

Vivez mieux avec une pincée de ci, une pincée de ça

Si vous êtes un jardinier amateur, vous connaissez forcément les mauvaises herbes, mais également les bonnes herbes, les aromates qui se cultivent assez facilement dans un petit coin de votre jardin ou dans une jardinière sur votre balcon.

Si vous êtes un cuisinier amateur, vous connaissez les bienfaits des aromates dans vos plats : ils apportent du goût, ils relèvent les saveurs.

Mais, savez-vous que les aromates peuvent aussi être présents dans votre armoire à pharmacie, qu'ils sont utilisés depuis toujours en tant que plantes médicinales, qu'ils sont préconisés par de grands phytothérapeutes pour soulager un grand nombre d'infections ?

Leurs vertus sont innombrables et variées. Il est donc fortement conseillé d'en avoir de toute sorte dans son jardin.

En voici quelques exemples :

Ail

Propriétés : antibiotique, antiseptique, bactéricide, dépurative, stimulant cardiaque, vermifuge

Utilisations médicinales (1 ou 2 gousses par jour) : arthrite, certaines arthroses, hypertension, taenia, troubles digestifs et intestinaux, rhumatisme

Utilisations culinaires : potage, soupe de poisson, plats méditerranéens, brandade, etc.

Aneth

Propriétés : antispasmodique, carminative (= favorise l'expulsion des gaz), digestive, diurétique

Utilisations médicinales (7 g pour œ litre d'eau) : hoquet spasmodique, hémorroïdes, insomnies, tous les spasmes ; peut-être : anti-ronflement (sachet glissé sous oreiller)

Utilisations culinaires : salade verte, choucroute, cornichons au vinaigre, poissons, etc.

Angélique

Propriétés : antispasmodique, carminative, digestive, stimulante

Utilisations médicinales (10 à 25 g pour œ litre d'eau) : anémie, bronchite, manque d'appétit, spasmes de l'estomac et de l'intestin, insomnie (en petite dose)

Utilisations culinaires : confiseries

Anis

Propriétés : antispasmodique, analgésique, anesthésique, calmante, carminative, digestive

Utilisations médicinales (5 à 7 g pour œ litre d'eau) : digestion, insomnie, règles douloureuses, gaz, constipation, mauvaise circulation

Utilisations culinaires : salades, gâteaux, biscuits, pain d'épice, etc.

Basilic

Propriétés : antiseptique, antispasmodique, carminative, digestive

Utilisations médicinales (5 à 10 g pour œ litre d'eau) : anémie, crampes, convulsions, constipation, manque d'appétit, surmenage, vomissement

Utilisations culinaires : pistou, minestrone, salade de tomates, sauce tomate, etc.

Camomille

Propriétés : antispasmodique, anti-inflammatoire, anti-rhumatisme, carminative, digestive, sédative (légèrement)

Utilisations médicinales (5 à 6 têtes pour œ litre d'eau) : grippe, insomnie, migraine, troubles digestifs, rhumatismes

Utilisations culinaires : tisane

Cannelle

Propriétés : carminative, digestive, stimulante ; peut-être : aphrodisiaque

Utilisations médicinales (5 à 10 g pour œ litre d'eau) : aérophagie, asthénie, diarrhées, digestion, flatulences, mélancolie

Utilisations culinaires : chocolat, pâtisserie, vin chaud, tartes, sauces, etc.

Cerfeuil

Propriétés : dépurative, diurétique, rafraîchissante

Utilisations médicinales (15 à 30 g pour œ litre d'eau) : cellulite, problèmes de foie, rhumatismes, douleur

Utilisations culinaires : potage, omelettes, salade, tomates, etc.

Ciboulette

Propriétés : diurétique, stimulant digestif, tonique cardiaque, vermifuge

Utilisations médicinales (1 cuiller par jour) : arthrite, hypertension, parasites intestinaux, rhumatismes

Utilisations culinaires : potage, omelette, salade, sauces, etc.

Coriandre

Propriétés : aphrodisiaque, carminative, digestive ; peut-être : développement de la mémoire

Utilisations médicinales (10 à 15 g pour ce litre d'eau) : aérophagie, constipation, flatulences, digestion difficile, mauvaise circulation, spasmes

Utilisations culinaires : tomates, marinade, salade, etc.

Echalote

Propriétés : diurétique, tonique cardiaque

Utilisations médicinales (2 bulbes par jour) : hypertension, rétention d'urine

Utilisations culinaires : plats chauds, salades, etc.

Estragon

Propriétés : antiscorbutique, antispasmodique, carminative, digestive, vermifuge

Utilisations médicinales (10 g pour ce litre d'eau) : aérophagie, anorexie, flatulences, hoquet, rétention d'urine

Utilisations culinaires : salade, omelette, marinade, sauce, farce, etc.

Menthe poivrée

Propriétés : antispasmodique, carminative, digestive ; peut-être : aphrodisiaque

Utilisations médicinales (10 à 15 g pour ce litre d'eau) : calme et endort la douleur, coliques, diarrhées, digestion difficile, haleine fétide, palpitations cardiaques, vomissements

Utilisations culinaires : taboulé, sauce, salade, boissons, etc.

Persil

Propriétés : calmante, carminative, excitant cérébral, tonique

Utilisations médicinales (3 à 5 g pour ce litre d'eau) : dépression, fatigue, mauvaise haleine, scorbut, manque de vitamine

Utilisations culinaires : potage, salade, légumes, farce, poisson, escargot? tous les plats !

Thym

Propriétés : antispasmodique, astringente, désinfectante, stimulante, tonique

Utilisations médicinales (5 à 7 g pour ce litre d'eau) : allergies, convalescence, asthme, rhume, grippe, surmenage, eczéma, lumbago, coup de fouet

Utilisations culinaires : potage, minestrone, sauce tomate, légumes, etc.

Voilà un échantillon de diverses plantes aromatiques (sur les 60 existantes), qui peuvent vous aider à soulager ou à prévenir certains maux, sans vous dispenser évidemment de consulter votre médecin.

Rien de plus simple et surtout de pas trop coûteux (surtout si vous les cultivez vous-même) que d'utiliser ces aromates.

Une pincée de ci, une pincée de ça ne pourront que vous faire le plus grand bien !

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel)

N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

