



## **Thé et phytothérapie**

Annie Mc Clure

**Publication:** 2010

**Catégorie(s):**

**Tag(s):** essai

Réalisé par : Annie Mc Clure

Les livres et e-books du même auteure : [www.leshazarts.info](http://www.leshazarts.info)

# Le thé

*boisson stimulante, obtenue par infusion des feuilles du théier, préalablement séchées et le plus souvent oxydées.*

---

**Les propriétés du thé vert sont multiples:** riche en tanins, ce sont ces polyphénols antioxydants qui donnent au thé son arôme et son goût amer particulier. Le thé vert contient également de la vitamine C.

Mais ce qui rend le thé vert remarquable, c'est qu'il contient une catéchine nommée épigallocatechine EPGC ou encore épigallocatechine-3-gallate (EGCG). L'EPGC est la substance anticancéreuse qui lui confère des propriétés remarquables, possède une puissante activité anti-inflammatoire et antiproliférative capable d'inhiber sélectivement la croissance cellulaire et d'induire l'apoptose dans les cellules cancéreuses sans affecter les cellules normales.

*Pourquoi le thé vert et pas les autres thés?* Parce que le thé vert (vert car non fermenté) contient 10 fois plus d'EPGC que le thé noir et 2,5 fois plus que le thé Oolong. Quant au taux de caféine (théine), il est semblable à celui du thé noir soit 20-90 mg par tasse mais ses effets excitants sont atténués par la présence des tanins.

**Le thé vert** est un thé dont les feuilles, après la cueillette, seront le plus souvent flétries et chauffées à haute température, afin de neutraliser les enzymes responsables de l'oxydation. Elles seront ensuite roulées et séchées plusieurs fois afin d'obtenir une forme particulière. On peut distinguer deux méthodes principales pour obtenir du thé vert. La méthode chinoise, d'une part, par laquelle les feuilles sont chauffées dans de grandes bassines de cuivre

placées sur le feu ; la méthode japonaise, d'autre part, par laquelle les feuilles seront chauffées à la vapeur, très brièvement, en moins d'une minute, avant d'être roulées et séchées.

**Les thés jaune**, les plus fins et souvent les plus rares des thés. Très délicats, ils subissent une légère fermentation à l'étouffée et leurs feuilles ne sont pas travaillées. Seuls les bourgeons duveteux sont utilisés.

**Les thés blanc**, ce sont des thés très délicats qui, eux, ne subissent aucune oxydation. Les trois premières feuilles, dont le bourgeon, peuvent être présentes, toujours entières. Elles sont simplement séchées à l'air libre.

**Les thés semi-oxydés, bleu-vert ou Oolong**, sont d'abord flétries au soleil afin de démarrer l'oxydation, puis brassées dans une pièce chaude (25°C) et humide (85%). Plus cette étape est longue, plus l'oxydation sera importante. Dans la méthode chinoise, l'oxydation n'est que de 12 à 20%. Dans la méthode de Formose elle est stoppée à 60/70%. L'oxydation est ensuite stoppée par chauffage dans une bassine en fer.

**Les thés rouges ou rooibos**, dont la couleur correspond à celle de l'infusion et non à celle des feuilles. Le thé rouge est généralement la dénomination donnée à une plante, proche des acacias et différente du théier, poussant en Afrique du Sud, le rooibos (*Aspalathus linearis*), qui ne contient pas de caféine et peu de tanin.

**Les thés noirs**, sont plus tannique et contiennent davantage de caféine que les thés verts ou Oolong. Commercialisés en Occident ils sont issus d'un processus de fabrication mis au point par les Britanniques, en Inde, au milieu du XIXe siècle. Les Britanniques se sont inspirés des méthodes chinoises, qu'ils ont largement rationalisées et simplifiées, introduisant notamment l'usage de machines

**Les thés post-fermentés ou Pu-erh** sont appelés en Chine thé noir, en raison de la couleur très sombre de leur infusion.

Contrairement aux autres thés qui doivent être consommés peu de temps après leur production, le pu-erh peut être conservé jusqu'à 50 ans (l'âge moyen se situe entre un et quatre ans). Il acquiert pendant ce temps une saveur terreuse due à la fermentation. On peut distinguer plus de dix grades de pu-erh selon la taille des feuilles et leur qualité. Un grade élevé représente des feuilles plus grandes, vieilles, moins tendres, voire cassées. Ces grades dépendent d'un fabricant à l'autre, et des feuilles de premier grade ne font pas une brique de premier grade. Le produit final est souvent un mélange de feuilles de différents grades, qui apportent différents goûts.

## **Les bienfaits des Aromates**

### **Les tisanes et thés aromatisés**

Le thé aromatisé est un thé dont la saveur a été modifiée par l'ajout d'arômes comme le jasmin, la bergamote, la chrysanthème, etc. Tous les thés (blancs, verts, jaunes, Oolong, noirs, ou post-fermentés) peuvent être aromatisés.

