

Herboristerie du Marché

Plantes séchées médicinales et aromatiques
Hydrolats et huiles essentielles
Extraits de plantes, baies...



Cahier de sorcière

9 tisanes aux mille et une vertus
Pour guérir les petits maux

LA PLANTE ET SES SYMBOLES

La plante symbolise l'énergie solaire condensée et manifestée.
Elle capte les forces innées de la terre et reçoit l'énergie solaire.
Elle accumule cette puissance, d'où ses propriétés guérisseuses
ou vénéneuses et son emploi dans la magie.
En portant sa semence, elle signifie la croissance.

Certaines d'entre elles exercent un rôle purificateur.

La plante symbolise aussi la manifestation de l'énergie en ses formes
diverses, comme la décomposition du spectre solaire en couleurs variées.

Premier degré de la vie elle symbolise surtout la naissance perpétuelle
et le flux incessant de l'énergie vitale .

Dans la traduction védique, si les plantes ont des vertus médicinales,
c'est qu'elles sont elles mêmes des dons du ciel et les racines de la vie.

Selon les dires d'Otegrune (sorcière de son état)





POTION D'AUTRE FOIE

Racine de chicorée (*cichorium intybus*)
Feuilles de romarin (*rosmarinus officinalis*)
Feuilles de desmodium (*desmodium adscendens*)

La racine de chicorée

Dépurative, apéritive et stomachique, elle agit sur le foie et les voies digestives qu'elle stimule.

Le romarin

Utilisé pour les troubles gastriques, pour l'insomnie et la migraine liée aux problèmes hépatiques. Augmente la sécrétion biliaire, utile en cas d'engorgements des viscères abdominaux et du foie.

Le desmodium

La plante du drainage hépatique par excellence, protectrice du foie avec ces actions bienfaitrices sur les transaminases, l'ulcère de l'estomac et la jaunisse.

Conseils et astuces de sorcière

Cette potion est bienfaisante pour effectuer un drainage du foie et de la vésicule. Elle se prépare en infusion ou en décoction selon vos besoins. La décoction est plus forte et donc aura une action plus importante...

A raison d'une cuillère à soupe pour un bol ou 3 cuillères à soupe pour 3/4 l d'eau. En cas de crise de foie, en complément de la tisane, poser une serviette très chaude ou une bouillotte sur le foie (coté droit) et garder 20 minutes. Prendre un jus de citron tiède le matin à jeun pendant 10 jours en plus de la potion d'Autre Foie.



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



INSPIRATION HIVERNALE

Feuilles d'eucalyptus (*eucalyptus globulus*)
Bourgeons de pin sylvestre (*pinus sylvestris*)
Feuilles de thym (*thymus serpyllum*)
Fleurs de coquelicot (*papaver rhea*)

L'eucalyptus

Excellent en cas d'infection orl, antiseptique et expectorant.
Assainissant des poumons, aidant en cas de rhume,
de bronchite, d'asthme.

Le pin sylvestre

Sudorifique, expectorant, antiseptique, décongestionnant,
utile contre la toux, la trachéite, le rhume,
la bronchite et l'asthme.

Le thym

Stimulant, antispasmodique, désinfectant,
recommandé contre les états grippaux, l'emphysème et la migraine.

Le coquelicot

Un très bon calmant en cas de toux nerveuses d'asthme,
de coqueluche ou d'insomnie, également adoucissant et sudorifique,
bienfaisant en cas d'angines ou de bronchites.

Conseils et astuces de sorcière

Cette Potion est bienfaisante pendant la période froide car elle atténue
les premiers symptômes du rhume, elle calme la première toux
et dégage les voies respiratoires, son goût est réchauffant.

A raison d'une à 3 tasses par jour, en infusion dès les premiers
symptômes et pendant la période de rhume. Il est possible d'y ajouter
3 gouttes d'huile essentielle de ravinstara.

Compléter avec du cuivre, or et argent pour renforcer
les défenses physiques et psychiques
ainsi que de la vitamine C pour renforcer les défenses naturelles.



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



POTION DES NEUF LUNES

Graines d'anis vert (*pimpinella anisum*)
Gaines de fenouil (*anethum foeniculum*)
Graines d'angélique (*angelica archangelica*)
Feuilles d'ortie piquante (*urtica dioica*)



Anis vert

Active la lactation, calme les spasmes de l'estomac, très digestive, soulage les coliques pour la mère et l'enfant, elle est diurétique.

Fenouil

Active la lactation, tonique de l'estomac et de l'intestin, facilite la digestion et élimine les gaz pour la mère et l'enfant.

Angélique

Active la lactation, elle est antispasmodique et adoucissante de l'intestin, elle agit sur les états émotifs, elle donne force et capacité d'agir. Idéale en cas de baby blues. Déconseillée en cas de diabète trop important.

