



# Les plantes essentielles

**Soigner maladies et blessures  
en mode survie**



# Bronchite - Problèmes respiratoires

**Maladies respiratoires :** thym, eucalyptus, fenouil, tilleul.

Certaines plantes comme l'eucalyptus seront impossibles à trouver en France, mais le thym, le Tilleul, le Fenouil et le Romarin sont des plantes bien de chez nous.

Elles sont connues pour leurs vertus anti-inflammatoires, fluidifiantes et expectorantes.

## **Une recette ancestrale**

Trois ou quatre branches de thym à faire bouillir dans 20 ml d'eau. Laisser infuser jusqu'à ce que l'eau devienne jaune. Y ajouter 1 à 2 cuillères de miel. À boire toute la journée, chaud (dans un thermos) ou froid.

Contre-indications : aucune

L'essentiel comme pour beaucoup de problèmes de santé est de bien s'hydrater.

**Boire beaucoup de liquide favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques.**

# Problèmes de courbatures musculaires:

## **La Reine-des-Prés**

Elle permet de soulager les maux de tête, les douleurs dentaires et articulaires. En cas de syndromes grippaux, elle fait baisser la fièvre, en favorisant la transpiration. Elle est également diurétique, facilitant la digestion et favorisant l'élimination urinaire.

Contre-indications et effets secondaires : Il y a très peu d'effets secondaires à la reine des prés, lorsqu'elle est prise dans le respect des quantités recommandées. Rarement, des maux d'estomac ou des nausées pourront cependant être ressentis.

Confusion possible avec L'Aigremoine



## **L'Aigremoine**

Cette plante est aussi comestible et elle a aussi des vertus médicinales.

Ce sont les feuilles et les sommités fleuries qui sont utilisées en phytothérapie, particulièrement pour leurs vertus anti-diarrhéiques mais également pour faire baisser la glycémie des diabétiques et stimuler les fonctions digestives.

# L'empoisonnement ou l'intoxication alimentaire

Dans la nature et en mode survie, par manque de nourriture et de sommeil, les personnes font moins attention aux plantes et le risque d'empoisonnement est réel.

## Symptômes d'un empoisonnement

- Vomissements, diarrhées et crampes abdominales.
- Salive plus abondante ou d'une couleur anormale.
- Vertiges ou somnolence.
- Perte de connaissance.
- Convulsions.
- Sensation de brûlure dans la bouche, dans la gorge ou dans l'estomac.

Les bons gestes à avoir en cas d'empoisonnement

Mettez votre estomac au repos pendant 48 heures, consommer principalement des féculents.

Les féculents que l'on peut trouver dans la nature

- Le maïs
- Le blé
- La châtaigne
- Le gland



## Les antipoisons que l'on trouve dans la nature

**1** La sève de bouleau : La sève de bouleau aide au fonctionnement des émonctoires comme le foie et les reins. Dépurative et diurétique naturelle, en cas d'excès alimentaires. pour purifier le sang et aider l'organisme à récupérer. (Cependant la sève de bouleau se récolte uniquement à la montée de sève entre le 15 février et le 15 mars environ. Vous pouvez la consommer immédiatement.)

**2** La pomme : un dicton dit : « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours » consommez là avec la peau. (Je parle de pomme trouvée dans la nature, pas au supermarché ou où elles sont chargées en pesticide.)

**3** Charbon de bois activé : il absorbe le poison. Les meilleurs bois pour faire votre charbon sont le peuplier et le bambou.\* Posologie: prendre environ 125g de charbon. Ensuite, boire beaucoup d'eau pour qu'un lavage de l'estomac soit effectué, enlevant une grande partie de la toxine.

# Coup de Fatigue, Douleurs Musculaires

En survie les coups de fatigue et les douleurs musculaires peuvent être assez fréquentes. Il existe cependant une boisson énergisante dans la nature associée en deux plantes communes.

L'ajonc que l'on trouve partout en Bretagne et les feuilles de bouleau. Commençons par l'ajonc

L'ajonc est comestible, sauf ses graines. Les fleurs comestibles ont de nombreux avantages. Tout d'abord, d'un point de vue nutritionnel, elles regorgent de vitamines et de minéraux et ont des qualités antioxydantes. Ces aliments sont donc bons pour la santé et constituent un apport vitaminique supplémentaire.

Pas d'effets secondaires connus

## L'ajonc



VS

## Le genêt à balais



Le Genêt à balais est un petit arbuste et une plante sauvage comestible, seules les fleurs encore en bouton peuvent être consommées.

Il est connu pour ses propriétés vasoconstrictrices, régulatrices du rythme cardiaque, diurétiques, ocytociques et antivenimeuses, antitoxiques face aux morsures de serpents ou de scorpions. Ses vertus font de lui une vraie plante médicinale.

## La feuille de bouleau:

En médecine, celle du bouleau européen a été employée comme dépuratif dépurative pour soigner les éruptions cutanées et dartreuses. Les feuilles du bouleau blanc ont servi à soigner tous les types d'insuffisance urinaire, particulièrement l'hydropisie, ainsi que le rhumatisme, l'arthrite, la goutte et les infections urinaires.

Les feuilles de bouleau s'emploient en infusion, en décoction, et plus marginalement sous forme de poudre, généralement mise en gélule pour faciliter l'absorption. Quand on fait une cure de feuilles de bouleau, il est important de boire beaucoup, d'eau ou d'infusion, pour compenser l'effet diurétique des feuilles.

## Votre recette de boisson énergisante naturelle:



250 gr de Bourleau (1 poignée)  
250 gr de fleurs d'Asier (1 poignée)

Porter à ébullition

A boire chaude ou froide tout au long de la journée

**Attention :** cette boisson n'est pas recommandée pour les personnes ayant des problèmes cardiaques, des problèmes de surtension, les femmes ayant leurs menstruations, les femmes enceintes et allaitantes et les personnes hémophiles.