

# Liste des tisanes

## 1° Tisane Cool Raoul

Affections : Anxiété, irritabilité, stress, trac, ressassement, idées noires

Recette : Romarin + Lotier corniculé + Mélisse + Prêle

Description : Le romarin est un rééquilibrant du système nerveux ; le lotier corniculé, sédatif, lutte contre les palpitations d'origine nerveuse. La mélisse rééquilibre le système neurovégétatif, et par-là, lutte contre l'anxiété et l'irritabilité; la silice de la prêle favorise l'assimilation du phosphore, donc l'activité des tissus cérébraux (hautement phosphorés)

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse avant chaque repas.

## 2° Tisane d'Épicure

Affections : Intoxications, excès alimentaires ou alcooliques

Recette : Pissenlit + Bouleau + Ortie + Hibiscus

Description : Le pissenlit et le bouleau sont des plantes dépuratives et diurétiques ; en augmentant le volume des urines, elles accélèrent l'évacuation des toxines produites par une fête trop arrosée ou un repas trop copieux, atténuant l'effet « gueule de bois ». L'ortie est une plante tonique et stimulante du métabolisme, permettant de relancer et soutenir les fonctions d'élimination. Très riche en minéraux et oligo-éléments, elle permet aussi de compenser la déminéralisation fréquente suite aux excès et à la détoxification qui s'en suit. L'hibiscus offre le complément en vitamines C pour repartir du bon pied...

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. À prendre après la fête... ou en prévention d'une soirée chargée, à raison de 2 à 3 tasses par jour.

## 3° La Tisane de Madame

Affections : Nausées, anémie et fatigue de la femme enceinte

Recette : Mélisse + Gingembre + Ortie + Framboisier

Description : La mélisse et le gingembre sont des anti-nauséeux qui ont fait leurs preuves. L'ortie, en plus d'être un fortifiant général, lutte efficacement contre l'anémie fréquente des femmes enceintes – par sa constitution chimique proche de l'hémoglobine. Le framboisier a une action régulatrice sur le système hormonal, en plus de nourrir et tonifier l'utérus.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. Boire autant que nécessaire !

## 4° Tisane Blizzard

Affections : Angine, laryngite, pharyngite, bronchite, pleurésie, coqueluche

Recette : Thym + Sauge + Bouillon blanc + mauve + tussilage + mélisse

Description : Le thym est un fantastique anti-viral et antiseptique de la bouche jusqu'au larynx ; la sauge renforce les défenses immunitaires en réveillant localement la production de globules blancs ; les fleurs de bouillon blanc calment les quintes de toux, diminuent la formation du mucus et facilitent son évacuation ; les fleurs et feuilles de mauve contiennent beaucoup de mucilages (consistance d'un gel) qui vont recouvrir et ramollir les tissus irrités ; le tussilage est un chasse-toux par excellence (tussis=toux, agere=chasser !) en soulageant les voies respiratoires irritées et dilatant les bronches ; la mélisse, anti-spasmodique, diminue les spasmes provoquant la toux.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

**Avertissement: En cas de grossesse, la sauge est retirée de la formule!**

## 5° Tisane Indiana Jones

Affections : coupures, plaies, brûlures

Recette : Plantain + Bourse-à-pasteur + Achillée

Description : Le plantain est antiseptique – utile pour désinfecter la plaie – et l'allantoïne qu'il contient a des propriétés cicatrisantes. La bourse-à-pasteur et l'achillée sont utilisées depuis des siècles pour faire cesser tous types de saignements, même hémorragiques.

Préparation : Une c.s. pour 100ml ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes. Appliquer un cataplasme sur les parties blessées.

## 6° Tisane Claudia Schiffer

Affections : Prise de poids, rétention d'eau, cellulite

Recette : Vergerette du Canada + Bouleau + Thé vert + Fenouil

Description : La Vergerette du Canada est utilisée depuis longtemps pour améliorer l'élimination rénale de l'eau, et favoriser par-là la perte de poids.

Le bouleau stimule l'élimination et le drainage des toxines.

Le thé vert, en plus d'être diurétique, est un stimulant naturel qui permet d'éviter la perte d'énergie liée à un régime hypocalorique.

Le fenouil lutte contre les ballonnements en stimulant la digestion et l'évacuation des gaz.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 7° Tisane Coup de blues

Affections : Déprime, fatigue nerveuse, burn out, surmenage, dépression légère à modérée  
Recette : Millepertuis + Mélisse + Prêle + Romarin

Description : Le millepertuis a une action anti-dépressive légère, sans effets d'accoutumance. La mélisse rééquilibre le système neurovégétatif, et par-là, lutte contre les états mélancoliques et l'irritabilité. La silice de la prêle favorise l'assimilation du phosphore, donc l'activité des tissus cérébraux (hautement phosphorés). Le romarin est un rééquilibrant du système nerveux, luttant contre l'asthénie, la fatigue chronique et le surmenage.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 8° Tisane j'accouche !

