



L'ail, du latin *Allium sativum*

Condiment utilisé en cuisine, l'ail possède de nombreuses propriétés. C'est un antiseptique, un vermifuge, un hypotenseur...
L'ail nous cache encore de nombreux secrets.
Autrefois on l'utilisait contre la peste.



L'aneth, du latin *Anethum graveolens*

L'aneth est riche en tanins, fer et vitamine C. Il est antispasmodique et permet d'apaiser les douleurs menstruelles et les coliques chez le bébé. Il calme les douleurs dentaires. Il est également à la fois un bon tonique en cas de fatigue nerveuse, mais également un calmant efficace en cas d'anxiété ou d'insomnie.



Le basilic, du latin *Ocimum basilicum*

Le basilic est une plante médicinale et aromatique antispasmodique et c'est un désinfectant. Il est utilisé également lors de problèmes digestifs.



Le bouleau, du latin *Betula pendula*

Les feuilles du bouleau sont utilisées comme diurétiques et anti rhumatismal. Autrefois, on utilisait son jus et son goudron fait à base de branches et d'écorce pour soigner des problèmes de peau.



La bourrache, du latin Borago

La fleur peut être mangée avec une salade. On extrait surtout de ses graines une huile polyinsaturée qui, utilisée par voie, externe et/ou, interne, permettra de lutter contre les rides, les vergetures, la peau sèche.

Autrefois, on lui accordait des vertus pour égayer les convives et éloigner la tristesse.



CAMOMILLE



CAMOMILLE ROMAINE

La camomille, du latin *Matricaria*

On lui accorde des vertus calmantes. Autrefois, on l'utilisait pour atténuer la douleur. Elle était et reste aussi une plante décongestionnante.



Le cerfeuil, du latin *Anthriscus cerefolium*

Le cerfeuil (ou cerfeuil commun) est un condiment qui présente de nombreuses vertus médicinales. Il offre, ainsi, des effets diurétiques, dépuratifs ou résolutifs et il était déjà reconnu au Moyen Age pour stimuler les estomacs paresseux et soigner les contusions ou la toux. Le cerfeuil a un effet apaisant et décongestionnant. S'il permet de lutter contre la rétention d'urine, il agit également sur la goutte, l'asthme, les bronchites et les calculs rénaux.



Le chou, du latin *Brassica oleracea*

Anti-inflammatoire : en cataplasmes, le chou traite les inflammations de la sphère ORL (angines, laryngites), tout comme les bronchites, l'asthme, mais aussi les hémorroïdes et les douleurs.

Analgésique : le chou soulage les personnes souffrant de multiples névralgies, maux de tête, douleurs dentaires, sciatiques.

Astringent : en favorisant la revitalisation des tissus, il apaise les affections de la peau, y compris les zones.

Calmant : le chou soigne les irritations oculaires, les yeux rouges ou la conjonctivite.



La ciboulette, du latin *Allium schoenoprasum*

La ciboulette est en effet une plante qui détient de nombreuses vertus.

Elle serait bénéfique pour le système respiratoire, favoriserait la circulation sanguine. Elle faciliterait la digestion, notamment des aliments gras, et ouvrirait l'appétit. Sa consommation, comme celle de l'ail et de l'oignon, pourrait prévenir certains cancers.

La ciboulette est source de vitamine K pour la femme, elle joue un rôle important dans la coagulation du sang et la formation des os.



La consoude, du latin *Symphytum officinale*

La consoude est l'une de ces plantes médicinales dont la réputation a traversé les siècles depuis l'Antiquité. Elle a prouvé ses vertus dans le renouvellement des cellules de la peau et des muscles, participant activement à la guérison des fractures, entorses et autres elongations.

La consoude est également très utile en dermatologie.



Le ginkgo Biloba

Cette plante est particulièrement indiquée pour les pertes de mémoire, vertiges, troubles de la circulation, tremblements. C'est un arbre vieux de plus de 250 millions d'années. On lui attribuait l'immortalité car il a résisté aux pires pollutions et catastrophes du 20^{ème} siècle.



Hamamélis en fleurs



Branche d'hamamélis

L'hamamélis, du latin *Hamamalis virginiana*

Appelé aussi le noisetier des sorcières, tant il ressemble au noisetier, l'hamamélis est utilisé dans les problèmes de circulation, des jambes lourdes, varices...



La lavande, du latin Lavandula

C'est la fleur qui est utilisée surtout pour ses vertus sédatives, mais aussi pour ses propriétés antispasmodiques et antiseptiques qui s'exercent sur l'appareil urinaire et respiratoire. Autrefois, on lui accordait des vertus protectrices pour les enfants et les femmes victimes de violence.



