Recettes à base de plantes médicinales du jardin

🍵 Tisane apaisante à la camomille, lavande et achillée millefeuille

Ingrédients :

- 1 c. à soupe de fleurs de camomille séchées
- 1 c. à café de fleurs de lavande séchées
- 1 c. à soupe de feuilles d'achillée millefeuille

Préparation :

1. Faites chauffer 250 ml d'eau.
2. Versez sur les plantes, couvrez et laissez infuser 10 min.
3. Filtrez et buvez le soir pour favoriser le sommeil.

🌿 Infusion de romarin pour la digestion et la concentration

Ingrédients :

- 1 c. à café de feuilles de romarin séchées
- 250 ml d'eau

Préparation :

1. Portez l'eau à ébullition, ajoutez le romarin.
2. Couvrez, laissez infuser 7-10 min.
3. Filtrez et buvez après les repas ou lors d'un coup de fatigue.

Les recettes proposées sont fournies à titre gratuit et reposent sur nos connaissances personnelles. Elles ne sauraient se substituer à un avis médical professionnel. En cas de doute, consultez toujours un spécialiste avant utilisation.

🌼 Macérât de calendula pour les soins de la peau

Ingrédients :

- Fleurs de calendula séchées
- 100 ml d'huile végétale (olive, tournesol…)

Préparation :

1. Remplissez un bocal propre avec les fleurs.
2. Recouvrez d'huile et laissez macérer 3 semaines à l'abri de la lumière.
3. Filtrez et conservez dans une bouteille foncée.
   → *Appliquer sur irritations, brûlures légères ou peau sèche.*

🌺 Sirop de bourrache pour calmer la toux sèche

Ingrédients :

- 2 poignées de fleurs de bourrache
- 500 ml d'eau
- 250 g de sucre complet ou de miel

Préparation :

1. Faites bouillir les fleurs dans l'eau pendant 10 min.
2. Retirez du feu, laissez infuser 15 min puis filtrez.
3. Ajoutez le sucre ou miel, chauffez à feu doux jusqu'à obtenir une texture sirupeuse.
   → *Prendre 1 c. à café 3 fois par jour en cas de toux sèche.*

Les recettes proposées sont fournies à titre gratuit et reposent sur nos connaissances personnelles. Elles ne sauraient se substituer à un avis médical professionnel. En cas de doute, consultez toujours un spécialiste avant utilisation.

🌸 Bain de pieds à la sauge et à l'achillée millefeuille

Ingrédients :

- 1 poignée de feuilles de sauge
- 1 poignée d'achillée millefeuille
- 1 litre d'eau

Préparation :

1. Faites bouillir les plantes dans l'eau, puis laissez infuser 20 min.
2. Versez la préparation dans une bassine, ajoutez de l'eau tiède.
3. Trempez vos pieds pendant 20 min pour apaiser la fatigue et réguler la transpiration.

Recommandations et précautions importantes

1. **Consultez un professionnel de santé** avant d'utiliser des plantes médicinales, surtout si vous êtes enceinte, allaitez, ou souffrez de maladies chroniques.
2. **Ne dépassez pas les doses recommandées** dans les recettes pour éviter tout effet indésirable.
3. Certaines plantes peuvent **provoquer des allergies** ou des réactions cutanées. Faites un test sur une petite zone de peau avant application topique (ex. macérât de calendula).
4. **Évitez l'automédication prolongée** : si les symptômes persistent, consultez un médecin.
5. **Attention aux interactions médicamenteuses** : certaines plantes peuvent interagir avec des traitements (ex. la sauge peut influencer la tension artérielle).
6. Ne donnez pas de plantes médicinales aux enfants sans avis médical.
7. Préférez des plantes issues de sources fiables, non traitées chimiquement.
8. Respectez les règles de cueillette durable et responsable pour préserver l'environnement.

Les recettes proposées sont fournies à titre gratuit et reposent sur nos connaissances personnelles. Elles ne sauraient se substituer à un avis médical professionnel. En cas de doute, consultez toujours un spécialiste avant utilisation.