### **Fabrication**

Il existe deux méthodes de fabrication du thé aromatisé:

- pulvériser des huiles essentielles ou des arômes
- ajouter des morceaux de pétales ou de fruits séchés, ou encore des épices.

---

### **Achillée-millefeuille**

*Bon pour le système reproducteur féminin.*

L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) est une plante herbacée vivace de la famille des Astéracées. Propriétés: antispasmodique, emménagogue, cicatrisant, tonique, peptique.

### **Alliaire**

#### ***Bon diurétique et expectorant.***

Antiputride, détersif, antiscorbutique, expectorant. Elle est traditionnellement utilisée pour ses vertus diurétiques, contre les rhumatismes, l'asthme et la goutte. On prête aussi des vertus antiseptiques à la plante fraîche, alors utilisée en cataplasme.

### **Agripaume**

#### ***Bon pour le système cardiovasculaire.***

L'agripaume est surtout utilisé comme antispasmodique dans les troubles nerveux et les palpitations, ainsi que dans le traitement des diarrhées, bronchites et ballonnements. Il semble qu'on ait cru longtemps qu'elle pouvait calmer les douleurs de l'accouchement.

### **Anis**

#### ***Bon pour la digestion***

Carminatives (qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux), anti-fongique, antispasmodique, bronco-dilatateur, expectorant, diminue les flatulence, diminue les colique intestinales.

### **L'anis étoilé (ou Badiane)**

#### ***Bon pour la digestion et combat le virus de la grippe.***

L'anis étoilé a des propriétés stomachiques et carminatives. Utilisé en infusion, il supprime les ballonnements et diminue les gaz. La badiane chinoise est aussi utilisée dans la fabrication de la molécule active du Tamiflu, médicament antigrippal des laboratoires Roche, utilisé contre la grippe aviaire et porcine.

### **Angélique**

#### ***Bon tonique de l'état général***

Contre la fatigue, l'asthénie, bénéfique pour tout le système digestif. Indiquée en cas de douleurs et spasmes intestinaux, dyspepsies (mauvaises digestions). Propriétés sédatives, particulièrement indiquée en cas d'anxiété, de fatigue nerveuse, d'insomnie et de troubles du sommeil. Enfin, l'huile essentielle est également citée pour ses propriétés anticoagulantes.

### **Aunée**

*Bon pour le système respiratoire.*

La grande aunée fait partie des plantes comestibles. On apprécie en particulier sa racine très aromatique, utilisée fraîche ou séchée. Cette racine riche en inuline est à la fois amère et tonique. Elle est recommandée pour son action sur les bronches.

### **Bardane**

*Bon pour la peau.*

La bardane contient de l'inuline. La décoction de ses petits fruits apaise et soigne le mal d'estomac. La Bardane freine la chute des cheveux et prévient la calvitie. On la retrouve dans un grand nombre de formules de lotions capillaires. Manger de sa racine est utile pour traiter les affections cutanées telles l'eczéma, l'acné, les furoncles, les abcès ou encore le psoriasis.

### **Basilic**

*Bon pour le système digestif.*

Sédatif bon pour le système nerveux. Il facilite la digestion, et freine les vomissements. C'est aussi un antispasmodique des voies digestives, diurétique, antimicrobien, combat l'indigestion et utile en tant que vermifuge. Le basilic posséderait aussi des vertus narcotiques.

### **Bleuet sauvage ou Airelle à feuilles étoilées**

*Bon pour le système glandulaire.*

C'est un antioxydant, anticancérigène, prévient les pertes de mémoires, diminue les troubles de la vision, réduit le cholestérol et est reconnu en tant qu'antidiabétique (stimule la production d'insuline et régénère les cellules du pancréas)

*Voir myrtilles pour les bleuets d'Europe.*

### **Bouleau**

*Bon pour le système nerveux et pour la peau.*

Au printemps, l'eau de bouleau sert à purifier le système digestif, à nettoyer les graisses accumulées pendant l'hiver et à tonifier l'organisme. La sève, les feuilles et l'écorce ont des vertus diurétiques et sont également utilisées dans le traitement des affections cutanées. On utilise les bourgeons ou l'écorce sèche en décoction et les feuilles en infusion

comme dépuratif. On utilise la feuille de bouleau en poudre pour faciliter les fonctions d'élimination rénale et digestive.

### **Bourse-à-pasteur**

*Bon pour le système reproducteur féminin.*

Très efficace pour lutter contre la cystite hémorragique, les hémorroïdes, les affections rénales. Efficace également comme accélérateur d'accouchement. Utile en cas de règles abondantes, mais aussi pour régulariser les règles pendant la puberté. Usage externe : Efficace pour la cicatrisation des plaies n'arrêtant pas de saigner.

