

Soigner les maux de l'hiver avec les plantes sans se ruiner

Chaque année, c'est la même chose. Avec la chute des températures, les effets désagréables reviennent nous ennuier. Fièvre, toux, lèvres gercées, nez qui coule... Nul besoin de te faire un dessin ! Heureusement, pas besoin d'attendre le retour du printemps pour soigner ces petits bobos de l'hiver, naturellement et à moindre frais !

Affronter l'hiver sans se ruiner

Il n'existe pas de médecine plus naturelle que celle des plantes. Utilisées depuis des centaines d'années, elles ont fait leurs preuves et s'illustrent dans les précieuses astuces de nos grands-mères.

La médecine par les plantes pour soigner les maux de l'hiver

Utilisées depuis la nuit des temps, les plantes sont le remède naturel par excellence. Un rhume ? Une toux qui irrite ? Le nez qui coule ? Et si, plutôt que de dépenser une fortune dans des médicaments aux effets souvent indésirables, se soigner par les plantes pouvait t'aider à combattre les maux de l'hiver ?

Tu peux les trouver sous différentes formes : feuilles, plantes séchées, huiles essentielles ou écorces. Les feuilles sont en général fraîchement cueillies, tandis que les plantes séchées se conservent plus longtemps. A utiliser surtout en prévention, elles permettent d'éviter de subir les petits désagréments de l'hiver.

Les plantes à utiliser pour se soigner cet hiver

- La camomille romaine : elle possède tout particulièrement les facultés d'adoucir et de calmer. Utilisée en compresses, adieu petit coup de fatigue, yeux irrités, poches sous les yeux...

- La grande camomille : ses feuilles utilisées en tisane te permettront de dire « Stop ! » aux migraines. Cette fameuse décoction aura en plus l'avantage de calmer les maux de gorge.

- La valériane : utilisée en tisane, elle a pour propriété de traiter les troubles du sommeil et l'anxiété. Intéressant, car il n'y a rien de plus énervant que de tourner dans son lit pendant des heures en regardant les heures défilier sur le radio réveil !

- Le thym : utilisé en tisane, il soigne les voies respiratoires et la toux.

- La sauge : elle aide à faire chuter la fièvre et atténue la fatigue.

- Le saule : consommé en infusion, il traite les maux de tête et la fièvre.

- L'eucalyptus : il aide à dégager les voies respiratoires. Que ce soit en tisane ou en huile essentielle, il est tout aussi efficace pour apaiser les maux de gorge et les angines.

- L'échinacée : cette plante protège l'organisme et favorise la convalescence.

Cultiver, cueillir, acheter : nos astuces !

Cueillette

Quelques précautions sont à prendre lors de la cueillette des plantes :

- Éviter les aires protégées
- Ne pas les ramasser en bordure de route ou à un endroit où tu sais que des pesticides sont utilisés.
- Éviter les aires polluées (bord de route, sentier de grand passage, etc.)
- Prendre garde également à ne pas confondre avec une plante qui te semble similaire. Si tu as un doute, il est plus sage de t'abstenir ou d'amener la plante chez le pharmacien afin qu'il procède à une vérification. Mieux vaut faire appel à un spécialiste et éviter l'intoxication !

Achat

Si pour beaucoup bio est synonyme d'onéreux, certaines astuces permettent de se procurer des produits AB sans se ruiner. Rends-toi directement chez un producteur ou cultivateur près de chez toi, ainsi que sur les marchés pour te procurer des produits bio pas trop chers.

Culture

La solution idéale pour disposer de ces petites plantes magiques sans risques reste d'en planter dans son jardin, en pot ou encore en jardinière. Ce n'est pas possible pour toutes les plantes, mais il est possible d'en cultiver un bon nombre ! Renseigne-toi sur la façon de les planter et les soins qu'elles nécessitent.

Rhume: le soigner et le prévenir

Possédant de nombreuses propriétés, le thym est l'une des plantes les plus utilisées en phytothérapie. Il apaise la toux et a l'avantage de pouvoir être consommé sous plusieurs formes : huile essentielle, tisane ou sirop. Gros plan sur son utilisation, ses bienfaits et sa récolte.

Les bienfaits du thym

La toux est le symptôme le plus répandu en période hivernale, et aussi le plus difficile à combattre. Outre les divers sirops assez onéreux que tu pourras trouver dans le commerce, pourquoi ne pas utiliser une plante tout aussi apte à te soigner ? Ça tombe bien, le thym possède justement des vertus antispasmodiques qui calmeront ta toux !

Il convient tout d'abord de différencier les toux grasses des toux sèches. Comment faire ? La toux sèche n'évacue pas de mucus, à l'inverse de la toux grasse dont les origines peuvent être un rhume, une bronchite... Si elles persistent, il est conseillé de consulter ton médecin traitant. La toux chronique, révélatrice d'une maladie sous-jacente (asthme, bronchite chronique, ...) nécessite également une consultation rapide chez le médecin.

L'huile essentielle de thym possède de puissants antiseptiques. En tisane, le thym a la particularité d'apaiser les voies respiratoires et de calmer ainsi les maladies de l'hiver telles que la bronchite, le rhume ou la grippe.

A savoir : le thym possède également d'autres vertus comme celles de favoriser la digestion et de lutter contre les problèmes intestinaux. En friction, il soulage les rhumatismes et les contractions musculaires. Petite astuce beauté, il revitalise le cuir chevelu et tonifie le corps.

Le thym : tisane, sirop contre la toux ou huile essentielle

Si l'huile essentielle à base de thym se vend dans le commerce environ 10 euros, il est tout à fait possible de préparer soi-même du sirop et de la tisane avec la précieuse plante.

- Pour faire une tisane, procure-toi du thym séché (1 à 2 cuillères pour une tisane), et mélange-le à 200 ml d'eau. Au lieu d'utiliser du thym séché, tu peux aussi utiliser des feuilles de thym frais que tu laisses infuser pendant 5 à 15 minutes dans de l'eau chaude. Les bienfaits de la tisane de thym sont étonnants.

- Le sirop de thym se vend en pharmacie (environs 7 euros) mais là encore, fais des économies et fabrique-le toi-même ! Pour cela, verse un litre d'eau sur deux bols de thym. Fais dissoudre 125 g de miel dans 10 cl d'infusion de thym que tu auras fait chauffer et laisse refroidir. Prends-en une cuillère à café plusieurs fois par jour.

Astuces pour cueillir son thym correctement

Le thym possède un atout : il se cueille quasiment toute l'année. Toutefois, c'est entre les mois de mars et juillet qu'il est le plus parfumé.

Pour le cueillir et le conserver, c'est simple :

- Coupe les tiges au ras du sol. Il se conserve ainsi une bonne semaine au réfrigérateur.
- Si tu veux le faire sécher pour le garder plus longtemps, rassemble les tiges en bouquets, que tu suspendras la tête en bas au sec.
- Après séchage, détache les fleurs séchées des tiges et conserve-les dans des boîtes hermétiques. Tu pourras ainsi t'en servir toute l'année.