

Quelques Vertus...

Génépi

Utilisé au Moyen-âge sous forme d'infusion pour soigner les problèmes gastriques, la plante de génépi est toujours appréciée pour ses bienfaits et ses vertus médicinales.

Le génépi est réputé pour être un très bon tonifiant général. La liqueur de génépi est aussi digestive et excellente contre les coups de froid et de fatigue générale. C'est pour cette raison qu'elle est encore plus appréciée en hiver.

Le génépi est aussi connu pour soigner les affections pulmonaires, aide à cicatriser et lutter contre le mal de montagne ! Il est même recommandé aux femmes en cas de règles insuffisantes...

Thym - Farigoule

C'est surtout à partir du Moyen Age que ses vertus médicinales commencent à être reconnues, notamment pour lutter contre les épidémies, principalement de lèpre ou **de peste**. A partir du XVIe siècle, il est signalé dans les traités de médecine pour traiter une large variété d'affections. Il faudra attendre le XIXe siècle toutefois pour que ses composants actifs soient répertoriés, le thym servant au siècle précédent surtout à des fins aromatiques.

Des bienfaits reconnus

Le thym est présent partout dans la pharmacopée mondiale et dans de nombreux médicaments, notamment pour la bouche ou la sphère ORL. Son action puissante est très utilisée afin de soulager les quintes de toux embarrassantes lors de certaines affections pulmonaires comme **la bronchite aiguë**. Il s'agit de l'une des plantes les plus recommandées à cette fin. De nombreux pays ainsi que l'OMS ont officiellement reconnu le thym pour de nombreuses finalités mentionnées ici. Les champs de la recherche sont encore largement ouverts pour de nouvelles utilisations, notamment en tant qu'antioxydant.

Sarriette

Cette plante aromatique vivace est connue depuis l'antiquité, ou on la trouvait le long des chemins dans les zones calcaires de moyenne montagne. Sa floraison blanche à rose clair est très appréciée dans les massifs entre juillet et la fin août. Dans la tradition mythologique, elle était considérée comme aphrodisiaque. Les Provençaux l'appelaient Poivre d'âne pour ses nombreuses vertus.

La sarriette vivace est une plante médicinale dont on tire une huile essentielle très efficace. Cette plante médicinale est reconnue pour ses vertus digestives, stimulantes, vermifuges, antiseptiques et antiputrides. Les Allemands l'appellent "Bohnenkraut" (herbe aux haricots) car elle fait passer les gaz. Elle fait partie des plantes mellifères très prisées des abeilles.

Verveine Citronnée

La verveine citronnelle (ou odorante), qui ne doit pas être confondue avec la verveine officinale, est une plante conseillée dans le traitement des états dépressifs, de l'anxiété et du stress. Elle agit, en parallèle, sur les troubles gastro-intestinaux qui leur sont liés. Elle contient, en effet, des terpénoïdes et des mucilages, énergisants et astringents. La verveine citronnelle est également une plante digestive, qui va traiter les maux d'un après-repas difficile (Ballonnements, flatulences ou nausées).

Hysope

Durant l'Antiquité, l'hysope était déjà prescrite pour traiter les affections bronchiques et pulmonaires. Elle est toujours utilisée comme expectorant, fluidifiant ou sédatif, mais a également d'autres vertus, puisqu'elle est considérée comme un stimulant, un accélérateur du travail digestif, un lipolytique, un antiviral ou un anti-inflammatoire.

Grande Hysope - Hysope Anisée - Agastache

L'anis-hysope parfois appelée Agastache fenouil ou hysope anisée, a été introduite en Europe pour ses qualités de plante mellifère. Le miel obtenu a un goût anisé. Le nom "Agastache" vient du grec "agatos" qui veut dire "admirable". Outre son usage dans le thé, les fleurs et les feuilles d'Agastache foeniculum sont comestibles et incorporées dans d'autres préparations pour leur saveur riche et complexe : elles sont utilisées pour aromatiser des gâteaux, du miel, des crèmes, des salades de fruits...

Les feuilles infusées sont connues pour un effet tranquillisant.