

Pierrette Nardo

POTIONS & RECETTES

# Tisanes bienfaisantes

Rustica éditions

Pierrette Nardo

POTIONS & RECETTES

# Tisanes bienfaisantes

Rustica éditions

# SOMMAIRE

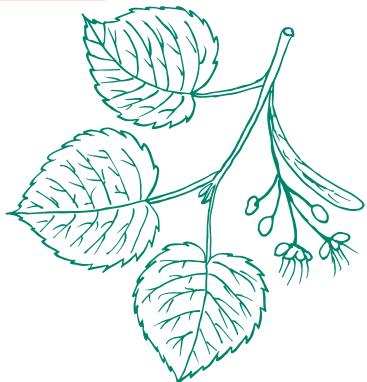
Avant-propos .....	5
Introduction .....	6

<b>PRÉPARER LE SOMMEIL</b> .....	11
Nuit calme .....	11
Infusion au pavot .....	11
Tisane de mélilot .....	12
Tisane de camomille .....	12
Détente .....	13
Soirée paisible .....	13

<b>APAISER LE STRESS</b> .....	14
Tisane d'aspérule odorante .....	14
Au bord du chemin .....	14
Parfum des îles .....	15
Provence .....	15
Antistress .....	16
Tisane de tilleul .....	16
Tisane d'oranger .....	17
Palais d'Orient .....	17
Apaisement .....	18
Place du village .....	18

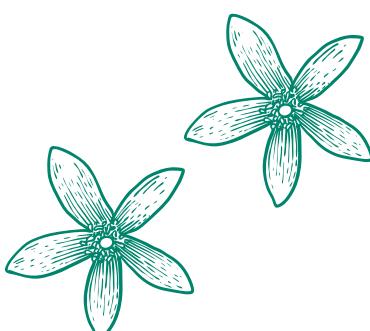
<b>COMBATTRE LA FATIGUE</b> .....	19
Tisane de plantain .....	19
Genorange .....	19
Tisane pour soirées animées .....	20
Coup de fatigue .....	20
Infusion de café .....	21
Tisane de romarin .....	21

<b>AIDER À LA DIGESTION</b> .....	22
Tisane d'anis vert .....	22
Basirose .....	22



Tisane de persil .....	23
Digestion facile .....	23
Infusion de coriandre .....	24
Mexicaine .....	24
Tisane de basilic .....	25
Infusion de poirier .....	25
Estragonnade .....	26
Infusion de verveine .....	26
Boisson du jour .....	27
Tisane après un repas express .....	27
Tisane de sarriette .....	28
Tisane à boire après un repas de fête .....	28
Tisane pour éviter les flatulences .....	29
Tisane pour apaiser les dérangements intestinaux .....	29
Tisane de carvi .....	29
Ambre dorée .....	30
Tisane contre les gaz .....	30
<b>S'HYDRATER</b> .....	31
Citronnade .....	31
Cerisette .....	31

<b>PURIFIER SON ORGANISME</b>	32	Tisane de primevère .....	43
Infusion d'hibiscus .....	32	Tisane de pulmonaire.....	44
Tisane contre la constipation .....	32	Tisane de lierre terrestre .....	44
Tisane d'Afrique .....	33	Tisane de bouillon-blanc.....	45
Tisane carminative.....	33	Décoction de raifort .....	45
<b>REFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE</b>	34	<b>SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES</b> .....	46
Super moral.....	34	Tisane de reine-des-prés.....	46
Infusion de maté .....	34	Pâtisserie .....	46
Tisane de Noël.....	35	Tisane de cynorrhodon .....	47
Décoction de lapacho .....	36	Ville et campagne.....	47
Douceur des îles.....	36	<b>COMBATTRE LES MAUX DE TÊTE</b> .....	48
Tisane de serpolet.....	37	Tisane contre la migraine .....	48
Infusion de rooibos .....	37	Maux de tête.....	48
Tisane de roquette .....	37	<b>SOIGNER D'AUTRES MALADIES</b> ..49	
Belle de Nancy.....	38	Tisane d'aubépine .....	49
Infusion de thé .....	38	Tisane de noyer .....	49
<b>SOULAGER LES MALADIES DIURÉTIQUES</b> .....	39	<b>APAISER LES MAUX FÉMININS</b> ... 50	
Infusion de pêcher .....	39	Tisane de bruyère.....	50
Infusion de radis noir .....	39	Infusion de monarde .....	50
Infusion aux feuilles de vigne.....	39	Tisane de berce.....	50
<b>SOUTENIR L'ORGANISME EN CAS DE COUP DE FROID</b> .....	40	Tisane pour lutter contre une période menstruelle délicate.....	51
Ah ! je respire .....	40	Tisane de genévrier.....	51
Tisane d'origan .....	40		
Tisane en cas de gros rhume .....	40		
Tisane pour les familles enrhumées.....	41		
Juin .....	41		
<b>APAISER LES MAUX DE GORGE ET DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES</b> ..42			
Tisane d'hysope.....	42		
Tisane contre la toux.....	42		
Tisane à la guimauve.....	43		



