

Faire soi-même ses remèdes naturels

Confectionner des préparations à base de plantes et d'ingrédients naturels découle d'une tradition millénaire.

Dès lors que la plante s'est imposée comme outil thérapeutique, l'élaboration de préparations à partir des végétaux frais ou séchés a permis, d'une part, de bénéficier de leurs bienfaits tout au long de l'année et, d'autre part, d'assurer à l'organisme une assimilation optimale de leurs principes actifs.

Ces recettes sont issues de différentes formes galéniques : tisanes, teintures mères, sirops, vins médicinaux, huiles essentielles, macérats huileux, etc. Si chacune de ces formes possède des avantages l'une par rapport à l'autre en répondant à un besoin spécifique, elles illustrent aussi parfaitement la synergie d'action des différentes plantes associées dans la recette. Et quelle joie de profiter de ses remèdes « faits maison » !

En guise d'introduction aux différentes recettes proposées dans les chapitres suivants, voici quelques remarques utiles sur les caractéristiques de chaque type des préparations les plus utilisées.

Sachez également que des versions « toutes prêtes », identiques ou similaires, existent pour la majorité des recettes données.

La tisane, économique et très simple à réaliser

Dans la tisane, l'eau extrait les principes actifs hydrosolubles contenus dans les plantes coupées en petits morceaux selon deux procédés principaux :

- **L'infusion** est réservée aux parties tendres de la plante. L'eau bouillante est versée sur le végétal et on laisse en contact **5 à 15 minutes**, en couvrant.
- La **décoction** concerne principalement les parties dures d'une plante. Le végétal est mis dans l'eau froide avant de porter à ébullition douce maintenue pendant **5 à 30 minutes**.

Le soluté obtenu est aussitôt filtré. Si la tisane n'est pas bue immédiatement, conservez-la au frais mais pas plus de 24 heures.

La simplicité de la tisane n'exclut pas la performance, bien au contraire ! En effet, les principes actifs dissous dans l'eau, promptement assimilés par l'organisme, génèrent une action thérapeutique très rapide.

La teinture mère et le vin médicinal, une plante fraîche toute l'année !

L'extrait hydro-alcoolique (ou teinture mère « maison », TM) et le vin médicinal résultent de la macération – pendant trois semaines pour la teinture, seulement quelques jours pour le vin – du végétal frais ou séché dans un alcool de fruit fort (TM) ou faible (vin), suivie d'une expression et d'une filtration.

Ici, le solvant alcoolisé permet l'extraction plus ou moins forte des composés solubles dans l'alcool et l'eau. Ainsi, le vin médicinal, moins concentré en actifs, s'avère un atout lorsqu'il s'agit d'une plante puissante.

À boire avec modération !

Le macérat glycériné, pour une action en profondeur

La technique de fabrication est à la base de la gemmothérapie. Ici, on utilise la puissance des tissus végétaux embryonnaires fraîchement cueillis (bourgeons ou jeunes pousses d'arbres ou d'arbustes) en macération dans un triple mélange (eau/alcool/glycérine) durant trois semaines, afin d'extraire le maximum de composants actifs pour une action en profondeur et/ou en traitement de fond.

Le sirop, de la douceur adaptée à l'enfant

Il se prépare à chaud, à partir d'une tisane concentrée additionnée de sucre ou de miel. Les sirops sont principalement utilisés en période hivernale.



TEINTURE MÈRE de calendula

Le calendula, ou souci des jardins, est largement utilisé dans la pharmacie familiale naturelle, notamment par voie externe, pour ses diverses propriétés antiseptiques, adoucissantes, cicatrisantes et réparatrices de la peau et des muqueuses.

Les fleurs de calendula se récoltent de juin à octobre. Prélevez bien la fleur avec l'involucre, c'est-à-dire avec le réceptacle vert situé juste en dessous. Sachez que la préparation peut se faire avec des fleurs fraîchement cueillies ou séchées.

Conservation : au moins 3 ans

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL

- 2 belles poignées de capitules de calendula
- Alcool de fruit bio (titré à environ 45°)
- Bocal en verre, papier filtre, entonnoir, flacon en verre opaque

Précautions d'emploi

Le calendula occasionne parfois des réactions cutanées chez les personnes sensibles.

- 1 Coupez et ciselez les capitules floraux de calendula et déposez-les dans le bocal.
- 2 Versez dessus l'alcool de fruit bio jusqu'à recouvrir entièrement les parties végétales.
- 3 Fermez hermétiquement et laissez macérer 3 semaines, à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.
- 4 Filtrez par expression à travers un linge fin puis un papier filtre.
- 5 Conditionnez dans le flacon opaque.

Utilisation

Irritations cutanées, plaies, coups de soleil, acné, eczéma, impétigo, meurtrissures, mycose cutanée, maux de gorge, enrouement, douleurs dentaires (bains de bouche).

- **Soins de la peau (plaie et irritations diverses) :** diluez 1 c. à café de teinture mère dans le double de volume d'eau ; en application locale 2 à 3 fois par jour.
- **Maux de gorge, bains de bouche :** faites un gargarisme avec 1 c. à café diluée dans $\frac{1}{4}$ de verre d'eau tiède, 2 à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.