Ortie piquante

Stimulante de l'estomac et dépurative du sang, reminéralisante et donc riches en sels minéraux notamment en fer et en silice, anti anémique, anti hémorragique elle facilitera le retour de couche, riche en chlorophylle, l'ortie facilitera la lactation et sera source de bons nutriments pour la mère et l'enfant.



Conseil et astuces de sorcière

Mettre 3 cuillères à soupe rases pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 à 15 minutes, boire chaud ou froid dans la journée. Une cuillère à café d'hydrolat de fleur d'oranger peut être administrée au nouveau né dans un peu d'eau minérale ainsi que 3 cuillères à soupe dans la tisane pour maman en cas de sommeil difficile des deux.

Neuf lunes sont passées...

Cette potion contribuera à l'apaisement et à l'épanouissement de toutes les mamans et leur chérubins au court de l'allaitement.
La terre mère veille sur vous.

LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE





DOUCEUR DU CRÉPUSCULE

Feuilles de mélisse (*melissa officinalis*)
Fleurs de camomille matricaire (*matricaria chamomilla*)
Feuilles d'oranger bigarade (*citrus vulgaris*)
Fleurs de coquelicot (*papaver rhea*)

La mélisse

Calmante, antispasmodique, sédative, digestive, apaise les acouphènes, les palpitations, l'émotivité excessive, les maux de tête, les vertiges...

La camomille matricaire

Recommandée en cas de névralgie, facilite la menstruation, calmes les douleurs et l'esprit. Digestive.

L'oranger bigaradier

Calme les troubles nerveux, les spasmes de l'estomac, réduit l'insomnie et facilite la digestion.

Le coquelicot

Calme les toux de diverses origines, réduit l'insomnie, il adoucit.

Conseils et astuces de sorcière

Cette potion calme les esprits tourmentés, elle aide à l'endormissement, elle vous mène vers la paix intérieur.

Pour le sommeil : une tasse dans l'après midi puis une après dîner à raison d'une cuillère à soupe pour une tasse, préparer en infusion.

Pour un retour à la paix intérieure : 3 tasses par jour, jusqu'à amélioration, compléter avec quelques gouttes de bourgeon de figuier (c'est un anti angoisse de premier ordre, il facilite l'endormissement chez les personnes qui pensent trop), ainsi que d'un complexe de vitamines B (vitamines du bonheur) pour maintenir l'équilibre nerveux.

À la douceur du crépuscule, pendant cet instant suspendu, se prépare un renouveau. L'espace et le temps vont chavirer à la fois dans l'autre monde et l'autre nuit. Ugunsmate fée de la maison

LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



PRÉSENCE DES ANGES

Feuilles de menthe Nanah (*mentha spicata*)
Feuilles d'oranger Bigaradier (*citrus vulgaris*)
Feuilles de verveine citronnée (*lippia citriodora*)
Pétales de roses (*rosa centifolia*)
Fleurs de lavandes (*lavandula vera*)



La menthe nanah

Appelée aussi "menthe douce", améliore la digestion et calme les spasmes.

L'oranger bigaradier

Calme les troubles nerveux, les spasmes de l'estomac, réduit l'insomnie et facilite la digestion.

La verveine citronnée

Son goût délicatement acidulé aide à la digestion, elle facilite le sommeil, calme le stress et les angoisses, idéale pour les tempéraments hypertendus.

La rose rouge

Calme les inflammations intestinales et stomacales, recommandée pour l'équilibre féminin.

La lavande

Remarquable antiseptique des bronches, diurétique et antispasmodique, calme les maux de tête.



Conseils et astuces de sorcière

Avec cette potion vous serez aux anges, elle vous apportera la plénitude de l'âme et du ventre, les anges vous aideront à digérer dans le calme et la sérénité. Prendre 1 à 3 tasses par jour en infusion.

Compléter si besoin avec quelques gouttes de bourgeons d'airelles (recommandé pour son action antispasmodique et son action régulatrice dans le syndrome du colon irritable), ou avec les bourgeons de tilleul (très efficace tant au niveau nerveux que digestif). Ces deux bourgeons sont de bons assistants de la potion Présence des anges.

Regardez ! Un ange passe... Bonne nuit...

LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE





POTION DE LA FÉE BONNEMINE

Pensée sauvage sommités (*viola tricolor*)
Bardane racine (*arctium lappa*)
Lavande fleurs (*lavandula vera*)
Mauve fleurs (*malva sylvestris*)
Menthe poivrée (*mentha piperita*)

La pensée sauvage

Utilisée contre l'impétigo, les affections cutanées, l'eczéma, l'herpès, l'acné, le psoriasis. Elle est dépurative du sang diurétique et légèrement laxative, agit contre les troubles du sang et accessoirement contre les rhumatismes.

