LES BASIQUES SANTÉ

Anne Dufour
Catherine Dupin

Les plantes qui soignent

LEDUC.S PRATIQUE

LES BASIQUES SANTÉ

Les plantes qui soignent

Santé, beauté, bien-être, émotions, cuisine, décoration… Les plantes ont des superpouvoirs.
Découvrez dans ce guide ultra-pratique 120 pas-à-pas pour bénéficier des petits secrets des végétaux.

- Grogs, confitures peu sucrées, mélanges d'épices, chips originales et saines… **des recettes santé super-faciles en un coup d'œil.**
- **Faire soi-même** purin d'ortie, sirop, doudou aroma pour bébé, tisane de bain, dentifrice à la sauge, bain d'oreille à l'huile, potion magique anti-âge, glaçons raffermissants à la rose…
- De « Acidité gastrique » à « Rhumatismes », **les meilleures astuces simples, naturelles, pour préparer vos remèdes.**

LES SECRETS DES VÉGÉTAUX ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS

Anne Dufour est certifiée praticien phytothérapie et gemmothérapie par la Fédération Française d'Aromathérapie.
Catherine Dupin, diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien.

14,90 euros Prix TTC France
Design de couverture : Caroline Gioux
Illustrations : © Sunnydream / Shutterstock
RAYON : SANTÉ

LEDUC.S PRATIQUE

ISBN : 979-10-285-1691-8
9 791028 516918

Mise en garde

Cet ouvrage ne remplace en aucune façon une consultation chez un professionnel de santé. Si vos symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Soyez prudent en matière d'automédication, même au naturel. Les plantes médicinales sont efficaces car dotées de principes actifs. Elles ne sont pas dénuées de précautions d'emploi, de contre-indications et d'interactions médicamenteuses pour lesquelles il convient de demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Des mêmes auteures aux éditions Leduc.s

Permadétox, le régime bon pour moi et pour la planète, 2019.
L'équilibre acido-basique, c'est malin, 2019.
Se soigner avec les jus détox, c'est malin, 2018.
Le grand livre des aliments fermentés, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1691-8

LES BASIQUES SANTÉ

Anne Dufour
Catherine Dupin

Les plantes qui soignent

LEDUC.S PRATIQUE

SOMMAIRE

1 MA CUISINE ET MON JARDIN PHYTO QUI SOIGNENT 9

Graines germées 10
Herbes aromatiques..... 12
Micro-potager à la maison 14
Huiles parfumées aux herbes . 16
Zestes de citron séchés 17
Angélique confite..... 18
Les 3 meilleurs churnas (mélange d'épices) pour enfin digérer facilement..... 19
Bocaux de légumes lactofermentés (pour ma flore intestinale)..... 22
Pommes et poires cristallisées..... 24
Fleurs séchées au micro-ondes 26
Pelures de curcuma pour infusion 28
Pelures de pomme pour infusion 29
Apéritif à la gentiane et l'angélique..... 30
Lait végétal aux épices (façon chaï) 32
Liqueur ultra-digestive..... 33
Confiture de framboises extra-light à l'agar-agar 34

2 MES BOISSONS PHYTO QUI SOIGNENT 37

Glaçons détox 38
L'art du thé (santé) 40
Jus verts 42
Green smoothies..... 43
Eaux détox 44
Glaçons à l'hydrolat de menthe..... 45
Infusion de Noël délicieuse..... 46
Tisane du marchand de sable..... 47
Tisane super-immunité..... 48
Tisane brûle-graisses..... 49
Tisane de pelures de pommes de terre 50
Glaçons de plantes fraîches pour infusions chaudes..... 51
Sirop de réglisse..... 53
Tisanes médicinales 54

3 JE FAIS MES REMÈDES PHYTO 65

Bain de plantes 66
Douche bienfaisante aux huiles essentielles 67
Diffusion aroma 69
Compresse aux huiles essentielles 71
Cataplasme aux plantes 73
Macérat huileux 75
Teinture-mère de millepertuis 77
Infusion de plantes 79
Décoction de plantes 81
Sirop de plantes médicinales .. 82
Sirop de légumes médicinaux 84
Sirop de bourgeons de pin 86
Pastilles pour la gorge 88
Fleurs de Bach pour équilibrer mes émotions 90
Mélange de fleurs de Bach 92
Gemmothérapie 95
Récupérer le jus dans les feuilles d'aloe vera pour une cure digestive 98
Récupérer la sève de bouleau pour une cure détox 99
Eau de bleuet pour apaiser les yeux 100
Doudou aroma pour bébé 101
Onguent de consoude au romarin 102
Bouillotte de noyaux de cerises 104

