



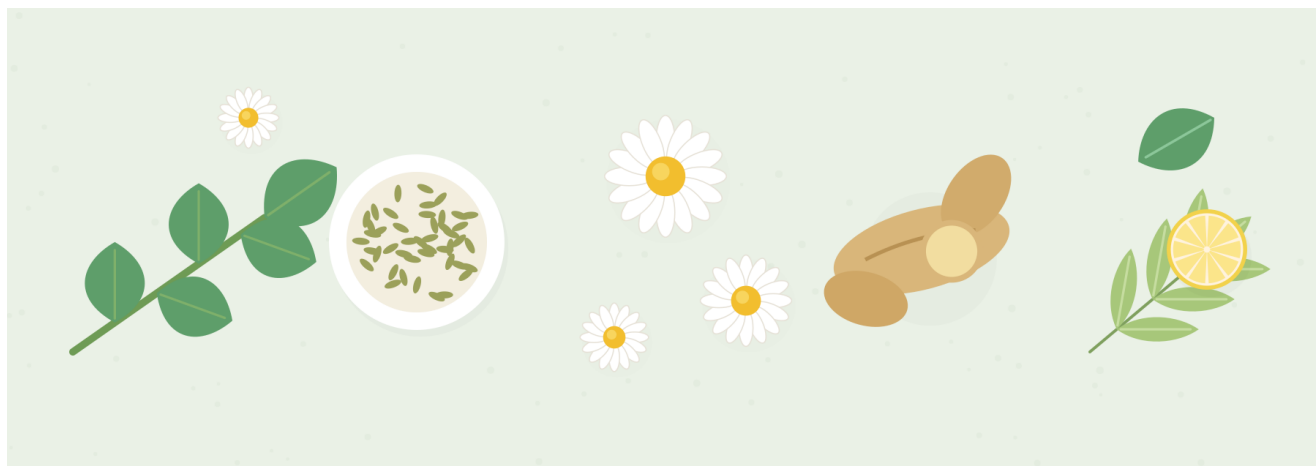
MON HERBIER BIEN-ÊTRE

Les bienfaits des plantes

15 plantes douces et faciles à trouver pour prendre soin de soi au quotidien

Digestion · **Circulation** · **Sommeil**

Par Natacha



DIGESTION

Les plantes de la digestion

Ballonnements, lourdeurs après le repas, digestion paresseuse : ces plantes se dégustent en infusion, de préférence après le repas, pour un ventre plus léger.

Menthe poivrée

Mentha × piperita

Apaise les ballonnements et les spasmes, rafraîchit l'haleine. Parfaite après un repas copieux.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de feuilles pour 25 cl, 5 à 7 min.

- À éviter en cas de reflux gastrique.

Fenouil

Foeniculum vulgare

La plante anti-ballonnements par excellence : elle aide à évacuer les gaz et soulage le ventre gonflé.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de graines écrasées, 10 min.

- Son goût anisé est très doux.

Camomille

Matricaria recutita

Calme les maux de ventre et les digestions « nerveuses », tout en apaisant en douceur.

EN PRATIQUE 1 c. à s. de fleurs, 5 à 10 min.

- Déconseillée en cas d'allergie aux astéracées.

Gingembre

Zingiber officinale

Stimule la digestion, soulage les nausées et réchauffe tout le corps.

EN PRATIQUE 3 à 4 rondelles de racine fraîche, 10 min.

- Avis médical si traitement anticoagulant.

Verveine citronnée

Aloysia citrodora

Facilite la digestion et détend : l'alliée idéale après le dîner.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de feuilles, 5 min.

- Délicieuse aussi glacée en été.

LE PETIT +

Mon mélange « Ventre léger »

1 c. à c. de fenouil, 1 c. à c. de camomille et ½ c. à c. de menthe pour 25 cl d'eau frémissante. Infusez 10 min et savourez après le repas.



CIRCULATION

Les plantes de la circulation

Jambes lourdes, chevilles gonflées, pieds froids : ces plantes accompagnent le retour veineux et la tonicité des vaisseaux. Idéal en cure de 3 semaines.

Vigne rouge

Vitis vinifera (feuilles)

La plante phare des jambes lourdes : ses polyphénols renforcent la paroi des veines.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de feuilles, 10 min, 2 à 3 tasses par jour.

- Idéale en cure au printemps et en été.

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Tonifie les veines, traditionnellement utilisé contre les jambes lourdes et les petites rougeurs.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de feuilles, 10 min.

- Aussi en lotion fraîche sur les jambes.

Cassis (feuilles)

Ribes nigrum

Drainant et apaisant, il soulage les lourdeurs et les petites douleurs articulaires.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de feuilles, 10 min, 2 tasses par jour.

