

Les paniers migrants

Plantes aromatiques et médicinales

Nous sommes deux productrices de plantes aromatiques et médicinales installées à La Guiche depuis 2017. Nous venons de Suisse et avons arpenté bien des montagnes et des vallées avec nos paniers avant de nous installer en Saône et Loire. Nous vous proposons nos transformations artisanales faites à partir de plantes que nous avons cultivées dans notre jardin ou cueillies dans les campagnes alentours, forêts et autres ravines. Nous allons aussi du côté des Alpes Suisses, du Jura et des Alpes de Haute-Provence glaner des trésors qui ne se trouvent pas ici. Les distillations et transformations se font de manière artisanale directement dans notre ferme.

Les produits des paniers migrants

LES HYDROLATS

Au cours de la distillation à vapeur d'eau de plantes aromatiques, deux produits sont extraits: l'huile essentielle et l'hydrolat. L'hydrolat, appelé aussi eau florale, est la vapeur d'eau diffusée à travers les plantes et recondensée à la sortie de l'alambic.

Les hydrolats ou eaux florales que nous proposons ont été distillés à la vapeur d'eau à partir de plantes que nous cultivons dans notre jardin à La Guiche ou bien que nous avons cueillies dans la nature.

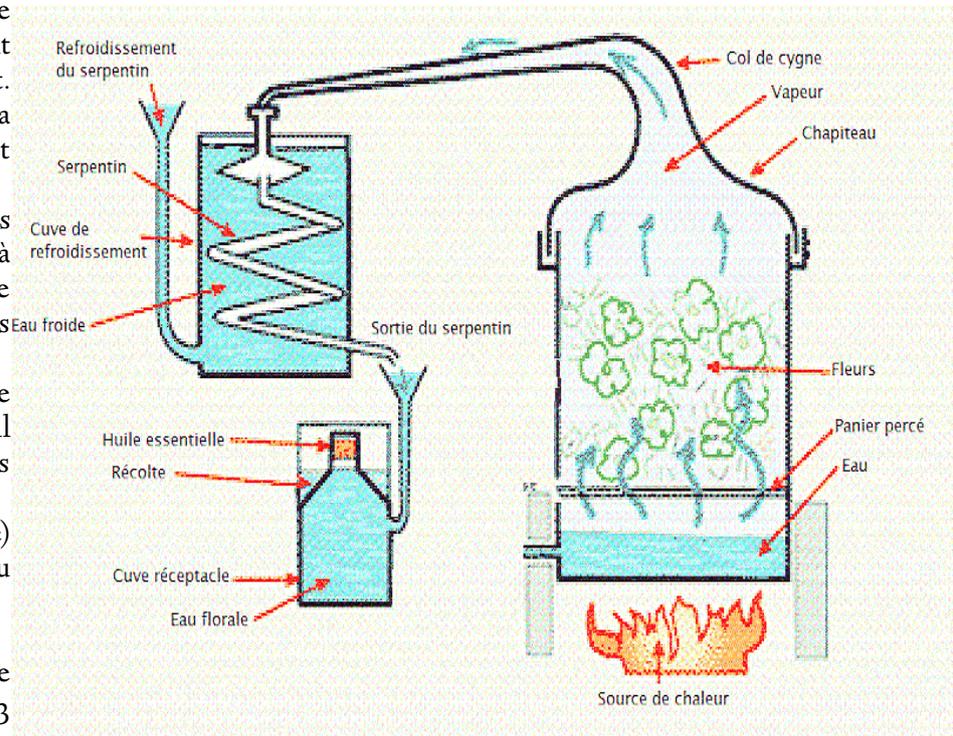
Au contraire de l'huile essentielle, l'usage de l'hydrolat connaît peu de contre-indications, il peut être utilisé par voie interne par les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes.

L'hydrolat s'utilise en boisson (usage interne) ou en application cutanée (en compresse ou vaporisé).

Posologie : 1-2 cuillères à café dans un verre d'eau, froide ou tiède (jamais bouillante) ou 2-3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau.

En cure : 3 semaines de prise, 1 semaine d'arrêt, 1 semaine de prise. De préférence le matin à jeun.

En externe : vaporisé pur sur la peau ou en compresses.



NOS HYDROLATS :

Achillée millefeuille *Achillea millefolium*

Propriétés : anti-hémorragique, circulatoire, régulateur hormonal pour la femme, cholérétique, digestif, diurétique, vulnéraire.

En interne : soulage entre autre les règles douloureuses, les syndromes prémenstruels et de la ménopause.

En externe (compresses) : stoppe le sang, stimule la circulation du sang en cas de varices ou jambes fatiguées.

Camomille romaine *Chamaemelum nobile*

Propriétés : sédative, anti-inflammatoire, antalgique, antispasmodique.