4 37 MAUX ET LEUR SOLUTION À BASE DE PLANTES 107

Accidents cutanés (piqûres, blessures...) : compresse de jus d'herbe 108
Acidité gastrique : boisson apaisante à la guimauve 109
Acné : masque à la bardane 110
Allaitement (faciliter) : tisane de fenouil 111
Ampoule : compresse de noyer 112
Angine : gargarismes au tamarin 113
Appétit (manque) : boisson apéritive au fenugrec 114
Bouffées de chaleur : tisane de mélisse 115
Bronchite : baume respiratoire 116
Calculs biliaires : cure d'artichaut 118
Calculs rénaux (prévention) : décoction diurétique 119
Cellulite : tisane anti-peau d'orange 120
Constipation : jus de pruneaux épicé 121
Contusion : cataplasme anti-inflammatoire 122
Coup de soleil : compresses de laitue 124
Démangeaisons : bain d'avoine 125
Déprime : macérat huileux de millepertuis 126

Diabète : tisane de mûrier 127
Diarrhée : teinture de myrtilles 128
Douleurs articulaires : cure de sève de bouleau 129
Douleurs digestives : gel d'aloe vera 130
Eczéma : compresses de myrtilles 131
Engelures : emplâtre de banane 132
Fatigue / printemps-été : infusion orties/menthe 133
Fatigue/automne-hiver : jus d'orange chaud épicé 135
Fatigue musculaire : bain de fleurs de camomille 137
Foie détox : cataplasme de chou 138
Gencives qui saignent : bain de bouche à la ronce et à l'achillée 139
Hémorroïdes : compresses de myrtilles 140
Inflammation cutanée (piqûre d'insecte, réaction allergique...) : emplâtre au curcuma 141
Mal de gorge : gel de guimauve et propolis 142
Mauvaise haleine : infusion de rose et de menthe 143
Nausées : tisane au gingembre 145
Règles douloureuses : tisane de framboisier 146
Rhumatismes : baume à la muscade 147
Rhume : inhalations à l'eucalyptus 149
Ulcères de la jambe : emplâtre à la carotte 151

5 HYGIÈNE ET BEAUTÉ GRÂCE AUX PLANTES..... 153

Hygiène de l'oreille : bain auriculaire à l'huile d'olive 154
Hygiène buccale : bain de bouche au romarin 155
Peau déshydratée : baume pour le corps 156
Cheveux abîmés : cataplasme à l'aloe vera et aux huiles essentielles 157
Teint brouillé : glaçons à la rose 158
Cheveux emmêlés (nœuds) : masque à la guimauve 159
Hygiène nasale : douche du nez à l'hydrolat 160
Couperose : lotion à la laitue 162
Tonique polyvalent : lotion vinaigrée 163
Boutons, points noirs : masque purifiant à l'argile 165
Peau sèche : masque hydratant à l'aloe vera 166
Lèvres gercées : miel de rosat 167
Gencives sensibles : dentifrice à la sauge 169

Paupières gonflées : compresses de fleurs de camomille 171
Teint terne : potion de Jouvence 172

6 LA NATURE QUI SOIGNE 175

Le bain de forêt : renouer avec ses cinq sens 176
Purin « maison » pour des plantes en pleine santé 180
Décoction de prêle pour renforcer la résistance des plantes aux maladies 182
Cueillir des mûres 183
Cueillir des orties sans se piquer 184
Plantes dépolluantes dans chaque pièce 185
Les plantes antimoustiques 188

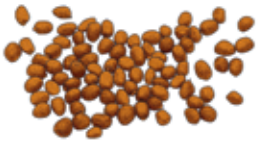
QUELQUES ADRESSES UTILES 190

1

MA CUISINE ET MON JARDIN PHYTO QUI SOIGNENT

GRAINES GERMÉES
Hypervitaminées

Il me faut…

Bocal incliné en verre	Graines (alfalfa, blé, lentille, radis, poireau, oignon, épeautre, roquette, brocoli…) 1 c. à s.	Eau de source
		

Comment je procède

1. Versez les graines choisies dans le bocal et laissez tremper une nuit pour lancer la germination.
2. Deux fois par jour remplissez le bocal d'eau fraîche, remuez énergiquement, videz l'eau de trempage et égouttez les graines en les laissant bien humides.
3. Remettez les graines égouttées dans le bocal incliné à 45°, tête vers le bas, afin que l'eau s'écoule.
4. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire.

