

Les dix plantes tout usage – 8 le plantain

(plantago major)

Le plantain pousse autour de nous. Il fait le désespoir des propriétaires de pelouses qu'il envahit chaque printemps avec le pissenlit, son principal concurrent. Le plantain est une plante particulièrement active lorsqu'elle est fraîche. Nous vous suggérons donc d'en avoir toujours une petite quantité au réfrigérateur pendant la période où il pousse. C'est la plante des petites plaies et des piqûres.

Comment l'utiliser :

Arrachez une dizaine ou vingtaine de feuilles, selon vos besoins. Lavez-les et mettez-les dans un contenant au réfrigérateur. Ne les écrasez qu'au moment de vous en servir. Mettez régulièrement à jour vos réserves en remplaçant les feuilles fanées par des feuilles toutes fraîches. Ainsi vous aurez toujours une provision de feuilles fraîches pour soigner les mille et une plaies de l'été (piqûres, morsures, éraflures, etc.) Pour une friction qui soulage, frottez et massez la partie concernée puis laissez agir quelques heures avant de nettoyer. Par ailleurs, si vous ne trouvez pas de plante fraîche, vous pouvez toujours vous procurer de la teinture en pharmacie ou en herboristerie.