

Le Guide

12 Plantes et 2 Compositions Zénifiantes



Les Bienfaits des Plantes médicinales

Patrick Lelu



Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret renseigne sur les bienfaits des plantes médicinales, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.



Avant-propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, Je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Après des études en nutrition, en phyto aromathérapie, et en différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique, j'ai étudié les Fleurs de Bach et la Méthode EFT pour soulager les souffrances émotionnelles.

Les différents troubles émotionnels mais également physiques qu'engendre le stress peuvent être traités à 3 niveaux :

- ✓ Psycho émotionnel
- ✓ Physiologique
- ✓ Energétique



Les Plantes Médicinales complètent idéalement le travail pour améliorer le “terrain” de chacun.

J’anime des stages et des formations en présentiel et en distanciel pour permettre au plus grand nombre de personnes de s’auto traiter.

Des enseignements sont dispensés auprès des praticiens de santé désirant maîtriser des « outils » complémentaires pour le suivi de leurs patients, quelque soit leurs spécialités.

Bonne lecture !





Sommaire

Introduction.....	6
Préparations des tisanes.....	8
Le choix des plantes.....	9
Aspérule odorante.....	10
Angélique.....	11
Aubépine.....	12
Coquelicot.....	13
Lavande.....	14
Lotier corniculé.....	15
Marjolaine.....	16
Mélisse.....	17
Oranger bigaradier.....	18
Passiflore.....	19
Tilleul.....	20
Verveine.....	21
Composition sédative.....	22
Composition relaxante.....	24
Epilogue.....	26



Introduction

La consommation de plantes sous formes de tisanes a bien diminuée à la fin du XXe siècle au regard des autres modes d'administration comme les gélules de plantes.

Pourtant la tisane reste un moyen thérapeutique très intéressant en complément des autres sources médicamenteuses et de prises de compléments alimentaires.

Mes premiers pas dans ce que l'on nomme très souvent les "Médecines Douces" ont été réalisés dans le monde merveilleux de l'herboristerie. Pourquoi merveilleux ? Parce que j'en garde les odeurs et les couleurs de ces centaines de plantes et leurs mélanges, et aussi parce que j'ai eu la chance de côtoyer les derniers "Vrais Herboristes".

Il ne reste plus aujourd'hui d'herboristes diplômés des facultés de Pharmacie. La cause ? Un décret du 11 septembre 1941 mettant fin à cette profession. Si bien que de nos jours le mot "Herboriste" est interdit pour toute personne souhaitant conseiller les plantes médicinales en dehors des pharmacies classiques.

Les herboristes connaissaient les propriétés de nombreuses plantes médicinales et étaient capables de réaliser des préparations magistrales de plantes garantissant efficacité et innocuité.

Ma dernière rencontre avec un herboriste, (en fait une herboriste), fut Marie-Antoinette Mulot, décédée en 1999, une très grande passionnée, malheureuse que son noble métier était sur le point de disparaître avec elle et les derniers diplômés de l'époque. Elle laissa en héritage un recueil sur 315 plantes médicinales, c'est-à-dire toute une vie de connaissances des plantes médicinales : "SECRETS D'UNE HERBORISTE".



Dans certaines villes nous retrouvons quelques rares boutiques avec à leurs têtes des conseillers compétents mais limités dans leurs fonctions !

Voilà une des raisons de la perte d'intérêt pour les tisanes de plantes.

Une autre raison tient au fait que des galéniques nouvelles à base de plantes on fait leur apparition dans le courant du XXe siècle, telles que gélules et ampoules. Ces formes modernes de phytothérapie remportent plus de succès que nos ancestrales tisanes car plus pratiques à avaler....

Je m'efforce malgré tout à conseiller à mes patients des plantes simples ou des mélanges de plantes à confectionner.

La prise de tisanes permet à la personne de boire d'avantage qu'une simple prise de gélules, ce qui permet d'éliminer d'avantage les toxines. De plus cette forme galénique garantit la biodisponibilité péribuccale, facilitant l'ingestion des vitamines, enzymes et minéraux, contrairement à la majorité des formes classiques qui doit s'activer à travers la chimie complexe de la digestion.



Préparations des tisanes

Selon le type de plantes choisies pour confectionner les tisanes, 3 modes de préparations sont utilisées.

➤ 1. L'infusion

Ce mode de préparation est réservé principalement aux fleurs et aux feuilles. Pour certaines graines dont les principes actifs sont faciles à extraire, l'infusion peut également être utilisée.

L'infusion consiste à verser l'eau bouillante directement sur les plantes. Laisser infuser environ 10 minutes en recouvrant le récipient.

➤ 2. La décoction

Réservée aux parties dures des plantes, racines, écorces.

La décoction consiste à mettre les plantes directement dans l'eau bouillante et laisser le tout bouillir 10 à 30 minutes. Boire le breuvage après filtration.