Les temps de germination

Express : tournesol (8 heures), germes de blé (36 heures).

Assez rapide : pois chiches, haricot mungo, lentilles (2 jours).

Rapide : fenugrec (de 3 à 5 jours), sarrasin (de 2 à 4 jours), avoine (4 jours).

Assez lent : alfalfa, brocoli, fenouil, betterave rouge (de 5 à 7 jours).

Lent : carotte, oignon, coriandre, persil (de 8 à 10 jours).

HERBES AROMATIQUES

Fraîches et santé

Il me faut…

Plants (estragon, persil, coriandre, oseille, ciboulette…)	Pot en terre cuite avec un trou au fond	Terreau plantes vertes
Billes d'argile	**Eau**	

Comment je procède

1. Recouvrez le fond du pot de billes d'argile puis remplissez de terreau et arrosez copieusement pour que la terre soit bien humide.
2. Faites un trou de 5 à 10 cm de profondeur et placez le plant. Rebouchez le trou avec du terreau.
3. Arrosez la plante tous les 2 ou 3 jours pour que le terreau reste bien humide.

Les plantes aromatiques et leurs propriétés santé

Basilic : soulage les douleurs digestives, combat les infections intestinales (gastro-entérite).

Cerfeuil : diurétique, aide à stopper l'allaitement.

Ciboulette : légèrement laxative, bon antiparasitaire.

Estragon : antiallergique, stoppe le hoquet.

Marjolaine : antistress, apaise les troubles digestifs d'origine nerveuse.

Menthe : remède digestif incontournable, antidouleur, purifie le système digestif et l'haleine.

Origan : stimulant et excitant, antitoux.

Persil plat : contre la mauvaise haleine, diurétique et détox, aide au contrôle du taux de sucre sanguin, à régulariser le cycle menstruel et à soulager les douleurs des règles.

Romarin : stimule l'activité cérébrale et la mémoire, bienfaisant pour le foie, soulage les douleurs articulaires et musculaires.

Sauge : particulièrement indiquée en cas de troubles d'origine hormonale, aide à régulariser les règles et soulage les troubles liés à la ménopause (notamment les bouffées de chaleur), antitranspirante, antidéprime.

Thym : pour les petits maux de l'hiver – rhume, grippe, toux… –, antiseptique des voies respiratoires, très bon stimulant.

MICRO-POTAGER À LA MAISON
(même en ville)

Il me faut…

Potager carré 80 × 80 × 30 cm	**Billes d'argile** 25 litres	**Terreau spécial semis + terreau potager** 150 litres
Plants en godets (radis, roquette, tomates cerises, fraises…)	**Engrais bio**	**Eau**

Comment je procède

1. Déposez au fond du potager une couche de billes d'argile de 5 cm puis remplissez de terreau jusqu'à 1 cm du haut du bac et arrosez copieusement.
2. Faites un trou de 30 cm de profondeur et placez les plants. Rebouchez le trou avec du terreau.
3. Arrosez régulièrement sans attendre que le terreau soit sec.
4. Tous les 15 jours, ajoutez un peu d'engrais liquide bien dilué dans l'eau d'arrosage.

HUILES PARFUMÉES AUX HERBES

Pour bien digérer

Il me faut…

Huile d'olive 50 cl	2 branches d'estragon	1 branche de thym

Comment je procède

1. Lavez les herbes et essuyez-les.
2. Glissez-les dans la bouteille d'huile d'olive pleine.
3. Fermez et laissez infuser 2 semaines à l'abri de la lumière et de l'humidité.

ZESTES DE CITRON SÉCHÉS

Il me faut…

3 citrons bio	Couteau économe	Papier sulfurisé

Comment je procède

1 Préchauffez le four à 70 °C (th. 2-3).

2 Pelez les citrons en faisant de larges bandes.

3 Avec un couteau bien aiguisé, ôtez la partie blanche des zestes (amère) et ciselez ces derniers en très fins bâtonnets.

4 Répartissez-les sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez pour 1 h 30 de cuisson en mélangeant toutes les 30 minutes. Laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique.

a Vous les utiliserez pour parfumer plats, desserts et boissons sans apporter 1 gramme de sucre ni de sel, ou encore dans des tisanes santé (voir p. 54 à 62).

