

## Plantes médicinales à choisir pour débiter son jardin !

Il faut choisir les plantes judicieusement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise de sélectionner vos premières plantes. Le tout est de démarrer à votre échelle, et d'ajuster les années suivantes.

Pour les besoins de famille :

Les plantes médicinales ont une fonction utilitaire. Faites un inventaire des petits déséquilibres qui courent dans votre famille, et choisissez quelques plantes qui pourront apporter un soulagement. Une fois l'inventaire fait, et si vous n'avez pas d'expérience au sujet de la transformation des plantes (fabrication des teintures mères par exemple), je vous conseille d'introduire des plantes qui peuvent se consommées en infusions.

Pour des petites problèmes de sommeil dus au stress par exemple, une combinaison de mélisse et d'escholtzia pourrait faire l'affaire. Les deux se préparent bien en infusion, et sont très faciles à cultiver.

Vous pouvez créer un petit coin de jardin dédié à chaque personne de la famille. Chacun pourra aller chercher quelques petites herbes lorsqu'il en aura besoin. Vous permettrez à vos proches de s'impliquer dans leur propre bien-être, ce qui est une étape cruciale vers le retour à l'équilibre.

Par fonction physiologique :

Les groupes principaux sont les suivants :

Le système digestif (reflux gastrique, diarrhée, constipation, etc) ;

Le foie et les organes d'élimination (le foie fait bien évidemment partie du système digestif mais je le liste à part à cause de son importance) ;

Le système respiratoire (bronchite, sinusite, asthme, etc) ;

Le système nerveux (stress, anxiété, dépression, insomnie, etc) ;

Le système cardiovasculaire (mauvaise circulation, hypertension, etc) ;

Le système urinaire (cystite, candidose, calculs, etc) ;

Le système reproductif (ménopause, problèmes de prostate, etc) ;

Muscles, articulations, et os (arthrite, tendinite, ostéoporose, etc) ;

La peau (eczéma, coups et égratignures, acné, etc) ;

Le système immunitaire.

Choisir les groupes qui vous paraissent les plus importants.

Le système digestif : centaurée des montagnes, cataire, camomille allemande, patience crépue, guimauve ;

Le foie : bardane, fumeterre, andrographis ;

Le système respiratoire : grande aunée, hysope, grindelia, asclepiade tubéreuse ;

Le système nerveux : scutellaire casquée, mélisse, escholtzia, valériane, passiflore, basilic sacré, ashwaganda ;

Le système cardiovasculaire : agripaume ;

Le système reproductif : gattilier, alchémille ;

Muscles, articulations, et os : scrofulaire ;

La peau : souci, consoude, arnica ;

Le système immunitaire : échinacée, scutellaire baical ;

Couleur et apparence et son jardin médicinal :

Certains favorisent l'esthétique autant que le fonctionnel. L'apparence de la plante médicinale, sa stature, sa couleur comptera autant que sa fonction.

Prenons un exemple pour la sphère pulmonaire. Trois plantes pourraient se présenter à nous :

L'hysope – petite, touffue avec des fleurs d'un beau bleu intense ;  
La grande aunée – imposante en taille, avec de grosses fleurs jaunes ;

Deux tailles différentes, deux couleurs. A vous de composer en fonction de vos goûts.

Si l'aspect ornemental compte pour vous, l'internet vous fournira une foule de photos vous permettant d'explorer la forme, la taille et la couleur de la plante.

Pour la facilité de culture :

Créer son jardin médicinal et l'entretien qui s'ensuit ne doit pas être une contrainte. Aussi, il faut savoir qu'en règle générale, les annuelles germent beaucoup mieux que les vivaces, et poussent plus rapidement. C'est logique, elles n'ont qu'une saison pour tout donner.

Pour les vivaces, les graines ne nécessitant aucune préparation spéciale germeront plus facilement que celles qui nécessitent une stratification à froid, une scarification ou une exposition à la lumière

Voici une liste de plantes qui germent et poussent très facilement :

cataire – melisse – trèfle – basilic sacré  
escholtzia – souci -camomille – achillée millefeuille  
agastache – bardane – fumeterre – guimauve  
hysope – onagre – partenelle  
Créer son jardin médicinal - Anemone pulsatille

En résumé

Voici ce qui est recommandé :

Faites un inventaire des petits déséquilibres de votre famille.

Mais prévoyez aussi des plantes pour les petits maux de tous les jours ;

Une fois votre liste terminée, je suis persuadé qu'elle sera trop longue. Éliminez à ce moment là celles qui seraient un peu compliquées à cultiver, ou celles qui ne vous plaisent pas d'un point de vue ornemental.

Si vous avez du temps, sélectionnez-en une quinzaine de plantes médicinales, sachant que certaines ne germeront peut-être pas, car on fait parfois une mauvaise manipulation. Trop d'eau ou pas assez ? Trop chaud ou pas assez les semaines qui suivent le semis ? Parfois, on n'arrive pas vraiment à dire pourquoi les graines n'ont pas germé.

Chaque année amène ses surprises. C'est comme ça, patience et persévérance sont de rigueur.