

# Tisanes et décoctions de plante

## Plantes en tisane ou décoction (au choix selon symptômes) : 3 tasses / j en cure

Contre-indications générales : grossesse. Voir avec votre médecin si non contre-indiqué

- **Pissenlit** (*Taraxacum off.*) : 1 cuil à café de racines sèches hachées dans 1 litre d'eau à bouillir à feu doux pendant 5 à 10 minutes – Feuilles sèches en infusion : 1 cuil à café par tasse d'eau très chaude pendant 10 - 15 minutes – Feuilles fraîches : 1 poignée de plante pour 1 litre d'eau (10-15 minutes)

Spécifique Protéine Spike : Des chercheurs de l'université de Fribourg ont découvert que le pissenlit bloque efficacement l'interaction entre le récepteur de surface cellulaire ACE2 et la protéine Spike. Dépuratif général. Sphère hépatique et biliaire : stimule la sécrétion de bile. Reins : action diurétique (rétention d'eau). Sphère digestive : stimulant de la digestion et de l'appétit par augmentation des sécrétions digestives (pancréatiques), gastrite, constipation légère. Sphère cutanée : eczéma, psoriasis, acné. Goutte, arthrose, rhumatisme, prévention des lithiases urinaires.

- **Mitché** (*Plectranthus Parviflorus*) : en décoction (1 poignée de feuilles/tiges dans 1 litre d'eau, faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes)

Anti-inflammatoire, antitussif

- **Desmodium** (plante « amoureux ») : 10 g feuille (= 1 cuil à soupe) pour 1 litre d'eau - en décoction 15 minutes  
Plante spécifique régénération du foie. Hépatoprotectrice. Allergie et asthme.
- **Herbe à aiguilles (Bidens Pilosa)** : En décoction : plante entière avec feuilles, fleurs et racines : 20 grammes pour 1 litre ou 1 cuil à soupe pour une tasse. Bouillir à feu doux à couvert pendant 3 à 5 minutes et ensuite filtrer. 1 tasse 3 fois/j

On peut utiliser la même préparation à mettre en local sur la peau si éruptions cutanées, phlébite, varicosités, prurit – démangeaisons (3 fois/j).

*Propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antiseptiques et antidysentériques, diurétique, antipaludiques, hépatoprotecteur, immunomodulant, neuroprotecteur, anti-tumorale*

*Sphère CV (hypotenseur, nettoyeur sanguin, tonique sanguin, vasodilatateur et détend le cœur)*

*Sphère respiratoire (rhume et grippe, toux, mal de gorge, tuberculose), conditions inflammatoires (douleurs, rhumatisme, gastrite, inconfort articulaire, gonflements, goutte...)*

*Sphère digestive : diarrhée et dysenterie chroniques, gastrite et ulcères*

*Infections bactériennes générales, hépatite aiguë ou chronique, infections des voies urinaires, reins, prostate)*

*Peau : prurit-démangeaisons (en local)*

*Appareil génital (irrégularités menstruelles, dysménorrhée, infections vaginales)*

- **Herbe à verrue / Malnommé (Euphorbia hirta)** : en décoction (1 à 2 cuil à soupe de plante fraîche dans 1 litre d'eau, faire bouillir à feu doux pendant 5 minutes) - Contre indiquée chez la femme enceinte et en cas constipation chronique

*Antibactérien, sphère ORL (bronchite, asthme, pneumonie, allergies, toux chroniques, otites, affections buccales, gingivites), sphère digestive (diarrhées, ulcères gastro-duodénaux, brûlures d'estomac, vomissements, coliques du nourrisson, maux de ventre), sphère CV (hypotenseur, thrombocytopenie : augmente le nombre de plaquettes, antiagrégants plaquettaires), sphère urinaire (diurétique, cystite,*

*calculs rénaux), appareil génital (troubles menstruels, métrorragies (saignements hors règles), règles douloureuses, galactogène, gonorrhée, pertes blanches, urétrite), anti-inflammatoire et analgésique (maux de tête, rhumatismes, arthrite), antiparasitaire (paludisme, amibes, vers), antifongique (candidose), spécifique dengue, hépato protectrice, anti-tumorale, antidiabétique, anti-oxydante, anxiolytique et sédative (insomnie), plaies infectées (usage interne et externe)*

- **Feuilles de papayer** (Carica Papaya) : faire bouillir 4 cuil à café de feuilles avec 3 tasses d'eau, réduire à feu doux jusqu'à atteindre le volume d'une tasse  
Antioxydant, anti infectieux, anti-inflammatoire, troubles de la circulation.
- **Feuilles de corossol** (Annona Muricata) : faire bouillir 3 feuilles matures avec 3 tasses d'eau, réduire à feu doux jusqu'à atteindre le volume d'une tasse  
Antioxydant, antiviral
- **Noni** (Morinda Citrifolia) : 30ml/jour  
Anti-infectieux, anti-inflammatoire, immunostimulant
- **Moringa** (Moringa Oleifera) : 1 cuil/soupe de feuilles fraîches dans 1 tasse d'eau en infusion 15 minutes  
Antioxydant, antiviral, anti-inflammatoire, immunostimulant
- **Anis étoilé – badiane** (Illicium Verum) : 1 à 2 anis étoilé pour une tasse d'eau. Faire bouillir 3 minutes, éteindre le feu, couvrir et laisser infuser 8 à 10 minutes  
Source d'acide shikimique qui bloquerait la protéine Spike  
Propriétés antalgiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, anti-viral, agit sur les troubles digestifs (colites, flatulences, spasmes de l'intestin), les spasmes de la vessie, les douleurs articulaires et musculaires, la régulation hormonale, les infections et les pathologies du système respiratoire, l'hypertension et l'état général (fatigue physique, asthénie, anxiété, dépression). Propriétés expectorantes (toux grasse ou de bronchite).