est attribué. Le mieux est d'écrire au crayon à papier, le nom de la plante sur le sac. Rappelez-vous qu'une plante est plus difficile à reconnaître si elle est un peu flétrie.

On se munit d'un petit sécateur et/ou d'une paire de ciseaux que l'on a bien nettoyés en début de récolte.





une gouge à asperge est souvent très utile pour extraire les racines.

Cet instrument s'achète dans les magasins d'outillage ou les jardineries ; une pioche est parfois nécessaire pour récolter les racines ou tout simplement la plante entière.

Conseil :

Il est recommandé de ne prélever que la quantité dont on a besoin pour faire ses préparations. Ne pas gaspiller les ressources que nous offre la nature est très important.



Achillée millefeuille



Ail des ours



Alliaire pétiolée



Bourrache officinale



Lamier pourpre



Pissenlit



Ortie dioïque



Consoude officinale



Oseille



Violette



Plantain lancéolé



Mouron des oiseaux

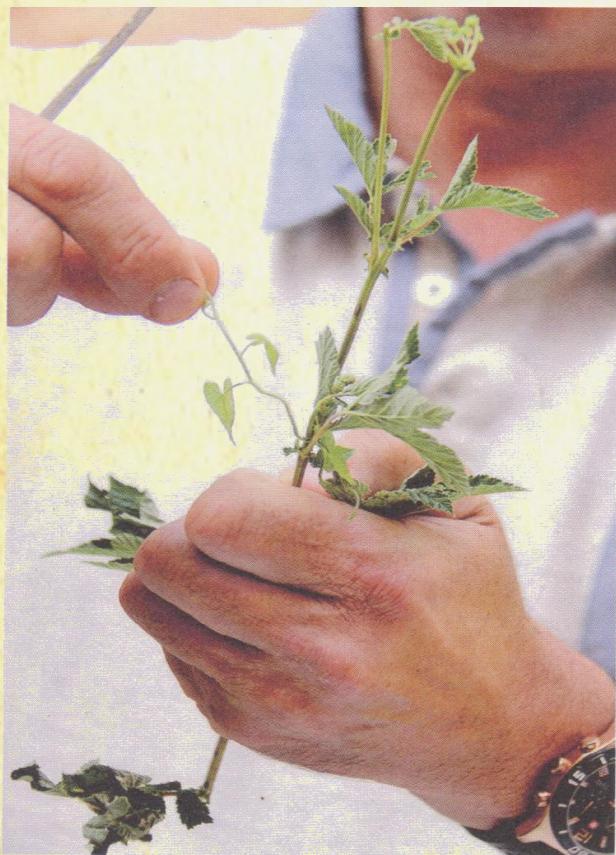
L'UTILISATION DES PLANTES FRAÎCHES :

Vous souhaitez confectionner une préparation à partir de plantes fraîches ? Vous allez alors travailler vos échantillons immédiatement. Vous pouvez mettre vos sachets en papier au réfrigérateur pour que les plantes ne fanent pas trop, pendant 1 à 2 heures. Ensuite, vous les triez car il y a toujours quelques intruses mélangées et vous les mondez, ce qui signifie que vous séparez les différentes parties

de la plante si nécessaire. Vous les couperez si besoin et les mettre à macérer rapidement après les avoir pesées. Surtout ne les lavez pas, les feuilles doivent être propres.

Et les racines ?

Vous pouvez les rincer rapidement et les faire sécher quelques instants sur un torchon blanc avant de les utiliser.



Il faut toujours trier sa récolte afin d'éliminer les intruses. Ici, on retire du lisier des champs mélangé à des tiges de reine des prés.



Cueillette de carotte sauvage (*Daucus carota*), à ne pas confondre avec le très toxique « navet du diable » (*aconit napel*).

LE SÉCHAGE :

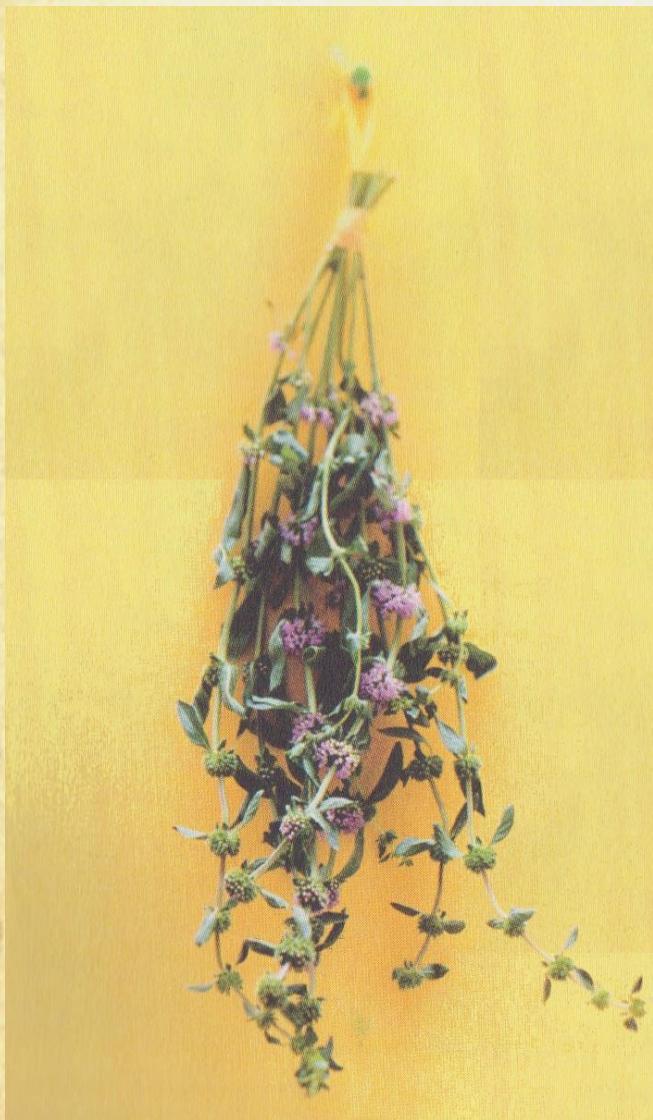
Vous voulez conserver vos plantes pour faire des tisanes à la demande ? Après avoir procédé au tri et à l'émondage, vous les étalerez en une faible épaisseur sur un linge blanc, placé sur un support non exposé au soleil, dans une pièce aérée. Chaque jour, remuez les plantes en les retournant s'il s'agit de feuilles ou de fleurs, afin de les aérer. Pour faire sécher les plantes dans les meilleures conditions, l'utilisation de cagettes en bois est astucieuse, surtout si l'on dispose de peu de place, à condition de bien tapisser le fond de la cagette avec du papier blanc, recouvert de tissu blanc. At-

tention aux peintures ou aux teintures qui ont été utilisées sur vos contenants. Les cagettes, par exemple, ne sont pas à usage directement alimentaire, même si les primeurs y déposent leurs légumes. Le bois est sans aucun doute traité pour éviter la vermine. Empilées, ces cagettes laissent circuler l'air des plantes, à condition de ne pas trop tasser celles-ci. Il faudra aussi remuer les plantes de temps en temps. Elles sont sèches lorsqu'elles deviennent craquantes. À ce moment-là, on les dispose dans les bocaux de préférence teintés, ou sinon à l'abri de la lumière.



Modèle de séchoir, mais de simples cagettes empilées suffisent, l'essentiel étant que l'air puisse circuler pour éviter le moisissement des plantes.

Pour les racines, plus difficiles à sécher, il faut les couper en rondelles et les placer sur la porte du four ouvert après vous en être servi. Elles bénéficieront de la chaleur restante et sècheront beaucoup plus rapidement, sans que les principes actifs soient endommagés.



Pour les plantes en tige, vous pouvez aussi faire tout simplement un bouquet pas trop fourni. Pendant

la promenade, vous pouvez l'accrocher au panier, ce qui attirera la curiosité des promeneurs qui ne manqueront pas de vous interroger sur votre activité et sur l'utilisation de ces plantes. Arrivé chez vous, vous prendrez ces bouquets en les mettant à cheval sur un fil à linge tendu, à une bonne hauteur,



dans une pièce aérée. Dans tous les cas, et quel que soit le conditionnement, un dernier geste indispensable reste à faire : la confection des étiquettes. Inscrivez le nom français et le nom latin, ainsi que la date et le lieu de la récolte.

HERBIER	
Nom Scientifique :	
Nom commun :	
Date :	
Lieu de récolte :	

Plusieurs formes galéniques (plusieurs types de préparations) vous permettront de conserver vos plantes et de les utiliser en profitant au maximum de leurs principes actifs.

Conservation :

Une fois séchées les plantes se conservent bien pendant environ 1 an. Ce sont les plantes riches en tanins qui sont fragiles car les composés se modifient spontanément avec les temps.

Si vous voulez conserver des mains douces et blanches, il faudra vous munir d'une paire de gants, de la récolté à la fin des opérations. Certaines plantes peuvent tacher, un peu comme les légumes, et rendent pour la plupart les mains râpeuses. Après avoir terminé vos diverses préparations, lavez-vous soigneusement les mains, puis appliquez une bonne couche de crème au karité ou une huile de jojoba que vous arurez additionnée de quelques gouttes

d'huile essentielle de lavande vraie.

Plantes en poudre :

Vous pouvez faire sécher des plantes que vous voulez prendre en poudre. Le meilleur exemple est la prêle, qui est très riche en minéraux mais ne se dissout que peu dans l'eau. Donc, pour profiter de son pouvoir reminéralisant, mieux vaut passer par l'utilisation de la poudre de la plante totale. La plante bien sèche est placée par petites quantités dans un mortier à fond un peu rugueux (en pierre par exemple) et vous la réduisez en poudre la plus fine possible. Ensuite, il faut la stocker dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité. Pour l'utiliser, il suffit simplement d'en mettre la valeur d'une pointe de couteau sur une salade ou dans une soupe (2 ou 3 fois par jour).



Après les diverses opérations de cueillette, de tri et de séchage,
enduisez vos mains d'un baume réparateur



Reine des prés fraîche et séchée

Préparer soi-même ses remèdes à base de plantes — page 10

LES TISANES :

Le terme de tisane recouvre les infusions, les décoctions et les macérations, trois méthodes légèrement différentes qui offrent toutes un moyen simple et rapide de profiter des propriétés thérapeutiques des plantes.



monter à ébullition et l'aissez frémir pendant 5 à 10 minutes à feu très doux. Puis, hors du feu, laissez infuser 5 minutes avant de consommer.

