

Les conseils de mémé N°8 – Septembre : Se soigner tel que le faisait les anciens



Beaucoup de plantes locales ont des propriétés médicinales. Il ne faut pas oublier qu'à la base, tous les médicaments, gélules et autres crèmes viennent de produits naturels. Je vais vous en citer quelques-unes :



Lavande fine

La lavande fine ou lavande vraie (*lavandula angustifolia*). Une infusion d'une cuillère à café de fleurs sèches de lavande dans une tasse d'eau bouillante facilite le sommeil, la digestion, atténue les maux de tête. Si vous en faites un macérât, l'appliquer sur la peau calmera les inflammations, les brûlures et les piqures d'insectes. Il apaise également les contusion et rhumatismes. Elle est aussi très bonne en tisane ou en infusion froide avec son petit goût de réglisse !



Hélichryse italienne

l'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) aussi appelée immortelle car même en séchant, elle conserve son parfum épicé. Si vous ne la mettez pas dans vos plats, elle sera très utile comme anti-hématome. Elle est encore plus efficace que l'arnica des montagnes. Aussi très utile en macérât huileux pour la circulation du sang (jambes lourdes), elle soigne aussi l'acné et la couperose.



Consoude officinale

La consoude officinale (*Symphytum officinale*), une des meilleures plantes cicatrisantes que je connaisse. Elle répare et consolide les tissus, les muscles et les os. On utilise sa racine pour en faire un baume.

Comment croyez-vous que j'ai tenu aussi longtemps ?

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Financé par : l'Agence de l'Eau Rhône Méditerranée Corse

Pour plus d'info : www.civamgard.fr – smage@les-gardons.com

Crédit photos : Pixabay et FlickrR

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