Affections : Retard, insuffisance ou irrégularité des contractions, épuisement physique à l'accouchement, accompagnement à l'accouchement sans péridurale.  
Recette : Sauge + Berce + Framboisier + Ortie

Description : La sauge a un effet ocytocique, c'est-à-dire qu'elle augmente la force, l'intensité et la fréquence des contractions de l'utérus en cas d'accouchement. La berce est un tonique de l'utérus. Par le même mécanisme, cette tisane précipite la venue des menstruations en cas de cycles irréguliers ou retardés. Le framboisier détend et tonifie les muscles utérins, les préparant à l'effort. L'ortie est ocytocique, mais aussi un concentré de minéraux toujours bon à prendre dans ces circonstances.

**Avertissement : Surtout ne pas prendre pendant la grossesse!**

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas

## 9° Tisane anti-inflammatoire

Affections : États inflammatoires avec douleurs aiguës: origine tendineuse, articulaire, musculaire, nerveuse, urinaire  
Recette : Bouleau + Cassis + Gingembre

Description : Les feuilles de cassis régulent la production de cortisol, une hormone anti-inflammatoire similaire à la cortisone. La plante a également la particularité d'amplifier les effets des plantes prises simultanément. Le bouleau contient du salicylate de méthyle aux propriétés anti-douleur similaires à celles de l'aspirine. Le gingembre inhibe la production des prostaglandines, hormones responsables des mécanismes inflammatoires.

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas

## 10° Tisane Popeye

Affections : Manque d'énergie, fatigue mentale et musculaire, convalescence, surmenage

Recette : Romarin + Hibiscus + Berce + Prêle

Description : Le romarin est un grand stimulant du système nerveux ; l'hibiscus est riche en vitamine C ; la berce est tonique et aphrodisiaque ; la prêle est un concentré de minéraux, idéal en situation de convalescence et d'affaiblissement général ; par ailleurs, sa haute teneur en silice favorise l'assimilation du phosphore, et soutient l'activité des tissus cérébraux (hautement phosphorés), ralentie en état d'épuisement nerveux.

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 11° La tisane du foie paresseux

Affections : Foie paresseux ou engorgé, jaunisse, cirrhose, hépatites

Recette : Romarin + Sauge + Pissenlit + Ortie

Description : Le romarin a une action reconnue sur la détoxification du foie, et sur la régénération des cellules hépatiques. La sauge est un tonique du système digestif et favorise la production de la bile nécessaire à l'évacuation des graisses. Le pissenlit fortifie et tonifie le foie. L'ortie est l'adjuvant du traitement ; car lorsque le foie est nettoyé de ses toxines, celles-ci sont libérées dans le sang puis éliminées dans les urines ; pour soutenir les reins alors particulièrement sollicités, l'ortie agira comme dépurative du sang. Très riche en minéraux et oligo-éléments, elle permet aussi de compenser la déminéralisation fréquente suite à une désintoxication du foie.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 12° Tisane Zzzzzz

Affections : Insomnie, réveil nocturne, ressassement, anxiété

Recette : Houblon + Millepertuis + Mélisse + Fleur d'oranger

Description : Le houblon est un sédatif avéré ; le millepertuis, par son action anxiolytique, permet de ralentir l'hyperactivité cérébrale et favoriser le sommeil. La mélisse, en rééquilibrant le système neurovégétatif, lutte contre la mauvaise humeur et les idées noires susceptibles de ralentir l'endormissement. La fleur d'oranger a un effet calmant généralisé.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. Boire une tasse après le repas du soir, une tasse 1h avant le coucher.

### 13° Tisane Aphrodisiaque

Recette : Berce + Ginseng + Cannelle + Ortie + Noix de muscade

Description : Un mélange de plantes toniques et aphrodisiaque pour relancer les ardeurs !

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

### 14° Tisane côlon irritable

Affections : syndrome de l'intestin/côlon irritable : ballonnements, crampes, alternance constipation/diarrhée.

