

# 22 fleurs : Remèdes naturels

Les parties les plus utilisées sont les pétales et les fleurs , les graines et les tiges sont rarement utilisées .

Pour la bourrache , les parties utilisées sont les sommités fleuries .

Pour l'usage interne , c'est principalement une infusion qu'il faut faire avec les plantes , puis la boire comme une infusion plusieurs fois par jours sur une durée

déterminer .

Pour l'usage externe , c'est principalement une infusion qu'il faut faire avec les plantes , mais là il ne faut pas la boire comme une infusion il faut la laisser refroidir puis l'appliquer sur la partie indiquée dans le livre selon la plante qu'il y a dans l'infusion .

## Les 3 modes de préparation des recettes :

- l'infusion : Elle est réservée aux fleurs fragiles et aux plantes à odeur aromatique . Elle se prépare en plongeant les plantes dans de l'eau bouillante et en les laissant bouillir de quelques secondes pour tuer les œufs d'insectes qui pourraient s'y cacher .
- la décoction : Elle est employée pour les feuilles , tiges , écorces , racines et rhizomes . Elle se prépare en mettant les plantes dans de l'eau froide que l'on fait et laisse bouillir quelques temps , de 2 a 15

minutes suivant la recette . Puis infuser de 10 a 30 minutes .

- la macération : La macération consiste a laisser quelques jours des plantes dans un liquide : eau , vin , alcool , huile , bière , pendant plusieurs heures si l'on emploie de l'eau et plusieurs jours si l'on utilise du vin huile , bière , alcool .

### **conclusion :**

Je trouve ce livre bien , mais surtout très utile et très intéressant . C'est toujours intéressant de voir et de savoir quels effets les plantes ont sur le corps humain ,et de savoir que les plantes soignent très bien les petits problèmes de santé , comme la toux , les insomnies , les migraines ...

### **La camomille romaine :**

La camomille romaine pousse dans les paturages , les champs et aux bords des sentiers . La camomille romaine est une plante sauvage .

### **Parties utilisées :**

La partie utilisée dans la camomille romaine est la fleur .

 (fleurs de camomille)

### **Usage interne :**

La camomille romaine soulage l'irritation de l'estomac et de l'intestin , l'engorgement du foie , le ballonnements , digestions difficiles , fatigue , dépression , anémie .

Pour soigner ces petits problèmes de santé , il faut faire une infusion :

- Plonger 5 fleurs de camomille, dans une tasse d'eau bouillante .
- Laisser infuser 10 minutes , puis filtrer .

### **Usage externe :**

La camomille romaine soulage l'irritation oculaire et des paupières , douleurs rhumatismales .

Pour soigner ces petits problème de santé, il faut faire une décoction :

- Plonger 6 fleurs dans 1 tasse d'eau de source froide , laisser bouillir 1 minute .
- Laisser infuser 15 minutes , puis filtrer avec soin .
- Laisser refroidir , une fois refroidie utiliser la décoction en compresse , appliquer sur les paupières 3 fois par jour , contre l'inflammation des paupières , la conjonctivite , les yeux fatigués .


### **Le coquelicot :**

Le coquelicot est une plante qui pousse en abondance dans le monde entier :

- dans les champs des blé .
- les terrains vagues .
- sur les talus .
- de la plaine jusqu'à la montagne .

## **Parties utilisées :**

Les parties utilisées sont les pétales .

 (pétales de coquelicot)

## **Usage interne :**

Les pétales de coquelicot ont des vertus adoucissante , calmantes , sudorifique , sédative . Le coquelicot soigne les affections pulmonaires . Il complètent le traitement médical en cas d'asthme , rhume , bronchite , toux spasmodique .

Pour soigner ces petits problème de santés , il faut faire une infusion :

- Une grosse pincée de pétales séchés dans une tasse remplis d'eau bouillante
- Laisser infuser 10 minutes .
  - Boire 2 a 3 tasses par jours , sucrées si possible

## **Usage externe :**

Les pétales de coquelicot lutte contre l'apparition des petites rides , s'utilise en

infusion , tiède et en compresse sur les paupières irritées , matin et soir . Refaire chaque jour une nouvelle tasse .



(infusion) (décoction)

(macération)

(macération) 