

Les Plantes à Tisane :

Absinthe : Elle présente de très bonnes propriétés digestives et apéritives. Sa saveur très amère peut être adoucie par l'accompagnement de feuilles de verveine odorante, et/ou de miel.

Achillée millefeuille : Propriété diurétique, détoxifiante, elle contribue à régulariser les troubles hormonaux.

Agastache : mélange subtil de saveur anisée et réglisse, elle est excellente après le repas (propriétés digestives)

Aigremoine eupatoire : Cette plante est utilisée depuis l'antiquité pour ses propriétés digestives (antidiarrhéique, augmentation de la sécrétion des sucs gastriques, et régulatrice du système digestif) Elle contribue également à la régularisation du diabète.

Alchémille : sa saveur douce peut être associée au thé vert. Elle est principalement utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires, digestives (anti diarrhéique), et antirhumatismales. Elle soulage également les douleurs liées aux troubles hormonaux.

Agripaume : par ses propriétés relaxantes, ses feuilles en tisane calment les nervosités et palpitations dues aux angoisses et au stress. Ainsi consommée, la plante contribue également à prévenir l'hypertension. D'autre part, elle apaise les bouffées de chaleur liées à la ménopause, ainsi que les syndromes prémenstruels et spasmes utérins tels que les fausses contractions. En raison de sa saveur amère, l'agripaume stimule l'appétit et facilite la digestion Cette plante peut également être utile en cas de choc émotif ou lors de périodes émotionnellement difficiles (épuisement, deuil...).

Aneth : ses graines, en tisane, facilitent la digestion et calme les douleurs intestinales. Elle présente également d'importantes propriétés galactogènes

Angélique : les feuilles fournissent une infusion stimulante du système digestif en calmant les spasmes intestinaux, les douleurs de l'estomac, l'aérophagie et les ballonnements.

Armoise : Cette plante est connue depuis l'antiquité pour apaiser les règles douloureuses. Elle permet de soulager les troubles de la menstruation chez la femme. De plus, l'armoise est efficace dans le traitement des troubles digestifs, ainsi que pour l'expulsion des vers intestinaux. Cette plante présente aussi des effets antibactériens, toniques et diurétiques

Artichaut sauvage/cardonnette : ses feuilles fournissent une infusion très efficace pour soulager tous les troubles hépatiques, et lutter contre les insomnies d'origine digestives.

Aspérule odorante : sa richesse en coumarine lui confère des propriétés relaxantes. Elle favorise également la fluidité du sang

Astragale : la décoction de sa racine est utilisée en médecine chinoise pour ses propriétés détoxifiantes et diurétiques. Elle contribue également à résorber les oedèmes

Aunée : la décoction de ses rhizomes est très efficace pour soulager la toux et les affections des voies respiratoires

Aurone : recommandée depuis le Moyen-Âge (capitulaire de Villis) pour ses propriétés digestives et diurétiques

Ballote noire : l'infusion de ses feuilles est reconnue pour ses propriétés sédatives et calmantes du système nerveux

Bardane : traditionnelles de la pharmacopée européenne, mais aussi chinoise et indienne, ses feuilles utilisées en infusion présentent des propriétés dépuratives, détoxifiantes et stimulantes du foie et des reins. Elle apaise également les douleurs intestinales.

Basilic : les infusions des différents basilics ont des propriétés relaxantes et apaisantes du système nerveux

Benoîte : la plante est reconnue depuis le Moyen Age pour ses propriétés digestives, notamment pour soulager les diarrhées et douleurs intestinales

Bétoine : l'infusion de ses feuilles est utilisée depuis l'antiquité pour soulager les troubles gastro-intestinaux, notamment les diarrhées et les vomissements. Elle est également fébrifuge et contribue à diminuer les migraines.

Bouillon blanc : l'infusion de ses fleurs calme les affections des voies respiratoires (bronchites, laryngites, trachéites...). De plus, son action émolliente soulage les diarrhées douloureuses, les maux de ventre et, tout particulièrement, les colites

Brunelle : l'infusion de ses sommités fleuries contribue à lutter contre les angines. De plus, elle a des propriétés anti inflammatoires

Buglosse : la tisane réalisée à partir de ses feuilles a de remarquables propriétés dépuratives. Elle est également diurétique, et légèrement laxative

Calament nepeta : en infusion, ses sommités fleuries apaisent les troubles digestifs tels que douleurs d'estomac et l'aérophagie. Elle contribue également à soulager les maux de tête et migraines, mais aussi les menstruations douloureuses. Elle est également calmante

Camomille à disque : en infusion, ses capitules présentent des propriétés sur la régulation hormonale

