

DOSSIER RECETTES



Ces délicieuses tisanes qui soignent

Ces délicieuses tisanes qui soignent

Au temps des herboristeries, on pouvait trouver des tisanes reconnues pour leur efficacité thérapeutique : les tisanes n'étaient pas de simples breuvages, elles étaient considérées comme des remèdes à part entière. Mais les herboristeries ferment les unes après les autres. Et cet héritage ancestral tombe dans l'oubli. C'est pourquoi nous avons recueilli 11 recettes de tisanes délicieusement efficaces pour soigner les maux du quotidien.

Sommaire

1. Faites de beaux rêves ! - - - - -	04
2. Dites adieu à vos calculs urinaires - - - - -	06
3. Le remède contre les règles douloureuses - - - - -	08
4. Pour en finir avec les ballonnements - - - - -	09
5. Calmez votre cœur ! - - - - -	11
6. Des défenses immunitaires en béton - - - - -	13
7. À boire avant de faire vos mots croisés... - - - - -	15
8. Faites la peau à votre cellulite ! - - - - -	17
9. Finissez-en avec le tabac ! - - - - -	19
10. Retrouvez les jambes légères d'une jeune fille - - - - -	20
11. Le secret pour rester jeune - - - - -	22

La tisane est composée d'extraits de plantes. On peut choisir des plantes médicinales, pas forcément agréables à boire, ou des plantes plus parfumées pour faire des tisanes « plaisir » (citronnelle, verveine, menthe, tilleul...). Si le goût de la plante ne vous plaît pas, n'hésitez pas à rajouter du miel bio afin d'en adoucir la saveur.

Vous pouvez la préparer en **infusion** : ajoutez les plantes séchées dans de l'eau bouillante puis, hors du feu, laissez-les tremper pendant quelques minutes. Le temps d'infusion varie en fonction des plantes.

Autre possibilité : la préparer en **décoction**. Cela consiste à mettre les plantes dans de l'eau froide, puis de porter le mélange à ébullition et laisser infuser à couvert hors du feu le temps recommandé (lui aussi varie en fonction de la plante).

La **macération**, pour finir, consiste à laisser tremper la matière végétale de longues heures dans l'eau froide.

Même si elle possède des vertus médicinales incontestées, la tisane doit rester un moment de détente et une occasion de déguster des saveurs incomparables. Choisissez la recette qui correspond à vos besoins, prenez le temps de la préparer. Asseyez-vous dans votre canapé avec un bon livre, et relaxez-vous...



1. Faites de beaux rêves !

Les troubles du sommeil ont des origines très diverses. Il est parfois difficile de comprendre pourquoi l'on dort mal. Essayons d'y voir plus clair pour retrouver le chemin des rêves.

Avant tout, le sommeil se prépare et s'améliore par une digestion légère du soir. Deuxième point important, l'activité physique et intellectuelle se doit de ralentir avant le coucher, ainsi que l'exposition à des lumières agressives comme celles des écrans de téléphones ou de tablettes. Enfin, il est indispensable d'avoir réglé et « digéré » autant que possible nos problèmes émotionnels de la journée. Nos grands-mères ne buvaient pas des tisanes par hasard. Et celle du soir était souvent précieuse. Les plantes sont en effet d'excellents leviers pour se relaxer et induire le sommeil.

Tisane pour un sommeil réparateur

Ingrédients

- 5 gr d'oranger (boutons)
- 20 gr d'oranger (feuilles)
- 10 gr de tilleul (fleurs)
- 15 gr de verveine
- 15 gr d'anis vert
- 15 gr de mélisse (feuilles)
- 15 gr d'escholtzia

Préparation en décoction

Mettez 2 cuillères à soupe du mélange de plantes dans l'équivalent d'un mug d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement puis laissez infuser 6 à 7 minutes. Buvez cette tisane après le repas du soir ou même dans la journée en cas de nervosité. C'est sous forme de rituel, effectué chaque soir, que cette tisane sera la plus utile.

Remarques

Toutes les plantes ont une action légèrement diurétique donc évitez de boire cette tisane une heure avant le coucher afin de pas altérer le sommeil.



Orange amère



Anis vert

Les plantes en détail

On parle ici de l'**oranger amer** ou bigaradier qui est une espèce bien différente de l'oranger doux qui nous donne de bonnes oranges. Les boutons du bigaradier sont aromatiques avec une action sédatrice. Les feuilles ont également un effet sédatif sur le système nerveux central, et sont antispasmodiques et légèrement hypnotiques. Les deux parties agissent en synergie et conviennent très bien aux personnes de tempérament anxieux.

Intervenant sur le neurotransmetteur GABA, le **tilleul** est aussi utile pour lutter contre l'anxiété. Attention : regardez votre montre car une infusion trop longue (supérieure à 7 minutes) inverse les effets et donne au tilleul un effet excitant !

