




# Calendrier de l'Avent

4 décembre

Les plantes peuvent être de véritables alliées au quotidien, à condition de savoir lesquelles consommer selon vos besoins. Je vous propose un tableau récapitulatif, basé sur les différents livres d'Amaya Calvo Valderrama.



Plantes	Bienfaits
Lavande ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Propriétés sédatives, apaisantes et antispasmodiques (digestion difficile). Indiquée en cas de céphalées et migraines.
Mélisse ( <i>Melissa officinalis</i> )	Propriétés sédatives (calme irritabilité, insomnies...) et antispasmodiques (digestion difficile). Indiquée pour les états d'anxiété, souvent accompagnés de peurs (d'origine connue ou inconnue). Évitez un usage prolongé car la mélisse ralentit la production d'hormones sexuelles. Contre-indiquée en cas d'hypothyroïdie
Tilleul ( <i>Tilia cordata</i> )	Propriétés sédatives (idéale avant le coucher) et antispasmodiques. Excellent dépuratif avec action détoxifiante intéressante. Sudorifique puissant en cas de fièvre.
Verveine odorante ( <i>Aloysia citrodora</i> )	Propriétés apaisantes, anti-spasmodiques, anti-inflammatoires, anti-tussives. Conseillée en cas de refroidissement ou de fièvre car c'est également une plante fébrifuge.
Ortie ( <i>Urtica dioica</i> )	Plante fortifiante générale et très reminéralisante. Vertus anti-inflammatoires et antihistaminiques. À éviter le soir avant le coucher de par ses propriétés diurétiques et tonifiantes.



Alexandra Soulier - Naturopathe

# Calendrier de l'Avent

4 décembre

Les plantes peuvent être de véritables alliées au quotidien, à condition de savoir lesquelles consommer selon vos besoins. Je vous propose un tableau récapitulatif, basé sur les différents livres d'Amaya Calvo Valderrama.

Plantes	Bienfaits
Romarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	Grande protectrice du foie, elle a une action detox intéressante et aide à la digestion. Tonique cérébral qui permet d'améliorer la concentration et la mémoire. Agit comme un stimulant doux. Efficace en cas de migraines et céphalées. Contre-indications : grossesse, allaitement. À éviter le soir avant le coucher en raison de propriétés tonifiantes
Menthe poivrée ( <i>Mentha piperita</i> )	Propriétés digestives (soulage ballonnements et crampes, atténue les nausées, les gaz et les spasmes). Peut diminuer légèrement la lactation lorsqu'elle est consommée en infusion. Boire l'infusion au moins 15 minutes après avoir pris un traitement homéopathique.
Menthe verte ( <i>Mentha spicata</i> )	Tonique, fortifiante, digestive (lourdeurs d'estomac, ballonnements.) Propriétés antispasmodiques (palpitations, nervosité, crampes) Même contre-indications que la Menthe poivrée ci-dessus
Thym commun ( <i>Thymus vulgaris</i> )	Antiseptique et expectorant puissant. Il protège des affections de la gorge et des bronches. Il apporte son aide aux asthmatiques pour mieux respirer. Ses vertus antispasmodiques permettent d'activer la digestion. Grand tonique général.

Alexandra Soulier - Naturopathe



# Calendrier de l'Avent

4 décembre

## Comment préparer une infusion ?

### 1. La bonne température

L'eau doit être chaude mais pas bouillante : 85°C.

Au-delà, les plantes délicates perdent leurs saveurs.

Astuce : si vous n'avez pas de bouilloire à température variable, mettez  $\frac{1}{3}$  d'eau à température ambiante dans votre tasse en premier et  $\frac{2}{3}$  d'eau chaude. Ainsi, vous ne brûlerez pas les feuilles.

### 2. Le juste temps d'infusion

7 à 10 minutes : c'est le temps idéal pour libérer les saveurs comme les bienfaits. Veillez à ne pas dépasser cette durée, en particulier pour certaines plantes comme le Romarin, au risque de voir se développer une amertume désagréable en bouche.

### 3. Couvrir votre tasse

Je vous conseille de couvrir votre tasse pour préserver les huiles essentielles des plantes. Vous profiterez ainsi pleinement de leurs bienfaits.

### 4. Réinfuser

On pense souvent qu'on ne peut infuser une tisane qu'une fois. Avec des plantes de qualité comme celles d'Happy Plantes, vous pouvez faire réinfuser vos tisanes 2 ou 3 fois. Prolongez le temps d'infusion de quelques minutes à chaque fois. Le goût peut être plus léger mais il sera toujours présent et les bienfaits également. L'idéal pour profiter encore plus de vos tisanes favorites !

Je vous souhaite de bonnes infusions !

Alexandra Soulier - Naturopathe