ANGÉLIQUE CONFITE

Anti-acidité gastrique et antiballonnements

Il me faut…

Tiges d'angélique 200 grammes	**Sucre bio** 520 grammes	**Eau**

Comment je procède

1 Coupez les tiges d'angélique en tronçons de 5 cm et faites-les cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Récupérez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les dans un plat creux.

2 Versez dans une casserole 30 cl d'eau de cuisson et 200 grammes de sucre. Laissez bouillir pendant 5 minutes. Recouvrez l'angélique du sirop bouillant et laissez macérer 24 heures.

3 Le lendemain, récupérez le sirop et faites-le bouillir dans une casserole avec 80 grammes de sucre. Recouvrez l'angélique avec ce sirop et laissez reposer une nuit. Répétez cette opération les 3 jours suivants.

4 Le 5e jour, portez le sirop à ébullition et laissez-le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien épais. Versez sur les tiges d'angélique, laissez refroidir et étalez-les sur une grille pour les faire sécher à l'air libre.

LES 3 MEILLEURS CHURNAS (MÉLANGE D'ÉPICES) POUR ENFIN DIGÉRER FACILEMENT

Churna *Vata* (si ballonnements)

Il me faut…

Cumin	Fenugrec	Cardamome
Muscade	**Asa-fœtida**	**Gingembre**

Churna *Pitta*
(si acidité, brûlures d'estomac)

Il me faut…

Gingembre	Cumin	Anis vert
Coriandre	**Cannelle**	**Curcuma**

Churna *Kapha* (pour alléger les plats riches)

Il me faut…

Gingembre	Coriandre	Cannelle
Poivre noir	**Curcuma**	

Comment je procède

1. Déposez les épices à parts égales dans un moulin à café ou un petit mixeur à herbes et broyez-les pour obtenir une poudre fine (ou utilisez les épices déjà moulues).
2. Assemblez vos poudres et stockez-les dans un récipient hermétique.
3. Présentez votre mélange dans une salière étiquetée.

BOCAUX DE LÉGUMES LACTOFERMENTÉS (POUR MA FLORE INTESTINALE)

Riches en prébiotiques et en probiotiques

Il me faut…

Légumes bio (chou, carotte, concombre…) 500 grammes	**Sel gris de mer** 25 grammes	**Eau de source** 80 cl
Bocal à fermeture mécanique de 1 litre	**Aromates (thym, estragon, gingembre…)**	

Comment je procède

1. Ébouillantez le bocal et laissez-le sécher tête en bas.
2. Nettoyez et pelez les légumes choisis puis détaillez-les en morceaux de taille égale.
3. Remplissez le bocal avec les légumes en tassant bien.
4. Faites bouillir l'eau avec le gros sel. Laissez refroidir puis versez-la par-dessus les légumes avec les aromates.
5. Placez un poids sur les légumes à l'intérieur du bocal avant de le refermer pour éviter qu'ils puissent remonter à la surface (boîte de conserve sur une soucoupe, sac étanche rempli d'eau...).
6. Laissez fermenter 1 semaine à température ambiante puis entreposez le bocal 3 semaines dans un endroit frais avant de consommer comme légumes d'accompagnement ou en entrée avec des crudités.

Les légumes les plus lactofermentables

Ail
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Carotte
Céleri-rave
Champignons
Choux
Citron
Concombre/cornichon
Courgette
Fenouil
Feuille de vigne
Gingembre
Oignons/échalotes

POMMES ET POIRES CRISTALLISÉES

Une douceur garantie sans additif ni sirop de glucose-fructose

Il me faut…

Poire bien ferme 1	**Pomme verte** 1	**Sucre semoule** 150 grammes
Eau 25 cl	**Papier sulfurisé**	**Mandoline**

Comment je procède

1. Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4).
2. Lavez la pomme et la poire et détaillez-les en fines tranches, avec la peau, à la mandoline.
3. Versez l'eau et le sucre dans une casserole et portez à ébullition.
4. Plongez-y les tranches de fruits jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes.
5. Égouttez et déposez-les sur la grille du four recouverte de papier cuisson.
6. Enfournez pour 2 heures de cuisson. Puis laissez-les encore 2 heures dans le four éteint.

⚠ À consommer en guise de dessert, avec parcimonie car elles sont sucrées, mais si belles et incroyablement transparentes !