

# Les bonnes plantes

Une approche moderne de l'herboristerie



**Erin Lovell Verinder**

Photographies Georgia Blackie

**ulmer**



# **Materia Medica**



**PARTIE 3**

# **Materia Medica**





# BIENFAITS DE LA PLANTE ENTIÈRE

**Chaque plante a sa personnalité, son histoire, ses caractéristiques et ses forces. Il se produit une synergie naturelle et indéniable lorsque les plantes et les personnes se rencontrent.**

Mentionner « les bienfaits de la plante entière » peut être un peu trompeur. Cela ne signifie pas que l'intégralité de la plante doit être utilisée pour chaque préparation, cela évoque plutôt l'usage de parties entières de la plante (feuilles, racines, écorces, baies et sommités fleuries), par opposition à l'usage de constituants phytochimiques isolés. Les parties entières ne sont ni réduites ni décomposées.

Avec toute l'attention portée actuellement aux qualités biochimiques des plantes, je crains que nous nous égarions, que nous perdions notre compréhension globale de la médecine des plantes. Peut-être qu'en voulant simplifier le tout, nous le rendons bien plus compliqué. Nos ancêtres ne connaissaient pas les notions de « composant actif » ou de « composant isolé » ; ils connaissaient la force de la plante entière. Quand nous isolons un composant actif de la plante, peut-être supprimons-nous aussi la synergie interne qui lui est propre et lui donne toute sa puissance de guérison.

Je pense qu'un composant isolé peut être efficace pour traiter certains maux et situations ; après tout, il s'agit toujours d'une plante médicinale sous une autre forme. Mais l'efficacité et la vigueur de la plante entière ne pourront jamais être surpassées.