BAUME AUX DEUX PLANTES

Sauge officinale et camomille romaine allient leurs puissances respectives dans ce baume polyvalent qui vous rendra bien des services : anti-inflammatoire, antiseptique, adoucissant, calmant, hormonal, déodorant et antiperspirant. Le baume se prépare aussi bien à partir des parties végétales fraîches que séchées. La sauge officinale peut être remplacée par la sauge sclérée.

Conservation : 4 à 5 mois avant ouverture, au réfrigérateur après ouverture

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL

- 15 g de sommités fleuries fraîches ou de feuilles séchées de sauge
- 10 g de fleurs de camomille romaine
- 25 g de cire d'abeille
- 100 ml d'huile végétale environ (tournesol ou olive)
- Pour une meilleure conservation : 10 gouttes de vitamine E ou 12 gouttes d'huile essentielle (sauge sclérée ou lavandin)
- 1 balance, 1 verre doseur, 1 casserole, 2 capsules (ou bols en verre type pyrex à paroi haute), 1 fouet, 1 chinois à maille fine, 1 spatule, 1 pot avec couvercle

- 1 Faites fondre doucement la cire d'abeille au bain-marie dans la capsule.
- 2 Faites fondre l'huile de la même façon.
- 3 Ajoutez-les plantes préalablement bien ciselées et mélangez intimement avec l'huile.
- 4 Faites chauffer l'ensemble pendant au moins 30 minutes en maintenant le frémissent de l'eau du bain-marie (sans faire brûler le mélange!).
- 5 Triturez et remuez régulièrement avec le fouet.
- 6 Hors du feu, filtrez à l'aide du chinois et recueillez l'huile obtenue dans un mortier (préalablement tiédi).
- 7 Continuez à mélanger la préparation jusqu'à refroidissement et obtention d'une crème épaisse.
- 8 Ajoutez les gouttes de vitamine E ou d'huile essentielle.
- 9 Conditionnez dans un pot à l'aide de la spatule.

Utilisation

- **Désinfection et cicatrisation des plaies, inflammations cutanées, mycoses cutanées :** en application locale, 2 à 4 fois par jour.
- **Transpiration excessive, désodorisation des pieds :** application quotidienne après la toilette et séchage minutieux, en cures de 3 semaines.
- **Douleurs de règles :** en massage sur le ventre.
- **Bouffées de chaleur (ménopause) :** en application sur la plante des pieds ou sur la nuque, le soir au coucher (voir les contre-indications).

Variantes

La cire d'abeille peut être remplacée par du beurre de karité seul ou par un mélange huile de coco/beurre de karité. Ces variantes permettent d'obtenir des textures plus ou moins épaisses.

Précautions d'emploi

L'emploi des sauges est contre-indiqué en cas de cancers hormonodépendants, d'hyperœstrogénie et durant l'allaitement.



SIROP DE RADIS NOIR

Le radis noir frais est quasiment disponible toute l'année sur les étals. Riche en nutriments essentiels (minéraux, oligoéléments, vitamines, composés soufrés), c'est aussi une racine médicinale : il régule la fonction biliaire, détoxique le foie, revitalise l'organisme et améliore la sphère respiratoire, grâce à ses multiples propriétés. Il est antiseptique, antioxydant, cholagogue, fluidifiant des sécrétions bronchiques et expectorant. La réalisation du sirop est d'une simplicité extrême mais préparez-le au fur à mesure de vos besoins car sa durée de conservation est très courte.

Conservation : 48 heures

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL

- 1 morceau de racine de radis noir bio (environ 6 à 8 cm de long)
- Sucre candi
- Plat à fond creux

- 1 Épluchez le radis et coupez-le en fines tranches.
- 2 Dans le fond du plat, disposez une première couche de tranches puis ajoutez en pluie le sucre candi.
- 3 Continuez l'alternance des couches jusqu'à l'épuisement des tranches de radis.
- 4 Faites macérer l'ensemble pendant quelques heures (parfois jusqu'à 24 heures) jusqu'à l'apparition d'un jus sirupeux.
- 5 Filtrez et réservez au frais.

Utilisation

Troubles respiratoires, bronchite, sinusite, toux (grasse ou sèche), fatigue, convalescence.

- **Toux, bronchite** : prenez 4 à 6 c. à soupe de sirop par jour pour l'adulte ; 3 à 6 c. à café pour l'enfant (à partir de 3 ans), jusqu'à l'amélioration des symptômes.
- **Fatigue, convalescence (enfant)** : 2 à 3 c. à café par jour, avant les repas, durant 10 à 15 jours.

Pour les mêmes indications, le jus frais de radis noir est également très performant et présente l'avantage de ne pas être sucré. Il se prépare extemporanément (c'est-à-dire au moment de sa consommation) à l'aide d'un extracteur de jus et s'emploie toujours dilué dans de l'eau. Dose adulte : 1 c. à soupe, 3 fois par jour. Dose enfant : 1 c. à café, 3 fois par jour.

- **Troubles hépatobiliaires** : en jus toujours, 20 ml par jour dilué dans ½ verre d'eau 15 minutes avant le repas principal, en cure de 7 à 15 jours.

Précautions d'emploi

- Le radis noir est contre-indiqué en cas de calculs biliaires qu'il risque de déplacer compte tenu de sa forte action cholagogue.
- Sans avis médical, ne le prenez pas en cure prolongée si vous souffrez de troubles thyroïdiens.

