LES BASIQUES SANTÉ

Caroline Gayet
Dr Patrick Aubé

Les tisanes qui soignent

60 PAS-À-PAS ILLUSTRÉS

LEDUC.S PRATIQUE

LES BASIQUES SANTÉ

Les tisanes qui soignent

Débutant en phytothérapie ? Ce livre est pour vous.

- Achillée millefeuille, ginkgo, lapacho… **les 40 meilleures plantes bien-être et santé efficaces et sans risques.**
- Allergie, cellulite, cholestérol… **le b.a.-ba tout en images étape par étape pour se soigner.**
- **9 GPS phyto** pour choisir la plante qui convient à votre problème.

LES TISANES THÉRAPEUTIQUES ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS

Caroline Gayet est diététicienne phytothérapeute en exercice libéral ainsi qu'à l'herboristerie du Palais Royal à Paris.
Le **Dr Patrick Aubé** est médecin généraliste, expert en phytothérapie et membre fondateur du Syndicat National de la Phyto-Aromathérapie.

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

LEDUC.S PRATIQUE

ISBN : 979-10-285-1768-7
9 791028 517687

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 auteurs aux éditions Leduc.s

Caroline Gayet
Mes 1 000 ordonnances phytothérapie (avec Michel Pierre), 2019.
Ma bible de l'herboristerie (avec Michel Pierre), 2018.
Guide de poche de phytothérapie, 2018.
Soulagez enfin vos troubles digestifs (avec Michel Pierre), 2017.

Dr Patrick Aubé
20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1768-7

LES BASIQUES SANTÉ

Caroline Gayet
Dr Patrick Aubé

Les tisanes qui soignent

60 PAS-À-PAS ILLUSTRÉS

LEDUC.S PRATIQUE

SOMMAIRE

Votre matériel basique 7

Les principaux modes d'utilisation des plantes 11

1 LES PLANTES, LES HUILES ESSENTIELLES ET LES HYDROLATS 13

Les 40 plantes les plus utiles 14
- L'achillée millefeuille 16
- L'aubépine 18
- La badiane 20
- La bruyère 22
- La camomille romaine 24
- Le cassis 26
- L'échinacée 28
- L'éleuthérocoque 30
- L'épilobe 32
- L'érysimum 34
- L'escholtzia 36
- L'estragon 38
- La fumeterre 40
- Le gingembre 42
- Le ginkgo 44
- La guimauve 46
- L'hamamélis 48
- L'harpagophytum 50
- Le houblon 52
- Le lapacho 54
- La lavande 56
- Le maté 58
- La mauve fleur 60
- La mélisse 62
- La menthe poivrée 64
- Le millepertuis 66
- L'orthosiphon 68
- L'ortie 70
- La passiflore 72
- Le petit houx 74
- Le plantain 76
- La prêle 78
- La réglisse 80
- La reine-des-prés 82
- Le romarin 84
- La sauge 86
- Le souci (calendula) 88
- Le thym 90
- Le tilleul 92
- La vigne rouge 94

Les huiles essentielles les plus adaptées aux tisanes 96
- L'arbre à thé 98
- Le citron 100
- Le gingembre 102
- Le laurier noble 104

La mandarine 106

Les hydrolats les plus adaptés aux tisanes 108

La camomille matricaire (allemande) 109

Le cyprès de Provence 110

La fleur d'oranger 111

Le romarin verbénone 112

Le thym à linalol 113

2 LES TISANES QUI SOIGNENT, MODE D'EMPLOI PAS À PAS 115

Acidité gastrique, reflux gastro-œsophagien 116

Acné 117

Adénome de la prostate, hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) 118

Aérophagie, ballonnements 119

Allergie respiratoire, asthme 120

Anémie, carence martiale 121

Angine, maux de gorge 122

Angoisse, anxiété 123

Aphonie, perte de voix, enrouement 124

Bouffées de chaleur 125

Boulimie, fringale 126

Bronchite 127

Burn-out, surmenage 128

Cauchemars 129

Cellulite 130

Céphalées de tension, maux de tête 131

Choc émotionnel 132

Cholestérol 133

Chute de cheveux, beauté des ongles et de la peau 134

Colopathie fonctionnelle 135

Concentration intellectuelle 136

Constipation 137

Convalescence 138

Couperose & rosacée 139

Courbatures 140

Défenses immunitaires 141

Démangeaisons, prurit 142

Dépression 143

Déshydratation, canicule 144

Détox 145

Diarrhée 146

Douleurs articulaires 147

Eczéma 148

Endométriose 149

Fatigue physique 150

Fièvre 151

Fracture, consolidation osseuse, ostéoporose 152

Goutte, urée, acide urique 153

Grippe 154

Halitose, mauvaise haleine 155

Hémorroïdes 156

Hypertension artérielle 157

Infection urinaire 158

Jambes lourdes, insuffisance veineuse 159

Jambes en poteaux douloureuses 160

Libido 161
Ménopause 162
Minceur 163
Nausées, mal des transports 164
Palpitations, extrasystoles 165
Psoriasis 166
Règles douloureuses 167
Rhino-pharyngite, rhume, sinusite 168
Sommeil : endormissement 169
Sommeil : réveil nocturne 170
Stress, à boire en journée 171
Stress, à boire en fin de journée 172
Surpoids, obésité 173
Toux 174
Varices 175
Vertige 176
Zona 177

3 LES GPS PHYTO 179

GPS bébés-enfants 180
GPS circulation 181
GPS digestion 182
GPS douleurs 183
GPS grossesse 184
GPS ORL, respiration 186
GPS peau 188
GPS système nerveux 189
GPS urogénital 190

VOTRE MATÉRIEL BASIQUE

Plantes médicinales
C'est la partie médicinale de la plante, essentiellement séchée que l'on utilise : fleurs, feuilles, tiges, racines, plante entière parfois... que l'on conserve de préférence dans des sachets de papier, des pots en verre ou des boîtes en métal. Une plante est dite médicinale dès lors qu'elle contient des principes actifs bénéfiques sur un organe ou une fonction du corps, aptes à améliorer, atténuer ou traiter des symptômes et maladies.

