

## TPn°01 :les différentes façons d'utiliser les plantes en phytothérapie.

### 1- Infusion

1-1- Versez de l'eau bouillante sur les feuilles d'*Artemisia herba-alba* (il faut compter une cuillère à café de plante par tasse), et vous laissez infuser entre dix et vingt minutes. Une infusion peut se conserver au réfrigérateur pendant 48 heures maximum. En principe, il est préférable de ne pas sucrer les tisanes. Comme toutes les plantes ne sont pas également agréables au goût, vous pouvez adoucir votre tisane d'une cuillerée de miel.

1-1- Verser 250ml d'eau bouillante sur 5g d'Aneth odorant (*Anethum graveolens*) (plante au choix), laisser infuser 10 minutes avant de filtrer.

Pour une action eupeptique (facilite la digestion): boire une tasse avant les repas.

Pour une action carminative (facilite l'expulsion des gaz intestinaux): boire une tasse après les repas.

### 2- Infusion à l'huile froide

comptez 250 grammes d'herbes sèches (lavande par exp) ou 500 grammes d'herbes fraîches pour 50 cl d'huile végétale pure (huile d'amandes douces). Vous fermez le bocal et vous laissez macérer pendant une quinzaine de jours dans un endroit ensoleillé. Une fois ce délai écoulé, vous filtrez l'huile en la versant dans une carafe. Vous versez ensuite le liquide dans des bouteilles en verre foncé. Choisissez de préférence de petites bouteilles : une fois que celle-ci est ouverte, l'huile s'abîme très vite.

**À noter** : pour obtenir une plus grande teneur en principes actifs, vous pouvez répéter la même opération plusieurs fois avec la même huile, en renouvelant les plantes à chaque fois