Favorise la détente et le sommeil, calme les douleurs ainsi que les coliques des bébés, apaise les irritations de la peau.

Camomille matricaire *Chamomilla recutita*

Propriétés : anti-inflammatoire, antidouleur, apaisante, anti-prurit, antispasmodique.

Proche de la camomille romaine, la matricaire a une action plus prononcée pour ceux qui concerne les soins de la peau : irritation, rougeur, démangeaison, brûlure, eczéma, psoriasis, urticaire, réaction allergique, irritation des yeux.

Carotte sauvage *Daucus carota*

Propriétés : régénératrice hépato-biliaire, dépurative hépato-rénale, régénération de la peau.

Idéale pour une cure dépurative au printemps ou en automne. À éviter en début de grossesse, action abortive possible.

Géranium rosat *Pelargonium x asperum*

Propriétés : relaxant, purificateur, circulatoire, hypotenseur, hémostatique.

C'est la star du soin de la peau : déodorante, anti-mycose, anti-moustique, anti-rides. Prévention des vergetures, peau irritée, acnéique, couperose. Favorise le bien être: une vaporisation le matin sur le visage augure une belle journée !

Laurier noble *Laurus nobilis*

Propriétés : digestive, antiseptique de la sphère buccale, de la gorge et du système gastro-intestinal.

En interne : évite les ballonnements, flatulences et le développement des bactéries, champignons et parasites .

En bain de bouche : soigne les gingivites, les aphtes et la mauvaise haleine.

Excellent après rasage pour les hommes

Lavande sauvage *Lavandula angustifolia*

Propriétés : sédative, antalgique, apaisante, répulsive.

Diminue le stress et apaise la peau (coup de soleil, acné, eczéma, égratignure, piqûres d'insecte...)

Mélicie *Melissa officinalis*

Propriétés : sédative, digestive, anti-spasmodique, anti-inflammatoire, anti-viral.

Une grande calmante de l'anxiété, du stress et des douleurs du ventre.

Menthe poivrée *Mentha piperita*

Propriétés : rafraîchissante, stimulante, digestive, apaisante, circulatoire.

Délicieux coup de fouet digestif, aide entre autre en cas de mal des transports et de démarrage difficile le matin !

Ne pas donner aux enfants de moins de 3 ans !

Menthe verte *Mentha spicata*

Propriétés : digestive, calmante, anti-inflammatoire, mucolytique, anti-catarrhale, cholagogue et cholérétique

La menthe verte favorise la digestion en soutenant le foie. Elle est un anti-inflammatoire, soigne les infections catarrhales des voies respiratoires. C'est un hydrolat calmant pour les personnes nerveuses.

Attention, ne pas donner aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.

Millepertuis *Hypericum perforatum*

Propriétés : sédative, anxiolytique, antidépressive, tonique nerveux, anti-inflammatoire des muqueuses.

Efficace en cas de dépression saisonnière, traumatisme interne et inflammations des muqueuses due à une allergie ou à une infection.

Cette plante présente des interactions avec certains médicaments, (anti-dépresseurs, pilule contraceptive), veuillez demander conseil à votre médecin!

Sarriette *Satureja montana*

Propriétés : anti-bactérienne, anti-septique, anti-fongique, stimulant immunitaire, tonique général, digestif.

Le plus puissant pour lutter contre les bactéries, virus et microbes de l'hiver. A se sprayer au fond de la bouche en cas de mal de gorge ou de dents et à boire en cas de gastro ou de crève. Il semblerait aussi être un bon stimulant sexuel.

Sauge sclarée *Salvia sclarea*

Propriétés : régulateur hormonal, relaxante.

Agit efficacement contre les troubles de la ménopause (diminue le bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes) et ceux liés aux règles (douleurs, rétention d'eau, gonflement). En externe, elle désinfecte les peaux grasses ou acnéiques.

Contre indications : ne pas utiliser par les personnes souffrant de mastoses ou de cancer lié au système hormonal.

Verveine *Lippia citriodora*

Propriétés : rééquilibre le système nerveux, détoxifiante, anti-inflammatoire

Un allié du système nerveux pour aider en cas de déprime ou d'anxiété et un détoxifiant puissant de tous les émonctoires.

NOS HUILES ESSENTIELLES

L'huile essentielle, obtenue par distillation à la vapeur d'eau, est constituée de molécules aromatiques volatiles; elle est très concentrée en principes actifs et ne se dissout pas dans l'eau.

L'huile essentielle de lavande sauvage *Lavandula angustifolia*

La lavande sauvage a notamment des propriétés calmantes, anti-inflammatoires, anti-infectieuses et cicatrisantes.

Indications: Troubles nerveux, agitation mentale, maux de tête, insomnies: 1-2 gouttes sur l'oreiller, en diffuseur ou mélangées à une huile végétale à appliquer sur les tempes, les poignets ou le plexus.