<b>FACILITER LA GROSSESSE</b>	
<b>ET L'ALLAITEMENT</b>	52
Tisane pour stimuler la production de lait maternel	52
Tisane d'ache	52
Tisane d'ortie	52
Tisane pour stopper la sécrétion lactée	53
Souvenir de vacances	53
<b>APAISER LES MAUX</b>	
<b>DE LA VIEILLESSE</b>	54
Tisane de laurier	54
Tisane de cassis	54
Décoction de cassis	54
Tisane en cas de douleurs articulaires	55
Aïe ! mon rhumatisme	55
Tisane pour éliminer les douleurs articulaires	55
Pour aller danser	56
Longue vie	56
<b>ALLÉGER LES JAMBES</b>	
<b>LOURDES</b>	57
Tisane pour les jambes lourdes	57
Tisane à la verveine	57
<b>SOIGNER SA PEAU</b>	58
Jeunesse sans boutons	58
Teint superbe	58
Tisane pour avoir une peau de bébé	58
Infusion « peau d'ange »	59

<b>PRENDRE SOIN</b>	
<b>DE SA SILHOUETTE</b>	60
Tisane minceur	60
Tisane pour perdre une taille	60
<b>SE FAIRE PLAISIR</b>	61
Lui	61
Elle	61
Tisane de capucine	62
Index	63



## AVANT-PROPOS

**Préparer et boire une tisane, c'est avant tout un plaisir et bien souvent un rituel, qui annonce la fin de la journée et invite à la détente. Avec ses mélanges de plantes variées, cette boisson est dotée de mille vertus : elle a le pouvoir de soulager des douleurs, de soutenir l'organisme, de lutter contre des maladies bénignes, de préparer au sommeil ou même de combattre la fatigue... En plus d'être désaltérante et délicieuse.**

Consommée dès l'Antiquité par les Grecs et les Romains, la tisane est peu à peu devenue une boisson aux vertus thérapeutiques reconnues et plébiscitées. Au Moyen Âge, on lui attribue des propriétés magiques : elle rendrait immortel et améliorerait la fécondité des femmes. Elle est alors considérée comme une boisson dite « de sorcière » par les autorités religieuses et interdite à la consommation. Plus tard, avec l'avènement des médecines traditionnelles, les tisanes sont délaissées au profit des médicaments.

Aujourd'hui, pour soigner nos maux courants, nous revenons de plus en plus à des remèdes naturels. En plus d'être bienfaisants et peu agressifs pour notre organisme, ils sont à la fois économiques et simples à préparer. Les plantes, herbes et fruits des recettes de tisanes présentées dans ce livre peuvent, la plupart du temps, être ramassés dans la nature... ou cueillis dans un jardin. Si la cueillette sauvage n'est pas votre tasse de thé (ou de tisane), vous trouverez toutes ces plantes en pharmacie ou en herboristerie.

Attention toutefois à préparer et à consommer vos tisanes avec précaution. Par exemple, certaines plantes sont déconseillées aux femmes enceintes, ou en cas de troubles de la santé spécifiques. Si vous êtes concerné par un traitement lourd, il est indispensable de demander l'avis d'un professionnel.