Ne confondons pas la verveine officinale *Verbena officinalis* et la **verveine odorante** *Lippia citriodora* qui nous intéresse ici pour favoriser l'endormissement. Son goût agréable enchante toute la tisane.

L'**anis vert**, à l'action antispasmodique, est utile au système nerveux et offre en infusion une saveur sans égal.

La **mélisse officinale** agit comme une coordinatrice des différentes sphères de l'organisme : système nerveux central, système digestif, sphère psychologique. Elle apaise avec une action favorable sur le moral.

L'**escholtzia** ou pavot de Californie est doté d'une vertu assez particulière puisqu'il intervient sur les réveils nocturnes, ce que peu de plantes proposent. Il peut aussi favoriser l'endormissement des enfants, car sans toxicité aucune.



Tilleul



Mélisse officinale

2. Dites adieu à vos calculs urinaires

Si une fois dans votre vie vous avez souffert de colique néphrétique, un syndrome douloureux lié à l'obstruction des voies urinaires, vous priez pour que cela n'arrive plus jamais ! Pour éviter une récurrence, certains remèdes font des merveilles. C'est le cas de l'aubier de tilleul, un maître en la matière.

Tisane contre les calculs rénaux

Ingrédients

- 40 gr d'aubier de tilleul

Préparation en décoction

Mettez le tilleul dans 1 litre d'eau froide. Faites bouillir à petit feu jusqu'à réduction d'un quart puis filtrez. Buvez cette décoction dans la journée.

Temps de cure

Lors d'une crise, vous pouvez tester une cure d'attaque de 10 jours en surveillant bien que les symptômes diminuent. Si pour vous les crises sont chroniques, faites 2 fois par an une cure de 3 mois à raison de 10 jours par mois. L'aubier de tilleul étant aussi bénéfique au foie et à la digestion, une à deux cures de 3 semaines par an pourront favoriser un état de bonne santé générale, même si vous n'avez jamais souffert de calculs.

Remarques

Cette tisane est plutôt préconisée à titre préventif. Dans le cas d'une crise, si vous ne voyez aucune amélioration au bout de deux jours, arrêter la cure et consultez un médecin.



Aubier de tilleul

L'origine des calculs

Malgré ce qu'on entend souvent, l'alimentation n'est pas l'unique origine des calculs. Avant tout, les pierres aux reins, ancien nom que l'on donnait aux calculs, sont la conséquence de surcharges métaboliques mal éliminées. Boire peu prédispose aux lithiases (concrétions solides), l'eau est donc le premier draineur naturel à favoriser.

Autre fait important, la majeure partie des calculs est constituée d'oxalate de calcium produit à partir d'acide oxalique. L'alimentation en est une source lorsqu'on consomme trop de café, de chocolat ou d'épinards (moins couramment!), mais un dérèglement de notre flore intestinale en est souvent la cause principale. Agir préventivement à ce niveau est donc très important.

Quelques règles préventives

- Faites deux fois par an une cure d'aubier de tilleul.
- Favorisez une alimentation équilibrée riche en fibres avec des cures annuelles de ferments lactiques.
- Hydratez-vous avec une eau peu minéralisée à raison d'un à deux litres par jour. Pour cela, choisissez les eaux en bouteille qui contiennent moins de 300 mg de résidus à sec par litre, ou investissez dans un système de purification de l'eau comme un appareil à osmose inverse.



Infusion de tilleul

L'aubier de tilleul : le casseur de pierres

L'aubier est la partie du bois tendre située entre le cœur du tronc et l'écorce du tilleul. Ce remède séculaire contient du phloroglucinol, le principe actif du médicament Spasfon®, une substance puissamment antispasmodique. Le fraxoside, un autre constituant, calme la douleur et agit en tant qu'anti-inflammatoire. Ces deux actifs suffisent à eux seuls pour expliquer l'intérêt d'une cure d'aubier de tilleul en cas de crise. Mais attention, ça passe ou ça casse !

Si son usage ne suffit pas pour éliminer les calculs par les voies naturelles, le risque est d'engager davantage ceux-ci dans le conduit urinaire. De là peuvent découler des complications dangereuses comme la pyélonéphrite (une infection bactérienne des voies urinaires) voire, si rien n'est fait, la septicémie. Ainsi, il est plus sage de conserver ce remède pour la prévention.



Tilleul

3. Le remède contre les règles douloureuses

Des manifestations désagréables, parfois même handicapantes, empoisonnent le quotidien de certaines femmes tous les mois. En effet, quatre femmes sur dix sont régulièrement sujettes aux troubles menstruels: douleurs pelviennes, seins lourds ou sensibles, ballonnements, rétention d'eau, maux de tête, irritabilité, fatigue... Mais ça, c'était avant de connaître cette tisane !