La bardane

La racine exerce une action favorable sur les maladies de la peau et troubles du sang, le diabète et les rhumatismes, elle est dépurative, diurétique et tonique.

La lavande

L'origine du mot vient du latin « lavare » qui signifie laver, elle symbolise la propreté. Bactéricide antiseptique, stimulante et tonique. Autrement dit une grande amie de la peau, en plus d'être une remarquable médication contre les maladies nerveuses, les parasites intestinaux et les affections des voies respiratoires.

La mauve

Très émolliente, fleurs et feuilles sont précieuses grâce à leur mucilage, contre les inflammations des voies digestives mais aussi de la gorge et des bronches, recommandée tout particulièrement dans la constipation même chronique.

La menthe poivrée

Précieuse dans le processus de digestion, à la fois stimulante et calmante. Sur la peau elle aura un effet tonifiant et rafraîchissant.



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE

Conseils et astuces de sorcière

Cette potion aura plusieurs actions,
celle de faciliter le travail intestinal
mais aussi d'améliorer la qualité de la peau.

Elle s'utilisera de deux manières

En infusion

À raison d'une cuillère à soupe pour une tasse,
ou 3 cuillères à soupe pour 1 litre, à boire chaude ou froide.

Ou en bain de vapeur pour le visage

Présenter son visage au dessus
de l'infusion fumante ou poser un linge imbibé d'infusion.

Même dosage que ci-dessus. Il est possible aussi d'ajouter l'infusion
dans le bain pour guérir les petits maux de peau.

Lorsqu'un bébé souffre d'eczéma, lui donner un bain d'infusion
en y ajoutant du son d'avoine. Les démangeaisons seront apaisées
et la cicatrisation sera plus efficace.

La bonne mine assurée pour toute la famille ! Foi de sorcière...





POTION DE LA FÉE GOURMANDE

Graines d'anis vert (*pimpinella anisum*)
Graines de fenouil (*anethum foeniculum*)
Feuilles d'origan (*origanum vulgare*)
Feuilles de marjolaine (*origanum marjorana*)
Feuilles de menthe poivrée (*menta piperita*)

L'anis vert

Calme les spasmes de l'estomac, très digestive,
soulage les coliques, elle est diurétique.

Le fenouil

Tonique de l'estomac et de l'intestin, facilite la digestion et élimine les gaz.

L'origan

Tonique de l'estomac, facilite l'évacuation des gaz,
calme les inflammations intestinales.

La marjolaine

Calmante, antispasmodique, facilite le sommeil,
retarde la migraine, stimule l'estomac, elle est digestive.

La menthe poivrée

Précieuse en cas de coliques et d'indigestions,
calme les vomissements, apaise la migraine.



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



Conseils et astuces de sorcière

Cette potion est très appropriée après un repas trop copieux, trop arrosé de bon vin ou aux premiers symptômes de gastro-entérite.

Préparer 1 litre d'infusion, faire infuser 15 à 20 minutes, boire tout au long de la journée. Il est possible de l'associer à du bourgeon de genévrier pour ses vertus purificatrices et protectrices et/ou du bourgeon de citronnier idéal en cas d'indigestion, actif, en cas de nausées par son action anti-vomitif efficace.

La fée Gourmande à la fonction d'intendante dans la communauté, pour notre grande joie, les plaisirs de la table n'ont aucuns secrets pour elle, mais à quel prix parfois...

Le pêcher de gourmandise nous gagne...



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



POTION DES SYLPHIDES



Feuilles de thé vert (*camellia thea*)
Feuilles de vigne rouge (*vitis vineifera*)
Thalles de fucus (*fucus vesiculosus*)
Feuilles de romarin (*rosmarinus officinalis*)
Racines d'angélique (*angelica archangelica*)
Feuilles de ronces (*rubus fruticosus*)
Feuilles de menthe poivrée (*mentha piperita*)

Le thé vert

Action lipolytique, diurétique, tonique, libère les acides gras, stimule la sécrétion d'adrénaline, améliore la rétention d'eau, la fatigue.

La vigne rouge

Très riche en niacine, appelée aussi vitamine B3, tonique veineux et capillaire. Un remède courant des troubles de la ménopause. Associer au fucus, elle est efficace contre l'obésité et la cellulite.

Le fucus

Très bon remède de l'obésité notamment dans le cas d'un déséquilibre endocrinien traite la cellulite le lymphatisme et la goutte.

Le romarin

Revitalisant et anti-inflammatoire des maladies hépatobiliaires.
Il stimule les grandes fonctions nutritives et hormonales.
Il est diurétique et anti-ballonnement.

L'angélique

En plus de ces vertus célestes de guérison*, elle est antispasmodique et adoucissante de l'intestin, elle agit sur les états émotifs, elle donne force et capacité d'agir. Demander conseil en cas de diabète trop important.

