

# Voici quelques notes prise lors de la journée tisane

## Méthodes et procédés :

L'infusion se prépare avec fleurs et feuilles. Porter l'eau à ébullition. Arrêter et y mettre 15gr de plantes pour une grande tasse soit 1 cuillère à soupe. (pour 1 litre d'eau 4 cuillères). Laisser infuser 10 minutes et filtrer.

La décoction concerne les écorces et les racines. Jeter dans l'eau bouillante et laisser bouillir de 10 à 30 mn suivant la plante. Filtrer.

La macération (pour un usage externe) mettre à macérer des plantes fraîches ou sèches dans une huile végétale de type germe de blé...laisser 3 semaines au soleil.

la teinture (comme la teinture d'arnica) : macération dans de l'alcool à 60° de plantes sèches.

L'extrait fluide : macération dans de l'alcool à 30°.

Les plantes se gardent dans des sachets en papier kraft

## Quelques plantes :

la sauge : convient bien dans un mélange hépatique, propriétés hormonales à utiliser avec précautions.

la menthe pouillot : indiquée contre les poux, rincer les cheveux avec une infusion. On peut également mettre 1 goutte d'huile essentielle sur un chouchou.

la camomille romaine : en compresse sur les yeux

la camomille allemande ou matricaire celle qui sert à blondir les cheveux.

l'hibiscus ou karkadé : riche en vitamine C

le lapacho (ou thé suisse) utilisé en médecine chinoise pour combattre un état grippal ou une infection.

le sureau pour les bains oculaires.

## Quels idées de mélanges

Préparez vos mélanges dans un saladier, prenez comme unité de mesure une petite tasse, garder ensuite vos mélanges dans un sachet en papier kraft, noter dessus la composition.

Insomnie et trouble du sommeil:

2 doses de Fleurs d'orangers : adoucissant et calmant

2 doses de Passiflore contre émotivité et stress

2 doses d'aubépine : régulateur du rythme cardiaque

2 doses d'aspérule odorante : nervosité

1 dose de marjolaine : digestif et calmant

pour les insomnies de milieu de nuit ajouter au mélanger précédent Escholzia (pavot de californie)

prendre une tasse de tisane au repas du soir et au coucher

pour les bébés utiliser juste les fleurs d'orangers et la passiflore

Transit:

1 dose de fleurs de mauve

1 dose de séné

2 doses de romarin

2 doses de globulaire

1 dose de bourdaine à préparer à part parce que trop irritant

à prendre après le repas du soir

Retention d'eau:

mélange diurétique :

à part égale : bruyère, piloselle, frêne, orthosyphon et cassis faire pour un litre à boire tout au long de la journée, à faire en cure de 21 jours

Insuffisance hépatique:

repas trop copieux, mauvaises digestions

à part égale : artichaut, boldo, fumeterre, mélisse et chardon marie

1 de tasse à jeun

Troubles circulatoires:

2 doses de myrtille

2 doses de vigne rouge

1 dose de centella asiatica`

1 dose de mélilot

2 doses de hamamélis

Toux : mélange pectoral:

2 doses de lierre terrestre

1 dose de coquelicot

1 dose de mauve

1 dose de violette

2 doses de marrube blanc

pour combattre la toux éviter les laitages

Grippe infections fébriles:

2 doses de cannelle

2 doses de quinquina

2 doses de saule

1 dose de auné

1 dose de gentiane

3 fois dans la journée

Mélange du printemps:

1 dose de romarin

1 dose de fumeterre

1 dose de pissenlit

1 dose de bouleau

anis étoilé ou badiane pour le goût

1 tasse à jeun et 1 au repas du soir

Pour donner meilleur goût à une tisane vous pouvez ajouter : de l'anis vert, de la badiane, de la menthe, de la réglisse, de la verveine...