➤ 3. La macération

Cette pratique permet de préserver les plantes dont les principes actifs sont sensibles à la chaleur. Elle s'adresse également pour les plantes dont les actifs sont très lents pour se dissoudre.

La macération consiste à mettre en contact les plantes avec un liquide selon le type d'actifs, l'eau pour ceux solubles dans l'eau, l'alcool dont les actifs sont solubles dans l'alcool. Laisser macérer quelques heures et boire après filtration.



Le choix de plantes

Pour bien choisir la plante médicinale qui convient, mieux vaut se référer au nom latin. En effet le nom latin des plantes indique le genre et l'espèce. Exemple pour la lavande : genre = Lavandula, espèce = angustifolia.

Si nous avons coutume de classer les plantes médicinales dans ce que l'on nomme "Médecines Douces", certaines peuvent être toxiques à certaines doses voir très dangereuses.

Je recommande de demander conseils auprès de personnes formées en phytothérapie afin de s'assurer de l'efficacité et surtout l'innocuité des plantes médicinales. En effet le terme de "Médecines Douces" peut parfois ne pas correspondre avec l'ingestion de certaines plantes.

"Voyez la plante, sa forme exprime les souvenirs vivants de toute l'évolution."

Rudolf Steiner



Les 12 plantes zénifiantes

➤ 1. Aspérule odorante (*Asperula odorata* L.)



Cette plante est également connue sous le nom de Gaillet odorant, (*Galium odoratum* (L.) Scop.)

Elle pousse en Europe essentiellement en sous-bois et lisières de forêts.

Famille : Rubiacées

Parties utilisées : Plante entière

Principes actifs : Hétéroside coumarinique, iridoïdes, (asperuloside)

Propriétés : Antispasmodique digestif. A proposer en cas d'insomnies chez l'enfant

Conseils d'utilisation : En infusions (15'), 10 grammes de plante par litre d'eau. Boire 250 ml à 500 ml par jour



➤ **2. Angélique** (*Angelica archangelica* L.)



Son nom provient du fait qu'elle possède énormément de propriétés.

L'angélique, originaire d'Europe de nord, se cueille dans toutes les parties de l'Europe.

Famille : Apiacées

Parties utilisées : Racines

Principes actifs : Huiles essentielles, (coumarine, linalol, bornéol , lactones), angélicine, acides angélique et valérianique, résines

Propriétés : Sédatif, spasmolytique digestif, action anxiolytique

Conseils d'utilisation : En infusions (10'), 20 grammes de plante par litre d'eau. Boire 250 ml par jour. En décoctions. 20 grammes de plante par litre d'eau froide. Amener à ébullition et laisser reposer 10 minutes. Filtrer. Boire 250 ml par jour. Possibilité de préparer la décoction à l'avance et la conserver au réfrigérateur, il est toutefois préférable de la boire tiède



➤ **3. Aubépine** (*Crataegus oxyacantha*)



Connue depuis l'antiquité, l'aubépine a été très étudiée pour son action sur les différents problèmes cardio-vasculaires.

Son activité sur le système nerveux central favorise le sommeil et diminue l'anxiété.

Famille : Rosacées

Parties utilisées : Fleurs

Principes actifs : Polyphénols, flavonoïdes, flavanes, triterpènes

Propriétés : Sédatif cardiaque, antispasmodique

Conseils d'utilisation : En infusions (15'), 10 grammes de fleurs par litre d'eau. Boire 3 à 4 tasses par jour



➤ **4. Coquelicot** (*Papaver rhoeas*)



Cette plante herbacée annuelle est originaire d'Eurasie. On la retrouve dans les cultures de céréales.

Cousin du pavot oriental, il ne contient pas de morphine bien que cette plante soit sédative.

Famille : Papavéracées

Parties utilisées : Pétales

Principes actifs : Alcaloïdes, anthocyanosides

Propriétés : Sédatif, anxiolytique. Utilisation idéale chez l'enfant de plus de 3 ans pour calmer la nervosité et les troubles du sommeil

Conseils d'utilisation : En infusions (10'), 10 grammes de fleurs par litre d'eau. Boire 3 tasses par jour

Conseils d'usage : Pour éviter tout risque de somnolence, il convient d'éviter la prise de cette plante à forte dose en cas de prises de médicaments sédatifs et anxiolytiques. Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à ne pas utiliser le coquelicot



➤ 5. Lavande angustifolia/vraie (*Lavandula angustifolia/ vera*)



Cette plante régule le système nerveux, elle est parfaite pour calmer la nervosité.