Tisane « règles douloureuses »

Ingrédients

- 20 g d'achillée millefeuille (sommité)
- 20 g d'armoise (feuille)
- 15 g de gattilier (graine)
- 15 g d'alchémille (feuille)
- 10 g d'anis vert (graine)

Préparation en décoction

Mélangez les plantes. Mettez 1 cuillère à café du mélange par tasse d'eau froide. Chauffez doucement jusqu'au début du frémissement, coupez le feu puis couvrez 10 minutes. Buvez 2 ou 3 tasses par jour les 15 derniers jours du cycle. À renouveler chaque mois jusqu'à retrouver votre équilibre.



Alchémille et ses feuilles



Armoise

4. Pour en finir avec les ballonnements

Les ballonnements et les gaz intestinaux peuvent vite devenir inconfortables et nous gâcher la vie : rien de tel qu'une infusion pour calmer notre système digestif et retrouver un ventre plat. Une telle infusion se prépare à partir de graines aromatiques comme l'aneth, l'angélique, le cumin ou le fenouil, et aura un effet dit *carminatif*.

Tisane contre les ballonnements

Ingrédients

- 25 g d'anis vert (graine)
- 25 g d'aneth (graine)
- 25 g de carvi (graine)
- 25 g de cumin (graine)
- 25 g de coriandre (graine)
- 25 g d'angélique (graine)
- 25 g de fenouil (graine)

Préparation en décoction

Mettez une cuillère à soupe de graines, seules ou mélangées, par bol d'eau froide. Faites chauffer jusqu'au frémissement, coupez le feu et laissez infuser durant 10 à 15 minutes. Buvez cette tisane après les repas afin de faciliter la digestion. Délicieusement efficace, cette tisane est même validée par des études scientifiques¹ !

Remarques

Pour le nourrisson, on emploiera le fenouil seul contre les colites en donnant l'infusion à la petite cuillère ou à l'aide d'un compte-gouttes. Pour une tisane galactogène (qui favorise la production de lait), vous pourrez mélanger les semences suivantes : angélique 30 gr, anis vert 30 gr, fenouil 30 gr, carvi 60 gr et houblon 20 gr. Le fenouil peut être pris seul également.

1. Weizman Z, Alkrinawi S, et al. Efficacy of herbal tea preparation in infantile colic. *J Pediatr*. 1993 Apr;122(4):650-2.



Graînes de cumin

La tisane carminative

Depuis des générations, les herboristes élaborent la «tisane carminative» (qui permet l'expulsion des gaz et limite leur émission) à partir d'un mélange de sept graines à base d'anis vert, d'aneth, de carvi, de cumin, de coriandre, d'angélique et bien sûr de fenouil. Les semences de ce mélange sont toutes issues de la même famille, celle des Apiacées et elles possèdent toutes des propriétés digestives et carminatives. Pour croître, ces plantes ont besoin de chaleur et d'un rayonnement solaire important, ce qui leur permet d'élaborer des huiles essentielles. Cette chaleur est retransmise à notre ventre par les propriétés réchauffantes de ces essences. Voici une recette de tisane carminative au délicieux goût anisé, propice à la détente.



Graînes de coriandre

Le principal allié du ventre

Le **fenouil** (*Foeniculum vulgare*) n'est pas seulement ce légume à la saveur anisée. Ses semences s'opposent aux fermentations de la flore intestinale et permettent l'expulsion des gaz. Aérophagie, colite, dyspepsie, hoquet et même nausée ne résistent pas à son infusion. De plus, le fenouil stimule la sécrétion biliaire, améliore le travail du foie, et a un effet équilibrant sur le système nerveux. Ce double effet, nerveux et digestif, est formidable pour détendre le ventre et les intestins, surtout en cas de stress, de nervosité ou d'angoisses.

Contrairement à l'anis, le fenouil contient très peu d'anéthole, une substance toxique pour le système nerveux s'il est pris à haute dose. Il peut donc être donné à un nouveau-né ou à une femme enceinte ou allaitante, chez qui il stimule d'ailleurs la lactation. Par précaution et parce que l'anéthole s'accumule dans l'organisme, on limitera la prise à une semaine maximum chez le jeune enfant et à deux semaines à raison de 7 gr de graines par jour pour un adulte.



Graînes de fenouil

5. Calmez votre cœur !

Votre cœur bat la chamade sans bonne raison ? Il s'agit peut-être de palpitations. Cela peut être inquiétant, mais fort heureusement, le cœur est rarement en cause directe. Avec ces quelques conseils, votre cœur ne battra la chamade que pour une bonne raison... l'amour !

La tisane qui calme les palpitations

Ingrédients

- 40 g d'aubépine (sommité fleurie)
- 10 g d'ortie (feuille)
- 20 g de rooïbos
- 10 g de prêle
- 20 g d'ortie (racine)

Préparation en décoction

Mettez une cuillerée à soupe de plantes par tasse d'eau et faites chauffer. Aux premiers frémissements, coupez le feu, couvrez et laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, en cure de 3 semaines ou plus si besoin.