### **Calendula**

*Bon pour la peau.*

Anti-inflammatoires, anti-œdémateuses, antioxydantes, anti-virales, antitumorales et immunomodulatrices. Certaines études tentent aussi de démontrer son action contre le HIV, et contre les otites elle semble bénéfique par ses capacités anti-inflammatoires, anti-bactériennes et anti-œdémateuses. Sans que cela ait été validé scientifiquement, on utilise les fleurs séchées en infusion comme hypotenseur, spasmolytique, immunostimulant et hypocholestérolémiant. En usage externe c'est un excellent anti-inflammatoire (peau et muqueuses, intimes ou non), antivenimeux et antifongique.

### **Camomille**

*Bon pour le système digestif.*

La fleur de camomille romaine a traditionnellement été réputée tonique, stomachique, antispasmodique et analgésique. Elle s'utilise en tisane, seule ou en mélange, et les herboristes lui attribuent à dose modérée une efficacité contre l'insomnie. La camomille romaine a été traditionnellement recommandée de façon générale pour les troubles spasmodiques comme dans le cas de troubles digestifs fonctionnels : digestions difficiles (spasmes digestifs douloureux) ou de dysménorrhée.

### **Canneberge**

*Bon pour le système urinaire.*

Le fruit de canneberge (*Vaccinium macrocarpon*) est reconnu pour ses qualités thérapeutiques, en particulier ses vertus d'antioxydant. Il contient du polyphénol contribuant à diminuer la fixation, sur les parois des voies urinaires, de certaines bactéries coliformes (*Escherichia coli*)

souvent responsables d'infections urinaires. Efficacité possible pour soigner ou prévenir la gingivite et la parodontite.

### **Cannelle**

*Bon antifongique.*

Vermifuge, stimulante, antiseptique. Elle combat les putréfactions intestinales, c'est un anti-hypertension et pourrait ralentir la vidange gastrique. Elle est censée stimuler la digestion et la respiration, elle est parfois indiquée dans l'atonie et les spasmes gastro-intestinaux, l'asthénie grippale. La cannelle est aussi riche en antioxydants et pourrait jouer un rôle dans le métabolisme des sucres et des graisses. *La consommation de doses importantes de cannelle ou d'extraits de cannelle peut se révéler toxique.*

### **Cassis**

*Bon pour la rate et le foie.*

Indiqué contre la goutte, la diarrhée, l'arthrite, la dysenterie, les rhumatismes, les angines, les oreillons. Riche en vitamine A, B1 et C1. Son fer et sa richesse en vitamine C en font un excellent fortifiant anti-fatigue et anti-infectieux. Son calcium (60 mg pour 100 g) contribue aussi à la santé des os. Il favorise l'élimination de l'acide urique. Diurétique et dépuratif puissant, il stimule la fonction hépatique et la fonction rénale. Il est recommandé en cas d'obésité. Il est bénéfique dans le cadre de troubles circulatoires et d'hypertension. C'est un anti-diarrhéique indiqué en cas de dysenterie. C'est un cicatrisant efficace, il accélère la guérison des plaies, des furoncles, des abcès et des piqûres d'insectes (application externe).

### **Cataire**

*Bon pour le système nerveux.*

Elle a été prescrite pour faciliter la digestion lors de flatulence, de diarrhée, ou de colique, de maladies d'enfance, mais aussi pour prévenir les fausses couches, les naissances prématurées, et les nausées matinales. Elle est également parfois employée comme lavement. Elles sont employées pour alléger des symptômes tels que l'insomnie, le stress, les crampes menstruelles, et les crampes d'intestin. Ses effets sont toutefois très légers. «L'essence de népéta» contient de la nepetalactone et s'est avérée être presque 10 fois plus efficace pour repousser les moustiques que le DEET (le nom d'un répulsif pour insectes de formule chimique).

### **Cerfeuil**

### ***Bon diurétiques, dépuratives et laxatives.***

Ennemi des calculs rénaux et de la goutte. Action positive sur le foie. Apéritif, diurétique, antispasmodique, régularisant et équilibrant hypophysaire et stimulant général. On l'utilise comme cure de dépuración (si rétention d'eau ou problèmes pulmonaires) et contre les infections gynécologiques.

### **Églantine**

#### ***Bon pour combattre la dysenterie et la diarrhée.***

Effet hémostatique, préventif ou curatif des états hémorragiques. Ennemie des ascarides. Les fruits sont très riches en vitamine C (20 fois plus que les agrumes), ils contiennent aussi des vitamines B et PP, de la provitamine A et des sels minéraux. Frais, ramollis par les premières gelées ou après une légère cuisson, ils forment une pâte qui se mange sucrée avec des laitages. Mais ils s'utilisent surtout en confitures, en sirops et en gelées. Séchés et réduits en poudre, ils servent en décoction pour des tisanes.

