**Mes plantes**

***Chiendent***

C’est une plante sacrée en Inde qui est offerte à la déité à tête d’éléphant, Ganesha. Riche en protéines, en minéraux, en oxydes de magnésium, en phosphore, en calcium sodium et potassium, en carotène et en vitamine C. En tisane il a des vertus astringentes, un goût sucré, un effet sur la digestion et pour l’ayurvéda, il rafraîchit la personne quand elle a trop de « pitta », de « feu » dans son corps.

Le chiendent est aussi diurétique car il favorise la diurèse. Il est antibactérien sans oublier son rôle émollient, adoucissant, dépuratif, antiseptique et peut être utilisé comme un laxatif doux.

***Boldo***

Le boldo est un excellent stimulant du foie, il est utilisé pour faciliter les fonctions d'élimination rénales et digestives. Il présente notamment des propriétés cholérétiques (augmentation de la sécrétion de la bile) et cholagogues (augmentation de l'évacuation biliaire) et contient un alcaloïde appelé boldine, qui possède des propriétés antispasmodiques. Il favorise également le transit intestinal et stimule la sécrétion salivaire.

***Chardon-Marie***

Le chardon-marie est au foie ce que le calcium est aux os. Il est donc préconisé pour prévenir ou traiter toutes les affections hépatiques. C’est l’une des meilleures plantes pour régénérer le foie comme les reins.

Il traite des troubles digestifs comme les intoxications, hépatites et cirrhoses.

***Passiflore***

La passiflore est **sédative et hypnotique**. La bêta-carboline qu’elle contient s’attache aux récepteurs de la sérotonine, tandis que le maltol et ses dérivés agissent sur le système nerveux comme sédatifs et anti-convulsants.

Plante maîtresse du stress, la passiflore sert de remède pour traiter le large spectre des plaintes psychosomatiques, notamment cardiaquescomme les palpitations. Elle permet de lutter contre l’hypertension digestive ou due au stress, contre les spasmes, les troubles fonctionnels et musculaires tels que les contractures.

***Thym***

Le thym est dit antiseptique, antibiotique, anti-infectieux et antibactérien majeur, il permet donc de combattre un très large nombre de virus, de bactéries et de champignons.

Le thym, par son action antispasmodique, limite et soulage les troubles digestifs : ballonnements, digestion lente, renvois, flatulences, crampes d’estomac. Mais le thym agit également sur notre cerveau. En effet, riche en thymol et en carvacrol, il stimule la production de sérotonine et dopamine, hormones du bonheur par excellence.

***Camomille***

La **camomille** est surtout appréciée pour son action anti-inflammatoire et anti-oxydante (elle ralentit le vieillissement cellulaire). Elle est également employée pour son effet antispasmodique. Elle prévient les contractions musculaires involontaires au niveau de l'appareil digestif et de l'utérus. La camomille possède d'autres propriétés intéressantes. Elle favorise la sécrétion de bile par le foie (action cholagogue), apaise les douleurs (action analgésique), entraîne la survenue des règles (action emménagogue), fait transpirer (action sudorifique) et baisser la fièvre (action fébrifuge).

***Calendula***

La Calendula ou souci des jardins est **reconnu pour ses vertus calmantes et cicatrisantes. Le souci officinal est un remède souverain pour les petits problèmes cutanés. Il soulage également les troubles gastriques, les affections hépatiques, les inflammations de la gorge et de la bouche ou encore les douleurs prémenstruelles.**

***Mélisse***

Ayant des vertus relaxantes et délicatement tranquillisantes, cette herbe labiacée lutte en même temps contre l’anxiété et le stress, toutes deux causes de l’insomnie. Grâce à ses différentes propriétés, notamment les propriétés antispasmodiques, les spasmes nerveux, les spasmes de l’estomac et du côlon, les cas de flatulences et tout ce qui trouble la digestion se verront soulagés. Elle régule le rythme cardiaque, favorisant la circulation sanguine pour l’aider à fonctionner normalement.

***Valériane***

Elle a des vertus sédatives et relaxantes. Lutte contre la nervosité et l'anxiété. Propriétés inductrices du sommeil : elle favorise l'endormissement sans créer d'effet d'accoutumance. Soulage les douleurs musculaires, les névralgies et les spasmes et fait baisser la tension artérielle due au stress.

***Prêle des champs***

La prêle peut être utilisée pour ses propriétés reminéralisantes, diurétiquesetanti-inflammatoires. Reminéralisante du fait de sa richesse en silice et en potassium particulièrement, elle favorise la repousse des cheveux et ongles tout en les renforçant, comme pour les os et tendons qui auraient subi un traumatisme. La silice est nécessaire pour limiter la perte de densité osseuse et contribue à prévenir l'ostéoporose. Traite les infections des voies urinaires, c'est l'une des meilleures alliées des reins. Les plaies qui ont du mal à cicatriser peuvent aussi être soignées par des compresses de décoction de prêle.

***Grand plantain***

La feuille de plantain contient beaucoup de mucilage, une substance végétale qui gonfle au contact de l'eau en prenant la consistance d’une gelée. Celle-ci soulage les inflammations des voies respiratoires, de la bouche et du pharynx car elle tapisse les muqueuses d’une fine pellicule apaisante. En cas de toux sèche et d’allergie, le plantain montre des effets anti-inflammatoires, antiallergiques, antispasmodiques et antimicrobiens particulièrement intéressants. Il a aussi une action sur les gorges irritées, les amygdales enflammées et les irritations oculaires. En plus de soulager naturellement les maux de gorge, elle stimule le transit car elle produit un effet lubrifiant dans le tube digestif qui facilite la digestion et soulage la constipation.

Les Tisanes

Special Digestion

\*Boldo et Chardon-Marie

Une mélange capable de revitalisée votre foie et votre et tout votre système digestif en général. Soulagent les gênes gastriques, hépatiques et même les douleurs liée à une intoxication comme par exemple la gueule de bois

\*Boldo et chiendent

Cette tisane

Cette tisane est idéal pour donner un coup de main à notre système digestif

Esta tisana es ideal para darle una mano a nuestro sitema digestivo antes y después de comer o beber en exceso. Efecto

Calme et sérénité

Passiflore, caléndula et camomille

Voilà la tisane apaisant par excellence, les vertus de ces trois plantes vous permettront de lutter contre l’insomnie, le stress, l’anxiété, les douleurs menstruelle et la tension musculaire cause fréquente des contractures.