



ELLE & MOI

SANTÉ

LES TISANES DE L'HIVER

PLUTÔT QUE D'AVALER DES COMPRIMÉS POUR LA DIGESTION OU UN SIROP POUR LA TOUX, ON SUIT LES CONSEILS DU D^r JACQUES LABESCAT, PHYTOTHÉRAPEUTE, ET ON FILE CHEZ L'HERBORISTE. PAR JASMINE SAUNIER



SAUGE ET CHICORÉE CONTRE LES EXCÈS

Trop de chocolat et de foie gras... Rien ne vaut une tisane de sauge et de chicorée pour stimuler l'activité du foie, et augmenter la digestibilité des graisses et des sucres. Efficace aussi contre la gueule de bois.

Le conseil du phytothérapeute : prenez cette tisane en prévention, soit deux tasses par jour, deux ou trois jours avant les agapes.

ANGÉLIQUE ET SALICAIRE CONTRE LA GASTRO

L'angélique est un antispasmodique qui soulage les maux de ventre. Quant à

la salicaire, elle est reconnue pour son efficacité contre les diarrhées légères et son action antiseptique.

Le conseil du phytothérapeute : si vous êtes sujette à des gastros à répétition, ajoutez de l'écorce de chêne au mélange.

REINE-DES-PRÈS ET MENTHE CONTRE LE RHUME

La reine-des-près est efficace contre la fièvre et les maux de tête ou de gorge, grâce à sa teneur en acide salicylique (le principe actif de l'aspirine). La menthe poivrée donne son bon goût à cette tisane mais c'est surtout une plante tonifiante et parfaite pour contrer

la fatigue qui accompagne le rhume.

Le conseil du phytothérapeute : pour augmenter l'efficacité de cette infusion, on peut ajouter une cuillerée de miel de thym, antiseptique, et un jus de citron, pour lutter contre l'encombrement digestif qui fait le lit des infections.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Achetez les plantes séchées en herboristerie ou en pharmacie, et réalisez un mélange à parts égales. On en verse une cuillerée à soupe dans de l'eau bouillante, qu'on laisse infuser pendant dix minutes. Pas le temps, pas envie ? Certaines tisanes toutes prêtes sont aussi joliment présentées et parfumées que les meilleurs thés, l'efficacité en plus ! (Le Carré des simples, L'Infuseur, Les 2 Marmottes, Lov Organic...). À boire trois fois par jour.

UN BOUQUET DE FLEURS CONTRE LA BRONCHITE

Quelles fleurs ? Violette, coquelicot, mauve, guimauve et bouillon-blanc dégagent les bronches et apaisent la toux. On peut se procurer ce mélange tout prêt en herboristerie.

Le conseil du phytothérapeute :

le coquelicot est aussi conseillé lorsqu'on souffre d'une toux persistante à la fin d'un rhume. La tisane se prend juste avant le coucher, car le coquelicot est légèrement sédatif.

GINSENG ET CANNELLE CONTRE LA FATIGUE

La racine de ginseng est le tonique idéal pour lutter contre un état de fatigue général. Son action est renforcée par la cannelle, stimulant physique et psychologique. On fait bouillir une cuillerée à café de racine de ginseng par tasse pendant dix minutes. On ajoute deux bâtons de cannelle à infuser, à nouveau pendant dix minutes.

Le conseil du phytothérapeute :

la cannelle peut être remplacée par de la menthe poivrée, et le ginseng par du maca ou de l'éleuthérocoque, dont l'action est équivalente.

BASILIC ET SARRIETTE CONTRE LE BLUES

Le basilic sacré est une plante « adaptogène », c'est-à-dire un régulateur du système nerveux. Pour résumer : quand on est fatiguée, le basilic nous booste et, quand on est stressée, il nous calme. La sarriette est un bon stimulant qui se marie très bien avec le basilic. Ses effets sont même réputés aphrodisiaques !

Le conseil du phytothérapeute : c'est une association idéale pour lutter contre les dépresses hivernales, mais vous pouvez aussi en boire pour retrouver un peu de tonus pendant un rhume, et lutter contre les microbes grâce à l'action antiseptique de la sarriette. ■

« EN FORME TOUTE L'ANNÉE GRÂCE AUX PLANTES », de Jacques Labescat (éd. Ulmer).