## INTRODUCTION

### Une boisson désaltérante et curative

Boire est une nécessité quotidienne, notre corps étant constitué en majeure partie d'eau. Il est vital de s'hydrater en permanence car, si on ne boit pas suffisamment, la déshydratation arrive très vite.

Si « boire sans soif » est donc essentiel, cela ne concerne pas toutes les boissons ! Les jus de fruits ou le lait, par exemple, sont des aliments qui se digèrent. Or, il est nécessaire de boire un liquide qui hydrate et désaltère, mais ne nécessite pas d'être digéré. L'eau remplit toutes ces conditions, tout comme les infusions (ou tisanes) qui incluent le thé, et même le café, dont il ne faut cependant pas abuser. Ces boissons offrent aussi le grand avantage d'être dépourvues de calories – sauf celles de l'éventuel miel ou sucre ajouté.

Par ailleurs, nombreuses sont les tisanes qui, en plus de vous apporter une nécessaire hydratation, vous permettront de soulager nombre de petits maux du quotidien.

Il est vrai que certaines se laissent boire avec plus ou moins de plaisir, comme la camomille et sa légendaire amertume, mais la plupart des infusions de plantes constituent de savoureuses boissons.

#### CONSEIL

Si vous souhaitez soigner un problème spécifique à l'aide de tisanes, prenez conseil auprès de votre thérapeute habituel, qui seul saura établir un diagnostic avec une prescription précisément adaptée à votre cas.

Avec fierté, en maître ou maîtresse de maison attentif, vous offrirez ces surprenantes et saines boissons à vos invités, qui seront vite conquis par la diversité des authentiques saveurs présentées. Vous les surprendrez avec une tisane froide et salée présentée à l'apéritif ou en accompagnement de tout le repas. Puis, une fois le dessert dégusté, vous flatterez encore leurs papilles avec des cocktails de plantes sans incidence sur le tour de taille ni sur la conduite du retour, et dont les vapeurs odorantes évoqueront d'exotiques voyages ou de bucoliques balades.

# Des mélanges faciles et naturels

Pour concocter ces délicieuses boissons plaisir ou bien-être, vous mélangerez des plantes, des fruits, des épices ou tous végétaux qui peuvent être utilisés frais, secs ou décongelés.

En effet, si l'infusion de verveine-menthe remporte toujours des suffrages, les tisanes du troisième millénaire marient allègrement les plantes appréciées de nos aïeux aux algues récoltées lors de vacances estivales, comme aux fruits du congélateur ! Tout au long de l'année, après avoir lu ce petit livre, vous prendrez l'économique habitude de récolter, çà et là, les trésors de la nature, vos tisanes devenant ainsi le but de saines promenades à la campagne. Vous conserverez aussi des parties de plantes que vous jetiez auparavant pour préparer de délicieuses boissons qui ne vous coûteront presque rien.

Les mélanges que vous vous concocterez offriront le grand avantage d'être complètement naturels, ce qui est loin d'être le cas de nombreuses préparations « prêtes à l'emploi » du commerce, abusant d'arômes dont votre corps n'a que faire. De plus, ces mariages de plantes, outre le fait d'être économiques, correspondront exactement à vos goûts.

## BON À SAVOIR

Pour broyer vos mélanges de plantes, utilisez un moulin à café électrique - qui n'a jamais servi pour le café ! Attention à ne pas faire de la poudre de plantes : procédez par petites touches et arrêtez quand vos plantes sont encore en tout petits morceaux.



**ASTUCE**

*Il est préférable, afin de mieux conserver l'amplitude du parfum, de ne pas broyer toutes vos plantes en une seule fois pour toute l'année, mais en fonction de vos besoins. Les plantes entières conservant mieux leurs arômes, préparez des mélanges à utiliser de préférence au cours du mois suivant le broyage.*

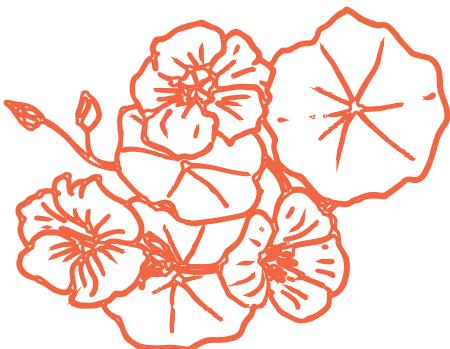
La plupart des végétaux utilisés dans les recettes de cet ouvrage peuvent aussi être cultivés au jardin. Il est également possible de cultiver de nombreuses plantes en pots, sur votre balcon. Toutefois, si vous n'avez ni jardin ni balcon, et que l'idée d'aller récolter des orties vous donne de l'urticaire, vous trouverez facilement ces plantes en pharmacie, en herboristerie et sur les sites Internet spécialisés.

