

## Les plantes relaxantes

### Bain de détente :

mettre quelques feuilles froissées de valériane dans l'eau chaude du bain. Rester dans la baignoire jusqu'à une parfaite relaxation.

On peut utiliser aussi du vinaigre de rose ou de la camomille.

### Sachet de senteurs à mettre dans le bain:

- tilleul
- citronnelle
- verveine
- marjolaine
- bergamote
- menthe
- géranium rose
- lavande

Faire infuser 1/2 tasse d'herbes dans de l'eau bouillante pendant 1/4 d'heure. Tamiser l'infusion et mettre dans le bain.



**Un oreiller pour dormir :** à base de houblon séché pour remplacer les plumes.

## Les plantes et la minceur

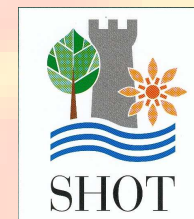
### Pour mincir :

- la mauve 3 tasses d'infusion par jour.
- la cosse de haricot accélère le transit intestinal et réduit les activités des enzymes digestives.
- ananas, pamplemousse, citron.



### Pour lutter contre la cellulite :

- l'aubépine, faire infuser 10 mn une pincée de fleurs séchées dans 1 tasse d'eau bouillante. Passer et prendre chaque soir pendant 1 semaine.
- parallèlement, appliquer tous les 2 jours un cataplasme fait de 50 g de verveine officinale fleurie et cuite 10 mn dans un peu de vinaigre



## L'HERBIER de la BEAUTE



## Les Plantes et leurs vertus

### La peau



**Vinaigre de rose :** astringent  
- 30 g de pétales de rose  
- 1/2 l de vinaigre blanc  
- Laisser macérer pendant quelques semaines au soleil.  
- Passer et ajouter 1/2 l d'eau de rose.  
- Verser dans un joli flacon et laisser reposer quelques temps.

#### Pour atténuer les rides :

- bleuet
- coquelicot
- romarin
- rosa gallica.
- Faire infuser une grosse poignée de pétales séchés, 10 mn dans de l'eau bouillante.
- Passer.
- Utiliser en lotion.



#### Pour soigner les maladies de la peau : eczéma, impétigo.

Le souci est adoucissant et calmant.



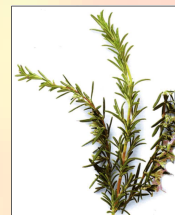
### Les cheveux



**Pour éclaircir les cheveux :**  
la camomille.

#### Pour lustrer la chevelure :

utiliser en rinçage des pousses de romarin, de bardane, de lamier.



#### Pour foncer les cheveux bruns :

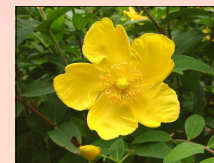
rinçage avec de la sauge.  
- 20 g de sauge  
- 1 l d'eau de source  
- le jus de 1/2 citron  
Faire bouillir la sauge dans l'eau pendant 5 mn.  
Laisser refroidir avant de filtrer.  
Ajouter le jus de citron.  
Conserver dans une bouteille à l'abri de la lumière.

#### Contre la chute des cheveux :

- boire 1 à 2 tasses par jour de tisane d'orties.  
- les shampoings à l'ortie blanche atténuent la chute des cheveux.



### Le mental



#### Antidépresseur naturel :

le millepertuis aussi appelé "chasse diable". Il a aussi des propriétés sédatives.  
Améliore la qualité du sommeil à l'instar du coquelicot.

#### Troubles du sommeil :

la lavande : calmante et relaxante. La camomille apaise et diminue l'anxiété.



#### Tisane du cœur tranquille :

- 15 g de bourrache
- 15 g de feuilles d'olivier
- 30 g de queues de cerise
- 15 g de verveine

Faire infuser 1 mn, 1 cuil à café de ce mélange pour 1 tasse d'eau bouillante. Filtrer.

Calme la nervosité, améliore la circulation sanguine, fait baisser la tension artérielle et protège les artères.