Douleurs musculaires: 1-2 gouttes mélangées à une huile végétale en massage.
Brûlures, plaies et piqûres: appliquer 1 goutte pure juste après l'incident.

L'huile essentielle de camomille romaine *Chamaemelum nobile*

La camomille romaine est anti-spasmodique et calmante du système nerveux central, à utiliser en cas d'hypersensibilité, de traumatisme affectif ou de choc émotionnel.

Anti-inflammatoire et antalgique (très efficace dans les douleurs dentaires). 1 à 2 goutte mélangées à un peu d'huile végétale en application sur les muqueuses ou pur sur la peau à appliquer localement.

Préanesthésiante. Aide à préparer une intervention chirurgicale.

Anti-parasitaire (parasites intestinaux, lamblas, ankylostomes) aussi chez les animaux.

L'huile essentielle de menthe poivrée *Mentha piperita*

L'huile essentielle de menthe poivrée a de nombreux et fameux usages, voici les plus courants:

Vomissements, nausées, mal des transports, insuffisance du foie et du pancréas. (gueule de bois!), nettoyeur et dépuratif sanguin

Par application cutanée, attention à appliquer sur des zones très localisées ou à diluer dans une huile végétale (max 5% de HE), l'huile essentielle de menthe poivrée est antalgique et anesthésiante (douleur diminuée par le froid) : maux de tête, céphalée (mettre une goutte sur son doigt et se masser les tempes ou la nuque avec), douleurs musculaires, coups de chaleur

En posant simplement son nez sur le flacon : dynamisante, stimulante cérébrale et tonique

Contre indications : bébé de moins de 30 mois.

Prendre une goutte (pas plus!) sur la langue

L'huile essentielle de sarriette *Satureja montana*

L'huile essentielle de sarriette des montagnes est une anti-infectieuse majeure : antibactérienne, anti-virale, anti-fongique et anti-parasitaires, elle est immunostimulante et tonique stimulante générale.

Elle est donc extrêmement efficace dans les cas d'état grippaux et d'infection du système gastro-intestinal ou urinaire.

Attention contre indications : L'huile essentielle de sarriette des montagnes est dermocaustique, il faut donc éviter d'en faire un usage externe et peut avoir une action dommageable sur le foie. Elle est donc à utiliser avec parcimonie (1 à 2 gouttes par jour pendant 3 jour max.). Ne pas donner aux enfants de moins de 7 ans (préférez l'hydrolat de sarriette)

BIEN ÊTRE

Sel de bain à la lavande sauvage

Nous avons préparé ce sel de bain avec du gros sel de l'île de Noirmoutier, de l'argile blanche, de l'huile essentielle et des fleurs de lavande sauvage. Nous avons préféré laisser les fleurs au fond du bocal, à vous de voir si vous voulez les mélanger au reste de la préparation.

Les vertus apaisantes et désinfectantes de la lavande permettent d'utiliser ce sel de bain aussi bien dans un gros bain chaud, après une fraîche ou stressante journée, qu'en bain de pied, ou bain de siège. Quoi qu'il en soit ce seront des moments de relaxation et de bien être intense !

Les déodorants aux plantes

Des eaux florales associées aux huiles essentielles choisies pour leur propriétés anti-transpirantes ou régulatrices sudorifiques et au bicarbonate de soude. Pour des aisselles fraîches et fleuries!

Déo tonik : eau florale de cyprès, huiles essentielles de menthe poivrée & cyprès.

Bô déo : eau florale de géranium rosat, huiles essentielles de palmarosa & sauge sclérée.

POUR NOUS CONTACTER

Envoyez-nous un mail à l'adresse : paniers.migrateurs@riseup.net

Les paniers migrants, La Terre aux Chiens, 71220 La Guiche

Pour rédiger ces textes nous nous sommes appuyées sur les textes suivants:

Dalmas P. (2012), *Guides des eaux florales et hydrolats*. Ed. Médicis

Bosson L. (2005), *L'hydrolathérapie. Thérapie des eaux florales*. Ed. Amyris

Franchomme P., Pénéol D. (2001), *L'aromathérapie exactement*. Ed. Jollois

Faucon M. (2017), *traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, Ed. Sang de la Terre

Baudoux D. (2010), *Pour une cosmétique intelligente*. Ed. Amyris

Vocabulaire :

Antalgique : qui calme la douleur.

Cholérétique : qui accroît la sécrétion biliaire.

Sédatif : qui favorise le sommeil.

Anti-spasmodique : qui calme les spasmes et crampes.

Hémostatique : qui combat les hémorragies

Vulnéraire : qui soigne les plaies et les ulcères, antiseptique, cicatrisant.