L'INFUSION :

Les parties jeunes et délicates des plantes seront traitées en infusion. Mettez 1 à 2 cuillères à café de feuilles ou de fleurs coupées dans une tisanière, puis versez dessus une grande tasse à thé d'eau frémissante. Laissez infuser pendant 5 minutes, puis filtrez et boire.

À savoir :

L'avantage des tisanes consiste dans le fait qu'elles sont simples à préparer et peu onéreuses. En revanche, elles demandent de faire chauffer l'eau et d'avoir sa tisanière, ce qui peut être compliqué au travail et surtout en voyage. Il existe maintenant des bouteilles thermos très pratiques, dans lesquelles vous pouvez placer les plantes sur le filtre supérieur puis verser l'eau frémissante ou bouillante. Vous fermez ensuite la bouteille. La tisane se conserve chaude et elle est filtrée quand vous buvez à même le bec verseur.

LA DÉCOCTION :

La décoction sera réservée aux parties de la plante plus dures et plus coriaces : semences, écorces, bois, racines et feuilles dures. Mettez 1 à 2 cuillères à café de plantes coupées et une grande tasse à thé d'eau froide dans une casserole. Faire

LA MACÉRATION À L'EAU TIÈDE :

Certaines parties de plantes sont fragiles de par leurs principes actifs thermolabiles (susceptibles d'être modifiés par l'action de la chaleur), elles ne doivent donc pas être chauffées trop fort. C'est le cas, par exemple, des hétérosides phénoliques contenus dans la reine des prés, qui sont détruits par l'ébullition, ou de la vitamine C des cynorrhodons qui perd ses propriétés au-delà de 60°C. pour ces plantes, vous adopterez la macération à l'eau tiède, de 30 minutes à 12 heures avant consommation.

Aucune de ces préparations ne peut se conserver plus de 24 heures, même placée au réfrigérateur. Le mieux est d'en préparer

juste ce qu'il faut pour la journée. De plus, vous devez utiliser une tisanière exclusivement pour votre tisane et non pour du thé ou du café. Ne sucrez pas vos tisanes si possible, ou alors, pour les plus amères, avec très peu de miel ou de sucre complet.



LES TEINTURES MÈRES (TM)

(EXTRAITS HYDROALCOOLIQUES)

L'avantage de ces extraits réside dans le temps de conservation, qui peut aller jusqu'à 5 ans sans problème.

MATÉRIEL :

Il vous faudra certes investir dans un matériel de base, mais il est très peu coûteux et, entouré de vos ustensiles, vous deviendrez la reine (ou le roi) de la « magie végétale » !

- une paire de ciseaux en acier inoxydable (évitez le fer qui s'oxyde)
- Des saladiers en verre ou en inox

de 2 ou 3 tailles différentes

- une balance précise permettant de peser jusqu'à 2 kg
- une petite presse ou tout simplement des morceaux de vieux draps propres, blancs de préférence

- 2 ou 3 passoires, de type « chinois », pour filtrer vos préparations

- Plusieurs entonnoirs de différentes tailles avec un support

- Des papiers filtres (de type filtre à café) pas trop fin



- Des récipients teintés (bocaux) de 25 cl à 2 litres, ou des bocaux de verre transparent à condition de conserver les préparations à l'abri de la lumière ou dans un placard
- une série d'étiquettes et un marqueur permanent pour des étiquettes plastifiées
- un pèse-alcool travaillant par densimétrie (on en trouve dans les magasins d'ustensiles de laboratoire)

Précisons tout d'abord qu'une teinture mère est une alcoolature préparée à partir d'une plante fraîche. Pour réaliser une teinture

mère (ou TM), il faut être très précis quant au poids de la matière première mise en œuvre. D'après la Pharmacopée française, l'alcoolature

est 1/10 du poids sec de la plante mise en œuvre. La TM a, d'autre part, un degré alcoolique défini. Il semble important d'indiquer la méthode la plus précisément possible. Néanmoins, il faut savoir qu'il est aujourd'hui très difficile de se procurer en pharmacie de l'alcool à 70 % ou à 90 %. Le plus simple est donc bien souvent d'utiliser de l'alcool de fruit, bio de préférence. On en trouve facilement dans les magasins de produits biologiques. Il est en général à 45 %

en alcool (voire 60 % pour certains). Ce degré alcoolique vous permettra

une bonne extraction. Vous trouverez également une méthode plus approximative, donc plus facile à mettre en œuvre et qui se révèle



RÉALISATION D'UNE TM SELON LA MÉTHODE TRADITIONNELLE :

Exemple avec du souci officinal (*Calendula officinalis*). Vous avez une récolte un peu plus de 500 g de parties aériennes fleuries. Posez 10 g de plante sur une barquette de papier blanc en ayant soin de prendre un échantillon bien représentatif : racine, tige, feuilles, fleurs, selon la plante. Ici, nous prenons uniquement les parties aériennes fleuries. Mettez à sécher de façon à obtenir le plus rapidement possible un état sec et craquant.



Mettez à sécher de façon à obtenir le plus rapidement possible un état sec et craquant.

Pour cela, vous pouvez placer cette barquette de plante dans le four à 70°C en laissant la porte entrouverte. Lorsque l'échantillon est bien sec (il s'effrite), vous pesez de nouveau la barquette. À ce moment, le poids affiché n'est, par exemple, plus que de 4 g (en tenant compte du papier).

La plante contenant donc 10g - 4g = 6g d'eau, autrement dit 60 % d'humidité et 40 % de poids sec. Sur les 500g de plante fraîche, vous savez alors qu'il y a :

$$500g \times 60 \% = 300g \text{ d'eau}$$

$$500g \times 40 \% = 200 \text{ g de poids sec}$$

(c'est à dire de matière sèche).

Pour préparer une TM au 1/10e comme indiqué plus haut, vous obtiendrez donc, avec ces 200g de plante sèche, $200g \times 10 = 2000g$ de TM.

En vous référant à la pharmacopée, vous apprenez que la TM de *calendula* doit être à 45 % en volume d'alcool pur.

Nous avons affirmé tout cela en 1977 et le réaffirmons en 1997. Les Peuples Autochtones ont quelque chose à offrir à cette équation pour la survie. Nous avons la perspective du temps. Vivre au même endroit pendant des millénaires nous a donné une compréhension de la complexité des forces de la vie. Nos langues sont des bibliothèques de connaissances qui peuvent contenir la clé de la survie et j'utilise ce terme avec sagesse. Il y a longtemps, un de nos Ancêtres a affirmé que "le temps où nous cesserons de vivre et commencerons à exister viendra."

Pour le bien de nos petits-enfants et de la vie, nous ne pouvons permettre que cela arrive à notre génération. Nous avons des responsabilités et des buts communs, et j'affirme que vous, les dirigeants de ce grand espoir des peuples du monde que sont les Nations Unies, devriez

œuvrer avec nous, et non pas contre nous, pour la paix. Nous vous affirmons que tant que vous ferez la guerre à Etenoha (la Terre Mère), il ne pourra jamais y avoir la paix.

Conseil :

Pour attendre que le degré d'humidité de la plante choisie soit déterminé, il faut souvent plusieurs heures, surtout si vous n'avez pas de chauffage. Pour fixer la plante, ajoutez donc 50g d'alcool dans le bocal et, après avoir bouché hermétiquement, remuez le bocal afin de mouiller uniformément la plante. Ainsi, les réactions enzymatiques qui pourraient l'abîmer sont stoppées et elle se conservera dans de bonnes conditions jusqu'à la suite des opérations.

Réalisation d'une TM à partir d'alcool à 90% :



Vous disposez d'un alcool éthylique fort (90 à 95% en alcool pur). Voici le calcul à effectuer, en sachant cependant qu'il sera ap-



proximatif car, pour simplifier un peu, nous allons confondre le volume et le poids de l'alcool. Or, l'alcool a une densité plus faible que l'eau ($D = 1$ pour l'eau et $D < 1$ pour l'alcool). Lorsque l'on mélange 1 litre d'alcool et 1 litre d'eau, on obtient moins de 2 litres

de liquide, car une partie de l'alcool se dissout dans l'eau.

Nous avions calculé que nous devions obtenir 2000 g de TM à 45%.

$$\frac{2000 \times 45}{100} = 900 \text{ g d'alcool pur}$$

Dans 2000g de TM à 45%, il y a :

À partir de l'alcool à 90%, pour ob-

$$\frac{900 \times 100}{90} = 1000 \text{ g d'alcool à 90\%}$$

tenir 900 g d'alcool, vous devez employer :

Donc, dans votre bocal, vous verrez 1000g d'alcool à 90% - 50g (déjà mis) = 950 g d'alcool. Il faut arriver à 2000g de TM :

$$2000\text{g} - 1000\text{g d'alcool} (950\text{g} + 50\text{g}) - 300\text{g} = 700\text{g};$$

Il manque 700 g d'eau

Vous ajoutez donc 700 g d'eau de source (peu minéralisée). Vous bouchez bien le bocal, vous mettez la macération à l'abri de la lumière pendant 3 semaines, vous agitez de temps en temps et vous préparez une étiquette en précisant le nom latin, le nom en français et la famille de la plante, la date et le lieu de la récolte, ainsi que la quantité de plante fraîche, son poids sec, la quantité d'alcool à 90 % et d'eau employée.



Réalisation d'une TM à partir d'alcool à 60% :

Vous disposez d'alcool à 60% : vous faites le même calcul (toujours approximatif) :

Dans 2000 g de TM à 45%, il y a

$$\frac{2000 \times 45}{100} = 900 \text{ g d'alcool pur}$$

Pour obtenir 900 g d'alcool pur à partir d'alcool à 60 %, vous devez employer :

$$\frac{900 \times 100}{60} = 1500 \text{ g d'alcool pur}$$

Dans 1500 g d'alcool à 60%, il y a 900 g d'eau

Donc $2000 \text{ g} - (1450 + 50 + 300) =$

$2000 \text{ g} - 1800 \text{ g} = 200 \text{ g d'eau à ajouter.}$

Vous obtiendrez ainsi 2000 g de TM à 45%.