### **Fenouil**

#### ***Bon expectorant.***

Indiqué dans le traitement des rhumatismes. Carminatif, galactogène, diurétique, emménagogue, expectorant, antispasmodique. On l'utilise dans l'aérophagie, ballonnement, digestion difficile, nausée, maux d'estomac. Etc. L'infusion au fenouil (pour la mère qui allaite) est réputée aider les nouveaunés ayant des maux de ventre. Les fruits amers servent comme expectorants dans des tisanes ou des sirops, ou comme décontractant ou carminatifs. *À haute dose, le fenouil entraîne convulsions et abattement.*

### **Fraises**

#### ***Bon contre les douleurs rhumatismales et arthritiques.***

La fraise regorge de vitamine C (antioxydants), de vitamine A pour stimuler les défenses immunitaires, de vitamine B9 (acide folique), important pour les femmes enceintes. Elle est riche en oligo-éléments, sous forme de sels de potassium pour le système nerveux et contre la fixation excessive du sodium, de calcium pour les os, et du magnésium contre le stress. Elle contient également du furanéol (l'alcool aromatique qui lui donne son parfum et son goût). *Les allergies alimentaires aux fraises sont fréquentes.*

## **Framboisier**

*Bon pour le système reproducteur féminin.*

Contient du calcium, magnésium, fer, manganèse (un oligo-élément qui participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres), potassium, sodium, vitamine C, A, K, B9, lutéine et zéaxanthine (qui éliminent les radicaux libres.)

## **Gentiane**

*Bon stimulante, ouvre l'appétit.*

Indiqué pour les cas de goutte. La racine de la gentiane est employée depuis l'antiquité pour ses vertus apéritives, digestives et toniques.

## **Gingembre**

*Bon contre les nausées.*

Plusieurs études sur l'homme mettent en évidence des propriétés anti-émétiques. Une synthèse de recherches médicales confirme l'efficacité du gingembre dans le soulagement de la nausée postopératoire. Le gingembre a été proposé comme un antimigraineux n'ayant pas d'effet négatif. On lui reconnaît également le soulagement de la cinétose ou maladie des transports. Effet protecteur sur la muqueuse gastrique. Combat les insuffisances biliaire et pancréatique. Fait baisser les taux de cholestérol, de triglycérides sanguins, d'acide gras et de phospholipides. Le gingembre a une action anti inflammatoire, soigne en particulier la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires.

## **Guimauve**

*Bon pour le système respiratoire.*

Antitussif et anti-inflammatoire, elle est conseillée contre les phlébites, le catarrhe intestinal, la toux, pour calmer la bronchite, les brûlures internes, le prurit vaginal, et comme collutoire dans les stomatites et les angines. Cette plante, riche en mucilages (substance végétale constituée de polysaccharides, qui gonfle au contact de l'eau), a des propriétés adoucissantes, émoullientes, béchiques, laxatives et apéritives.

## **Hibiscus**

*Bon laxatif et sédatif.*

Ses fleurs rouges sont riches en acide ascorbique (d'où son goût acidulé) et on lui prête des vertus diurétiques, sédatives et hypotensives, voire laxatives. Elles ont aussi des propriétés émoullientes (= qui détend,

ramollit les tissus). Elles étaient autrefois utilisées en médecine traditionnelle pour calmer la toux et guérir les angines.

### **Hysope**

*Bon digestif.*

Dans le Psaume 51 au verset 9; David supplie Dieu: "Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur, lave-moi et je serai plus blanc que la neige!" Les scientifiques ont entrepris des recherches approfondies et ont découvert que cet épice n'a pas seulement un excellent goût, mais également des propriétés salubres. Ils ont confirmé l'effet antibiotique de l'origan syrien et sa capacité à freiner le processus de vieillissement physique. On l'utilise pour stimuler la digestion (aromate), pour aider à l'évacuation des gaz intestinaux (carminatif), comme tonique pour fortifier et soulager les muqueuses des voies respiratoires et des voies gastro-intestinales, comme expectorant pour soulager la toux et autres affections des poumons, pour fortifier le système respiratoire (pectoral), pour réduire la fièvre (Antipyrétique), pour induire la sudation (diaphorétique).

### **Lobélie**

*Bon pour le système respiratoire.*

Le tabac indien (*Lobelia inflata*) est une plante herbacée originaire de l'est de l'Amérique du Nord parfois utilisée comme substitut du tabac. C'est un stimulant respiratoire, antispasmodique, expectorant, vomitif, stimule la transpiration, stimule le centre respiratoire du cerveau et il aurait une action anti-dépressive. Cette plante possède un léger effet euphorisant si ingurgitée en tisane.