Mug ou tisanière
Le contenu habituel d'une tasse à tisane est 250 ml dans lesquels on plonge 1 cuillère à soupe de plante séchée.
Il est intéressant que les tasses à tisanes aient un couvercle, ce qui permet de conserver plus longtemps la chaleur et surtout les effluves agréables, en particulier ceux des plantes aromatiques.

Eau
Eau de bonne qualité avec un goût qui vous plaît : du robinet, filtrée, en bouteille... La tendance actuelle justifiée par les soucis environnementaux préconise l'utilisation de l'eau du robinet ou de source pour les rares personnes qui peuvent en avoir une à proximité.

Bouilloire ou casserole
Plus que le récipient chauffant, c'est la température de l'eau qui est importante : de 80 à 100 °C. À l'œil ou à l'oreille, dès le début du frémissement de l'eau.

Passoire ou cuillère passoire
Après avoir laissé infuser la préparation pendant plusieurs minutes, vient l'étape du filtrage à l'aide d'une passoire ou d'une cuillère passoire. Elle permet d'éliminer les débris de feuilles ou de fleurs qui n'ont pas lieu d'être absorbés.

Huiles essentielles
L'huile essentielle est généralement considérée comme la quintessence du végétal, elle est son produit le plus concentré, actif et précieux, à manipuler avec parcimonie et précaution. Ajoutées aux tisanes en quantité adéquate, les huiles essentielles renforcent leur action thérapeutique. N'oubliez pas de toujours les diluer dans un petit peu de miel : on ne verse jamais d'huile essentielle directement dans une tasse de tisane.

Hydrolats
Un hydrolat (ou eau florale) est la phase aqueuse obtenue suite à la distillation d'une huile essentielle. Il a l'avantage d'avoir les mêmes propriétés que l'huile essentielle mais nettement atténuées, ce qui permet des usages chez des publics plus variés, sur des durées plus longues avec nettement moins de précautions d'emploi et d'effets secondaires. On l'ajoute dans une tisane pour bénéficier de ses vertus.

Miel
Le miel est un produit de la nature, antibactérien, plus ou moins doté d'autres vertus selon l'origine des fleurs dont il est issu. Pour bénéficier au mieux de ses vertus, le miel ne doit pas être chauffé et doit être pris pur en bouche. Quand on en met dans une tisane, on perd de ses propriétés thérapeutiques mais on adoucit le goût des tisanes par le sucre qu'il apporte. Le bon compromis consiste donc toujours à consommer une cuillère à café de miel en bouche puis de boire sa tasse de tisane. Il est évidemment préférable de sucrer sa tisane au miel plutôt qu'avec un banal carré de sucre blanc. Le miel sert aussi de dispersant aux huiles essentielles dans une tisane. Dans les mélanges que nous vous proposons où figure le miel, pensez donc toujours, idéalement, à associer ces deux gestes : une cuillère à café en bouche au début et la dilution dans la tisane avec la goutte d'huile essentielle à lui associer éventuellement selon les cas.

LES PRINCIPAUX MODES D'UTILISATION DES PLANTES

Infusion

Une infusion consiste à ébouillanter la plante. On verse de l'eau préalablement chauffée sur la plante qu'on laisse reposer pour que diffusent les molécules aromatiques et principes actifs. L'infusion est généralement réservée aux fleurs (bleuet, oranger, rose, matricaire...), aux plantes aromatiques qui contiennent une huile essentielle (thym, sauge, verveine, romarin...) et certaines exceptions : racine de valériane et guimauve, sommités de reine-des-prés, écorce et feuille de saule blanc.

Une quantité indiquée de feuilles ou de fleurs d'une plante ou d'un mélange de plantes médicinales, fraîches mais le plus souvent séchées + une tasse de 250 ml + de l'eau frémissante à 80 °C + on couvre + on laisse reposer 5 à 10 minutes + on filtre + on laisse un peu refroidir + on y ajoute du miel, du citron... + 1 goutte d'huile essentielle + un hydrolat si besoin = **votre infusion est prête.**

Décoction

Une décoction consiste à jeter les plantes dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser bouillir , pour extraire, davantage qu'une infusion, les principes actifs des feuilles, des sommités fleuries et surtout des racines et des écorces.

Une quantité indiquée de racines ou de rhizomes séchés d'une plante ou d'un mélange de plantes médicinales + 250 ml d'eau + on porte à ébullition 5 à 10 minutes + on laisse reposer 5 à 10 minutes + on filtre + on laisse un peu refroidir + on y ajoute du miel, du citron... + 1 goutte d'huile essentielle ou un hydrolat si besoin = **votre décoction est prête.**

1

LES PLANTES, LES HUILES ESSENTIELLES ET LES HYDROLATS

LES 40 PLANTES LES PLUS UTILES