Recette : Achillée millefeuille + Guimauve + Romarin + Mélisse

Description : L'achillée millefeuille contient des flavonoïdes capables de détendre les muscles entourant l'intestin, et réduire ainsi les spasmes responsables des crampes et de l'alternance diarrhée/constipation. La plante est également utile en cas d'ulcère à l'estomac. La guimauve est un véritable pansement des muqueuses digestives ; ses mucilages forment un gel qui tapisse les parties irritées et les protègent lors du passage d'aliments irritants. Le romarin, en plus d'être anti-inflammatoire, régule la production de la bile nécessaire à la digestion des corps gras (les ballonnements sont des fermentations résultant d'une digestion incomplète). La mélisse joue deux rôles : elle est anti-spasmodique, réduisant les crampes abdominales et favorisant l'évacuation des gaz ; elle rééquilibre le système nerveux, et par-là, lutte contre l'anxiété souvent à l'origine de l'hypersensibilité de l'intestin.

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas

### 15° Tisane reminéralisante

Affections : Déminéralisation suite à une période de gastro-entérite (fuite de minéraux) ou de carence alimentaire, voire pour accompagner un voyage où l'alimentation risque de ne pas être équilibrée

Recette : Prêle + Capucine + Lamier blanc

La prêle est un reminéralisant par excellence, la capucine favorise la fixation des sels de calcium et la formation des globules rouges ; le lamier blanc, stimulant, fortifiant et tonique, se chargera de soutenir le métabolisme et l'assimilation des minéraux manquants.

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 16° Tisane Gargouille

Affections : Gastro-entérite, colite, diarrhée

Recette : Mauve + Plantain + Bouillon blanc + Menthe verte

Description : La mauve, le plantain et le bouillon blanc sont trois plantes contenant beaucoup de mucilages (consistance d'un gel) qui vont recouvrir et ramollir les tissus irrités, favorisant ainsi leur cicatrisation et le rétablissement du transit ; le bouillon blanc a aussi la propriété de resserrer les tissus irrités (astringent), donc réduire l'inflammation. La menthe verte est un tonique et antiseptique du système digestif ; elle aide à évacuer le pathogène à l'origine de l'infection intestinale et relancer la digestion.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas. À boire avec du miel, qui accélère également la cicatrisation des tissus irrités.

## 17° Tisane Ménopause

Affections : Troubles de la ménopause, bouffées de chaleur, prise de poids

Recette : Sauge + framboisier + achillée millefeuille + prêle

Description : La sauge produit des oestrogènes végétaux qui évite une chute hormonale trop brutale au moment de la ménopause ; l'acide ursolique qui la compose régule aussi la transpiration conséquente aux bouffées de chaleur. Le framboisier est un grand régulateur du système hormonal, qui atténuera les déséquilibres de la ménopause. L'achillée millefeuille, en stimulant la production de la progestérone, en évite une chute trop brutale à la ménopause. La prêle est un reminéralisant osseux hors du commun pour contrer les risques d'ostéoporose accompagnant la ménopause.

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas

## 18° Tisane Alzheimer !

Affections : Troubles de la mémoire et de la concentration, fatigue intellectuelle, Alzheimer

Recette : Sauge + romarin + prêle

Description : La sauge limite l'oxydation des corps gras du système nerveux, donc la détérioration des facultés mentales. Par ailleurs elle est capable de ralentir la destruction de l'acétylcholine, un neuromédiateur de la mémoire dont manquent précisément les malades Alzheimer. Le romarin est un grand stimulant du système nerveux. La silice de la prêle favorise l'assimilation du phosphore, donc l'activité des tissus cérébraux (hautement phosphorés).

Préparation : Une c.s. par tasse ; porter à ébullition pendant 3 min., éteindre le feu et laisser infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 19° Tisane Cric crac croc

Affections : Arthrose, rhumatismes, douleurs articulaires, fibromyalgie

Recette : Cassis + Prêle + Ortie

Description : Le cassis, par sa constitution similaire à la cortisone, est un anti-inflammatoire et analgésique naturel. La prêle est un puissant reminéralisant osseux et régénérant cellulaire ; il favorise la synthèse du collagène et la fixation du calcium des os. L'ortie diminue le taux d'acide urique et purifie ainsi l'organisme de ses toxines, dont les dépôts excessifs rongent les cartilages et provoquent toutes sortes d'inflammations articulaires.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 20° Tisane circulatoire

Affections : Mauvaise circulation, varices, jambes lourdes, ecchymoses, extrémités froides

Recette : Romarin + Noisetier + Cassis + Solidage

Description : Le romarin renforce la circulation veineuse en diminuant la perméabilité des parois des vaisseaux sanguins ; le noisetier est un tonique veineux ; le cassis protège et tonifie le système capillaire. Le solidage est riche en quercétine et rutine, deux substances réputées pour améliorer l'état des vaisseaux sanguins et régler, sur le long terme, les problèmes de retours veineux.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 21° Tisane laxative

Affections : Constipation ponctuelle ou chronique

Recette : Lin + Plantain + Fenouil + Mélisse

Description : Le lin, par sa consistance mucilagineuse, aide à faire descendre le bol alimentaire. Le plantain et la mauve ramollissent et détendent les tissus, luttant ainsi contre la constipation. Le fenouil aide à expulser les gaz et réduire les ballonnements pouvant ralentir la digestion.