### **Marjolaine**

*Bon contre la douleur.*

L'essence obtenue par distillation des fleurs est antiseptique. Elle est surtout utilisée pour des fumigations. La marjolaine a des propriétés anaphrodisiaque Herbe réchauffante et relaxante, à prendre en infusion pour soigner les états d'anxiété de nervosité, d'insomnie, migraines, rhumes et affections des bronches.

### **Mélicite (ou citronnelle)**

*Bon calmant et relaxant.*

Elle régularise l'influx nerveux, ce qui a une action bénéfique sur la tachycardie, réduit aussi les spasmes de l'estomac et du côlon, elle a également des propriétés antifongiques. En infusion, la mélicite a un effet

légèrement sédatif, et favorise de plus la sudation, c'est pourquoi elle est recommandée dans des cas d'insomnie, ou par forte chaleur chez le nourrisson et les personnes âgées.

### **Menthe**

#### ***Bon pour le système digestif.***

Antispasmodique, désinfectant. Antiaérophagique (empêche les hoquets) et utile contre le météorisme (ballonnement abdominal dû à un excès de gaz digestifs). Stimulant du système nerveux, calme la toux, les vomissements, et les palpitations d'origine nerveuse. Elle aurait des vertus digestives, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes. Elle participerait à l'équilibre digestif et améliorerait le tonus général.

### **Menthe poivrée**

#### ***Bon pour le système digestif.***

Comme à toutes les menthes, la tradition lui attribue des propriétés aromatiques (toniques, fortifiantes) et des propriétés digestives. Antispasmodique, la menthe est aussi antibactériens et antioxydants. On l'utilise contre les douleurs abdominales et de ballonnements, pour le traitement de troubles digestifs, pour faciliter les fonctions d'élimination et comme antalgique dans les affections buccales ou pharyngées.

### **Millepertuis**

#### ***Bon antidépresseur.***

Digestif efficace et excellent apéritif. Le millepertuis agirait au niveau neuronal en inhibant la capture de certains composants, comme la dopamine, la sérotonine et la norépinéphrine, ce qui expliquerait son action bénéfique contre la dépression.

### **Molène**

#### ***Bon pour le système respiratoire.***

Les molènes sont connues depuis très longtemps pour leurs effets bénéfiques sur le système respiratoire. On les conseille en phytothérapie pour combattre les diverses formes de toux, les bronchites, et même les extinctions de voix. On utilise les fleurs, préparées en infusion avec de l'eau ou du lait. Il est conseillé de filtrer l'infusion pour éliminer les poils.

### **Myrtilles**

***Bon contre la dysenterie, la gastroentérite et les infections intestinales.***

Les racines et les feuilles contiennent des substances diurétiques, désinfectantes et astringentes.

### **Noix muscade**

#### ***Bon antiseptiques.***

Stimulant pour l'estomac, neutralise les fermentations. La noix de muscade est utilisée contre les problèmes respiratoires et rhumatismaux. Antiseptique, antiparasite, antalgique, analgésique, tonique, neurotonique, carminative et utérotonique. Essentiellement prescrite contre : atonie digestive, entérocolite spasmodique, entérocolite infectieuse, diarrhées, parasitose intestinale, accouchement (facilite), rhumatismes aigus ou chroniques, entorse, courbatures, asthénie.

### **Ortie**

#### ***Bon pour les troubles urinaires et prostatiques.***

La racine d'ortie est traditionnellement utilisée comme adjuvant dans les troubles de la miction d'origine prostatique et pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. La racine d'ortie augmente le volume et le débit urinaire. Elle est donc utilisée dans les difficultés urinaires. Les feuilles d'ortie sont réputées anti-asthéniques et anti-anémiques. Elles sont aussi utilisées dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures. Elle est reconnue pour ses propriétés astringentes, antidiurétiques, antidiabétiques et dépuratives.

### **Persil**

#### ***Bon pour le système digestif.***

Facilite la digestion, stimulant de la vessie, des intestins, de l'utérus. Antiseptique du sang, peut interrompre la sécrétion lactée lorsqu'appliqué en cataplasme. Riche en vitamines A, C, et K. On emploie la racine comme diurétique, sous forme d'infusion (de 50 à 100 g/L). Les feuilles et la semence sont utilisées comme stimulant et emménagogue, ou en sirop fait avec ces feuilles.

### **Pimprenelle officinale**

#### ***Bon pour le système digestif.***

Antidiurétique, conseillée dans les cas d'hémoptysie, d'hématurie. Elle coupe la lactation et fait disparaître les gaz. Ses feuilles fraîches utilisées en phytothérapie calment les douleurs et accélèrent la cicatrisation. Les feuilles de la grande pimprenelle ont une utilisation médicinale, en tisane digestive, tout comme le rhizome antidiurétique et hémostatique.