Réalisation d'une TM à partir d'alcool à 45% :

Vous disposez d'alcool à 45%. Vous n'arriverez pas à faire une TM à 45% car il y a l'eau de la plante. Le degré alcoolique sera beaucoup plus bas (entre 2,5 et 30%). La seule solution sera d'utiliser de la plante sèche, auquel cas, ce ne sera pas une vraie TM. Ceci dit, si vous la placez sur une bosse ou une ecchymose, votre TM à alcool faible sera tout aussi efficace qu'en vraie TM (Voir plus loin), ce ne sera pas parfait, mais dans ce monde... rien n'est parfait !!!



MÉTHODE SIMPLIFIÉE :

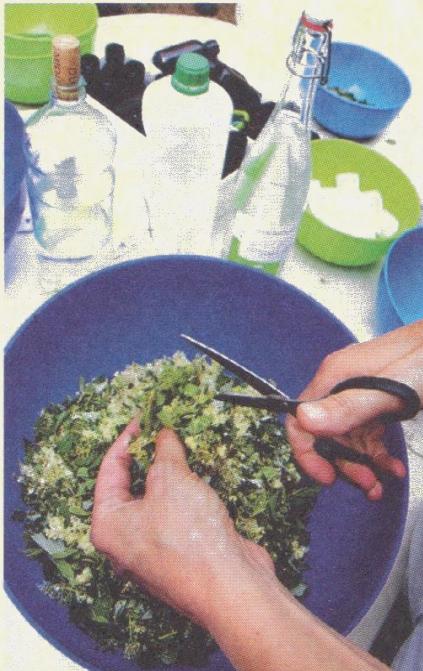
Voici une méthode plus simple (voir ci-après en images pour de la reine des prés). Un extrait hydro-alcoolique simple se prépare en mettant la plante coupée en petits morceaux dans un bocal et en la recouvrant avec de l'alcool éthylique (éthanol) à 45% (alcool de fruits) /

Après macération de 3 semaines à l'abri de la lumière, pressez fortement la plante dans un linge propre et filtrerez le liquide obtenu. Suivant le degré d'humidité de la plante au départ, l'extrait aura entre 2,5 et 30 % d'alcool pur. Cet extrait mis en bouteille teintée et étiquetée, vous permettra de disposer, à longueur d'année, des bienfaits de la plante en question. Vous verrez d'ailleurs que beaucoup de recettes ont recours à cette méthode, certes approximative, mais qui est à la fois simple et efficace.

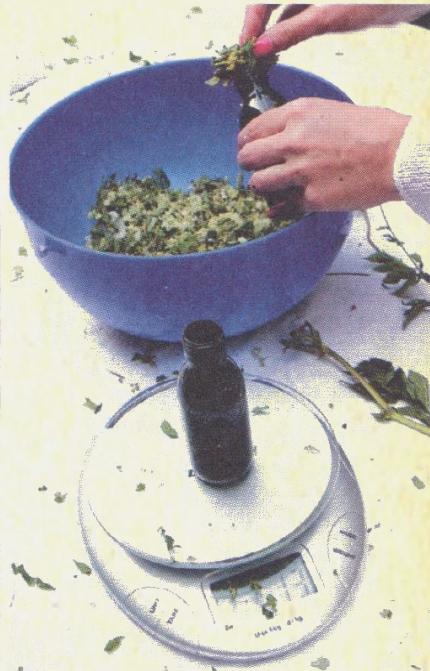
PAS À PAS : RÉALISATION D'UN EXTRAIT HYDRO-ALCOOLIQUE DE REINE DES PRÉS (MÉTHODE SIMPLIFIÉE) S)



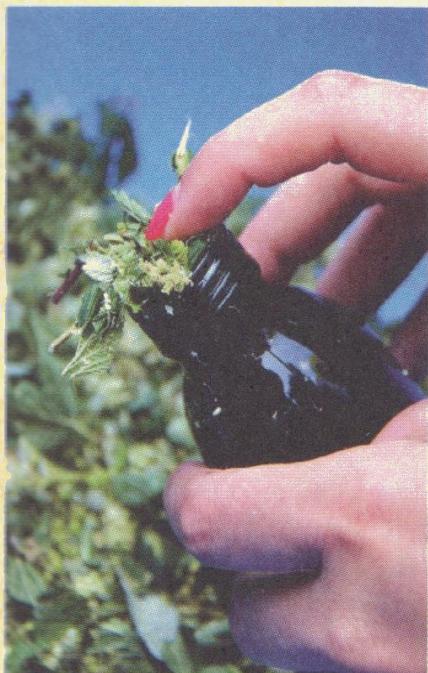
1/ Triez les plantes. Ici, du liseron est enroulé autour des tiges de reine des prés.



2/ Préparez tout le matériel nécessaire : flacons et bouchons, alcool, etc.



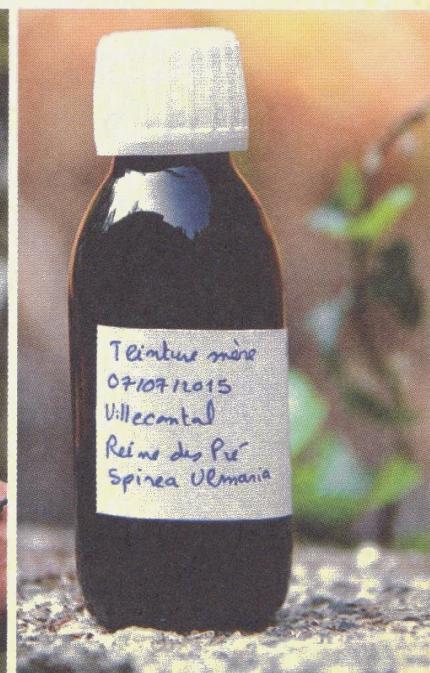
3/ À l'aide de ciseaux préalablement nettoyés à l'alcool, coupez la plante en petits morceaux.



4/ Mettez la reine des prés en flacon.



5/ Ajoutez de l'alcool à 45 %.



6/ Bouchez le flacon et étiquetez-le.

LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES :

une fois que vous avez préparé une teinture mère, il est très facile d'obtenir les dilutions des remèdes homéopathiques.



Flacons de 50 ml pour dilution des remèdes homéopathiques un peu d'histoire :

Aujourd'hui, dans les laboratoires spécialisés en homéopathie, beau-

coup de précautions sont prises pour fabriquer les dilutions dans des pièces dont l'atmosphère est propre et contrôlée : c'est ce qu'exigent les services de la pharmacie. Pour autant, il ne faut pas oublier que Hahnemann, le père de cette médecine, a vécu entre la fin du XVII^e siècle et un bon début du XIX^e siècle, qu'il habitait en Saxe et que c'était l'époque pendant laquelle l'atmosphère des grandes villes était extrêmement polluée par les cuisinières et les poêles à charbon. Il préparait les dilutions dans sa cuisine ... et obtenait des résultats qui lui donnaient pleine satisfaction ! Vous pouvez donc préparer vos dilutions dans un endroit propre. Évitez simplement les courants d'air qui peuvent apporter de la poussière.

MATÉRIEL :

Autant de petits flacons que la hauteur de dilution que vous avez choisie. Par exemple, pour préparer une dilution à 30 CH, prévoyez 30 petits flacons. Le mieux est de vous procurer 30 flacons propres de 30 ml munis d'un compte-gouttes (Voir carnet d'adresse en fin de document), ainsi que de l'alcool de fruit.

MÉTHODE :

Schématisons :

TM > 1^{ère} dilution = 1 CH > 2^e dilution = 2 CH etc.

La 1^{ère} dilution est au centième de la teinture mère.

Avec la teinture mère d'Hypericum (millepertuis), vous voulez préparer Hypericum 5 CH pour l'utiliser en cas de petit traumatisme (par exemple : un enfant s'est coincé le doigt dans une porte)

et Hypericum 30 CH pour un traumatisme nerveux plus général, voire la dépression.

Vous allez préparer des dilutions au centième parce que ce sont les plus courantes. Le principe est d'ajouter 1 ml de teinture mère dans 99 ml d'alcool, puis de dynamiser en agitant fortement, en tariant 100 fois dans le creux de votre main gauche (si vous êtes droitier). Vous aurez alors obtenu Hypericum première centésimale hahnemannienne = Hypericum 1 CH. Et vous allez continuer de même, c'est-à-dire prendre 1 ml de cette préparation à 1 CH, le diluer dans 99 ml d'alcool, dynamiser cette nouvelle préparation qui est à 2 CH. Etc ...

Cependant vos flacons sont de 30 ml et, afin de pouvoir dynamiser correctement, vous de les remplirez qu'avec 25 ml de liquide. Le centième de 25 ml est 0,25 ml de teinture mère. Or on compte 40 gouttes pour 1 ml, soit pour 0,25 ml :

$$\frac{40}{4} = 10 \text{ gouttes de TM}$$

4

Pour ne pas gaspiller d'alcool, vous remplirez tous vos flacons avec 25 ml d'eau de source (que vous pourrez acheter en bouteille), sauf les les flacons n°5 et n°30, qui seront remplis à l'alcool pour obtenir des dilutions qui se conserveront bien.

De flacon n°1, vous laissez tomber 10 gouttes d'Hypericum 1 CH dans le flacon n°2 et vous obtenez ainsi Hypericum 2 CH et ainsi de suite. Il vous faut simplement de la patience et de la concentration et ne pas sauter d'étape. Vous arriverez ainsi à Hypericum 30 CH.

Vous ne garderez que les 2 dilu-

tions 5 CH et 30 CH, alcoolisées que vous pourrez conserver pendant 5 ans. Vous les utiliserez en laissant couler 3 à 5 gouttes dans un verre d'eau s'il s'agit d'un enfant. Pour un adulte, vous pouvez faire couler ces 3 à 5 gouttes directement sous la langue. Il est inutile de passer par une présentation en granules. Il faudra bien étiqueter ces deux flacons et les conserver dans un endroit frais et obscur, dans un placard par exemple.

Les autres flacons pourront être réutilisés pour préparer d'autres dilutions. Il vous suffira de les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau de source et de les faire sécher, renversés sur un linge propre.



LES HUILES SOLARISÉES :



Les huiles solarisées sont des préparations très faciles à faire et pratiques à utiliser dans la vie de tous les jours. Après la récolte de la plante, on trie la ou les parties que l'on souhaite conserver. On les coupe juste un peu, de façon à remplir aux trois quarts un bocal en verre transparent. On ajoute l'huile végétale (ou le mélange d'huiles) que l'on a choisi (vous trouverez un tableau pour vous guider dans os choix), juste pour recouvrir la plante. On referme le bocal et on le replace à un endroit où il sera exposé au soleil toute la

journée. Puis, on laisse le soleil agir pendant 21 jours. La seule précaution à prendre est de recouvrir le bocal avec un linge foncé, la veille, le jour et le lendemain de la pleine lune (en effet, la lumière de la pleine lune risque de perturber la solarisation). Si le soleil se cache pendant la durée de l'exposition, vous la prolongerez d'autant de jours de soleil qu'il faudra pour avoir le compte de 21 jours. Un agenda vous sera très utile pour noter vos observations météo et lunaires.