### 3- Infusion à l'huile chaude

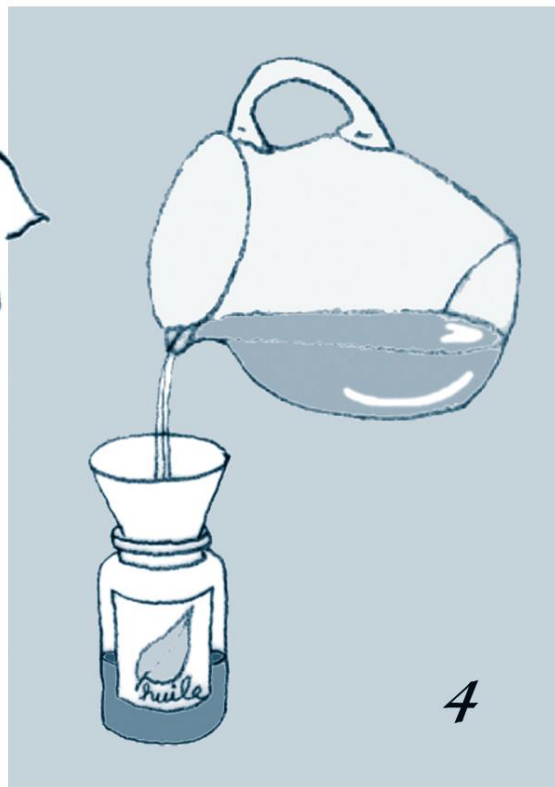
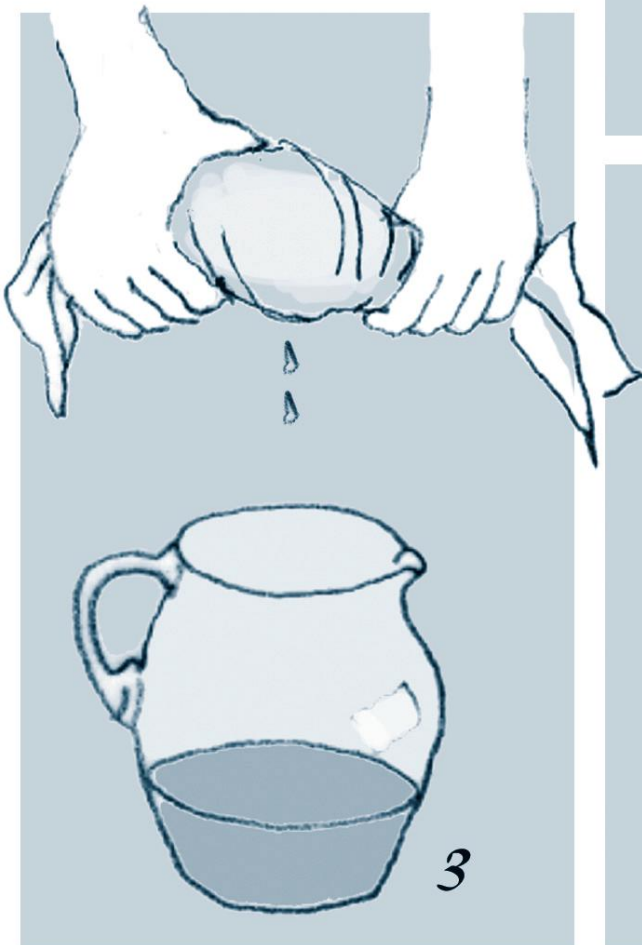
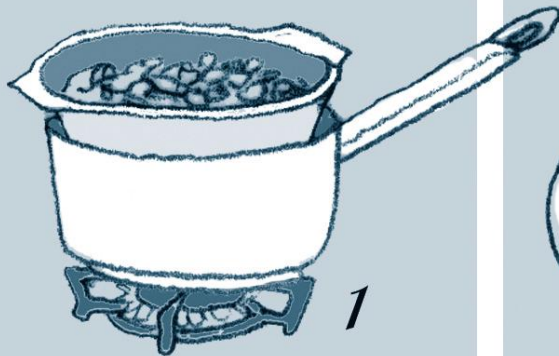
Préparez un bain-marie, en plaçant un récipient en verre sur une casserole d'eau frémissante. Dans ce récipient, versez l'huile et les plantes, à proportion de 250 grammes d'herbes sèches ou de 500 grammes d'herbes fraîches pour 50 cl d'huile végétale pure (huile d'amandes douces, de tournesol ou de pépins de raisin). Laissez « cuire » deux heures à feu doux, avant de filtrer dans une carafe. Pressez bien l'huile restée dans le filtre et versez dans des bouteilles en verre foncé. Vous pourrez les conserver pendant trois mois dans un endroit frais.

### 4- Décoction

En utilisant un mixeur, hacher ou moude les racines de Réglisse. Comptez une cuillerée à soupe de plantes par tasse (ou 10 gr de réglisse, de cannelle, ou de clous de girofle dans 250ml D'eau).

Vous déposez donc les plantes dans une casserole, puis vous les couvrez d'eau froide. Portez ensuite à ébullition, et laissez le tout mijoter sur le feu pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'un tiers. Retirez du feu, puis laissez infuser (et refroidir) pendant une heure, avant de filtrer. Vous pouvez conserver une décoction pendant trois jours au réfrigérateur.

*infusion  
à  
l'huile chaude*



### **Les compresses**

Pour faire une compresse, on utilise une infusion ou une décoction de plantes, dans laquelle on trempe un linge propre que l'on place ensuite sur l'endroit douloureux. Vous pouvez l'attacher à l'aide d'une serviette ou d'une bande.

### **Le cataplasme**

C'est le même principe que pour les compresses, à la différence que ce sont ici les herbes qui sont directement utilisées, et non pas une infusion. Les plantes sont hachées grossièrement, puis mises à chauffer dans une casserole, recouvertes d'un peu d'eau. Laissez frémir deux à trois minutes.

Pressez les herbes, puis placez-les sur l'endroit à soigner. Couvrez d'une bande ou d'un morceau de gaze. Un cataplasme se garde pendant trois ou quatre heures, en changeant les herbes toutes les heures si besoin.