Rooïbos

Favorisez l'équilibre

Le stress, la prise d'excitants, des émotions fortes ou tout simplement un tempérament anxieux peuvent déclencher des palpitations, par crise ou de façon chronique. Dans ces cas, c'est notre système nerveux qui régule nos pulsations cardiaques; s'il est perturbé, il diffuse des informations erronées au cœur. Si vous êtes sujet à ces sensations désagréables, consultez votre médecin pour vous assurer que le cœur lui-même va bien. Et vous verrez, c'est presque toujours le cas.

Changer quelques mauvaises habitudes et mieux gérer le stress pourra être suffisant. Si cela ne suffit pas, il faudra traquer les probables carences qui affectent le système nerveux: oméga-3, minéraux et vitamines B sont parmi les éléments les plus importants. Et côté plantes? Favorisez les plantes antistress, calmantes, et reminéralisantes comme avec cette délicieuse tisane.



Feuilles d'ortie

Les plantes en détail

L'**aubépine** (*Crataegus monogyna*) est la plante de référence pour la régulation nerveuse du cœur. Elle apaise les personnes de tempérament nerveux et agit en cas d'angoisse, d'anxiété ou de troubles du sommeil. Elle améliore également le fonctionnement du cœur lui-même en optimisant l'irrigation du muscle cardiaque et en luttant contre les spasmes.

Le **rooïbos** (*Aspalathus linearis*) est intégré ici au mélange pour son goût agréable et sa belle couleur rouge. Mais c'est aussi une plante utile pour sa richesse en antioxydants. Il peut calmer certains troubles digestifs, à l'origine de gaz, qui peuvent être en cause dans des sensations désagréables et peuvent parfois gêner jusqu'au niveau du cœur.

L'**ortie** (*Urtica dioica*), dont on emploie ici deux parties, la racine et la feuille, est une plante fortifiante. Les feuilles apportent des minéraux précieux très assimilables par l'organisme – notamment calcium, potassium et silicium – utiles dans la régulation nerveuse et la contraction musculaire.

La **prêle** (*Equisetum arvense*) est une grande plante reminéralisante riche en silice. Elle renouvelle notre capital minéral.



Prêle

6. Des défenses immunitaires en béton

Le froid arrive... Vais-je survivre à la grippe, me tordre les boyaux à la première gastro ? Pas de panique : notre organisme est naturellement armé pour affronter tout cela. Avec un petit coup de pouce naturel en prime, on sera à l'abri !

Tisane « booster d'immunité »

Ingrédients

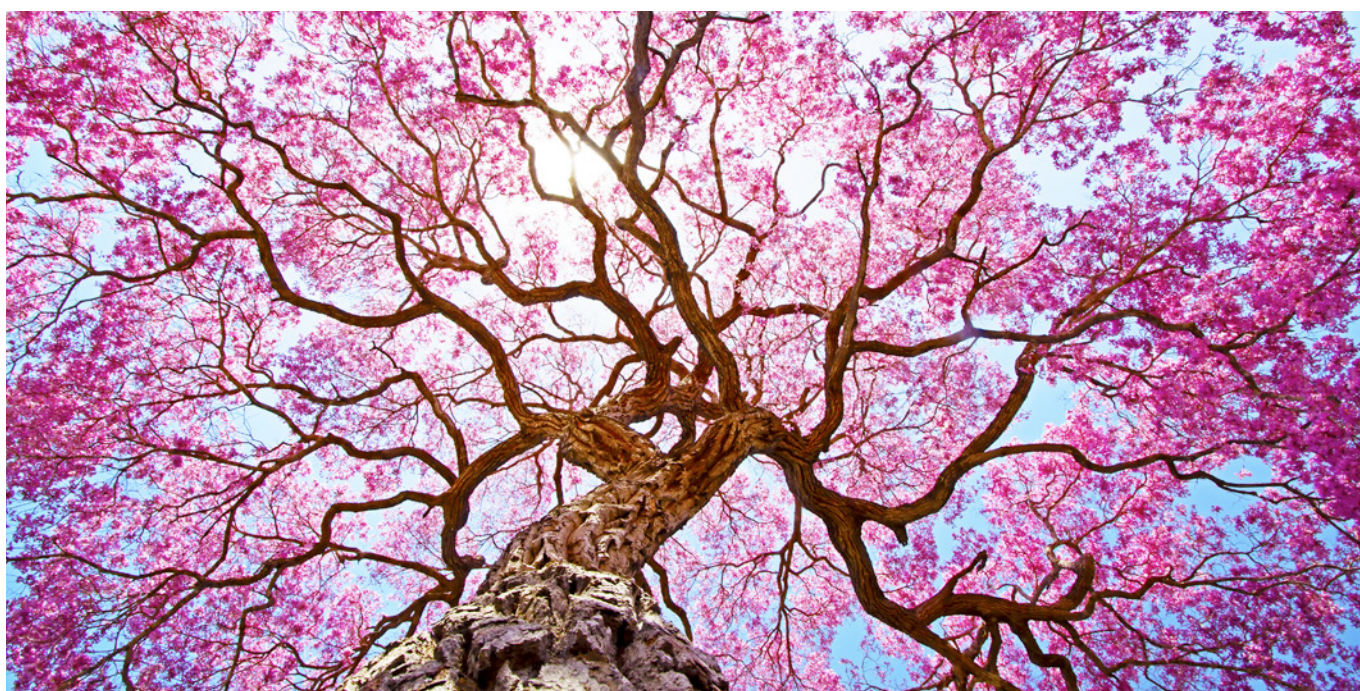
- 20 g de lapacho (écorce)
- 20 g d'aunée (racine)
- 20 g de romarin (feuille)
- 20 g d'éleuthérocoque (racine)
- 10 g d'échinacée (racine)