COMMENT CHOISIR SES HUILES VÉGÉTALES :

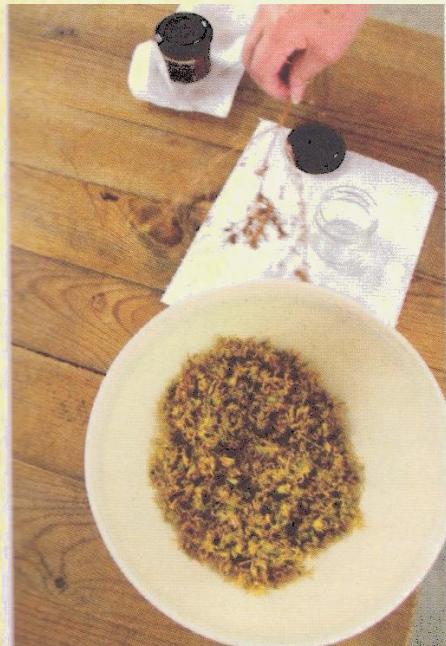
Vous devez essayer d'harmoniser les propriétés de la plante traitée et celles de l'huile végétale. Vous choisirez bien entendu des huiles de première qualité, bio.

Huile végétale	Propriétés
Noyau d'abricot	Pour sa finesse et sa texture, elle est utilisée pour les affections dermatologiques sur une peau très fatiguée.
Amande douce	Adoucissante, anti-inflammatoire, apaisante, atténue les inflammations du tube digestif, laxatif doux
Argan	Huile cicatrisante et nourrissante. Tonifie et régénère la peau. Restaure le film hydrolipidique de la peau. Antioxydante, lutte contre le vieillissement prématûr de la peau. Attention, achetez de l'huile d'argan désodorisée et non grillée.
Bourrache	Anti-rhumatismale, régénératrice des tissus, cicatrisante et antirides. Toutes affections cutanées.
Maïs	Cicatrisante avant tout, surtout chez les enfants.
Jojoba	Protectrice, hydratante, adoucissante, assoupissante. Équilibre l'acidité de la peau.

Huile végétale	Propriétés
Noisette	Aide à traverser la barrière cutanée. Calmante, cicatrisante, nourrissante, régulatrice (sébum). Attention, il faut de l'huile de noisette non grillée
Olive	Régulatrice, nourrissante, régulatrice, émolliente. Tonifie le cuir chevelu. Cependant, elle parfume les préparations, ce qui n'est pas toujours agréable.
Pépins de raisin	Très fluide, nourrissante, régulatrice et réparatrice. Anti-radicalaire, aide aux soins anti-âge.
Rosier muscat	Fine et douce, elle participe à la synthèse du collagène et prévient les rides. Anti-déshydratante. Cependant, cette huile est fragile pour une exposition au soleil
Sésame	Anti-infectieuse, régénérante, assouplissante et restructurante. Entre souvent dans les formules de cosmétiques
Tournesol	Assouplissante, adoucissante, protectrice, riche en vitamine E. très appréciée pour les massages. c'est certainement la plus intéressante si l'on considère le rapport qualité/prix. Vous pouvez l'utiliser avec toutes les plantes sans problèmes particulier.

PAS À PAS :

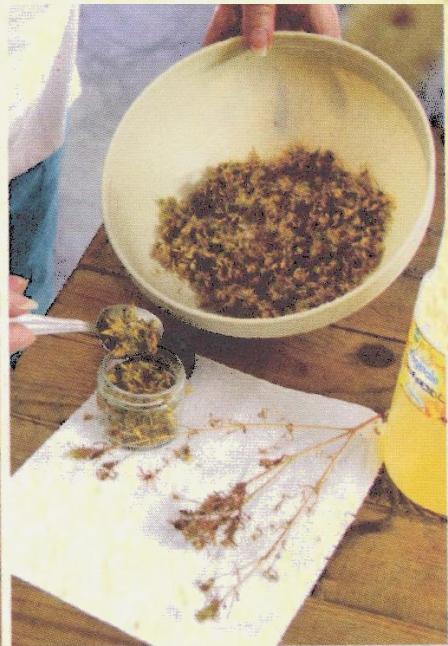
PRÉPARATION D'UNE HUILE SOLARISÉE DE MILLEPERTUIS :



1/ Reconnaissance du millepertuis.



2/ Couper le millepertuis (sommits fleuris).



3/ Remplir le bocal.



4/ Ajouter l'huile végétale.



5/ À gauche, l'huile, solarisée, a pris une belle couleur rouge (voir aussi p. 179).

CONSEILS :

Lorsque la solarisation est terminée, vous pouvez presser légèrement les plantes dans un linge propre et filtrer la préparation, mais vous pouvez aussi garder la préparation en l'état.

Une huile solarisée doit être placée dans un endroit frais et sombre (surtout pas au réfrigérateur).

Cette huile peut être conservée pendant environ 2 ans. Certaines évoluent plus rapidement que

d'autres : surveillez-les et surtout ne préparez que la quantité dont vous avez besoin, vous et votre entourage.

On peut utiliser ces huiles en interne ou en externe selon la plante traitée. Les avantages de ces préparations résident dans le coût peu élevé, la facilité d'exécution et de leur efficacité.



LES HUILES DE MACÉRATION À FROID :

On peut aussi faire macérer à froid des plantes, ou seulement des fleurs, dans une huile ou un mélange liquide. C'est un moyen de conserver la plante sans altérer celle-ci et d'avoir une préparation toujours prête à l'emploi. Les propriétés médicinales des plantes se transmettent sans difficulté à l'huile de

macération. Toutefois, la solarisation proposée précédemment permet d'obtenir une huile plus énergétique. Placez dans un bocal de préférence teinté (mais du verre transparent convient aussi) environ 100 g de plante fraîche que vous aurez au préalable laissée pendant quelques heures à l'air afin qu'une partie de son humidité soit évaporée. Ajoutez 100 à 150 ml de l'huile de base choisie. Il faut que l'huile recouvre bien la plante. Refermez bien le bocal et agitez-le de temps en temps. Au bout de 3 semaines, si vous le désirez, filtrez la préparation, mais vous pouvez également conserver le bocal tel quel, avec la plante et l'huile.

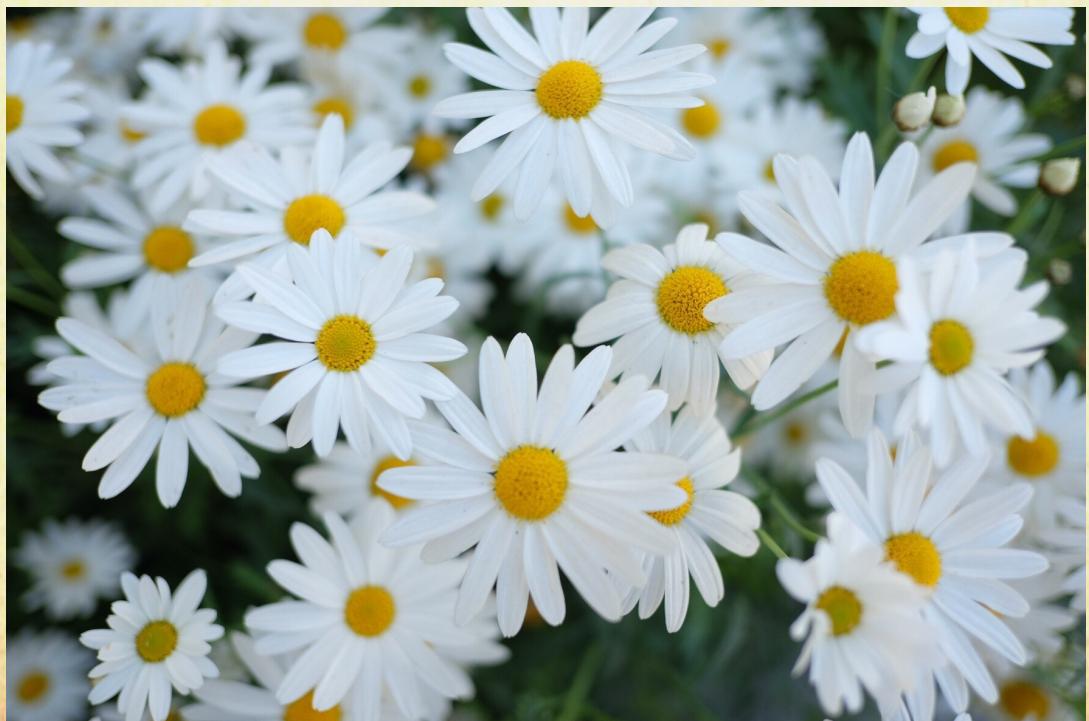


Quelques exemples d'huiles de macération à froid :

- Huile de pâquerette : raffermissante pour le buste,
- Huile de souci officinal : adoucissante et réparatrice,
- Huile de lavande : relaxante et calmante,
- Huile de coquelicot : pour mieux dormir.

Avantages :

- ◊ Ces huiles ne nécessitent que quelques minutes de préparation et peuvent se conserver entre 12 et 18 mois,
- ◊ Elles peuvent s'utiliser aussi bien en interne qu'en externe et ne présentent que peu d'inconvénients ... si ce n'est d'être grasses,
- ◊ Cependant, si l'huile de base utilisée est bien choisie, la préparation pénétrera facilement et rapidement à travers la peau.



LES MACÉRATS GLYCÉRINÉS :



Ces préparations, utilisées en gemmothérapie, sont fabriquées à base de bourgeons frais, de jeunes pousses fraîches, de glycérine végétale et d'alcool (à parties égales pour ces deux dernières).

On utilise environ une cinquantaine de plantes, arbres ou arbustes (exclusivement des espèces des pays tempérés). L'expérimentation a montré que les préparations de jeunes tissus ont une action thérapeutique très profonde sur les tissus

constituants les organes ainsi que sur les fonctions de ces organes. Ce sont des draineurs tissulaires très actifs, qui complètent parfaitement bien la gamme des plantes utilisées en phytothérapie classique. Sans aucune toxicité, ils peuvent être prescrits pour tous, aussi bien pour les enfants que pour les personnes âgées, et certains sont même tout à fait spécifiques pour un âge particulier ou une période particulière.

