

WE PLANTES 22 ET 23 OCTOBRE

Intervenante : Monique Forestier qui vient de l'Ariège

La consoude : ne pas consommer cru. Sèche très vite : en 48 h.

On peut consommer les feuilles en beigner.

Planter de la consoude chez soi (à l'ombre) et pendant 3 ans, on ne touche pas. On peut juste couper les feuilles.

Là, on va garder les racines pour fabriquer l'onguent. On les nettoie un peu : retirer ce qui est un peu pourri et peser.

Onguent, vient du verbe oindre, soigner. C'est thérapeutique.

Le baume, lui, c'est pour embellir.

Les infusions nourrissantes : A utiliser après un jeûne par exemple dans une phase de perte d'énergie, de convalescence, sont pleines de minéraux. Ex : ortie, avoine, tilleul, consoude, trèfle violet...

Ne pas faire bouillir (ça, c'est la décoction). Là, on fait une infusion : mettre la plante dans l'eau froide. Au début du frémissement, on arrête de chauffer et on couvre. Laisser la plante 4h dans l'eau.

Remarque sur l'urine. CF. « L'élixir de vie » par un auteur hollandais. (Gilles peut tremper son talon dans l'urine pour sa bursite.) Boire son urine !

Allantoïne : substance qui répare. Le corps en produit.

Préparation de l'onguent : 500g de racine de consoude. Attention elle s'oxyde vite. On va recouvrir d'un litre d'huile d'olive (huile qui peut chauffer).

On chauffe la racine et huile au bain-marie à 70°. On ne cuit pas, on réchauffe. On met le doigt et l'on l'enlève : très chaud sans que ça brûle. Une fois à 70°, on éteint et on laisse macérer 24 h voire 48h.

On filtre dans une passoire. Remettre au bain-marie pour la réchauffer (pas à 70°). On ajoute 120 g de cire d'abeille et faire fondre au bain-marie. Le mélange se fait tout seul, pas besoin de tourner. On peut acheter la cire d'abeille et l'appareil à faire fondre celle-ci, chez Ballot Flurin. Sinon à Api coop. Ne pas presser les plantes car on en extrait de l'eau et notre onguent se conservera moins bien. Ce qui reste après filtrage sera utilisé en huile. Remplir les pots et le mélange va figer dans les pots. On attend que ça ait bien refroidi pour fermer pour qu'il n'y ait pas de condensation.

Balade chez Hélène et repérage des plantes dans son jardin

Cueillette de salade sauvage et omelette pour le midi :

- **Oxalys** : petite oseille et sédum dans la salade : pour neutraliser l'action de l'acide oxalique.
- **Laiteron** : pour l'omelette.
- **Fleur de liseron** : déconstipe.
- **Verveine officinale** : très bonne plante médicinale. Anti-douleur, « mange-sang ». S'utilise en infusion. Mêmes usages que l'hélicryse. Très amère. Bon pour le foie et le système immunitaire.
- **Oxalis à fleurs jaunes** : bon pour Parkinson
- **Le gaillet gratteron** : bon pour la lymphe et la salade
- **Le plantain** : très bon pour tout !! S'utilise cru.
- **Le gros plantain** : à mettre sous les pieds pour éviter les ampoules et dans les salades et en légume -goût de champignon-
- **La vergerette du Canada** : anti-inflammatoire. Très courante. Goût poivré, condiment dans la salade.
- **Plantain corne de cerf** : à manger cru. Très bon vermifuge.
- Consommer aussi du **chiendent** : il décompacte les sols et il détoxique. Prendre la racine quand la plante est jeune. Bon pour la cystite. Nettoyant ! Au niveau psy, il aide à aller au but que l'on s'est fixé. L'utiliser en décoction.
- **Les ronces** : bon pour la toux. On peut faire des tisanes des jeunes pousses. On peut faire du thé. Dans un bocal fermé au soleil : faire sécher jusqu'à ce que ce soit noir ! ça sent bon.
- **Le gros rumex** : détoxiquant des métaux lourds en racines. Déconstipant mais pas irritant pour le colon.
- La grande mauve : se mange en cru comme en cuit. C'est un bon régulateur. Les fleurs et les jeunes pousses d'hibiscus et d'althéa se mangent, même famille que la mauve : les malvacées.

Très bon livre de Maria TREBEN. « La pharmacie du bon dieu ». Dominique l'a et me le prêtera.

La consoude, la bourrache et la pulmonaire sont des plantes alcaloïdes qui ne s'utilisent pas crues ! Idem les légumineuses : cuites ou sèches.