### **Pissenlit**

*Bon pour le système digestif.*

Sa racine contient du taraxistérole et de l'homotaraxistérole, deux alcools bénéfiques au foie et à la vésicule biliaire. Action diurétique grâce à ses sels de potasse.

### **Prêle**

*Bon pour le système urinaire.*

Les tiges sont utilisées comme diurétique, hémostatique, minéralisante et antirhumatismal. La prêle est riche en sels minéraux utiles pour la santé et en silice qui est bienfaisante pour la peau. Elle est utilisée en tisane et en compresses dans tous les cas de processus dégénératif du collagène (rides, vergetures, acné, etc.) La prêle est aussi une plante aux vertus hémostatiques (empêche les hémorragies) reconnues. Elle possède des vertus diurétiques et elle était traditionnellement utilisée en tisane pour soigner l'acné et d'autres problèmes de peau.

### **Primevère**

*Bon décongestionnant.*

Facilite l'expectoration des sécrétions en cas de bronchite, de toux et d'engorgement. Les fleurs, adoucissantes et calmantes, sont utilisées dans des mélanges pectoraux. Les feuilles réduisent les ecchymoses. Toute la plante et particulièrement la racine ont des propriétés analgésiques, antispasmodiques, diurétiques et expectorantes.

### **Raifort**

*Bon pour le système respiratoire*

Elle a des propriétés dépuratives et stimulantes; elle est surtout très riche en vitamine C. Stimulant de l'activité de l'estomac des intestins. Bactéricide (limitation de la multiplication des bactéries). Permet, dans certains condition, de lutter contre la pullulation des virus (grippe, rhume). Émolliente (qui relâche, qui ramollit les tissus). Expectorante (qui facilite le rejet des glaires). Diurétique (facilite et augmente l'élimination des urines).

### **Réglisse**

*Bon pour le système glandulaire.*

Antibactérien et antivirus. Elle abaisse le taux de cholestérol et de lipides sanguins. La glycyrrhizine et l'acide glycyrrhétinique ralentissent

le développement des virus. Une molécule extraite de la réglisse stopperait précocement la croissance des tumeurs cancéreuses de la prostate et du sein, en désactivant une protéine qui favorise leur prolifération. Action expectorante et calmante de la toux, donc favorable au système bronchique. Anti-inflammatoire au niveau du tube digestif et de l'estomac, protège les cellules hépatiques et restaure la muqueuse gastrique. Peut aggraver des problèmes d'hypertension artérielle, l'acide glycyrrhizique favorisant la rétention d'eau et de certains ions (effet anti-diurétique). *La réglisse accentue l'effet de certains médicaments comme la digitaline, certains diurétiques et corticoïdes.*

### **Reine-des-près**

#### ***Bon anti-inflammatoire***

Elle est connue pour ses propriétés diurétique, sudorifique, astringente, tonique, antispasmodique, cicatrisante, antalgique. Elle possède aussi des propriétés digestives. Les feuilles et les fleurs sont diurétiques, fébrifuges, antispasmodiques et antirhumatismales. Les racines et les feuilles sont astringentes, vulnéraires et détersives.

### **Romarin**

#### ***Bon pour le système urinaire.***

Recommandé contre les rhumatismes, l'asthénie, les vertiges et les troubles nerveux. Le romarin est réputé pour activer et faciliter les fonctions digestives, en particulier le travail de la vésicule biliaire (il est cholagogue, facilitant l'évacuation de la bile). Il est également antispasmodique, et son action stimulante sur le système nerveux permet de le recommander pour traiter les divers cas d'asthénie. Les propriétés du romarin sont contenues dans les feuilles et les extrémités florales. L'une des façons les plus simples de l'utiliser est de le prendre en infusion (ou en décoction), où ses propriétés digestives font merveille.

### **Ronce (ou mûres sauvages)**

#### ***Bon astringent.***

Combat la leucorrhée (écoulement non sanglant provenant de l'appareil génital féminin), la constipation chronique et la cystite (inflammation de la vessie). Ses fruits sont clairs ou foncés selon les espèces. Ils sont riches en fibres alimentaires, riboflavine, magnésium et potassium et constituent une très bonne source de vitamine C, vitamine K et de fer. Les feuilles séchées sont utilisées en tisanes pour leurs propriétés astringentes. En tisane, elles apportent du tannin et de la vitamine C.

## **Sarriette**

*Bon pour la digestion.*

Antispasmodique, carminative et stomachique. Utilisée contre les fermentations intestinales nocives, dans les cas de diarrhée, d'atonie de l'estomac et de mauvaise digestion. Les feuilles et les sommités fleuries sont digestives, stimulantes, antiseptiques et antiputrides. Elles seraient aussi vermifuges. D'importantes études ont été menées pour démontrer l'activité bactéricide et antiparasitaire de l'huile essentielle. Les résultats ont permis de classer l'essence de cette plante aromatique parmi les huiles essentielles majeures.