Préparation en décoction

Démarrez une décoction dans de l'eau froide avec l'équivalent de 2 cuillérées à café par tasse. Faites frémir durant 2 à 3 minutes puis infusez à couvert durant 15 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, 1 à 2 semaines par mois durant l'automne et l'hiver.

Remarques

On évitera ce mélange en cas de maladie auto-immune du fait de la présence d'échinacée.



Lapacho

Recherchez les « plantes amies »

La capacité de notre système immunitaire à nous défendre des agresseurs dépend de nombreux systèmes : digestif, lymphatique, nerveux etc. Autrement dit, il s'agit d'être en bonne santé à tous les niveaux.

Le fondement de la démarche consiste à rechercher des plantes dites « amies » de l'intestin et du foie, qui sont deux piliers de l'immunité. Ensuite, on peut solliciter celles qui soutiennent plus spécifiquement le système immunitaire. Enfin, les plantes adaptogènes sont reines pour venir en aide à tous nos systèmes, notamment nerveux, hormonal et bien sûr immunitaire. C'est tout l'intérêt d'associer plusieurs plantes car, ensemble, elles sont plus fortes !

Voici une tisane à visée préventive. Si une affection virale ou bactérienne survient, elle sera bien sûr bénéfique mais il faudra y associer d'autres remèdes plus actifs comme des huiles essentielles. Le choix devra être ciblé en fonction de la localisation et de la nature du trouble.



Echinacée

Les plantes en détail

Le **lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*) équilibre notre flore intestinale grâce à ses vertus anti-septiques et antifongiques. Il stimule l'immunité, en douceur et en profondeur.

L'**aunée** (*Inula helenium*) contient de l'inuline, une fibre prébiotique qui fortifie notre flore intestinale et donc indirectement l'immunité. Elle est aussi excellente pour prévenir ou traiter les troubles pulmonaires.

Le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*) est un tonique du foie mais aussi un puissant anti-infectieux et antiviral.

L'**éleuthérocoque** (*Eleutherococcus senticosus*) est une plante adaptogène qui stimule l'ensemble de l'organisme et soutient notre système immunitaire pendant les périodes de stress.

L'**échinacée** (*Echinacea angustifolia*) est réputée à travers le monde pour renforcer notre système immunitaire par différents moyens. Elle stimule la phagocytose, un moyen de défense de l'organisme, notamment lors d'infections bactériennes et parasitaires.



Aunée

7. À boire avant de faire vos mots croisés...

Les performances inégalées de notre cerveau connaissent parfois des défaillances : difficulté à se concentrer, manque de créativité, fatigue intellectuelle... Faites confiance aux plantes pour dissiper ce brouillard et faire jaillir vos idées !

Tisane remue-méninges

Ingrédients

- 30 g de ginkgo (feuille)
- 30 g de romarin (feuille)
- 30 g d'ortie (feuille)
- 15 g de bétoine (plante),
- 15 g de menthe poivrée (feuille)

Préparation en infusion

Mettez une cuillère à soupe rase du mélange de plantes dans l'équivalent d'un bol d'eau bouillante puis infusez 10 minutes. Filtrez. Consommez un bol le matin à jeun et une tasse après le repas du midi. Une cure de 3 semaines à 2 mois est idéale. Les étudiants de tout âge pourront attendre de ce mélange des bienfaits sur leur concentration, leurs performances et leur mémoire. À un âge avancé, on appréciera en plus l'effet « anti-âge ».

Remarques

Ce mélange est contre-indiqué pour la femme enceinte ou allaitante et en cas de traitement anticoagulant ou antidépresseur. La prudence est de mise avec les antiagrégants plaquettaires à cause du ginkgo.



Romarin



Ginkgo

Une histoire de connexion

Notre cerveau est tel un méga-ordinateur : plus son réseau de connexion est ramifié et étendu, plus les idées fusent. Nos neurones, ces « câbles intelligents », ont besoin d'être bien nourris pour faire transiter les informations. Une cure d'acides gras essentiels, à base d'huile de poisson par exemple, et d'un complexe de vitamines du groupe B pourra être utile pour combler d'éventuelles carences.