P'tite histoire, *l'archange Gabriel aurait donné de l'angélique à un Hermite afin de combattre la peste.



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



La ronce

Régulatatrice de la glycémie, elle consolide les tissus osseux, sa forte concentration en tanin ralentit la perméabilité des tissus. Adoucissante, sudorifique, tonique et astringente.

La menthe poivrée

Calmera les maux d'estomac, des intestins et du foie, son goût apportera à cette potion un rafraîchissement. Tonique et stimulante.

Conseils et astuces de sorcière

Cette potion vous accompagnera lors d'une cure amaigrissante, elle permettra un bon fonctionnement de votre appareil digestif et circulatoire.

En complément d'un régime alimentaire et d'une activité physique régulière. A boire tout au long de la journée à raison de 3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau en infusion 5 à 20 minutes chaude ou froide. Il est possible de l'associer à du chrome pour son effet anti-fringale, à la silice organique pour la régénération de la peau et des tissus osseux, à la taurine qui facilite l'excrétion du sodium dans les cellules, à un complexe de bourgeons de châtaignier, de noisetier et de genévrier pour renforcer l'élimination de la cellulite durablement.

Il est utile de faire quelques séances de drainages lymphatique manuel et de massages pour renforcer l'action et améliorer la qualité de la peau.

Soyez belles et lumineuses gentes dames Sylphides.



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE



POTION DE LA FÉE GAMBETTE

Feuilles de frêne (*fraxinus excelsior*)
Feuilles de vigne rouge (*vitis vinefera*)
Rhizomes de chiendent (*triticum repens*)
Feuilles de cassis (*ribes nigrum*)

Le frêne

Diurétique et purgative utile pour les états gouteux.
Il est anti-rhumatismale, Son action sur les reins facilitera l'élimination de l'albumine par les urines en cas de rétention d'eau, très important en cas d'œdème et de cellulite douloureuse.

La vigne rouge

Très riche en niacine, appelée aussi vitamine B3, tonique veineux et capillaire, remède courant des troubles de la ménopause, très efficace pour le retour veineux et donc très indiqué en cas de varices, hémorroïdes, ulcères variqueux et jambes lourdes.

Le chiendent

Diurétique, conseillé en cas de rétention d'eau, de mauvais fonctionnement du système lymphatique, de goutte et bien encore. C'est un grand éliminateur de toxines.

Le cassis

Conseillé pour tous les troubles de la circulation, anti-inflammatoire, cortison-like, tonique et astringent, diurétique et sudorifique, régule les troubles liés à la ménopause et articulaires.

Conseils et astuces de sorcière

Cette potion facilitera la circulation sanguine, apaisera les jambes lourdes et les petites impatiences des jambes. En infusion 3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau, laisser infuser 10 minutes.
Associer cette potion à du drainage lymphatique manuelle.

Cette potion pourrait bien vous donner des allures de gazelle.
Parole de Gambette !



LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE

PETIT RAPPEL DE PRÉPARATION

Infusion

Mettre les plantes dans une théière ou une grande tasse équipée d'un filtre passoire, ajouter l'eau chaude bouillante par-dessus et laisser infuser entre 5 et 20 minutes selon les besoins.

Décoction

Mettre la quantité de plantes nécessaire dans une casserole avec la quantité d'eau froide conseillée et monter à ébullition douce entre 5 et 10 minutes selon les besoins.

Les tisanes peuvent se boire chaudes ou froides.

DES PLANTES, DES PLANTES, ET PUIS QUOI ENCORE...?

La communauté de Fées Sorcières & Cie propose
une large gamme de plantes simples

Fleurs d'hibiscus, pétales de roses, fleurs de lavande, de coquelicot ou de calendula, des feuilles de frêne d'eucalyptus, de desmodium, de verveine, de menthe poivrée, des queues de cerise, du romarin, de la passiflore, du bouillon blanc, des écorces de citron ou d'orange...

Et bien d'autres encore !

Les fées disposent aussi de quelques hydrolats de roses, de lavande, de menthe... Ainsi que des élixirs floraux et minéraux.

Pour en savoir plus sur les secrets de santé,
beauté de Fées Sorcières & Cie.

Visitez le site de l'herboristerie du marché
ou contactez-nous par téléphone.

LES POTIONS CONCOCTÉES PAR LA GENTILLE COMMUNAUTÉ DE FÉES, SORCIÈRES & CIE





À bientôt vers de nouvelles tisanes concoctées
par la sympathique communauté
de **Fées, Sorcières & Cie**

Pour tous conseils, contacter :

Nathalie Béguier
Naturopathe, phyto-aromathérapeute, esthéticienne

06 69 71 80 87

ou par mail sur : contact@herboristeriedumarche.fr