La mélisse est à la fois calmant du système nerveux (parfois seul responsable de la constipation) mais aussi stimulant du fonctionnement biliaire.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 22° Tisane Anti-allergies

Affections : Rhume des foins, rhinite allergique, allergies diverses

Recette : Cassis + Plantain + Ortie + Camomille + Solidage + Hibiscus

Description : Le cassis est un anti-histaminique naturel (effet « cortisone-like ») tandis que le plantain agit sur les perturbations du système immunitaire responsables de la réaction allergique démesurée (yeux rouges qui démangent, nez qui coule, éternuements excessifs). L'ortie également inhibe les récepteurs à histamine responsables de l'hyper-réactivité du système immunitaire. Le chamazulène, composant de la camomille ainsi que la quercétine, composante du solidage, ont des effets anti-histaminiques reconnus. L'hibiscus, par sa teneur en vitamine C, régule le système immunitaire perturbé en cas d'allergie.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 23° Tisane peau neuve

Affections : Eczéma, psoriasis, urticaire, acné, couperose

Recette : Ortie + Souci + Noisetier + Cassis + Camomille + Pissenlit

Description : L'ortie soutient les systèmes d'élimination du corps qui, en cas de surcharge, se répercutent sur la peau. Le souci est un anti-inflammatoire de la peau. Les feuilles de noisetier sont cicatrisantes en cas de dermatose et elles aident à réduire la dilatation des capillaires de la zone irritée grâce à un effet tonique et vasoconstricteur. Le cassis protège et tonifie le système capillaire et son effet anti-histaminique vient réguler la réaction allergique. La camomille est aussi anti-histaminique et soulage les démangeaisons en usage externe. Elle est également efficace contre l'anxiété, souvent responsable du déclenchement ou de l'aggravation des affections de la peau. Le pissenlit est à la fois calmant et dépuratif.

En usage interne : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

En usage externe : En cataplasme pour soulager, cicatriser, resserrer les tissus gonflés.

## 24° Tisane Hypertension

Affections : Hypertension artérielle, Palpitations, faiblesse des artères, artériosclérose

Recette : Olivier + Hibiscus + Cassis + Alchémille + Tilleul

Description : Les feuilles d'olivier dilatent les vaisseaux périphériques, abaissant ainsi la pression artérielle. La fleur d'hibiscus est conseillée pour les hypertensions modérées ou les états pré-hypertensifs. Le cassis dilate et tonifie les vaisseaux. L'alchémille augmente la résistance des capillaires. Le tilleul, hypotenseur et calmant nerveux, est utilisé en traitement de long terme pour l'hypertension associée à de l'artériosclérose.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.



## 25° Tisane de la lune

Affections : Règles abondantes, douloureuses ou irrégulières

Recette : Framboisier + Achillée millefeuille + Cassis + Mélisse

Description : Le framboisier a une action régulatrice sur le système hormonal. L'achillée millefeuille est un anti-spasmodique ; elle apaise donc les spasmes de l'utérus (destinés à expulser son contenu) responsables des douleurs de règles. Le cassis est un anti-inflammatoire naturel. La mélisse régule les hormones en freinant l'hypophyse, tandis que son effet sédatif apaise l'irritabilité.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

## 26° Tisane Anti-cystite!

Affections : cystites et affections urinaires de la femme

Recette : Bruyère + prêle + Solidage + Hibiscus

Description : La bruyère joue un rôle d'antiseptique urinaire puissant. La prêle, par son effet alcalinisant, diminue l'acidité du terrain favorable aux infections urinaires. Le solidage, grâce à ses tanins, resserre les tissus et calme les tissus enflammés ; son pouvoir antiseptique permet de lutter contre les pathogènes responsables de l'infection. Ces 3 plantes sont très diurétiques, c'est-à-dire qu'elles augmentent le volume urinaire, permettant ainsi d'empêcher que les bactéries adhèrent aux parois des voies urinaires en maintenant un flux quasi constant d'urine. L'hibiscus est antibactérien et antifongique ; il contient aussi de la gossypétine, substance active contre certains pathogènes à l'origine de l'infection urinaire.