Au-delà de cela, il faut éviter les perturbations périphériques. Qui n'a jamais connu un ralentissement de ses performances cérébrales après un repas trop copieux ? Pour optimiser nos capacités intellectuelles, nous pouvons donc associer des plantes qui auront au moins trois effets bénéfiques : une amélioration de la circulation sanguine au niveau cérébral, un effet stimulant sur la digestion, et enfin une action antistress. Tout cela est réuni dans le mélange qui suit. Attention, risque d'éruption... de créativité !



Menthe poivrée

Les plantes en détail

Le **ginkgo** (*Ginkgo biloba*) optimise la micro-circulation cérébrale et favorise la transmission nerveuse. Sa réputation concernant ses bienfaits pour la mémoire et la prévention des troubles cognitifs n'est plus à faire.

Le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*) est un stimulant nerveux et circulatoire. Il augmente l'acuité intellectuelle. Son effet tonique se porte également sur la digestion.

L'**ortie** (*Urtica dioica*) est une grande plante fortifiante car reminéralisante. Les minéraux qu'elle contient (magnésium, phosphore, fer et sélénium notamment) sont utiles à l'équilibre nerveux et pour notre vitalité générale.

La **bétoine** (*Stachys officinalis*) est une plante à la fois tonique et régulatrice du système nerveux. Elle convient donc très bien aux personnes anxieuses, nerveuses ou angoissées. Elle agit sur la circulation du sang au niveau cérébral et sur la digestion. Son nom serait issu d'un mot celtique qui signifiait « bonne tête ».

La **menthe poivrée** (*Mentha piperita*) réveille et stimule l'intellect et la digestion et apporte un goût agréable à la tisane.



Bétoine

8. Faites la peau à votre cellulite !

La peau d'orange, c'est beau pour un fruit, mais ça l'est moins sur notre corps : c'est un ennemi redouté par les femmes et même parfois les hommes. Les crèmes et les massages sont utiles pour assouplir les capitons mais parfois ils ne suffisent pas : pas de panique, la cellulite s'élimine aussi de l'intérieur !

Tisane anti peau d'orange

Ingrédients

- criste-marine (plante)
- chiendent (racine)
- orthosiphon (feuille)
- reine-des-prés (plante)
- vigne rouge (feuille)
- pissenlit (racine)

Préparation en décoction

Mélangez à parts égales les plantes dans un récipient. Mettez une cuillère à soupe de mélange de plantes par bol d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu et infusez 10 minutes. Boire 2 bols par jour durant 2 mois.



Pissenlit

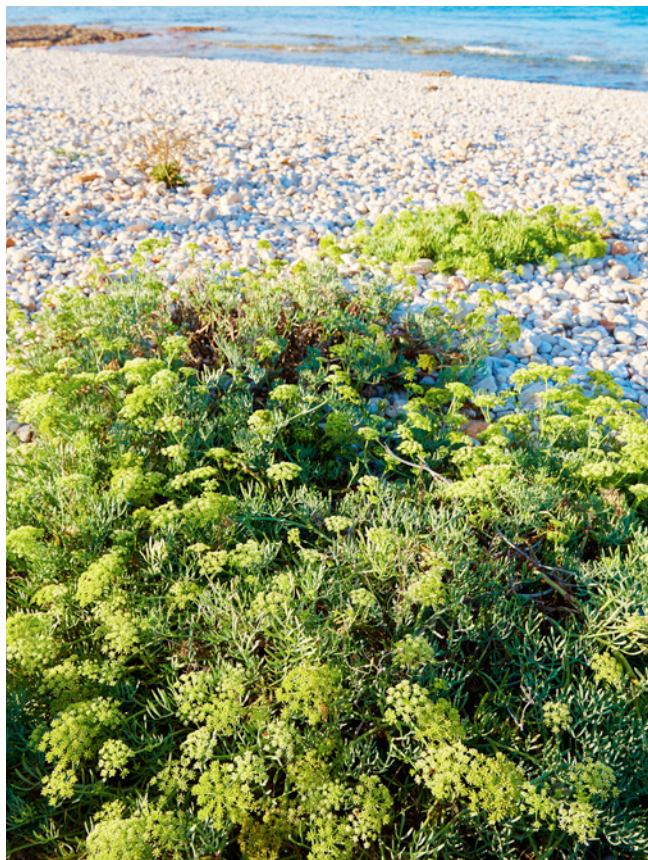


Feuille de vigne rouge

Drainez... souriez

L'aspect peau d'orange de la cellulite est lié à une répartition des graisses différente de celle d'autres tissus adipeux. Avez-vous remarqué comme les zones où la cellulite est présente sont froides ? La raison est la suivante : on se trouve face à un phénomène de stase, c'est-à-dire une mauvaise circulation qui engendre une piètre évacuation des toxines, ce qui crée un état inflammatoire. C'est cela qui modifie la structure du collagène, et donc des tissus, et qui donne cet aspect capitonné.