PRÉPARATION ET UTILISATION:

Placez les bourgeons dans un bocal et mettez environ 5 fois la hauteur de ceux-ci du mélange d'alcool et de glycérine, puis laissez macérer pendant au moins 21 jours. Pressez et filtrez. Le mode d'utilisation de ces macérats est :

- ⇒ Soit en macérat concentré tel que vous venez de le préparer, en prenant 5 à 5 gouttes 3 fois par jour, pendant une cure de 10 à 20 jours. Vous pouvez aussi faire des cures de 21 jours en faisant un arrêt d'une semaine, puis vous renouvez la cure 1 ou 2 fois suivant l'affection à traiter,
- ⇒ Soit en macérat 1D4 : cette dilution est préparée suivant le mode de préparation des remèdes homéopathiques, c'est-à-dire 1ml de macérat mère + 9 ml de mélange à part égale

eau de source peu minéralisée/ alcool à 60%/glycérine végétale, soit 3 ml de chaque. Mélangez et dynamisez en agitant très fort une centaine de fois. Cette première décimale hahnemannienne se prend généralement à la dose de 20 à 30 gouttes 2 à 3 fois par jour.

Avantages et inconvénients de ces préparations :

Avantages :

La durée de validité des macérats est de 5 ans, comme celle des teintures mères,

Le goût est toujours agréable

Inconvénients :

Tout comme les teintures mères, il est difficile de se procurer de l'alcool éthylique,

Il ne faut pas rater la période de récolte des bourgeons qui est très courte et différente pour chaque bourgeon).

LES ÉLIXIRS FLORAUX (FLEURS DU DOCTEUR BACH) :

Ces élixirs sont préparés à partir de fleurs, sommité. Il existe deux méthodes de préparation :

La méthode solaire pour les fleurs qui s'épanouissent au printemps et en été, saison où le soleil est au maximum de sa force.

La méthode par ébullition pour les fleurs et les rameaux fleuris qui arrivent tôt dans l'année, avant que le soleil ne prenne toute sa force.

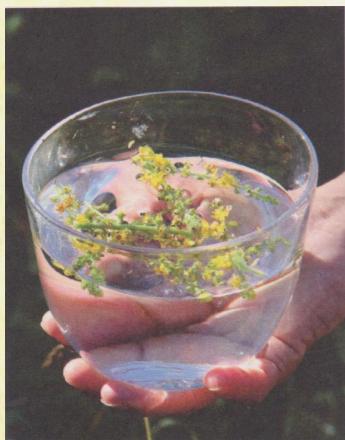
Il convient tout d'abord d'identifier très précisément la plante : genre et espèce. Par un matin ensoleillé, on préleve les fleurs de l'espèce choisie et on les dépose sur l'eau avec laquelle on a rempli un bol en verre ou en cristal. On place le tout sur le lieu de la récolte (ou à côté de l'arbre s'il s'agit de fleurs prélevées sur un arbre). Après 3 heures de pleine exposition au soleil, on retire les fleurs (en filtrant) sans les tou-

cher, on remplit au demi un flacon avec cette eau vitalisée et on finit de la remplir avec du cognac. On pose une étiquette et on referme bien le flacon. Ce flacon constitue la solution mère.

Pour préparer le liquide à utiliser pour le traitement, on remplit un flacon de 30 ml avec de l'alcool à 15° (cognac, par exemple) et on ajoute 2 gouttes de solution mère. On agite puis on étiquette ; « élixir ce ». Le produit est pris à raison de 4 gouttes dans un verre d'eau ou de jus de fruit, de 2 à 4 fois par jour. On recommande de garder le liquide en bouche le plus possible. On peut utiliser un élixir floral seul, ou plusieurs en synergie. Ces élixirs se conservent 5 ans.



1—Récolte de sommités fleuris d'agremoine eurapoire :



2—Placer les sommités fleuris dans de l'eau :



3—Poser le bol sur le sol, au soleil :



4—Après 3 heures de solarisation, récupérer le bol :



5—Filtrer l'eau imprégnée et solarisée, remplir les flacons à demi, en complétant avec du cognac :



6—Étiqueter les flacons et jeter le restes de fleurs :

LES SIROPS :

Les sirops sont très agréables à préparer. Outre la récolte, moment magique où tous les sens sont en éveil, la vue, l'odorat, le goût, le toucher, l'ouïe, avec l'environnement rempli de sons—le bruit du vent, le chant des oiseaux, les frémissements des branches —, la suite de la préparation est réellement un acte de sorcellerie ! À partir d'une plante amère et peu attirante, vous allez préparer un sirop doux, moelleux et parfumé.



Il vous faut un chaudron ou une marmite, en inox si possible, d'une contenance de 5 litres car il vaut mieux être à l'aise avec un réci-

pient assez grand.

Vous allez d'abord préparer une décoction : par exemple 500 g de menthe poivrée fraîche, de mélisse non fleurie, de bourgeons de pin, ou bien 500 g d'un mélange pour la toux (par exemple avec des fleurs de bouillon blanc, de sureau, de mauve, du thym, tout cela à parts égales) dans 1 litre d'eau peu minéralisée. Évitez les eaux trop calcaires. Laissez bouillir doucement pendant une bonne demi-heure, puis faites infuser hors du feu durant toute une nuit. Pressez ensuite doucement et filtrez. Ajoutez à la décoction son poids en sucre roux bio ou en miel. Remettez à feu doux et faites cuire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Remuez de temps en temps, et surveillez la couleur pour ne pas faire de caramel !

Par ailleurs, vous aurez préparé des bouteilles pas trop grandes (200 ml) et des bouchons, le tout rincé à l'alcool et mis à égoutter sur un papier filtre. Lorsque vous arrêtez la cuisson, avec un entonnoir et en faisant très attention de ne pas vous brûler (prenez garde aux enfants si vous réalisez ce sirop avec eux), remplissez les bouteilles à l'aide d'une louche, elle aussi rin-

cée à l'alcool. Bouchez immédiatement en laissant le moins d'air possible dans la bouteille, au-dessus du sirop. Posez vos étiquettes en étant précis sur toutes les indications que vous y porterez. Le sirop se conserve pendant environ 6 mois sans être ouvert. Après ouverture, conservez la bouteille bien refermée au réfrigérateur et consommez le sirop dans les quinze jours.



Après le chauffage, le sirop est mis en bouteille à chaud, bien bouché et les bouteilles sont soigneusement étiquetées.

Avantages et inconvénients :

Avantages :

Leur goût plaît toujours aux enfants qui acceptent facilement de les consommer,

Leur efficacité,

Leur durée de conservation.

Inconvénients :

Il y a toujours du sucre.

LES VINAIGRES :

Vous allez travailler à froid pour ces préparations vite faites et très utiles.

Choisissez un vinaigre de cidre bio et des flacons teintés de 200 à 250 ml. Introduisez une petite poignée de plantes fraîches ou sèches dans le flacon, puis recouvrez avec le vinaigre. Bouchez et placez à l'obscurité et au frais après avoir étiqueté. À utiliser après 3 semaines.

Vous pourrez préparer ainsi des vinaigres de toilette qui étaient très à la mode au début du XX^e siècle, car on disposait de savon au pH basique qui laissait la peau rugueuse. Or la peau est de nature neutre. On se faisait alors, après le bain ou la douche, une friction au vinaigre de lavande par exemple, pour que l'acidité du vinaigre neutralise l'effet du savon.



Les plantes introduites dans le flacon sont recouvertes de vinaigre, puis le flacon est rebouché et étiqueté.

Après le shampoing, lui aussi très alcalin (basique), on rinçait les cheveux avec 2 cuillère à soupe de vinaigre, mis dans une bassine de 2 litres d'eau tiède. C'était du vinaigre de romarin ou de sauge ou un mélange des deux, qui donnait de la brillance aux cheveux. Les vinaigres étaient appréciés pour leur effet embellissant.

Des vinaigre aromatiques peuvent être confectionnés avec toutes les plantes aromatiques de votre jardin : estragon, sarriette, aneth, ba-

silic, etc. vous pourrez les utiliser dans vos vinaigrettes. Ils apporteront saveurs et effets eupéptiques (digestifs).

Avantages et inconvénients :

Avantages :

Cout modique,

Bonne conservation.

Inconvénients :

Odeur du vinaigre qui persiste sur la peau.



LES LOTIONS TONIQUES :

Ce sont des préparations légèrement alcoolisées, que vous pouvez préparer à partir de plantes fraîches ou sèches. Mettez à décocter une petite poignée de plantes dans 250 ml d'eau, et portez à ébullition douce pendant 5 à 10 minutes. Laissez ensuite infuser hors du feu pendant un bon quart d'heure. Puis, pressez à froid et filtrer. Il va vous rester environ 200 ml de décocté froid, auquel vous allez ajouter 50 ml d'alcool à 45%. Vous obtenez une lotion qui tire environ à 20 à 22 % en alcool pur. Cette lotion se conservera bien si vous prenez la peine de reboucher le flacon après usage.

Vous pouvez préparer ainsi :

une lotion tonique à utiliser après la douche : origan ou verveine odorante ;

une lotion calmante au tilleul et/ou à la lavande ;

une lotion pour friction sur les rhumatismes à l'ortie et à la feuille de frêne ;

une lotion pour compresses sur les bosses et les ecchymoses avec de la sauge et de l'arnica ;

une lotion stimulante du cuir chevelu avec du rhum pâtissier, de la lavande, du romarin et de la sauge.

Avantages et inconvénients :

Avantages :

Faciles à préparer,

Bonne conservation.

Inconvénients :

Il faut de l'alcool, mais l'alcool de fruits à 45% est facile à trouver..

LES VINS MÉDICINAUX :

Pour réaliser un énolé, il suffit de mettre à macérer pendant 21 jours des plantes fraîches ou sèches dans un bon vin qui tire à 13 ou à 14 % d'alcool, blanc ou rouge selon la recette, ou à votre convenance. Si la plante est très amère comme le pissenlit, avec sa racine, mettez 30 à 50 g de plante dans 1 litre de vin pendant 2 à 3 jours. Ensuite, goû-

tez pour juger l'amertume et additionnez d'un verre à porto d'alcool de fruits, plus une dizaine de morceaux de sucre roux bio. Le vin de pissenlit est un excellent régulateur du foie. On peut préparer des vins apéritifs ou digestifs très agréables au goût, qui remplacent avantageusement tous les apéritifs achetés dans le commerce.