Alors, pour se désaltérer, se rafraîchir ou se réchauffer, accompagner un repas ou s'offrir une petite pause, en solitaire ou avec des amis, le matin comme le soir, une tisane, alliance de gourmandise et de bien-être, constitue un moment de détente et de plaisir très facile à s'accorder, sans scrupule ni remord !

## Différents procédés de préparation

### La tisane

Versez de l'eau bouillante sur les plantes, préalablement déposées au fond d'une tasse. Couvrez. Laissez infuser le temps indiqué pour chaque plante. Filtrez – cette étape n'est pas mentionnée pour chaque tisane, mais est absolument nécessaire ! Sauf indication contraire, l'infusion est le mode de préparation de la plupart des tisanes proposées dans cet ouvrage.



### CONSEIL

*Filtrez avec une passoire en plastique, car certaines plantes s'oxydent ou forment une réaction chimique au contact du fer.*



## La décoction

Versez de l'eau froide sur les plantes.

Portez le mélange à ébullition, puis maintenez doucement celle-ci pendant un temps variant selon la plante utilisée.

## La macération

Pour préparer une tisane par macération, versez de l'eau froide sur les plantes et laissez-les macérer pendant un temps donné, variant de quelques heures à une journée. On peut également faire des macérations avec de l'huile, du vinaigre ou de l'eau-de-vie.



## CONSEIL

Pour toutes ces préparations, utilisez de préférence de l'eau de pluie ou de source, car l'eau du robinet est très riche en chlore.

Néanmoins, si vous devez utiliser cette dernière, placez-la dans une grand récipient sans couvercle pendant 3 ou 4 jours, afin que le chlore s'évapore.

## LE BON GESTE

Pour stériliser vos bouteilles ou petits pots en verre, placez-les dans une grande casserole et recouvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition et maintenez ainsi pendant 10 min. Avec précaution (gants de protection et cuillère en bois), posez vos bouteilles et pots sur un torchon fraîchement repassé. Laissez refroidir jusqu'à utilisation.

Vous aurez ainsi de quoi ranger vos mélanges de plantes !



# Remèdes et recettes de tisanes

## PRÉPARER LE SOMMEIL

### Nuit calme

Cette tisane apaisante doit être bue régulièrement pour retrouver un sommeil réparateur.

- ▶ 40 g de tilleul
- ▶ 30 g de passiflore
- ▶ 20 g de fleurs de houblon
- ▶ 10 g de lavande
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d'eau bouillante.

### Infusion au pavot

Le pavot est une plante qui agit sur la qualité du sommeil.

- ▶ 1 cuillerée à soupe de pétales séchés de pavot
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser les pétales dans l'eau bouillante pendant 5 min.

Buvez une tasse de cette infusion avant le coucher.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Grecs représentaient le dieu du sommeil, Hypnos, la tête couronnée de pavots, de même que la Mort, Thanatos, et Nyx, la Nuit. La légende grecque raconte que Déméter, désespérée de l'enlèvement de sa fille par le dieu des morts, mangeait des pavots pour s'endormir et oublier sa douleur.



## Tisane de mélilot

Le mélilot est particulièrement apprécié des insomniques de tous âges. Son infusion, aux effluves agréables de vanille, de miel et de foin coupé, facilite l'endormissement.

- ▶ 1 cuillerée à café de sommités fleuris de mélilot
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)
- ▶ Miel ou sucre

Laissez infuser pendant 5 min.

Buvez cette infusion délicatement aromatique, au parfum de miel et de vanille, un peu avant le coucher.

