

# Le Mémor des plantes

## Nos plantes

### Aubépine

*Crataegus monogyna*

Rafraîchissante, calmante  
Nourrit les tissus cardiaques  
Astringente

### Fenouil

*Foeniculum vulgare*

Antispasmodique, carminatif  
Stimule la lactation  
Réchauffe l'organe froid  
Adoucit un mélange amer

### Menthe

*Mentha piperita*

Antispasmodique,  
Antioxydante, dépurative  
Calme l'excitation,  
Tonifie la faiblesse

### Romarin

*Rosmarinus officinalis*

Antispasmodique, antibactérien  
Digestif et dépuratif doux  
Réchauffant, asséchant

### Camomille matricaire

*Matricaria recutita*

Antispasmodique, calmante  
Digestive en infusion concentrée  
En compresse sur des lésions  
cutanées bénignes

### Lavande

*Lavandula Angustifolia*

Antispasmodique, calmante  
Digestive en infusion concentrée  
En compresse sur des lésions  
cutanées bénignes

### Ortie

*Urtica dioica*

Nutritive (fer et minéraux)  
Dépurative et diurétique  
Tonique générale, soulage et  
renforce les articulations

### Rose (bourgeons ou pétales)

*Rosa gallica*

En compresse pour la peau ou des  
inflammations ophtalmiques  
Soulage les aphtes  
Adoucit les mélanges

## Vocabulaire

**Antibactérien** : aide le corps à se défendre contre les pathogènes.

**Anti-inflammatoire** : stoppe l'escalade des défenses immunitaires.

**Antispasmodique** : calme les crampes, détend.

**Apéritive** : prépare l'estomac à la digestion.

**Carminative** : nettoie les ferments et diminue les gaz.

**Dépurative** : aide le corps à nettoyer les déchets (foie, reins, poumons).

**Diaphorétique** : ouvre les pores et facilite la sudation (en cas de fièvre).

**Digestive** : facilite le traitement du bol alimentaire.

**Fluidifiante** : facilite l'expectoration.

**Nutritive** : la plante est riche en minéraux, vitamines, etc.

**Sédative** : calme au niveau du système nerveux.

**Tannique** : resserre les tissus (angine) et bloque les fluides (diarrhée)

**Tonique** : stimule une fonction physiologique ; ne pas confondre avec excitant.

### Sauge

*Salvia officinalis*

Antibactérien puissant  
Régule le cycle menstruel  
(attention : effet hormonal)  
En cure de 10 jours

### Tilleul

*Tilia platyphyllos*

Stimulant immunitaire doux  
Anti-inflammatoire  
Diaphorétique  
Calme les tempéraments chauds

### Thym

*Thymus vulgaris*

Stimulant général, réchauffant  
Antibactérien, tannique  
Digestif et carminatif  
Protège les bronches

### Verveine

*Aloysia citriodora*

Rafraîchissante, expectorante  
Relaxe les muscles squelettiques  
Soulage la digestion et les maux  
de tête

## Recettes

### Mélange coup de froid

1/3 thym  
1/3 romarin  
1/3 fenouil

### Mélange digestif

1/3 fenouil  
1/3 camomille  
1/3 sauge

### Mélange réconfortant

1/3 lavande  
1/3 rose  
1/3 aubépine

### Mélange pour dormir

1/3 lavande  
1/3 camomille  
1/3 verveine & fleur d'oranger

### Mélange pour réfléchir

1/3 lavande  
1/3 romarin  
1/3 menthe

### Mélange menstruel

1/3 camomille  
1/3 achillée  
1/3 sauge

### Mélange réchauffant

1 c.c. thym  
1 c.c. gingembre  
1/2 citron

### Mélange dépuratif

1/3 ortie  
1/3 romarin  
1/3 sauge

### Mélange anti-nausée

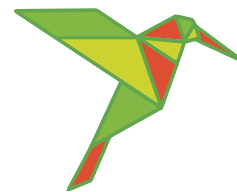
1/2 menthe  
1/2 gingembre

### Mélange pour la peau

1/2 camomille  
1/2 plantain

The Bon Thé Bio

98 rue Caulaincourt, 75018 Paris  
www.thebonthebio.com



## Le Mémo des plantes A retenir!

### A lire attentivement

Les plantes peuvent avoir des effets thérapeutiques avec une préparation adaptée, mais ce ne sont pas des médicaments. Si vous avez une pathologie ou une sensibilité particulière, référez-vous à un professionnel de santé ou des plantes.

L'équipe Thé Bon Thé Bio vous renseigne à la hauteur de ses compétences, mais nous ne sommes pas naturopathes ni herboristes !

### Comment préparer les plantes à infusion ?

#### Bien couvrir !

Les principes odorants sont les principes actifs.

#### Dosage

2g pour 10cL.  
(environ une pincée ou 1c.c. selon la plante)

#### Température d'infusion

95°C  
(pour extraire les principes actifs)

#### Temps d'infusion

4-5min pour le goût.  
7-10min pour une action douce en consommation régulière.  
15-20min pour une action concentrée en cure ponctuelle.

### Comment conserver les plantes à infusion ?

#### A l'abri de la lumière

Dans un emballage opaque ou un placard.

#### A l'abri de l'humidité et des odeurs

La matière sèche absorbe ce qui l'entoure...

#### Pas plus de 3 à 6 mois

3 mois plus tard, les bienfaits s'amenuisent. 6 mois plus tard, le goût fadit.

N'hésitez pas à descendre vos plantes à la cave pendant l'été !