Avantages et inconvénients :

Avantages :

Coût peu élevé,

Préparation rapide,

Convivial, peut constituer le verre de l'amitié !.

Inconvénients :

À consommer avec modération du fait de la présence d'alcool et de sucre.



Vin de Pissenlit

LES LIQUEURS :

Il existe beaucoup de recettes de liqueurs à base de plantes. Certaines sont plus connues que d'autres : liqueurs de menthe, de genépi, de thym, d'angélique ou de fleurs de sureau. On met les plantes à macérer dans de l'alcool de fruits pendant 1 mois (parfois plus). Puis, on filtre en pressant légèrement et on ajoute un sirop de sucre, suivant les goûts. On met en général autant de

sirop que de macéré. Le sirop de sucre se prépare avec 1,6 kg de sucre pour 1 litre d'eau. On met à bouillir tout doucement, sans caraméliser, et dès que le mélange atteint une consistance sirupeuse, il est terminé. On le laisse refroidir avant de l'ajouter à la macération alcoolique. Ce sirop de sucre se conserve au réfrigérateur après ouverture..

Avantages et inconvénients :

Ce sont les mêmes que pour les vins médicinaux sauf qu'ici, le degré alcoolique est plus élevé).

Attention !

Les vins médicinaux et les liqueurs sont une agréable façon d'utiliser les plantes, mais il ne faut pas en abuser, sinon vous devrez préparer rapidement un vin de romarin ou d'artichaut pour soigner votre foie.



Menthe poivrée

LES BAINS :

Vous les préparerez juste avant emploi, avec une infusion ou une décoction. Évitez de mettre les plantes directement dans l'eau du bain. Les pétales de roses dans un bain, c'est très romantique ... jusqu'au moment où ils bouchent l'évacuation de la baignoire !

Bain de jouvence dit « de Ninon de Lenclos » :

Pour conserver une jeunesse éter-

nelle (!), mettez 3 cuillères à soupe de miel dans 1 litre de lait chaud et laissez fondre. Ensuite, préparez une décoction aromatique avec 1 litre d'eau et 1 poignée du mélange suivant : feuilles de sauge, de romarin, de thym, de pétales de roses et de fleurs de violettes. Faites couler votre bain, dans lequel vous jetez 5 poignées de gros sel marin, puis ajoutez le lait avec le miel ainsi que la décoction filtrée de plantes.



Sels de bain aux plantes :

Prenez un grand bocal de 3 ou 5 litres, choisissez une belle verrerie, pour le plaisir des yeux. Puis, remplissez le bocal en alternant, tous les 2 à 3 cm, une couche de gros sel et une couche de plantes aromatiques fraîches coupées menues (lavande, zestes de citron et d'orange, sauge, thym, romarin, eucalyptus, bourgeons de pin, fleurs de camomille,

mélisse, jasmin, etc ... selon votre imagination). Fermez hermétiquement le bocal et laissez-le dans un placard pendant plusieurs semaines. Secouez régulièrement le bocal pour bien mélanger les composants. Lors de la préparation, vous pouvez ajouter 10 à 20 gouttes d'une huile essentielle de votre choix. Vous mettez 1 à 2 poignées de ce sel aromatique dans votre bain.



LES MIELS :

J'ai souvenir d'un miel rosat dont on délayait 1 cuillère à soupe dans une tisane chaude.

Mettre une poignée de fleurs de la plante choisie (par exemple pétales de roses rouges) dans 1 kg de miel bio. Il faut qu'il soit liquide, sinon placez-le au bain-marie dans une casseroles d'eau ou laissez-le sur un radiateur pendant 1 ou 2 jours. Attention, vous ne devez pas dépasser une température de 40° C car le miel est fragile. Remuez de temps en

temps avec une cuillère en bois. Inutile de filtrer, ce miel est prêt à l'emploi. Astringent, il vous sera très utile en cas de maux de gorge et vous évitera de déclarer une angine.

Vous pouvez utiliser cette recette pour préparer du miel au thym, ou à la mauve pour adoucir la gorge, à la mélisse ou au tilleul pour préparer votre nuit, à la reine des prés pour soulager vos rhumatismes ...

Avantages et inconvénients :

Avantages :

Ces miels sont faciles et rapides à préparer et agréables au goût.

Inconvénient (faible) :

Le sucre qui, toutefois, n'est pas ici du saccharose.



Fleurs de mauve

LES CATAPLASMES :

Pour préparer un cataplasme, prenez une plante fraîche de préférence (ou un mélange de plantes fraîches), que vous allez piler au mortier pour obtenir une purée. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de glycérine végétale pour faire une pâte onctueuse. Étalez ensuite cette pâte sur un linge propre (un torchon, par exemple) et placez di-

rectement sur la peau. Vous pouvez aussi recouvrir la pâte avec une gaze compressée de manière à ce qu'elle soit placée entre la pâte et la peau. Fixez le tout avec une bande un peu large et laissez le cataplasme en place jusqu'à ce que le jus des plantes soit absorbé par la peau. Rincez ensuite la peau à l'eau claire.



Faire ses cataplasmes

Cataplasme de feuilles d'armoise commune :

1 poignée de feuilles : Séparez les feuilles et les tiges d'armoise fraîche et pilez les feuilles au mortier. Ajoutez 1 cuillère à soupe de glycérine végétale et étalez la pâte sur un linge, puis mettez une gaze sur la pâte. Ce cataplasme est à placer sur le bas ventre pour soulager les douleurs de règles. Placez le cataplasme dès que les douleurs se font sentir. Il est plus agréable de faire légèrement chauffer la pâte avant de la mettre en place. Le plus souvent, les douleurs de règles sont améliorées par la chaleur. Gardez le cataplasme jusqu'à amélioration. On peut faire 2 à 3 cataplasmes dans la journée.

Variante :

Si vous souhaitez réaliser un cataplasme avec des plantes sèches et non fraîches, vous devez alors mettre les fleurs et les feuilles dans de l'eau pour faire une décoction (employer un minimum d'eau pour réhydrater les plantes). Attendez que le tout refroidisse et passez au mortier, puis suivez la même procédure que pour le cataplasme de plantes fraîches.



Cueillette de tiges d'armoise

LES BAUMES ET LES CRÈMES :

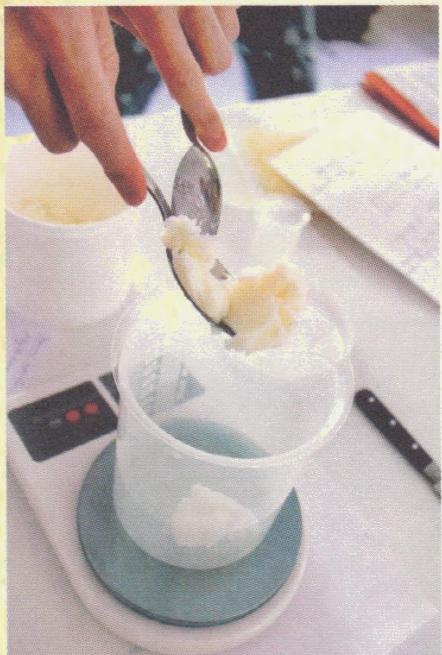
Recette de base d'un baume réparateur :

Faites chauffer au bain marie 125 ml d'huile de tournesol bio avec 15 g de cire d'abeille et 10 g de beurre de karité. Lorsque tout est fondu, incorporez 40 g de fleurs d'arnica et de pâquerette. Laisser macérer pendant 3 heures dans un four à 60% C environ. Filtrez la préparation et

ajoutez 1 ml (40 gouttes) d'huile essentielle d'hélichryse d'Italie et 4 ml (160 gouttes) d'huile essentielle de lavande vraie ou de lavandin, puis répartissez en petits pots. Cette préparation vous sera utilisée sur des bosses et des ecchymoses ou pour soulager des jambes lourdes. Sa conservation avant ouverture est de 3 à 4 mois.



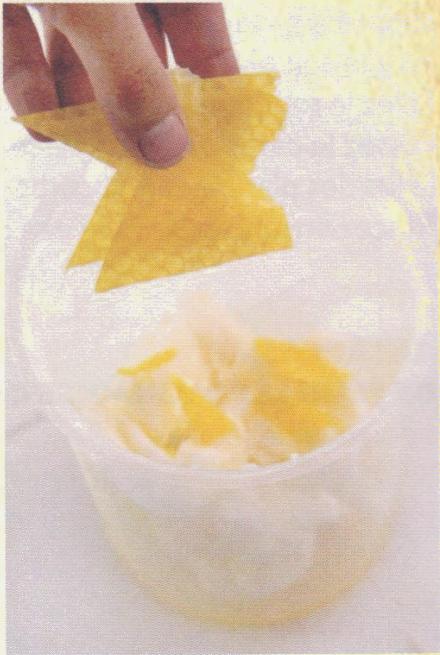
Recette de base d'un baume réparateur : image par image



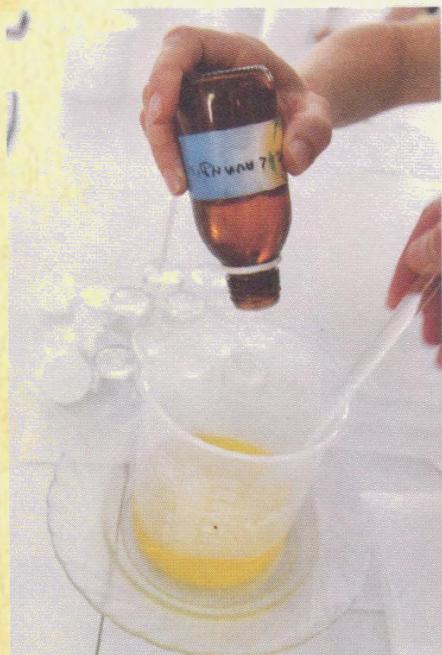
1/ Peser le beurre de karité.



2/ Ajouter l'huile de tournesol.



3/ Ajouter également la cire d'abeille coupée en petits morceaux.



4/ Lorsque la préparation est liquide, ajouter la macération de fleurs ainsi que les huiles essentielles.



5/ Répartir la préparation dans des petits pots



6/ Étiqueter et refermer soigneusement.