La mauve, du latin *Malva sylvestris*

Cette plante adoucissante est essentiellement utilisée contre les irritations des bronches. Autrefois, on disait d'elle que, parce qu'elle suivait la direction du soleil, elle était une plante qui symbolisait Pythagore.



MENTHE VERTE



MENTHE POIVREE

La menthe, du latin *Mentha*

Les feuilles, avec ou sans les fleurs, agissent au niveau de la muqueuse de l'intestin. Ses indications sont essentiellement antispasmodiques et anti nauséux.



L'ortie blanche, du latin *Urtica dioica*

On lui accorde beaucoup de vertus, car elle est très riche en vitamines et sels minéraux. Elle contribue à stopper la chute de cheveux, c'est une plante qui soulage la douleur des articulations et des rhumatismes.

Autrefois, on lui prêtait des vertus aphrodisiaques.



L'ortie, du latin Urtica

L'ortie est diurétique, dépurative, antirhumatismale, anti-inflammatoire, antalgique, antimicrobienne, antiulcéreuse, antianémique, hépatoprotectrice, antioxydant, hypoglycémiant, antiallergique, immunostimulante, hypotensive, tonique, galactogène.



La pâquerette, du latin *Bellis perennis*

Les feuilles et les fleurs renferment des propriétés pour le traitement de l'hypertension. La pâquerette soigne les inflammations et soulage les rhumatismes. C'est aussi un puissant expectorant, diurétique, tonique et dépuratif.



La piloselle, du latin *Hieracium pilosella*

Cette petite fleur jaune élimine l'excès de sel et lutte contre les œdèmes et l'excès d'urée.



Le plantain, du latin *Plantago*

Cette plante est un excellent anti inflammatoire, anti allergique et expectorant. On l'utilise contre les problèmes respiratoires tant infectieux qu'allergiques. Autrefois, nous mangions le plantain comme légume.



La prêle, du latin *Equisetum arvense*

La prêle est une des plantes les plus vieilles au monde.

La prêle peut être utilisée pour ses propriétés
reminéralisantes, diurétiques et anti-inflammatoires.

Elle est employée pour traiter l'ostéoporose, favoriser la consolidation des os suite à une fracture, soulager des œdèmes et douleurs causés par un traumatisme superficiel, accélérer la cicatrisation de plaies bénignes, traiter les douleurs liées à l'arthrose et les tendinites. Elle améliore également la résistance des ongles et des cheveux fragiles, traite les infections des voies urinaires, et facilite la perte de poids en complément de mesures diététiques



La reine des prés, du latin *Filipendula ulmaria*

Comme le saule, c'est à partir d'elle qu'ont été extraits les premiers salicylés : l'ancêtre de l'aspirine. La reine des prés est un très bon anti-inflammatoire.



Le romarin, du Latin Romarinus

Le romarin est une plante aromatique utilisée en cuisine pour les plats.

Mais il possède également d'autres vertus :

- c'est un antispasmodique contre les maux de ventre,
 - c'est un tonique pour le foie,
- c'est un anti asthmatique et il lutte contre la toux.

Autrefois, on lui accordait des vertus anti asthéniques.



Le souci, du latin *Calendula officinalis*

Plante médicinale utilisée comme cicatrisant et anti-inflammatoire principalement contre les coups et les blessures.



La sarriette, du latin Satureja

La sarriette est particulièrement efficace contre les déséquilibres de la flore bactérienne intestinale. Utilisée aussi pour le stress, la fatigue ou une faiblesse immunitaire. Elle est aussi souvent recommandée en cas d'infections urinaires. La sarriette donne enfin de bons résultats en cas de gastro-entérites.



La sauge, du latin *Salvia lavandulifolia*

Son action se situe surtout au niveau des organes digestifs et des troubles des règles chez la femme. C'est une plante qui ne nous a pas dévoilé tous ses secrets, c'est la raison pour laquelle on lui attribue des propriétés magiques et que les grecs disaient que la sauge est bonne pour tous



Le thym, du latin *Thymus vulgaris*

Le thym est un excellent antiseptique et antispasmodique.
Il est aussi bien utilisé pour des affections pulmonaires qu'intestinales.
Autrefois, on l'utilisait pour faire sortir les tumeurs et soigner les herpès.



La valériane, du Latin Valeriana officinalis

C'est un des meilleurs calmants que la nature offre aux hommes, car il n'affaiblit pas l'esprit et ne crée pas de dépendance.
On l'utilise dans les cas d'anxiété, d'angoisse et d'insomnie.