Suivant votre goût, ajoutez un peu de miel, car cette tisane peut être très légèrement amère.

### PRÉCAUTION

De même que l'aspérule odorante, le mélilot contient de la coumarine, qui donne ce doux parfum à la plante.

Les vertus anticoagulantes de la coumarine font que l'usage interne du mélilot, à fortes doses, peut être incompatible avec certains médicaments : consultez votre thérapeute.



## Tisane de camomille

Apaisante, l'infusion de camomille prépare au sommeil.

- ▶ 1 cuillerée à soupe de fleurs de camomille
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)
- ▶ Miel ou sucre

Faites infuser pendant 10 min.

Buvez cette infusion de préférence avec du miel, qui atténuerait son amertume.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

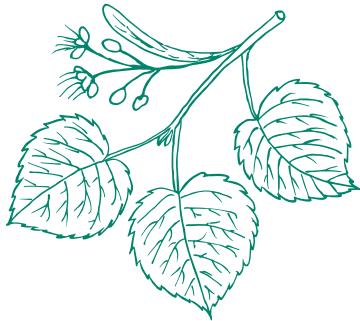
*Chamaemelum nobile (syn. Anthemis nobilis)* désigne la camomille romaine, la plus agréablement parfumée. Vous pouvez aussi choisir *Matricaria recutita*, dite camomille allemande ou camomille vraie – également utilisée en rinçage des cheveux blonds grâce à une décoction faite avec 100 g de fleurs dans 1 litre d'eau. La partenelle, *Tanacetum parthenium* – aussi connue sous le nom de grande camomille – est la plus adaptée pour lutter contre les migraines.

## Détente

Il n'est pas facile de se détendre après une journée de travail mais cette tisane est parfaite pour apaiser le corps et l'esprit.

- ▶ 30 g de camomille romaine
- ▶ 20 g de houblon
- ▶ 10 g de fleurs ou feuilles d'oranger
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d'eau bouillante.



## Soirée paisible

Cette tisane est indispensable pour terminer la journée en toute sérénité.

- ▶ 25 g de mauve
- ▶ 25 g de mélisse
- ▶ 25 g de tilleul
- ▶ 25 g de verveine citronnelle
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d'eau bouillante.



### PRÉCAUTION

Riche en mucilages, la tisane de mauve peut réduire l'effet des médicaments. Il est conseillé de respecter un délai d'une heure entre la prise de tisane ou de produits à base de mauve et celle d'autres remèdes.

## APAISER LE STRESS

### Tisane d'aspérule odorante

L'aspérule odorante est l'amie des personnes anxieuses et nerveuses, ou qui souffrent de vertiges, de maux de tête ou de douleurs d'estomac.

- ▶ 2 cuillerées à café d'aspérule sèche
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 5 min.

Buvez cette infusion le soir.

Son arôme délicat lui permet de se passer très facilement de sucre.



### Au bord du chemin

Cette boisson calme le système nerveux et plus particulièrement les dépressions.

- ▶ 50 g de matricaire odorante (*Matricaria discoïdea* DC., dite camomille en disque)
- ▶ 20 g de fleurs et feuilles de primevère
- ▶ 30 g de feuilles de framboisier (ou de cassis)
- ▶ 1 tasse d'eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d'eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d'eau.

Faites-la infuser pendant 10 min.

Cette tisane doucement aromatique peut être buée sans sucre.

#### VARIANTE

*Vous pouvez aussi préparer une infusion de matricaire odorante seule. Dans ce cas, les proportions sont d'une grosse pincée de sommités fleuries pour une tasse d'eau.*

# Tisanes bienfaisantes

Plus de 50 recettes pour une santé au naturel!

Faciles à préparer, économiques et agréables au goût, les tisanes sont les alliées indispensables de notre santé au quotidien. Ce charmant ouvrage vous propose **plus de 50 potions et recettes de tisanes** pour une santé au naturel !

Que ce soit pour vous détendre, préparer votre corps au sommeil, redynamiser votre système immunitaire, lutter contre un coup de froid ou encore apaiser des douleurs articulaires, **les secrets des tisanes bienfaisantes vous sont livrés !**

[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)

MDS : 49889N1



9 782815 313094

7,95 €