À savoir:

Le temps de conservation est d'environ 2 à 3 mois avant ouverture. Après ouverture, il faut conserver la crème au réfrigérateur. Avec cette recette, vous pouvez utiliser toutes les crèmes que vous voulez ; il suffit de changer l'infusion ou la décoction de plantes.

Crème protectrice au calendula :

Cette appartient à la cosmétique et sa préparation vous procurera elle aussi beaucoup de plaisir, car elle est composée d'huile, de cire et de plantes. Vous vous sentirez un peu comme un ou une alchimiste !

Pour réaliser une crème riche et protectrice, mettez dans un bol 50 ml d'huile de noisette, plus 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba et 1 cuillère de paillettes de cire d'abeille. Placez le tout au bain-marie dans une casserole dont l'eau

est frémissante. Remuez le mélange jusqu'à ce que la cire soit fondu. Lorsque le mélange est homogène et limpide, ajoutez, hors du feu, 1 cuillère à soupe d'infusion de fleurs de calendula (souci officinal). Remuez avec un fouet. Et si vous avez un peu d'huile essentielle de lavande vraie, mettez-en 10 gouttes tout en remuant, puis avant que la crème ne fige, versez-la dans un pot préalablement désinfecté à l'alcool. Rebouchez-le et étiquetez.



Crème super hydratante thym et sauge :



Mettez 3 cuillères à soupe de bourrache et 2 cuillères à café de paillettes de cire d'abeille dans un bol au bain-marie. Hors du feu, lorsque le mélange est homogène, ajoutez :

2 cuillères café d'infusion de thym



+ sauge

1 cuillère à café de glycérine végétale.

là aussi vous pouvez rajouter 6 à 8 gouttes d'une huile essentielle de votre choix. Si la crème est trop fluide, vous pouvez y incorporer un peu de cire fondu. À l'inverse, si elle est trop épaisse, faites-la tiédir pour la ramollir et ajoutez-y une demi-cuillère de l'huile déjà choisie pour la préparation.

Avantages et inconvénients :

Avantage :

Le plaisir que l'on prend à exécuter ces recettes. Elles peuvent être utilisées dans des traitements de phytothérapie ou de cosmétique.

Inconvénient (faible) :

Il faut une diversité plus grande de produits que pour d'autres préparations.

CONCLUSION :

Les recettes de remèdes que vous pouvez préparer vous-même à base de plantes sont infinis. Avec un peu d'imagination et à mesure que vous connaîtrez mieux les plantes, vous pourrez multiplier vos expériences. Prendre son panier pour aller faire un tour sans idée préconçue, c'est aller à l'aventure et goûter au plaisir de vivre des instants uniques et magiques. Trouver une fleur, se pencher pour essayer de la nommer, puis la récolter pour fabriquer de ses mains un remède utile, c'est ressentir une joie profonde qui en amène une autre. Car faire ses remèdes, ce n'est pas seulement pour soi, mais aussi pour les autres.

Cueillir une plante et la toucher provoque chez les amoureux de la nature, des sensations fortes. Cueillir un brin, c'est juste le regarder et le toucher, alors que cueillir un sac de cette plante, c'est mettre tous vos sens en éveil. La texture de la plante, le velouté, la rugosité des feuilles, le craquant ou la souplesse des tiges, le parfum, aussi subtil soit-il, remontera jusqu'à vos narines et vous vous sentirez en communion avec cette espèce. Vous l'aurez faite vôtre, parce que vous la connaîtrez, et pas seulement parce que vous l'aurez vue.



Ces sensations ne s'oublient pas et enrichissent le cœur. C'est la magie de la plante. La perfection de la nature dans les fleurs les plus petites et les plus fragiles touche profondément. Comment ne pas admirer la perfection d'une fleur de violette et comment imaginer qu'elle provient d'une si petite graine ? Comment ce chêne si puissant et si robuste vient-il d'un petit gland ? Comment le grain de pollen peut-il faire un chemin si

long par rapport à sa taille pour aller du stigmate de la barbe de maïs jusqu'à la fleur, qui est cachée dans ses enveloppes multiples ?

Cette richesse végétale, cette perfection de la nature nous incite à la respecter et à vouloir aller de cette plante au remède ; tout cela nous invitent à participer à cette perfection, en prenant le plus de soins possibles dans cette alchimie.



LE CALENDRIER DES RÉCOLTES :

ABRÉVIATIONS														
FL.	FE.	FRT.	AÉR.	BG.	GR.	RAC.	SOM. FL.	ENT.	J.P.	RAM.	P.	Z. MÉD.		
fleur	feuille	fruit	aérienne	bourgeon	graine	racine	sommité fleurie	entièr	jeune pousse	rameau	pétales	zone méditerranéenne		
PLANTE			MOIS DE RÉCOLTE (PARTIES UTILISÉES)			LIEUX DE RÉCOLTE				ZONES DE RÉCOLTE				
ACHILLÉE			06-08 (som. fl.)			Bords de chemins et de prés				De 400 à 1200 m d'altitude				
AIGREMOINE			06-08 (som. fl.); 05-09 (fe.)			Bords de chemins ensoleillés				Haie jusqu'à 700 m Pas dans le Nord				
ARMOISE			05-09 (som. fl.); 06-09 (aér.)			Dépôts d'éboulis, bords de chemins, lieux incultes				Aime le soleil et les nitrates				
AUBÉPINE			03-04 (som. fl.); 04-06 (bg.); 08-10 (frt.)			Haies et bois				Europe				
BARDANE (GRANDE)			08-09 (rac.); 03-06 (fe.)			Prés et bords de rivières				Jusqu'à 800 m, peu en Z. méd.				
BOUILLON BLANC			07-08 (fl.); 08-10 (fe.)			Prés secs, lieux incultes				Jusqu'à 600 m dans toute l'Europe				
BOURRACHE			05-08 (som. fl.)			Terres incultes, jardins				Partout en région tempérée				
BOURSE À PASTEUR			03-07 (som. fl.)			Jardins, bords de chemins				Partout				
BRUYÈRES			05-07 (fl.)			Sur sol acide, talus, landes				Campagne et montagne Pas en Z. méd.				
CAPUCINE			04-07 (fl. ; fe.)			Jardins				Partout en région tempérée				
CHARDON-MARIE			06-07 (gr.); 05-07 (fe.)			Endroits ensoleillés, lieux incultes				Nitrophile*, en région tempérée				
CHICORÉE			10-11 (rac.); 04-06 (fe.); 06-08 (fl.)			Bords de routes				Partout				
COQUELICOT			05-07 (P.)			Sol calcaire cultivé et bords de cultures				Adventice des moissons. Partout				
CYPRÈS			04-05 (j. p.); toute l'année (ram. ; fe. ; galbules)			Souvent planté dans les jardins et cimetières du Midi				Europe orientale. Asie				
ÉGLANTIER			03-04 (bg.); 09-11 (frt.)			Haies, broussailles, prairies sèches				Jusqu'à 1 000 m dans toute l'Europe				
ESCHSCHOLTZIA			04-08 (som. fl.)			Jardins, friches				Partout en région tempérée				
FENOUIL			04-09 (aér.)			Lieux incultes				Toute la Z. méd.				

PLANTE	MOIS DE RÉCOLTE (PARTIES UTILISÉES)	LIEUX DE RÉCOLTE	ZONES DE RÉCOLTE
FIGUIER	04-05 (bg.); 06-08 (fe.); 08-09 (frt.)	Planté la plupart du temps	Toute la Z. méd.
FRÊNE ÉLEVÉ	03-04 (bg.); 06-08 (fe.)	Bois, au bord de l'eau	Toute l'Europe jusqu'à 1100 m d'altitude
GENÉVRIER COMMUN	03-05 (j. p.); 04-11 (cônes mâles)	Landes, clairières, plateaux secs	Plutôt campagne
LARIER NOBLE	Toute l'année (fl. ; fe. ; baies)	Jardins, parcs	Z. méd.
LAVANDE	07-08 (fl. ; som. fl.)	Jardins	Toute la Z. méd.
LIERRE TERRESTRE	05-08 (ent. ; fl.)	Sous-bois, bords de rivières, lieux humides et ombragés	Humidité (pas en Z. méd.)
MARRONNIER D'INDE	03-04 (bg.); 04-08 (fe.); 05-06 (fl.); 08-10 (frt.)	Cultivé dans les parcs et les lieux de promenade	Caucase, Balkans, Europe
MAUVES	11-02 (r.); toute l'année (fe.); 03-11 (fl.)	Culture vive et abandonnée, bords de chemins	Partout
MÉLILOT OFFICINAL	05-08 (som. fl.)	Bords de route et bords de prés	Partout sauf Z. méd.
MÉLISSE OFFICINALE	06-07 (fe.)	Fossés, lieux ombragés et frais, bords de jardins cultivés	Lieux humides
MENTHES	04-09 (aér. ; fe.)	Lieux cultivés, différents selon espèces	Terre meuble humide
MILLEPERTUIS	06-09 (som. fl.)	Prés, bords de routes, friches	Partout
NOISETIER	03-04 (bg.); 06-08 (fe.)	Très commun dans les bois, taillis et haies	Toutes régions sauf Z. méd.
OLIVIER	03-05 (j. p.); 06-08 (fe.); 10-12 (frt.)	Cultivé dans tout le bassin méditerranéen	Z. méd.
ORIGAN	07-09 (aér. fleurie)	Talus, bords de prés, terrains secs et ensoleillés	Campagne
ORTIE	05-08 (fe.); 09-11 (rac.); 08-10 (gr.)	Talus, voisinage de fermes	Nitrophile*. Partout, sauf en Z. méd.
PÂQUERETTE	04-06 (ent.)	Prés peu tassés	Partout
PISSENLIT	09-11 (rac.); 04-06 (fe.); 04-07 (fl.)	Prairies, bords de cultures	Partout