L'emploi de la lavande est reconnu en cas d'insomnie et troubles du sommeil, d'irritabilité, d'anxiété

Famille : Labiées

Parties utilisées : Fleurs

Principes actifs : Huiles essentielles, (géraniol, coumarine, acides phénols)

Propriétés : Sédatif, antispasmodique

Conseils d'utilisation : En infusions (10'), 10 à 15 grammes de fleurs par litre d'eau. Boire 3 tasses par jour



➤ **6. Lotier corniculé** (*Lotus corniculatus* L.)



Plante herbacée dont le nom vient de *lotos* qui désignait différentes plantes chez les Anciens Grecs.

Corniculé vient de *cornu*, désignant “corne” faisant référence à la forme des gousses de la plante.

Famille : Légumineuses ou Fabaceae

Parties utilisées : Fleurs

Principes actifs : Flavonoïdes, hétérosides cyanogénétiques, (nitrilosides), composés phénoliques

Propriétés : Sédatif nerveux et antispasmodique pour contrer les insomnies, palpitations, l'émotivité et l'éréthisme nerveux

Conseils d'utilisation : En infusions, 15 à 20 grammes de fleurs par litre d'eau. Boire 250 ml par jour



➤ **7. Marjolaine** (*Origanum majorana* L.)



Plante vivace, originaire du bassin méditerranéen, la marjolaine possède différentes propriétés, telles que, sédative, calmante et antispasmodique digestive.

Famille : Labiées

Parties utilisées : Fleurs

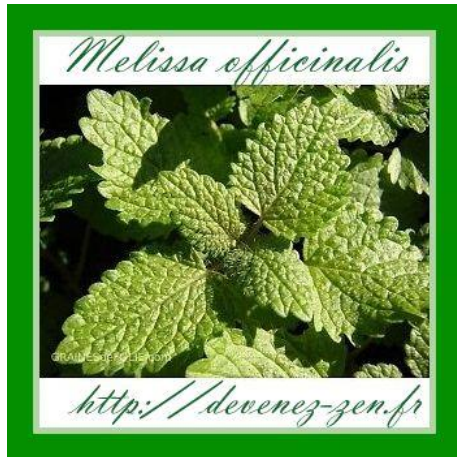
Principes actifs : Huiles essentielles, (α -terpinéol, cétone), polyphénols, (acide rosmarinique),

Propriétés : Anxiolytique, antispasmodique digestif

Conseils d'utilisation : En infusions (10'), 50 grammes de fleurs par litre d'eau. Boire 250 ml par jour



➤ **8. Mélisse** (*Melissa officinalis* L.)



Au IV^{ème} siècle avant J-C, Théophraste, (botaniste et naturaliste grec), et Hippocrate, (médecin grec), utilisaient traditionnellement ses feuilles pour améliorer les états de nervosité, les fonctions digestives et pour calmer les maux de ventre.

On retrouve la présence de la Mélisse officinale dans les jardins médiévaux, attestant de l'intérêt que lui portaient les religieux pour soigner.

Famille : Labiées

Parties utilisées : Feuilles

Principes actifs : Huiles essentielles, (acides phénols, acides triterpéniques, aldéhydes terpéniques)

Propriétés : Eréthisme cardiaque, antispasmodique digestif, insomnie

Conseils d'utilisation : En infusions (15'), 10 grammes de feuilles par litre d'eau. Boire 500 ml par jour



➤ 9. Oranger bigaradier (*Citrus aurantium*)



Originaire de l'Inde le bigaradier fut introduit sur le bassin Méditerranéen vers le XIIIe siècle.

Si son fruit, l'orange amère ou bigarade, est utilisé en cuisine et pour confectionner des apéritifs, il sert également, sous forme d'huile essentielle, à calmer l'esprit et aide à la digestion.

Dans les tisanes, nous utilisons les fleurs et feuilles.

Famille : Rutacées

Parties utilisées : Fleurs et feuilles

Principes actifs fleurs : Essences de neroli et fleurs d'oranger, huiles essentielles, (camphène, pinène, linalol, géraniol)

Principes actifs feuilles : Essence de petit grain, huiles essentielles, (limonène, linalol, géraniol), glucosides flavoniques

Propriétés : Sédatif, hypnotique, anispasmodique digestif et puissant vagotonique, (équilibrant du système nerveux parasympathique)

Conseils d'utilisation : En infusions, 5 à 15 grammes de fleurs et/ou feuilles par litre d'eau. Boire 500 ml par jour



➤ **10. Passiflore** (*Passiflora incarnata* L.)



Son nom vient de ce que la fleur rappelle la “Passion du Christ”.

La passiflore pousse dans les régions où le climat est doux. Ce sont les Espagnols qui introduisirent cette plante en Europe au XVIIe siècle.