## **Sauge**

*Bon pour le système reproducteur féminin, facilite les menstruations.*

"Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal). Action désintoxiquant sur le foie et les reins. Antidiurétique. Agit positivement sur la moelle épinière et l'appareil circulatoire. Antiseptique, antispasmodique, antisudorale, apéritive, bactéricide, calmante, céphalique, coronarienne, digestive, énergétique, enraye la montée de lait, diurétique léger, fébrifuge, laxative, fluidifiant sanguin, stimule la mémoire et tonique. La sauge possède une action œstrogénique. c'est un régulateur hormonal qui agit sur la sphère uro-génitale féminine en cas de trouble.

## **Serpolet ou Thym serpolet**

*Bon digestif et sédatif.*

Le serpolet est antiseptique et il a des propriétés antivirales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique. En aromate ou en infusion, c'est un désinfectant des voies digestives souvent utilisé associé au romarin et à la sauge. Il soulage les digestions difficiles. L'infusion de serpolet s'utilisait en bain de bouche en cas d'inflammation des gencives et en gargarisme en cas d'irritation de la gorge ou d'angine. Mais surtout le serpolet ou des préparations contenant les divers thyms s'utilisent en fumigation pour traiter les rhinites et les sinusites.

## **Thym ou Thymus vulgaris**

*Bon pour le système lymphatique.*

Antibactérien, expectorant et antispasmodique. Le thym est antiseptique et il a des propriétés antivirales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique. En infusion, c'est un désinfectant des voies

digestives. L'infusion de thym peut s'utiliser en bain de bouche en cas d'inflammation des gencives et en gargarisme en cas d'irritation de la gorge ou d'angine. On l'utilise en fumigation pour traiter les rhinites et les sinusites et peut être utilisé pour la maladie du foie.

### **Tilleul**

*Bon calmant et antidépresseur.*

Les tilleul renferment du mucilage, des huiles essentielles, des tanins, des glucosides, des gommages, des sucres, du manganèse et de la vitamine C. Elles sont recommandées dans de nombreux cas de troubles nerveux, de migraines, de grippe, et d'insomnies. Ces fleurs sont des antidépresseur, des euphorisants et des sédatifs. Elles seraient également antispasmodiques, diaphorétiques et rendraient le sang plus fluide et favoriseraient sa circulation. Considérés comme un draineur général qui intervient spécifiquement sur le foie et la vésicule biliaire. Il permet ainsi une meilleure élimination des toxines organiques en tant que dissolvant spécifique de l'acide urique. Il a, par ailleurs, une action sur les phénomènes d'hypertension. De manière plus subtile, il soignerait les problèmes de thyroïde, serait anti-inflammatoire et rentrerait dans certains régimes amaigrissant.

### **Trèfle rouge**

*Bon pour le système lymphatique.*

Plante médicinale riche en phytoestrogènes (isoflavones), on l'utilise principalement pour contrer les symptômes liés à la ménopause.

### **Tussilage**

*Bon antitussif.*

Fumées, les feuilles de tussilage sont conseillées contre l'asthme et le coryza. Le tussilage est un béchique, un adoucissant, un émollient, un antitussif et un expectorant. L'infusions de feuilles ou de fleurs est réputée pour lutter contre la toux, les bronchites, les trachéites et les rhumes. La plante renferme, en faible quantité un alcaloïde toxique pour la cellule hépatique. D'après F. Couplan (ethnobotaniste fondateur de l'Institut de Recherches sur les Propriétés de la Flore), cet alcaloïde peut être détruit par l'ébullition.

### **Valériane**

*Bon pour le système nerveux.*

La racine de valériane est réputée sédative. L'action calmante n'est pas obtenue avec une prise unique, mais par un traitement d'environ deux semaines. On l'utilise pour favoriser le sommeil et atténuer la nervosité.

**Verveine**

*Bon calmant.*

En tisane, elle est diurétique, fébrifuge (combat la fièvre) et astringente (ressert les pores des tissus). Combat le stress et la nervosité.

---

# Glossaire Thérapeutique

**Acidifiant**

Accroît l'acidité ou réduit l'alcalinité des fluides du corps.

**Analgésique**

Qui réduit la sensibilité à la douleur

**Anesthésique**

Réduit temporairement ou élimine totalement les sensations physiques.

**Anti-hydronique**

Supprime ou prévient la transpiration excessive.

**Anorexique**

Qui réduit l'appétit.

**Antibiotique ou Antibactérien**

Qui détruit ou empêche la prolifération de micro-organismes.

**Antidiurétique**

Qui diminue l'élimination de l'eau

**Anti-rhumatisme**

Qui soulage les rhumatismes.