Pour effacer ces aspérités, la priorité est donc de faire circuler et de désengorger les tissus. Les massages, par exemple par le palper-rouler, avec l'aide d'une huile essentielle circulatoire et désincrustante comme le cyprès ou l'eucalyptus citronné, sont d'une grande aide. Par voie interne, on s'attellera à stimuler l'élimination rénale, fonction déterminante pour que l'inflammation se résorbe, grâce à des tisanes drainantes.



Criste-marine

Pourquoi ces plantes ?

Le **criste-marine** (*Crithmum maritimum*) est aussi appelé fenouil marin car il pousse près de la mer. C'est une plante trop peu utilisée pour lutter contre la cellulite et même dans le cadre de cures minceur. C'est pourtant un excellent tonique par sa richesse en minéraux, avec un bon effet désincrustant. On l'utilise d'ailleurs plus souvent sous forme d'huile essentielle en massage pour la cellulite, ce qui est un bon complément à la tisane. Vous pouvez aussi vous la procurer sous forme de gélules.

Le **chiendent** (*Elytrigia repens*) est un diurétique efficace. Il contribue à éliminer les surcharges acides qui génèrent et entretiennent l'inflammation. C'est un excellent allié anticellulite.

L'**orthosiphon** (*Orthosiphon stamineus*) est un excellent diurétique utile pour lutter contre la rétention d'eau, et a également des propriétés anti-inflammatoires.

La **reine-des-prés** (*Filipendula ulmaria*) intervient encore sur la fonction rénale avec un effet diurétique et anti-inflammatoire. Elle peut contribuer à calmer la douleur parfois ressentie dans les zones touchées par la cellulite.

La **vigne rouge** (*Vitis vinifera*) favorise la tonicité veineuse et la circulation de retour. Ainsi, elle aide à mieux faire circuler les liquides où les stases sont présentes.

Le **pissenlit** (*Taraxacum officinale*) contient du potassium, ce qui favorise l'élimination rénale. C'est aussi un draineur doux du foie, il est donc adapté à une dépuración générale.



Orthosiphon

9. Finissez-en avec le tabac !

Il n'y a pas de toute à cela, se libérer d'une dépendance, c'est toujours un pas de géant. Mais la peur de l'échec, du manque ou de la prise de poids sont autant de bêtes noires qui paralysent le fumeur en quête de liberté. Faut-il prendre des substituts de la nicotine ou se tourner vers les solutions naturelles ? Les substituts nicotiniques comme les patchs ou la cigarette électronique présentent un intérêt pour une diminution progressive chez les gros fumeurs. Mais la majorité des fumeurs peuvent se tourner vers une solution alternative : la détoxification. Plus vite on élimine les substances addictives, plus vite on se libère des chaînes du tabac. Voici un mélange de plantes à boire pour favoriser d'une part l'élimination de la nicotine, et d'autre part soutenir et réguler le système nerveux et hépatique, deux fonctions sollicitées dans le processus de sevrage. Alors, la fumée d'une tisane plutôt que celle du tabac, ça vous dit ?

Tisane contre les addictions

Ingrédients

- 30 g de pissenlit (racine)
- 20 g de plantain (feuille)
- 20 g de mélilot (plante)
- 20 g d'astragale
- 20 g de cynorhodon (fruit)
- 10 g de fumeterre (plante)

Préparation en décoction

Dans 1 litre d'eau froide, déposez 1 cuillerée à soupe de plantes et faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements. Coupez le feu et laissez infuser 10 minutes. Buvez le litre ainsi préparé tout au long de la journée entre les repas durant 1 à 2 mois.



Feuille de plantain

10. Retrouvez les jambes légères d'une jeune fille

Sensation désagréable de lourdeur et de fourmillements... Au-delà de l'inconfort, les jambes lourdes peuvent mener à des troubles plus embarrassants comme les varices et il est donc vital de prendre des mesures pour alléger ses jambes. On connaît bien aujourd'hui les causes d'une mauvaise circulation : la sédentarité, le fait d'être debout de manière prolongée, le surpoids, les troubles hormonaux, la consommation de tabac ou encore la perte de tonicité du système veineux. Comment remédier à cela ? En adoptant une bonne hygiène de vie accompagnée de mouvements physiques et respiratoires.

En complément, les plantes peuvent aider à faire circuler le sang, renforcer nos veines et agir sur la fonction hépatique, dont la qualité et la fluidité du sang dépendent. Agir sur un seul paramètre n'est pas toujours suffisant, d'où l'intérêt d'un mélange comme celui que nous vous proposons, et que vous pouvez élaborer vous-même ou faire préparer en pharmacie.

À vous les belles gambettes avec cette tisane !

Tisane « jambes légères »

Ingrédients

- 30 g d'achillée millefeuille
- 15 g de sauge
- 15 g de bourse à pasteur
- 15 g de gaillet jaune
- 15 g de pensée sauvage
- 10 g de noix de cyprès

Préparation

Mettez les plantes dans un bol et mélangez-les ensemble. Mettez ce mélange dans de l'eau froide à raison d'une cuillère à soupe de plantes par bol et faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements. Coupez le feu et couvrez durant 10 minutes. Filtrez et buvez 2 bols par jour par périodes de 3 semaines, à renouveler chaque mois si besoin.