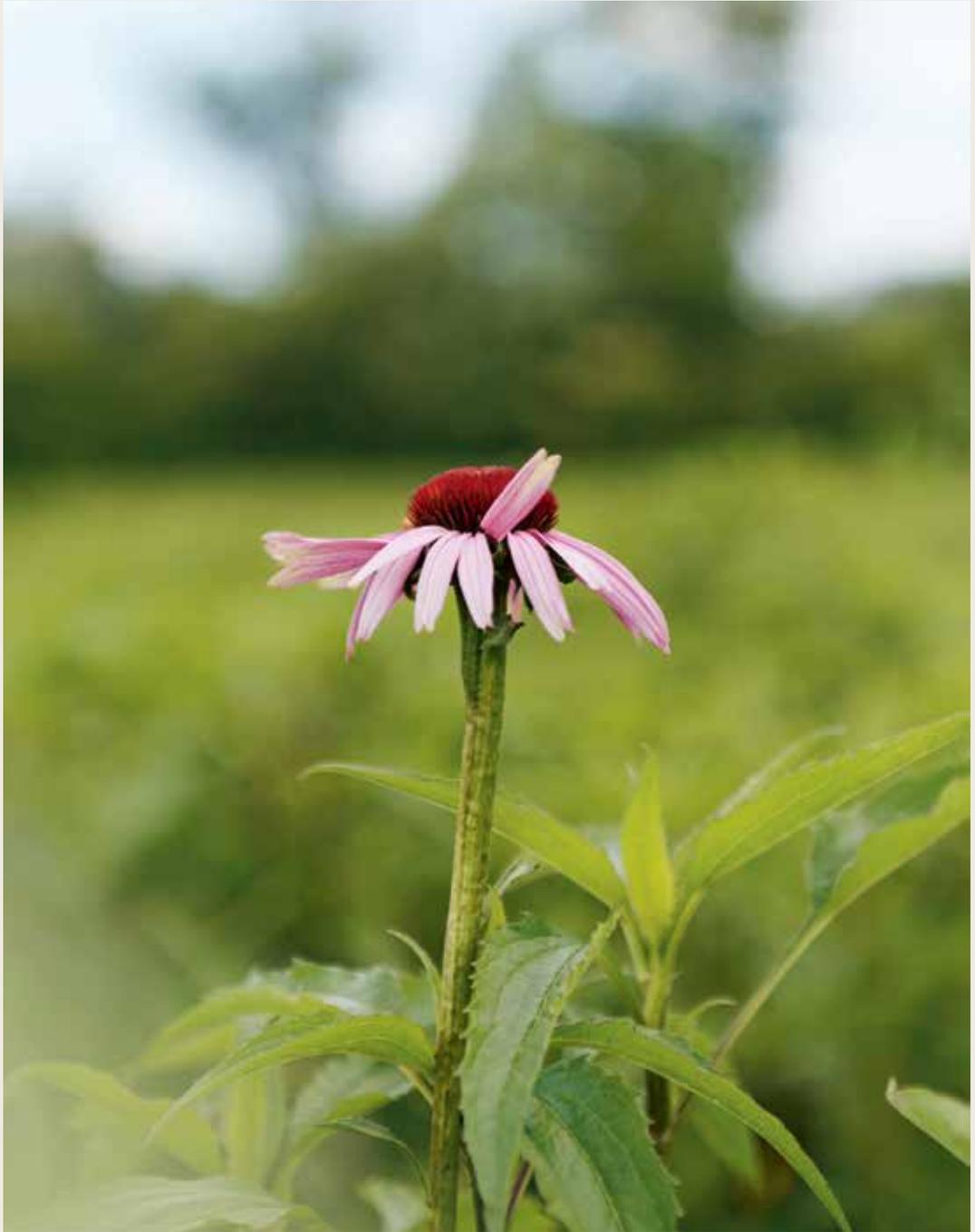
Tout un ensemble de traditions contribue à notre compréhension des propriétés médicinales des plantes : l'herboristerie occidentale, la médecine chinoise, l'Ayurveda, la médecine grecque, la médecine populaire ou encore les médecines des peuples indigènes. Chacune d'entre elles repose sur le principe que le caractère énergétique d'une plante doit être pris en compte pour la comprendre. En d'autres termes, nous devons tenir compte non seulement des effets physiologiques de la plante sur l'organisme mais aussi de son action sur un plan invisible. La médecine chinoise est fondamentalement construite sur des notions qui reconnaissent les énergies intangibles présentes dans le tangible : Qi (la force vitale), Shen (l'énergie spirituelle), Jing (l'origine de la vie), Yin (l'énergie féminine, intérieure, associée au froid) et Yang (l'énergie masculine, extérieure, associée au chaud). L'Ayurveda emploie les trois doshas (Vata, Pitta et Kapha) pour définir les énergies du corps et de l'être. D'autres méthodes s'intéressent à l'état des tissus, à l'anatomie subtile

des chakras et des méridiens ou encore à la constitution générale de la personne afin de diagnostiquer et corriger les déséquilibres énergétiques.

Les notions de force vitale et d'énergétique sont communes aux plantes et aux personnes. Tout être vivant possède un champ électromagnétique, une fréquence énergétique et ainsi une empreinte vibratoire. Comprendre cela amplifie le potentiel du soin par les plantes : pour trouver le remède le mieux adapté à une personne à un moment donné, il faut tenir compte de leurs caractères énergétiques respectifs afin qu'ils soient en harmonie.

J'ajoute qu'il est fondamental d'entretenir une relation intime avec les plantes qui deviendront vos remèdes : apprendre à les connaître, les apprécier et les cultiver dans la mesure du possible. Les plantes présentées ici peuvent être cultivées dans toutes sortes de jardins, vous pourrez peut-être aussi les cueillir localement ou les trouver séchées dans les rayons de votre magasin préféré. Les pages qui suivent mettent à l'honneur l'usage des plantes entières et leurs bienfaits thérapeutiques.





---

CI-DESSUS : Une fleur d'échinacée indique que l'été arrive  
CI-CONTRE : Le trèfle rouge pousse librement à l'état sauvage



### **BON À SAVOIR**

L'achillée millefeuille est la plante idéale à intégrer dans un bain de siège pendant et après l'accouchement pour atténuer l'excès de flux sanguin et guérir les tissus.

