

Du meilleurs usage des plantes et tisanes

En usage externe

Mis à part les inhalations, les préparations qui suivent sont fort utiles pour des soins topiques en cas de blessures, contusions et infections locales.

• Les inhalations

Les inhalations sont très bénéfiques en cas d'affections pulmonaires.

Voici comment procéder :

1. Mettre 1 ou 2 cuillerées à café de la plante choisie dans une casserole qu'on remplit ensuite d'eau bouillante.
2. Respirer la vapeur de 5 à 10 minutes avec une serviette posée sur la tête afin de retenir la vapeur.
3. Durant la demi-heure qui suit, éviter l'air frais.

• Les cataplasmes

Le cataplasme est l'application de substances médicinales sur la peau. Il y a deux façons de les préparer :

1. Hacher, râper ou écraser la plante choisie afin d'en exprimer le jus ou passer rapidement la plante à la vapeur (plantes fraîches)
2. Mélanger les poudres de plantes, algues ou minéraux avec de l'eau ou une huile pour faire une pâte onctueuse.

Appliquer ensuite sur la région à traiter en couvrant d'une toile de tissu propre et d'une bande de gaze.

Remarques :

Si on ne dispose que de plantes séchées, on mélange la plante avec un peu d'eau chaude afin d'obtenir une pâte que l'on applique sur la peau. Recouvrir le cataplasme d'une bouillotte chaude pour en maintenir la chaleur.

Certaines plantes provoquent parfois des irritations de la peau. Si c'est le cas, retirer le cataplasme et enduire la région irritée d'un onguent de souci.

• Les compresses

Les compresses, normalement faites avec des plantes anti-inflammatoires, activent la guérison.

Tremper un morceau de tissu propre dans une décoction ou une infusion chaudes et appliquer sur la partie malade. Recouvrir le linge d'une bouillotte chaude.

• Les huiles médicinales

Pour les préparer :

1. Remplir sans tasser un flacon de plantes et couvrir d'huile d'amande, ou d'olive pressée à froid.
2. Refermer le pot et garder deux semaines dans un endroit chaud en agitant le contenant chaque jour.
3. Filtrer à travers un linge propre ou un papier filtre, presser les plantes pour en exprimer l'huile et verser dans des bocaux opaques.
4. Garder au frais et à l'obscurité.

Si l'huile doit servir souvent, il est préférable de la répartir dans de petits contenants pour éviter qu'elle s'oxyde au contact répété de l'air.

• Les pommades

Les pommades sont indiquées pour soigner les affections cutanées.

Pour les préparer :

1. Mettre au bain-marie 10 cuillerées à soupe d'huile médicinale pour 2 ½ cuillerées à soupe de cire d'abeille.
2. Mélanger pour incorporer la cire et ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles quand la préparation est tiède mais encore liquide.
3. Mettre en pot et laisser solidifier.

• Les onguents

Les onguents peuvent être préparés à base de graisses animales diverses (lanoline, saindoux, beurre de karité ou de coco).

Pour ce faire :

1. Faire chauffer au bain-marie 250 g de graisse avec une poignée de plantes
2. Remuer, retirer du feu, laisser reposer toute la nuit.
3. Faire fondre de nouveau, incorporer si besoin quelques gouttes d'huiles essentielles, passer dans un linge et verser dans des flacons à large ouverture.
4. Conserver au frais.

Du meilleur usage des plantes et tisanes

En usage interne

Sous forme généralement d'infusions, de décoctions ou de macérations.

Les boissons à base de plantes agissent généralement mieux sur un estomac vide. Souvent, on suggère de les boire par petites gorgées tout au long de la journée, mais il est également possible de répartir la dose quotidienne en 2 ou 3 prises. Dans certains cas, on prend tout simplement le remède au besoin (par exemple, on utilisera une plante calmante avant de se mettre au lit).

• Les infusions

C'est la méthode la plus simple et la plus courante pour les tisanes "tendres"; feuilles et fleurs

1. Verser 250 ml d'eau bouillante (retirer du feu dès l'ébullition) sur 1 c. à café de la plante choisie.
2. Laisser infuser de 3 à 5 minutes et filtrer.
3. Boire chaud après avoir ajouté un peu de miel si on le désire.

• Les décoctions

Il est parfois nécessaire de faire bouillir la plante pour en extraire ses principes actifs, surtout pour les plantes ligneuses (bois, racines, graines)

1. Déposer 1 c. à soupe de la plante choisie dans une casserole en acier inoxydable (éviter l'aluminium).
2. Ajouter 500 ml d'eau, porter à ébullition.
3. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes.
4. Couvrir afin d'éviter l'évaporation.
5. Filtrer et boire chaud.

• Les macérations

Certains constituants sont tellement fragiles que même l'infusion risque de les altérer. Il faut alors laisser macérer la plante dans de l'eau froide ou tiède durant environ 10 heures.

Généralement, on prépare la tisane la veille et on la laisse macérer toute la nuit.

• Les teintures (teintures-mères)

Les teintures permettent une excellente conservation des propriétés médicinales des plantes. Elles sont plus ou moins concentrées (10% pour les teintures mères, 20% pour les teintures classiques) et doivent être prises en petites doses. Elles se fabriquent toujours à partir d'une seule plante, mais il est ensuite possible de mélanger différentes teintures.

Pour préparer une teinture :

1. Broyer finement la plante choisie dans un mélangeur électrique avec environ cinq fois son poids en alcool d'au moins 40 % (eau de vie à fruit).
2. Verser la préparation dans un bocal en verre et fermer hermétiquement.
3. Laisser macérer durant un mois à l'abri de la lumière en agitant vigoureusement le bocal tous les deux jours.
4. Lorsque la période de macération est terminée, filtrer à travers une mousseline en pressant énergiquement le tout afin d'extraire le maximum de teinture.
5. Verser la teinture dans des bouteilles de verre coloré. De préférence, on utilisera de petites bouteilles avec un bouchon de type compte-gouttes.
6. Les teintures à l'alcool se conservent environ sept ans.
7. Pour les utiliser, on peut déposer le nombre de gouttes voulu dans un peu d'eau (surtout si on boit ce mélange avant d'aller se coucher !) ou encore les mettre directement sous la langue pour obtenir un effet plus rapidement.

• Les sirops

Les sirops sont idéaux pour traiter la toux surtout lorsqu'ils sont fabriqués avec du miel.

Pour les préparer :

1. Faire chauffer 250 ml d'infusion ou de décoction concentrée préalablement filtrée dans une casserole.
2. Ajouter 500 ml de miel ou de sucre bio et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Laisser refroidir et embouteiller.

Au réfrigérateur, cette préparation se conserve 6 mois.

Au besoin, prendre 1 cuillerée à café (pour les enfants) à 1 cuillerée à soupe de sirop avant les repas.