

GAMME TISANES



ACHILLÉE

Achillea millefolium L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : AVRIL À JUIL.

USAGES : Troubles intestinaux, dysménorrhées, colopathie fonctionnelle



ANGÉLIQUE

Angelica sylvestris L.
Graines, racines

RÉCOLTE : AOÛT À NOVEMBRE

USAGES : Dyspepsie, crampes gastro-intestinales



ARMOISE COMMUNE

Artemisia vulgaris L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Août

USAGES : Aménorrhées, dysménorrhées, coliques, gastrites



AUBÉPINE

Crataegus monogyna Jacq. et *laevigata* (Poiret) D.C.
Sommités fleuries, fruits

RÉCOLTE : Avril à mai ; septembre à oct.

USAGES : Insuffisance cardiaque légère, hypertension artérielle, hypercholestérolémie



AUNÉE

Inula helenium L.
Racines

RÉCOLTE : Octobre à novembre

USAGES : Toux chroniques, coqueluche, asthme



BARDANE

Artium lappa L.
Racines

RÉCOLTE : Octobre à novembre

USAGES : Toux chroniques, coqueluche, asthme



BERCE COMMUNE

Heracleum sphondylium L.
Graines et racines

RÉCOLTE : Juillet ; octobre à novembre

USAGES : Frigidité, dyspepsie



BRUNELLE

Prunella vulgaris L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Juillet à août

USAGES : Crampes et aigreurs d'estomac, herpès labial, stress inflammatoire chronique



BRUYÈRE CENDRÉE

Erica cinerea L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Juin à juillet

USAGES : Calculs, cystite, prostatite



CALLUNE

Calluna vulgaris L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Août

USAGES : Calculs, cystite, prostatite



CAROTTE SAUVAGE

Daucus carota L.
Graines

RÉCOLTE : Août

USAGES : Gaz et ballonnements, drainage rénal, régulation du cycle menstruel



CHICORÉE

Cichorium intybus L.
Racines

RÉCOLTE : Octobre à novembre

USAGES : Troubles digestifs et hépatobiliaires, colopathies, ulcère gastrique



CONSOUDE

Symphytum officinale L.
Racines

RÉCOLTE : Octobre à novembre

USAGES : Plaies et coupûres, fractures, entorses, tendinites



COUCOU

Primula veris L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Mars

USAGES : Toux et bronchite, coqueluche, céphalée, neuralgie, tremblements



CYNORRHODON

Rosa canina L.
Fruits

RÉCOLTE : Septembre à octobre

USAGES : Faiblesse immunitaire, diarrhée, inflammation du système urinaire, inflammation articulaire



FRAGON PETIT-HOUX

Ruscus aculeatus L.
Rhizome

RÉCOLTE : OCTOBRE À NOVEMBRE

USAGES : Varices, hémorroïdes, insuffisance veineuse, jambes lourdes



FRÊNE

Fraxinus excelsior L.
Feuilles

RÉCOLTE : Mai à juin

USAGES : Rhumatismes, arthrose, goutte, obésité



GUI

Viscum album L. sur pommier, aubépine
Parties aériennes

RÉCOLTE : Août à septembre

USAGES : Maladies cancéreuses sous protocole précis



GUIMAUVE

Althea officinalis L.
Feuilles, racines

RÉCOLTE : Avril à juin ; octobre à novembre

USAGES : Pousées dentaires (hochet), toux sèches irritantes, troubles inflammatoires digestifs, cystites



HOUBLON

Humulus lupulus L.
"Cônes"

RÉCOLTE : Septembre

USAGES : Troubles de la ménopause, hyperexcitabilité, insomnie d'origine nerveuse, perte d'appétit



LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Avril à mai

USAGES : Toux grasses, bronchite chronique, sinusites, BPCO



MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : JUIN À JUILLET

USAGES : Dépression légère à modérée, stress post-traumatique, plaies et brûlures (externe)



NOISETIER

Corylus avellana L.
Feuilles

RÉCOLTE : Mai à juin

USAGES : Insuffisance veineuse, hémorroïdes, varices



ORIGAN

Origanum vulgare L. ssp. *vulgare*
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Juin à juillet

USAGES : Toux, angines, retard de règles, infections urinaires



ORTIE

Urtica dioica L.
Feuilles, graines, racines

RÉCOLTE : Mars à juin ; juillet à août ; octobre à novembre

USAGES : Drainage artériel, déminéralisation, anémie, asthénie, chute de cheveux, HBP



PETITE PERVENCHE

Vinca minor L.
Feuilles

RÉCOLTE : Mars à juin

USAGES : Troubles de la vigilance et de la mémoire, vertiges, suites d'A.V.C.



PIMPRENELLE

Sanguisorba minor Scop.
Parties aériennes

RÉCOLTE : Mars à juin

USAGES : Méno-métrorragie, diarrhées



PISSENLIT

Taraxacum officinale Weber
Racines

RÉCOLTE : Octobre à novembre

USAGES : Prévention des lithiases biliaires, drainage du foie, goutte, eczéma, insuffisance de gestion des lipides



PLANTAIN

Plantago major L.
Feuilles

RÉCOLTE : Mars à juin

USAGES : Urticaire, allergie, gastrite, bronchite aiguë et chronique, rhinite allergique



REINE-DES-PRÉS

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Juin à juillet

USAGES : Rhumastimes, goutte, fièvre, caphalées, douleurs dentaires



ROBINIER

Robinia pseudoacacia L.
Fleurs

RÉCOLTE : Avril à mai

USAGES : Gastrites et reflux gastro-oesophagien



RONCE

Rubus fruticosus L.
Feuilles

RÉCOLTE : Mars à mai

USAGES : Diarrhées, angines, pharyngites, aphtes, gingivites, varicosités



SUREAU NOIR

Sambucus nigra L.
Fleurs, fruits

RÉCOLTE : Mai ; août

USAGES : Refroidissements, états grippaux, rhinites, toux sèches



TANAISIE

Tanacetum vulgare L.
Sommités fleuries

RÉCOLTE : Juillet à août

USAGES : Antiparasitaire externe



TILLEUL

Tilia cordata Mill.
Inflorescences

RÉCOLTE : Juin

USAGES : 3 Anxiété, troubles mineurs du sommeil, spasmes, nervosité



TRÈFLE ROUGE

Trifolium pratense L.
Fleurs

RÉCOLTE : Mai

USAGES : Troubles de la ménopause, déminéralisation