Remarques

Si vous n'aimez pas l'amertume de cette tisane, ajoutez 10 g de menthe, de verveine, ou de la racine de réglisse (sauf si vous souffrez d'hypertension).

Les plantes en détail

L'**achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*) est excellente pour la fonction hépatique et circulatoire. C'est aussi une grande plante tonique sur l'organisme en général.

La **sauge** (*Salvia officinalis*) facilite les fonctions circulatoires grâce à ses vertus cardiotoniques. Elle a une action bénéfique pour le foie et des effets phytoœstrogéniques qui limitent les troubles circulatoires lors de la ménopause. Attention toutefois à une utilisation prolongée si les feuilles sont fraîches. Non séchées, elles contiennent des substances neurotoxiques.

La **bourse à pasteur** (*Capsella bursa pastoris*) est une excellente plante pour tous les troubles de la circulation sanguine. Sa richesse en vitamine K et en tyramine lui confère des propriétés vasoconstrictrices lui permettant notamment de réguler le rythme cardiaque et la tension artérielle. Elle est considérée comme un tonique veineux.

Le **gaillet jaune** (*Gallium verum*) a une action diurétique qui lui permet de limiter le volume sanguin et de faciliter le travail du cœur et la circulation sanguine. Il est également antispasmodique, et aide donc au travail des veines.

La **pensée sauvage** (*Viola tricolor*) possède des propriétés dépuratives. Ce faisant, elle favorise une meilleure qualité du sang et aide à une bonne circulation.

Les **noix de cyprès** (*Cupressus sempervirens*) ont un effet vasoconstricteur et veinotonique très efficace reconnu.



Feuille de sauge



Bourse à pasteur

11. Le secret pour rester jeune

Ce secret tient en réalité en quelques lignes: dans un grand saladier, mettez une bonne dose d'activité physique, assaisonnez avec un peu de souplesse d'esprit que vous aurez préalablement débarrassée de ses peurs (de la vie ou de la mort). Remuez pour obtenir un mélange homogène. À consommer avec des fruits et légumes bien colorés (les plus riches en antioxydants), dans un environnement social sans stress et riche en partages. Pour que cette recette soit encore plus efficace, renforcez votre digestion, régulez votre système nerveux et favorisez une bonne circulation cérébrale avec le mélange qui suit, une tisane riche en antioxydants qui vous aidera à combattre les agressions du temps qui passe... Cure de jouvence garantie !

Tisane anti-âge

Ingrédients

- ginkgo (feuille)
- rooïbos (feuille)
- aubépine (fleur)
- angélique (racine)
- prêle (parties aériennes)

Préparation en décoction

Mélangez à parts égales les plantes dans un bol. Comptez une cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau froide. Mettez l'eau et les plantes dans une casserole. Laissez chauffer jusqu'au début du frémissement puis coupez le feu. Infusez 10 minutes, filtrez puis buvez 1 à 2 tasses par jour. À consommer régulièrement dans l'année ou faites des cures de 1 à 2 mois.

Remarques

Le ginkgo est à éviter en cas de traitement intervenant sur la fluidité sanguine (antiagrégants, fluidifiants) et de médicaments antidépresseurs de type IRS (Inhibiteur de la recapture de la sérotonine). Il est à éviter également chez la femme enceinte. Par précaution, on évite l'aubépine en association avec un traitement à indication cardiaque.



Aubépine

Les ingrédients en détail

Le **ginkgo** (*Ginkgo biloba*) est un puissant antioxydant riche en flavonoïdes. Il protège nos neurones et nos parois vasculaires, améliore la circulation et l'oxygénation cérébrale. Sans doute une des meilleures plantes préventives du vieillissement.

Le **rooïbos** (*Aspalathus linearis*) est riche en antioxydants, notamment des polyphénols comme l'aspalathine dont il est la seule source végétale connue. Des études ont montré son effet préventif sur les maladies cardiovasculaires et le vieillissement de la peau.

L'**aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) apaise et régule notre système nerveux notamment au niveau cardiaque. En conséquence, elle tonifie le cœur et la circulation sanguine. Elle est aussi très riche en antioxydants.

L'**angélique** (*Angelica archangelica*) est aussi une grande régulatrice du système nerveux, mais plutôt au niveau digestif. Elle facilite la digestion, calme les spasmes et apporte des flavonoïdes antioxydants.

La **prêle** (*Equisetum arvense*) est une source importante de silice, un minéral précieux qui s'amenuise avec l'âge. Un apport régulier permet de conserver une bonne tonicité de la peau, d'avoir des cheveux et ongles en bonne santé et aussi de prévenir les troubles liés à la déminéralisation comme l'arthrose.



Angélique