Famille : Passifloracées

Parties utilisées : Parties aériennes

Principes actifs : Alcaloïdes, (harmine, harmane, harmol), flavonoïdes, (quercétol, lutéol, kampférol), hétérosides

Propriétés : Puissant sédatif, antispasmodique pour contenir l’anxiété, les insomnies, (endormissement)

Conseils d’utilisation : En infusions, 10 à 15 grammes de plante par litre d’eau. Boire 250 à 500 ml par jour

Conseils d’usage : Cette plante peut entraîner des céphalées et des troubles de la vision en cas de grosses ingestions



➤ **11. Tilleul** (*Tilia vulgaris*)



Connu depuis l'Antiquité, le tilleul possède des propriétés pour améliorer le sommeil et réduire anxiété et stress grâce à ses effets tranquillisants.

Famille : Tiliacées

Parties utilisées : Fleurs, bractées

Principes actifs : Huiles essentielles, (farnésol), flavonoïdes

Propriétés : Sédatif léger du système nerveux central. Effets tranquillisants

Conseils d'utilisation : En infusions (15'), 10 à 15 grammes de plante par litre d'eau. Boire 500 ml par jour



➤ **12. Verveine odorante** (*Verbena citriodorata* H.B & K/*Lippia triphylla*)



La verveine odorante ou citronnée est originaire des pays tempérés et subtropicaux (Pérou, Chili, Argentine, Paraguay).

Cette plante n'est pas à confondre avec la verveine officinale qui est plus active sur l'appareil digestif.

Famille : Verbenacées

Parties utilisées : Feuilles

Principes actifs : Huiles essentielles, (citrал, limonène)

Propriétés : Effets tranquillisants, antispasmodique digestif

Conseils d'utilisation : En infusions (15'), 10 à 20 grammes de feuilles par litre d'eau. Boire 250 à 500 ml par jour

Les 2 compositions zénifiantes

➤ 1. Composition sédative

A. En images





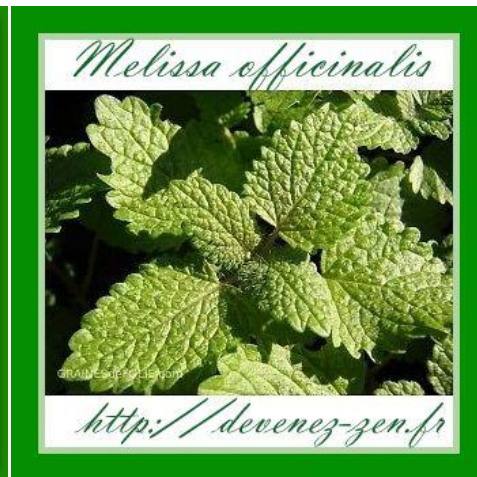
B. Le mélange de plantes

- **Aspérule odorante** plante coupée **20 %**
- **Aubépine** sommités fleuries coupées **20%**
- **Lotier corniculé** plante coupée **15 %**
- **Oranger bigaradier** fleurs et feuilles coupées **15 %**
- **Marjolaine** sommités fleuries coupées **10 %**
- **Passiflore** parties aériennes **10 %**
- **Coquelicot** pétales coupés **5 %**
- **Lavande** sommités fleuries **5 %**

Conseils d'utilisation : En infusions, une cuillère à soupe par tasse.
Infuser 15 minutes environ. Boire une tasse le soir

➤ 2. Composition relaxante

A. En images





B. Le mélange de plantes

- **Aubépine** sommités fleuries coupées **20 %**
- **Mélisse** feuilles coupées **20 %**
- **Verveine** feuilles coupées **20 %**
- **Angélique** racines coupées **10 %**
- **Marjolaine** sommités fleuries coupées **10 %**
- **Tilleul** fleurs et bractées **10 %**

Conseils d'utilisation : En infusions, une cuillère à soupe par tasse.
Infuser 10 minutes environ. Boire une tasse dans la matinée, soirée
et au coucher



Epilogue

Félicitations ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis certain que vous avez pu trouver, à travers ces lignes, des réponses pour apporter plus de bien-être dans votre quotidien.

Bien-sûr d'autres plantes auraient leur place dans ce livret.

Alors peut-être aimeriez-vous mieux les connaître pour les utiliser et vous offrir la possibilité de gérer votre équilibre nerveux, physiologique et énergétique de façons naturelles et efficaces !

Ou peut-être souhaiteriez-vous pouvoir les conseiller à vos clients et patients, vous qui travaillez dans un cabinet ou en officine voir en magasin spécialisé en produits naturels !

Et bien j'ai conçu pour vous une formation en ligne.

Découvrir cette formation

<http://formation-equilibresante.fr>

La formation complète intéressera prioritairement les professionnels de santé.

J'ai réalisé ces modules pour faciliter la compréhension et l'utilisation des plantes médicinales, afin que tous bénéficient de l'extraordinaire pouvoir de la phytothérapie.



Ce livret vous a plu !

Alors cette formation vous plaira !

Devenez Conseiller en Plantes Médicinales

Découvrez cette Formation

[ICI](#)