Remarques : s'il y a beaucoup de datura, c'est que le sol est très pollué. Le sol s'autoguérît en fait. Il faut arrêter d'utiliser la bouillie bordelaise. Il y en a trop de cuivre maintenant dans les sols et dans l'eau !!

Toutes les plantes qui ont la même fleur que le pissenlit se consomment.

- **Le romarin** : faire sécher (les sommités fleuries) et mettre dessus de l'huile d'olive pendant un mois.
- **Potentille** : amie de l'utérus. On va faire une décoction de racines.
- **La benoite** : anti-covid, anti-fièvre, en bain de bouche, pour les rages de dents. C'est une plante bénie ! Ses racines ont le goût des clous de girofle. Equivalent à la quinine. Anti-infectieux. Soigne les plaies pas belles.
- **Sauge** : sauver ! Excellente plante

Pour mon vitiligo : travail émotionnel avec la kinésiologie et boire mon urine.

- Purin de **prêle** : très bon pour les jardiniers.
- Frêne : arbre de vie. Arbre des centenaires. Feuilles pour les tisanes. Frênette, une sorte de limonade ! Seul arbre qui a des bourgeons noirs en hiver.
- Saugette : fleurs de sauge + citron + sucre + eau.
- Amarante : beaucoup de protéines
- Ortie : ça pique ! En mettre sur les endroits à arthrose : ça soigne !
- Oreilles d'ours : pas comestibles !

On peut faire des cures de tiges de pissenlits au printemps.

En novembre, on peut faire des cures de baies de genièvre. Prendre des gants et une passoire pour faire tomber les baies violettes et ne pas couper les baies vertes. Renforce l'activité de la vessie. Bon pour les cystites.

- Centaurée : prendre les fleurs. Excellent pour le système immunitaire.
- Feuilles de noyer : à faire sécher. Bon pour l'estomac. C'est une probiotique et il aide à assimiler la vitamine D.
- Feuilles de bouleau : à faire bouillir !
- Feuilles de figuier à faire sécher et à faire bouillir. Très bon avec châtaignes, du riz, des tomates. Donne un bon goût de noix de coco !
- La famille des gentianes : bon pour le système immunitaire.
- Gentiane : feuilles au même niveau sur sa tige, La grande gentiane ressemble à la vérate (mortelle) qui, elle, a les feuilles alternées au niveau de sa tige.

C'est bien d'avoir un élément amer par repas !

Salade sauvage : très équilibrée et on a tout ce qu'il nous faut pour nos organes, c'est de plus très nourrissant.

Voir livre de Thévenin : « les plantes du chaos ».

- **Pourpier** : super bon !
- **La porcelle** : délicieux en cru.
- **La pâquerette et la marguerite** : l'arnica des prés. Se mangent aussi. Ré équilibrant du calcium. Dans les gâteaux par exemple : carottes et pâquerettes. Se prépare en macérat huileux.

- **Millepertuis** : anti-déprime
- **Piloselle** : l'acheter en TM. Pour les maladies auto-immunes. Et en tisanes.
- **Houx Fragon** : boules rouges. Racines : à utiliser en hiver en TM pour les problèmes circulatoires. Passe très vite dans le sang.
- **Ortie** et racines d'ortie : contre les pellicules et tonique du cheveu. Idem shampooing au romarin est très bon.
- **Feuilles de l'olivier** : contre l'hypertension.
- Remarque : tous **les bambous** se mangent !
- **La pulmonaire** : en beignet et en soupe. A manger cuit.
- **La salicaire** guérit le paludisme.
- **La reine des prés** soigne les maladies se terminant par « ite », ainsi que la consoude.

Remarque : on peut utiliser les TM dès l'âge de 3-4 ans. Pour les jeunes enfants, l'hydrolat et la gemmothérapie sont mieux (alcool). Une goutte pour 10 kg de poids par jour pour une cure sur 21 j

- TM de houx fragon : bon pour la circulation, les hémorroïdes, les varices, les impatiences nocturnes et les risques de phlébites.

Quantité de tisanes en sec : une poignée (sa propre poignée) pour un litre d'eau.

Fabrication TM : 21 jours de macération dans le noir+ alcool qui recouvre la plante.

Quantité à prendre : nombre de gouttes = notre poids divisé par deux et à boire dans de l'eau une fois par jour.

Pour avoir du bon alcool : vin vrac bio et le distiller jusqu'à 70°.

10 l de vin à 13° va donner 1,3 l d'alcool fort. 100 l va donner 10 litres.

Alambic à acheter en Espagne ou au Portugal.

Huile de noyer faite avec des noix vertes : préventif des piqûres de moustiques.

Les notes d'Isabelle