PLANTE	MOIS DE RÉCOLTE (PARTIES UTILISÉES)	LIEUX DE RÉCOLTE	ZONES DE RÉCOLTE
PLANTAIN MAJEUR	04-07 (aér.); 04-08 (fe.); 08-10 (gr.)	Bords de chemins, de prés, lieux incultes	Plutôt en moyenne montagne
PRÊLE DES CHAMPS	05-08 (tige stérile)	Lieux humides, fossés	N'aime pas les terrains calcaires
PRIMEVÈRE OFFICINALE	04-05 (ent. ; fl.)	Talus et bords de prés	Campagne Pas en Z. méd.
REINE DES PRÉS	06-08 (som. fl.)	Prairies humides, fossés, vals	Peut monter jusqu'à 1600 m. Pas en Z. méd.
ROMARIN	04-05 (som. fl.); 03-06 (j. p.); toute l'année (fe.)	Sol calcaire et cultures ensoleillées cultivées	Très présent en Z. méd.
RONCE	04-05 (j. p.); 05-09 (fe.); 05-06 (fl.); 08-09 (frt.)	Envahissante dans les taillis, haies, bords de prés	Toute l'Europe
SAPONAIRE	06-09 (aér. ; fl.); 09-10 (rac.)	Lieux humides ou rocailleux	Campagne Peu en Z. méd.
SARRIETTE DES MONTAGNES	06-09 (som. fl. ; fe.)	Garrigue sèche ensoleillée	Z. méd.
SAUGE OFFICINALE	03-11 (fe.); 06-07 (fl.)	Souvent cultivée dans les jardins	Z. méd.
SERPOLET	05-09 (aér. ; fl.)	Lieux arides, secs, ensoleillés, talus	Z. méd. et moyenne montagne
SOUCI OFFICINAL	05-08 (som. fl.)	Culture dont il s'échappe et se ressème tout seul	Partout
SUREAU NOIR	06-07 (fl.); 05-08 (fe.); 07-08 (frt.); 10-11 (écorce)	Bois, bois devant les fermes	Toute l'Europe
THYM COMMUN	04-07 (aér. ; fl.)	Garrigue sèche ensoleillée	Z. méd.
VILLEUL D'EUROPE	06-08 (fl. et bractées)	Souvent planté dans parcs et jardins, bords de routes	Spontané dans tous les bois de toute l'Europe
VERVEINE OFFICINALE	05-08	Tous les bords de cultures	Partout
VIGNE ROUGE	03-04 (bg.); 09-10 (fe.)	Cultivée, parfois échappée	Toute l'Europe méridionale

PROPRIÉTÉS DES PLANTES :

HERBACÉES	INDICATIONS
Achillée (sommits fleuris)	Vinaigre : astringent sur la peau. Piqûres d'insectes.
Aigremoine (plante fleurie)	Tisane, TM ou huile de macération solarisée. Astringente pour la gorge, l'estomac. Application sur irritations et blessures. Stimule la digestion.
Armoise commune (plante)	Tisane emménagogue, règles difficiles.
Bardane (racine)	Sèche, tisane dépurative. TM désinfectante et cicatrisante sur l'acné.
Bouillon blanc (fleurs)	En tisane ou en TM : émollient, adoucissant pour la gorge et les bronches. En huile solarisée bien filtrée, en massage sur la poitrine pour bronchite.
Bourrache (plante fleurie)	Tisane sudorifique pour refroidissement, rhume, grippe. Irritations cutanées.
Bourse à pasteur (plante)	Décoction, TM ou sirop antihémorragiques (règles trop abondantes, saignement du nez...). Cicatrisante.
Capucine (fleurs et feuilles)	TM antibiotique, résistance aux infections, cicatrisante, désinfectante.
Chardon-marie (semences)	En décoction pour le foie. TM cholagogue, cholérétique et régénérateur hépatique.
Chicorée (racine)	Tisane cholagogue et cholérétique, foie, constipation. Facilite la digestion, nettoie l'appareil urinaire. Laxatif doux pour les enfants.
Coquelicot (pétales)	Tisane, sirop, TM. Pour la toux : antispasmodique et antitussif, adoucissant, calmant, sédatif.
Eschscholtzia (plante fleurie)	Tisane ou TM pour faciliter le sommeil. Troubles nerveux des enfants. Incontinence urinaire.
Fenouil (plante)	Tisane galactogène et digestive. TM digestive.
Lavande (fleurs, sommets fleuris)	Tisane calmante, antigrippe. Vinaigre antalgique. TM multi-usages pour toute la famille : anti-douleur, anti-acné, anti-migraine...
Lierre terrestre (plante fleurie)	Tisane, TM, huile solarisée. Bronchite, toux avec glaires pour les enfants. Gastrite, acidité gastrique. Anti-bronchique.
Mauve sylvestre (fleurs)	Tisane adoucissante, gorge, inflammation du côlon ou intestin. Diarrhée et aussi constipation.
Mélilot officinal (sommets fleuris)	Tisane, TM : insuffisance veineuse.
Mélisse officinale (plante)	Tisane relaxante. TM antispasmodique (estomac, palpitations, ballonnements, coliques).
Menthes (plante)	Tisane, TM. Digestive, tonique, antinausées, antispasmodique, constipation, réhydratation. En cataplasmes, la menthe soulage maux de tête et douleurs.

HERBACÉES	INDICATIONS
Millepertuis (sommités fleuries)	Huile de macération solarisée : cicatrisante, désinfectante, brûlure feu et soleil, anti-déprime (par voie interne). Attention : photosensibilisante.
Ortie (plante)	Poudre : reminéralisante. Tisane : antirhumatismale, dépurative, maladies de peau.
Pâquerette (plante entière, fleurs, feuilles)	Tisane : action sur le transit intestinal. TM, cataplasme : désinfectante. Huile : raffermissante (buste).
Pissenlit (plante avec racine)	Tisane diurétique, dépurative, antitoxique, constipation, foie, maladies de peau.
Plantain majeur (plante)	Sec ou en TM. Arrête les saignements. Huile solarisée : contusions, fractures. Le plantain arrête l'acidité gastrique et élimine l'acide urique.
Prêle des champs (tige)	En poudre : reminéralisante (fractures), croissance des os, lutte contre l'ostéoporose, fortifiante, homéostatique.
Primevère officinale (fleurs, racines)	Tisane : pectorale, antijambes lourdes. TM, sirop, huile solarisée : toux récalcitrante.
Reine des prés (sommités fleuries)	Tisane ou TM : anti-inflammatoires, antirhumatismales, anti-acidité gastrique.
Saponaire	Tisane expectorante et dépurative. Cataplasme anti-eczéma, dartres, etc.
Souci officinal	Tisane anti-inflammatoire, drainante, antidouleur. TM antiseptique. Huile solarisée apaisante. Baume apaisant pour toutes affections cutanées.
ARBRISSEAUX ET AROMATIQUES	INDICATIONS
Bruyère (fleurs)	Tisane, TM. Pour les infections urinaires.
Laurier noble	Tisane digestive. TM antirhumatismale. Huiles antalgiques.
Origan (feuilles et fleurs)	Tisane et vin. Flatulences, vésicule biliaire, antiseptique gastro-intestinal, angine, toux, bronchite.
Romarin (feuilles)	Tisane, TM, vin. Tonique général et hépatique, constipation, antirhumatismal.
Sarriette des montagnes (feuilles)	Tisane, vin. Stimule la digestion, combat les flatulences, anti-infectieuse, digestive et respiratoire. Mycoses, infections cutanées, libido.
Sauge officinale (feuilles)	Tisane, TM, vin. Digestive, antiseptique, astringente : maux de gorge, angine. Tonique général, stimulant hormonal (attention : femmes enceintes ou présentant tumeurs ou grosses mammapires).
Serpolet (feuilles)	Tisane. Plante de la convalescence, fortifie, redonne tonus sans énerver. Enfants et personnes âgées, inappétence.
Thym commun (feuilles)	Tisane, sirop. Cholérétique, antitussif.
Verveine officinale (feuilles)	Tonique, digestive en tisane. Vin : apéritive, antispasmodique.

ARBUSTES	INDICATIONS
Aubépine (fleurs)	Tisane : adoucissante pour la gorge. TM : calme les palpitations et aide à l'endormissement.
Aubépine (fruit)	Macérat glycériné. Aide au bon fonctionnement cardiaque.
Églantier (jeunes pousses)	Macérat glycériné. Remède pédiatrique, immunostimulant. Toute la sphère respiratoire.
Églantier (cynorrhodons)	Riche en vitamine C. En sec : tisane ou macération à l'eau tiède pour tonicité. Immunostimulant.
Genévrier (« baie »)	Tisane, vin ou TM. Digestive, dépurative, antirhumatismale.
Genévrier (jeunes pousses)	Macérat glycériné. Anti-allergique (pollen). Équilibre l'acide urique, l'urée et le cholestérol. Actif sur les surcharges pondérales. Foie.
Noisetier (jeunes pousses)	Macérat glycériné : équilibre nerveux. Poumons, foie, artères, rétention hydrique.
Ronce (fleurs, feuilles, fruits, jeunes pousses)	Tisane : adoucissante, antidiarrhée. Sirop : adoucissant pour la gorge (enfants). Macérat glycériné : insuffisance respiratoire, lutte contre l'ostéoporose.
Vigne rouge (feuilles)	Tisane, TM. La vigne rouge améliore la circulation veineuse.
Vigne rouge (bourgeons)	Macérat glycériné : actif sur les parois des veines et des artères.
ARBRES	INDICATIONS
Cyprès (globules)	TM ou tisane : énurésie chez les adolescents. Bronchite avec toux et mucosités.
Figuier (bourgeons)	Macérat glycériné. Estomac, côlon (spasmes). Régule l'appétit par action sur l'hypophyse. Surcharge pondérale. Fatigue, régule le système nerveux. Stress, aide à fixer le fer.
Frêne élevé (feuilles)	TM et tisane. Laxatif léger et diurétique, antirhumatismal.
Frêne élevé (bourgeons)	Macérat glycériné. Tonique des surrénales. Agit sur les surcharges pondérales. Régulation du système nerveux donc agit sur le stress.
Marronnier d'Inde (bourgeon)	Macérat glycériné. Veinotonique. Coloration du visage. Prostate.
Olivier (feuilles)	Tisane et TM. Fait baisser l'hypertension artérielle. La feuille d'olivier est hypoglycémiante, anticholestérolémiant.
Olivier (jeunes pousses)	Macérat glycériné. Hypoglycémiant. Équilibre nerveux. Antihypertensif. Trous de mémoire, surtout chez les personnes âgées.
Sureau noir (fleurs)	TM ou vin. Dépuratif, élimine l'excès d'acide urique (goutte). Diurétique, fait transpirer (grippe, refroidissement).
Tilleul (fleurs et bractées)	En tisane, calmant et sédatif.
Tilleul (bourgeons)	Macérat glycériné. Sommeil de l'enfant. Draineur du système nerveux. Détoxique l'organisme. Favorise la perte de poids. Actif sur les spasmes de l'estomac.