Préparation : Une cuillère à soupe par tasse ; verser dans l'eau froide, porter à ébullition pendant 3 minutes, éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes.

Posologie : 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas

## 27° Tisane Sugar babe

Affections : Fringales de sucre / pics glycémiques ; faiblesse du pancréas ; symptômes avant-coureur de diabète ; diabète non insulino-dépendant (soutien)

Recette : Olivier + Prêle + Ronce + Sauge

Description : En abaissant le taux de glycémie dans le sang, l'olivier soutient le pancréas dans les formes légères de diabète. La prêle, par sa richesse en silice, soutient le pancréas, glande responsable du stockage et de la régulation métabolique du silicium. La ronce est réputée pour réguler l'assimilation du sucre.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse avant chaque repas.

## 28° Tisane Mamie gourmande

Affections : Cholestérol, triglycérides, calculs biliaires

Recette : Olivier + Romarin + Cassis + Ronce

Description : L'olivier diminue le taux de cholestérol LDL dans le sang, rétablissant l'équilibre avec le cholestérol HDL. Le romarin, en tant que draineur et protecteur du foie, augmente la production de la bile qui permet d'émulsionner les corps gras et de les évacuer avant qu'ils ne se déposent dans les artères. Le cassis, en tonifiant le système capillaire, favorise l'évacuation des graisses ; il a aussi la propriété d'amplifier les effets des autres plantes. La ronce est très utilisée dans la culture asiatique pour réguler le taux de cholestérol.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse avant chaque repas.

## 29° Tisane acide urique

Affections : Goutte, Acide urique, Calculs urinaires

Recette : Ego-pode + Vergerette du Canada + Ortie + Solidage

Description : L'égo-pode ou « herbe-aux-goutteux », favorise la dégradation des cristaux d'acide urique responsables de la goutte et autres inflammations. La vergerette du Canada est un « casse-pierre », capable de désintégrer ces dépôts d'acide urique. L'ortie diminue le taux d'acide urique en relançant les fonctions d'élimination. Le solidage est un grand protecteur des reins ; il tonifie les reins fatigués qui ne parviennent plus à évacuer efficacement les déchets uriques ; également anti-inflammatoire, il calme les tissus irrités et relaxe les muscles lisses, favorisant l'évacuation douce des cristaux d'acide urique.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. Une tasse après le repas du soir, une tasse juste avant le coucher.

## 30° Tisanes anti-aphtes

Recette : Saugé + Ronce (feuilles) + Hibiscus + écorces de citron

Affections : aphtes, gingivite et irritation buccales

Description : la saugé est un désinfectant buccal. La ronce est un anti-douleur de la sphère bucco-laryngée. L'hibiscus et les écorces de citron, par leur richesse en vitamines C, relance le système immunitaire affaibli en cas d'infection.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Rajouter le jus d'un citron à la fin de l'infusion et faire un bain de bouche (puis recracher) plusieurs fois par jour.

**Avertissement** : la saugé est oestrogénique, donc attention à ne pas avaler le liquide (uniquement gargarismes) en cas de grossesse, allaitement ou troubles menstruels.

### 31° Tisane soutien des reins

Affections : faiblesse rénale, calculs rénaux, néphrites

Recette : Solidage + Bouleau + Ortie + Bruyère

Description : Le solidage est un grand protecteur des reins 1) il tonifie les reins fatigués qui ne parviennent plus à évacuer efficacement les déchets, 2) anti-inflammatoire, il calme les tissus irrités et relaxe les muscles lisses, favorisant l'évacuation douce des calculs rénaux. Les feuilles de bouleau sont très dépuratives et diurétiques ; en augmentant le volume urinaire, elles accélèrent l'élimination des déchets. L'ortie agit, en soutien aux reins, comme dépurative du sang. Très riche en minéraux et oligo-éléments, elle permet aussi de compenser la déminéralisation fréquente suite à toute cure dépurative. La bruyère est une plante très diurétique, associée à tous les drainages puissants (reins, foie, poumons, intestins) car elle favorise l'élimination des toxines ainsi libérées.

Préparation : Porter l'eau à ébullition, éteindre le feu et mettre les plantes à infuser pendant 10 min. Une cuillère à soupe par tasse. 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.

***Avertissement: Il est toujours conseillé, en cas de problèmes rénaux, de mesurer la gravité de l'affection avant de prendre une quelconque tisane. En fonction de l'affection, l'effet diurétique d'une tisane peut être déconseillé sous peine de fatiguer les reins.***