**Anti-inflammatoire**

Qui diminue l'enflure.

**Antitussif**

Qui diminue la toux.

**Antiémétique**

Qui empêche les vomissements.

**Antispasmodique**

Qui réduit les spasmes, les crampes, et les contractions musculaires.

**Apéritif**

Qui ouvre et stimule l'appétit.

**Astringent**

Qui assèche les tissus et les hémorragies. Restreint les sécrétions et les décharges.

**Béchique**

Qui calme la toux.

**Bronco-dilatateur**

Qui stimule l'ouverture des bronches pulmonaires

**Cardiotonique**

Qui augmente la tonicité du cœur.

**Carminatif**

Qui résorbe les gaz intestinaux.

**Cholagogue**

Qui favorise la sécrétion biliaire.

**Cicatrisant**

Qui favorise la cicatrisation

**Collutoire**

Médicament antiseptique destiné à agir dans la gorge.

**Décongestionnant**

Qui réduit les congestions.

**Dépuratif**

Qui purifie l'organisme, qui élimine les toxines.

**Détergent**

Herbe ou substance qui aide à nettoyer et à purifier les plaies, les ulcères, en ôtant les matières infectées ou mortes.

**Digestif**

Qui facilite la digestion.

**Diluant**

Herbe ou substance qui dilue les fluides du corps et rend les excréations moins irritantes.

**Diurétique**

Qui favorise la sécrétion, le flux et l'élimination de l'urine.

**Émétique**

Qui provoque des vomissement.

**Émollient**

Qui calme les inflammations des tissus ou des membranes muqueuses.

**Endocrinien**

Qui renforce les glandes endocrines et le système immunitaire.

**Euphorisant**

Plante ou substance qui produit un sentiment anormal d'euphorie et de vigueur.

**Expectorant**

Qui calme la toux, favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques.

**Fébrifuge**

Qui enrayer la fièvre.

**Fertilisant**

Aide à la reproduction

**Fongicide (ou anti-fongique)**

Qui arrête les infections dues à des champignons.

**Gastro-intestinal**

Qui affecte l'estomac et les intestins.

**Hémostatique**

Qui arrête l'écoulement du sang.

**Hépatique**

Qui stimule les différentes fonctions du foie ou qui intervient dans le traitement des affections.

**Hygroscopique**

Qui cause d'abondantes décharges d'eau, notamment par l'urine, la transpiration et la diarrhée.

**Hypnotique**

Plante ou substance qui provoque le sommeil.

**Immunomodulateur**

Qui stimule ou freine les réactions du système immunitaire du corps

**Laxatif**

Qui purge légèrement.

**Lymphatique**

Qui nettoie, renforce ou guérit le système lymphatique.

**Narcotique**

Qui engourdit la sensibilité et diminue la douleur quand utilisé à faibles doses, mais qui produit stupeur, convulsions, inconscience, coma ou mort si le dosage est trop important.

**Néphrétique**

Qui nettoie ou fortifie les reins, ou qui est utilisé dans le traitement de ceux-ci.

**Ophthalmique**

Qui soigne, calme ou renforce les yeux.

**Peptide**

Aide à la digestion

**Purgatif**

Qui stimule les évacuations intestinales.

**Relaxant**

Qui provoque la détente des tensions nerveuses et du stress.

**Résolutif**

Qui provoque la dissolution des engorgements.

**Révulsif**

Qui provoque un afflux sanguin à l'endroit où la plante est appliquée.

**Sédatif**

Qui calme et réduit la nervosité, la détresse, l'excitation ou l'irritation. Peut aussi soulager la douleur et mener au sommeil, ou avoir un effet tonifiant.

**Stomatite**

Qui favorise la digestion.

**Sudorifique**

Qui active la transpiration.

**Systémique**

Qui affecte le corps en tant que tout plutôt que l'une de ses parties.

**Tonique**

Qui fortifie et stimule les forces de l'organisme.

**Vasoconstricteur**

Qui réduit ou contracte les vaisseaux sanguins, faisant augmenter la pression sanguine.

**Vermifuge**

Qui provoque l'expulsion des vers intestinaux.

---

*Réalisé par : Annie Mc Clure*

*Les livres et e-books du même auteure : [www.leshazarts.info](http://www.leshazarts.info)*

## **Du même auteur sur Feedbooks**

Le Grâal sans pied ni tête (1997)

Une nouvelle que j'ai écrite il y a quelques années.

Extrait Les HazArts Légendaires - roman (2010)

Les 3 premiers paragraphes du livre Les HazArts Légendaires - Le roman

Extrait Les HazArts Légendaires - Le jeu (2010)

Extrait de la partie jeu du livre Les HazArts Légendaires.



**[www.feedbooks.com](http://www.feedbooks.com)**  
Food for the mind