- Effet drainant : buvez-le plutôt en journée.

Romarin

Salvia rosmarinus

Tonique, il stimule la circulation et réveille le corps le matin. Il aide aussi la digestion.

EN PRATIQUE 1 c. à c. ou 1 brin frais, 10 min, le matin.

- À éviter pendant la grossesse.

Hibiscus

Hibiscus sabdariffa

Riche en antioxydants qui protègent les vaisseaux, acidulé et rafraîchissant.

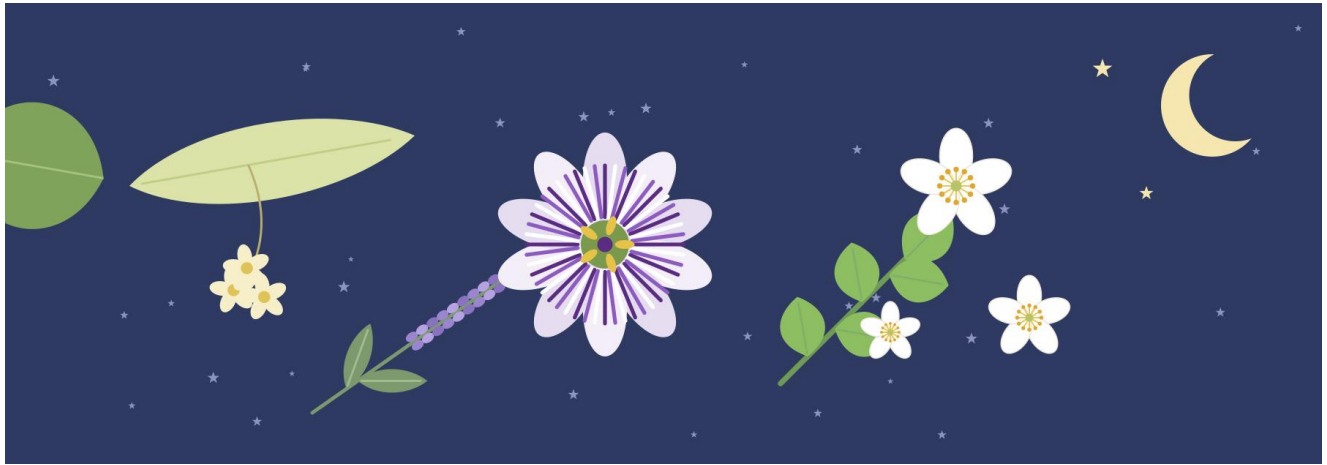
EN PRATIQUE 1 c. à c. de fleurs, 5 à 10 min, chaud ou glacé.

- Avec modération si votre tension est basse.

LE PETIT +

Mon mélange « Jambes légères »

1 c. à c. de vigne rouge, 1 c. à c. de feuilles de cassis et une pincée d'hibiscus pour 25 cl. Infusez 10 min, 2 tasses par jour pendant 3 semaines.



SOMMEIL

Les plantes du sommeil

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, mental agité : ces plantes douces s'invitent dans le rituel du soir, 30 à 45 minutes avant le coucher.

Tilleul

Tilia cordata

Apaise la nervosité et favorise l'endormissement. Très doux, il convient à toute la famille.

EN PRATIQUE 1 c. à s. de bractées, 10 min, le soir.

- Un grand classique, simple et efficace.

Mélisse

Melissa officinalis

Calme le stress et l'agitation, et soulage les digestions nerveuses du soir.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de feuilles, 10 min.

- Demandez conseil en cas de problème de thyroïde.

Passiflore

Passiflora incarnata

La plante des pensées qui tournent en boucle : elle aide à lâcher prise et à s'endormir.

EN PRATIQUE 1 c. à c., 10 min, 30 min avant le coucher.

- Pas en même temps qu'un somnifère ou un anxiolytique.

Lavande

Lavandula angustifolia

Relaxante, elle détend le corps et l'esprit et parfume délicatement la tisane.

EN PRATIQUE ½ c. à c. de fleurs seulement, 5 min.

- Un petit sachet sous l'oreiller, aussi !

Fleur d'oranger

Citrus aurantium

Apaise les tensions légères et prépare au sommeil, avec un parfum très doux.

EN PRATIQUE 1 c. à c. de fleurs séchées, 5 à 10 min.

- Ou quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

LE PETIT +

Mon mélange « Douce nuit »

1 c. à s. de tilleul, 1 c. à c. de mélisse et une pincée de lavande pour 25 cl. Infusez 10 min et buvez 45 min avant le coucher.