Camomille romaine : l'infusion de capitules est sédative et digestive

Cassis : l'infusion de feuilles est excellente pour soulager les douleurs articulaires

Cerfeuil : en décoction, ses feuilles sont dépuratives et diurétiques

Chardon Marie : L'infusion de ses semences fournit une boisson à très bonnes propriétés hépato protectrices. Sa saveur amère est également apéritive

Coquelicot : l'infusion de ses fleurs est une boisson traditionnellement utilisée pour ses propriétés antitussives (contre la toux)

Coriandre : la tisane réalisée à partir de ses semences présente d'excellentes propriétés digestives

Dracocéphale de Moldavie (aussi appelée « mélisse de Turquie »): l'infusion de ses sommités fleuries est conseillée en tisane du soir, pour ses propriétés digestive, sédative et antispasmodique

Echinacées : en cure de 2 à 3 semaines, la décoction de racine ou l'infusion des parties aériennes offre une tisane qui renforce les défenses immunitaires

Edelweiss : l'infusion de ses parties aériennes présente des propriétés anti- diarrhéiques

Epilobe : l'infusion de ses parties aériennes renforce les défenses immunitaires

Estragon : l'infusion de ses parties aériennes stimule les fonctions digestives

Estragon du Mexique : la saveur anisée de ses feuilles donne une infusion aux propriétés digestives

Fenouils : la saveur anisée de ses graines donne une infusion aux propriétés digestives

Flouve odorante : au goût légèrement vanillée, l'infusion des propriétés calmantes, mais aussi favorables à la circulation sanguine

Fraisiers : l'infusion des feuilles ou la décoction des racines contribue à apaiser les affections de la vessie et des reins, notamment les calculs rénaux. Riche en fer, le fraisier est également recommandé aux personnes souffrant d'anémie

Fumeterre : l'infusion de ses parties aériennes fournit une infusion dépurative, tonique et digestive

Génépi : Utilisation en infusion des sommités fleuries pour soigner rhumes, toux et autres troubles de l'appareil respiratoire

Gervao (verveine queue de rat) : l'infusion de ses sommités fleuries est protectrice du foie

Germandrée petit chêne : l'infusion de ses feuilles est tonique et diurétique

Goutte de chocolat : l'infusion de ses capitules était utilisée par les amérindiens pour soulager les problèmes digestifs

Grande camomille : L'infusion de ses capitules (fleurs) est réputée pour son action régulatrice du système nerveux, et notamment son efficacité contre les migraines

Grande passeraie : la décoction de ses racines est riche en vitamine C, et est utilisée de façon traditionnelle pour soulager les douleurs articulaires.

Grindelia : L'infusion de ses sommités fleuries est recommandée pour soulager les toux inflammatoires et infectieuses, et d'une façon plus générale les affections des voies respiratoires (asthme, coqueluche, rhume des foies).

Guimauve : La macération de ses racines, séchées et épluchées, dans de l'eau froide, est calmante des maux de gorge. De plus, elle présente des effets expectorants, en cas de grippe, de rhumes, ou de bronchites.

Houblon : l'infusion de ses cônes est apaisante du système nerveux et sédative

Laurier noble : véritable panacée de l'antiquité, l'infusion de ses feuilles sèches présente des qualités digestives

Lavandes : l'infusion préparée à partir de ses fleurs apaise le système nerveux, et peut également être utilisée pour lutter contre les céphalées et l'insomnie

Lierre terrestre : l'infusion de ses sommités fleuries est souveraine pour soulager les affections des voies respiratoires (toux, bronchites ...)

Lotier corniculé : L'infusion de ses sommités fleuries est un excellent anti- stress

Marjolaine : en infusion, ses feuilles ont une action apaisante du système nerveux, tout en favorisant le système digestif

Marrube blanc : l'infusion de ses feuilles stimule la sécrétion des sucs gastriques, elle est donc appétante et apéritive. De plus, elle contribue à soulager la toux et les affections des voies respiratoires.

Matricaire (ou camomille allemande): l'infusion de capitules est sédative et digestive

Mauves : l'infusion des feuilles ou des fleurs de mauve est adoucissante du système digestif et respiratoire

Mélilot : l'infusion de ses sommités fleuries, délicieusement parfumée, est préconisée pour fluidifier le sang et apaiser le système nerveux

Mélisse : l'infusion de ses feuilles est apaisante du système nerveux et légèrement sédative

Mélitte : l'infusion de ses sommités fleuries est apaisante du système nerveux, légèrement sédative et digestive, elle contribue également à fluidifier le sang

Menthes : l'infusion de leurs feuilles est tonique et digestive. La menthe « douce nanah » accompagne traditionnellement le thé

Monarde : l'infusion de ses feuilles est excellente après un repas, car elle est digestive