# ACHILLEA MILLEFOLIUM

## ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Associée aux forces mystiques et largement répandue en Europe et en Amérique du Nord, l'achillée millefeuille est profondément ancrée dans la phytothérapie occidentale. C'est une plante d'une beauté délicate, avec ses feuilles duveteuses d'un vert profond et ses couronnes fleuries dans les tons blancs et roses. L'achillée a un caractère robuste, adaptable mais aussi actif ; elle est à même de vous protéger et de venir vous soigner là où vous en avez besoin. Nos ancêtres ont reconnu sa sagesse il y a bien longtemps, tant elle a rendu service aux cultures qui nous ont précédées, offrant sa médecine en temps de guerres, soignant les plaies et soulageant les douleurs des combattants. Chez les Amérindiens, son usage traditionnel touche plutôt à la guérison des maux digestifs et aujourd'hui encore, l'achillée millefeuille est reconnue pour sa capacité à stimuler l'appétit ou soulager un mal de ventre.

L'achillée millefeuille agit sur le sang. Dotée de la capacité de faire coaguler le sang et de ralentir le flux sanguin, elle atténue les plaies et les hématomes, harmonise le flux sanguin dans le cas de légers saignements utérins ou gastro-intestinaux, de soins post-partum ou d'hémorroïdes. L'achillée permet également de soulager les crampes digestives et menstruelles. C'est en cas de fièvre que l'action de l'achillée est la plus remarquable de par ses propriétés diaphorétiques : favorisant la circulation, elle fait remonter la sueur à la surface de la peau, ce qui rafraîchit le corps et aide ainsi à faire tomber la fièvre, tandis que le système immunitaire renforce ses défenses. L'action de l'achillée est aussi admirable dans le cas d'un rhume ou d'une grippe. La racine est plus rarement utilisée, mais on dit qu'elle soulage les maux de dents lorsqu'elle est mâchée directement.

L'achillée peut être appliquée par voie cutanée pour accélérer la guérison d'une dermatite ou d'une affection persistante de la peau. En premiers secours, les feuilles peuvent être appliquées directement sur les coupures et les éraflures, faisant de l'achillée une herbe précieuse à cueillir lors de nos balades dans la nature !

### PARTIES UTILISÉES

Sommités fleuries, feuilles, plus rarement les racines

Caractères énergétiques

Réchauffante, aromatique, piquante, harmonisante, adaptable

### PROPRIÉTÉS

Antihémorragique, anti-inflammatoire, antimicrobienne, antispasmodique, astringente, diaphorétique, fébrifuge, hémostatique, styptique, tonique amère, vasodilatatrice périphérique, vulnéraire

### PRÉCAUTIONS

Ne pas utiliser pendant l'allaitement ; prudence lors de l'utilisation pendant la grossesse.

## Les plantes sont notre plus ancienne source de médecine et une source majeure des remèdes du futur.

Voici les 40 plantes médicinales incontournables de la phytothérapie (aloe vera, curcuma, gingembre, pissenlit, valériane...) : leur histoire, leurs caractéristiques, leurs bizarreries et leurs utilisations pour soulager et soigner.

De leur cueillette à leur transformation en teintures, élixirs, infusions, baumes ou lotions, ces 40 plantes phares n'auront plus de secret pour vous.

Erin Lovell Verinder, herboriste et nutritionniste, explique de façon simple, claire et sûre comment utiliser ces plantes en remèdes phyto selon vos problématiques...

Un livre magnifiquement illustré qui réunit toutes les connaissances traditionnelles anciennes et la phytothérapie moderne. Explorez le monde végétal et ses étonnants pouvoirs de guérison !

Erin Lovell Verinder est herboriste, nutritionniste et experte en bien-être. Elle prodigue ses conseils en ligne, sur son site [www.erinloveverinder.com](http://www.erinloveverinder.com). Elle est suivie sur Instagram ([erinloveverinder](https://www.instagram.com/erinloveverinder)) par plus de 27 millions d'abonnés.



ISBN: 978-2-37922-257-3



9 782379 222573

Prix TTC France: 25,90€