Népetta : L'infusion de feuilles contribue à soigner diverses affections telles que les rhumes, gripes et la bronchite. Elle est également efficace pour soulager les indigestions, coliques, et les migraines d'origine digestive. Enfin, par ses propriétés décontractantes, sédatives et antispasmodiques, elle est employée pour lutter contre l'insomnie et les troubles liés à la nervosité

Origan : ses feuilles et sommités fleuries, en infusion, sont très efficaces pour la digestion et soulagent les affections intestinales. Elles sont également toniques et antioxydantes

Ortie : l'infusion de ses jeunes feuilles présente d'excellentes propriétés reminéralisantes et détoxifiantes

Pâquerette : la tisane de ses capitules est efficace pour soulager les inflammations du système digestif

Persil : en infusion, ses feuilles ont des propriétés diurétiques et détoxifiantes

Pimprenelle : la décoction de ses sommités fleuries soulage les diarrhées

Plantains : L'infusion de leurs feuilles est détoxifiante générale de l'organisme, et contribue à soulager les affections respiratoires

Primevère officinal : l'infusion de ses feuilles est surtout utilisée traditionnellement pour soulager les affections des voies respiratoires, telles que toux, rhumes et bronchite

Réglisse : la décoction de ses racines est efficace pour soulager le système respiratoire dans le cas d'affections virales, et d'adoucir le système digestif.

Reine des prés : l'infusion réalisée à partir de ses sommités fleuries soulage les douleurs liées à des crises de rhumatismes, des affections dentaires, règles douloureuses, fièvre, petites plaies ouvertes, courbatures musculaires, crampes. Son effet drainant favorise la perte de poids et l'élimination des toxines

Renouée bistorte : la décoction réalisée à partir de ses racines est efficace dans le traitement des affections de la zone bucco- dentaire, telles que les aphtes, les gingivites, et les maux de gorge

Romarin : l'infusion de ses feuilles est souveraine pour traiter les affections du foie. Son action diurétique prévient les calculs rénaux

Safran : L'infusion réalisée à partir de ses stigmates apaise le système nerveux

Salicaire : L'infusion de ses sommités fleuries est utilisée pour traiter les diarrhées (y compris chez le nourrisson)

Sanguisorbe : l'infusion réalisée à partir de ses feuilles est digestive

Saponaire : la décoction de ses racines ou de ses sommités fleuries est dépurative

Sarriette : l'infusion de ses sommités fleuries présente d'excellentes propriétés digestives

Sauge officinale, à feuille de lavande, pourpre : l'infusion de leurs feuilles est un très bon tonique des voies digestives

Scabieuse : l'infusion de ses sommités fleuries est efficace pour soulager les affections des voies respiratoires (rhumes, toux, bronchites ...)

Scutellaire du lac Baïkal : la décoction réalisée à partir de ses racines est utilisée traditionnellement pour ses effets anti- inflammatoires.

Solidage : l'infusion réalisée à partir de ses fleurs apaise les inflammations su système urinaire, ainsi que les troubles gastro- intestinaux

Stévia : l'infusion de ses feuilles, à la saveur sucrée et réglissée, est sédative

Thyms : en infusion, ils sont efficaces pour soulager un large panel de pathologies des voies respiratoires

Tussilage : l'infusion de ses fleurs est utilisée depuis l'antiquité pour soulager les affections des voies respiratoires, telles que la toux, les rhumes et la bronchite

Valériane : la tisane réalisée à partir de ses racines (en décoction) ou de ses sommités fleuries (en infusion) est sédative

Verveine odorante : l'infusion réalisée à partir de ses feuilles présente des propriétés digestives et légèrement sédatives.

Verveine menthe : l'infusion réalisée à partir de ses feuilles présente des propriétés toniques du système digestif.

Verveine officinale : L'infusion réalisée à partir de ses sommités fleuries est utilisée depuis l'antiquité pour soulager les troubles du système digestif tels que les diarrhées ou les douleurs d'estomac. Elle est également efficace pour apaiser les douleurs occasionnées par les migraines, les douleurs articulaires et les chocs traumatiques.

Vigne rouge : En infusion, ses feuilles permettent de soulager les douleurs liées à des défauts de circulation sanguine telles que les jambes lourdes, les varices, les hémorroïdes ou les règles douloureuses.

Violette : L'infusion réalisée à partir de ses fleurs et de ses feuilles contribue à soigner les affections broncho-pulmonaires d'intensité faible à modérée, comme la toux, les rhumes et les bronchites. De plus, son action sudorifique favorise la transpiration et fait baisser la fièvre, en cas d'état grippal

Vipérine : l'infusion réalisée à partir de ses fleurs permet de soulager la toux. Elle est également dépurative et diurétique