

LES PLANTES DU JARDIN DE NATURAMA...

Leur rôle et leurs effets

- *Les géraniums à odeur*

Pour le jardin : résistance à la sécheresse, pour ma part je m'en sers comme répulsif, notamment contre les moustiques, les mouches, les taons, les moucheron...

Pour la santé : utilisation pour son huile essentielle antispasmodique, anti-inflammatoire, anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique, tonique.

Indications : plaies, coupures, mycoses, acné.



- *Tournesol* :

Pour le jardin : attire les pucerons, nourriture pour les oiseaux. "Pompe" les minéraux résiduels dans le sol, notamment l'azote et le plomb : le tournesol contribue donc à limiter la pollution du sol et des cours d'eau.

Pour la santé : graines riche en vitamine E et en anti-oxydant



- *Thym*

Pour le jardin : éloigne les pucerons et les limaces.

Pour la santé : antiseptique, bactéricide, antiviral, tonique général, permet de lutter contre les spasmes intestinaux.

Indications : grippe, bronchite, toux, fatigue, crampe, gastrite chronique.



Thym vulgaire

- *Menthe*

Pour le jardin : répulsif des fourmis

Pour la santé : digestive, tonique, antiseptique, anti-migraine, antispasmodique, calmante, cicatrisante

Indications : infection des voies respiratoires, nervosité, plaies et cicatrices, digestion difficile.



Menthe verte

- *Nepeta* (ou Herbe aux chats)

Pour le jardin : contient une huile répulsive pour les insectes, facile à entretenir

Pour la santé : favorise la transpiration, décontractante, sédative.

Indications : diarrhées, coliques, maux d'estomac, mal des transports, stress, surmenage.

- *Sedum* :

Pour le jardin : ses fleurs précoces attirent les butineurs, très résistant à la chaleur et au froid.

Pour la santé : appelé aussi « herbe aux coupures ». Utiliser pour les brûlures, verrues, contusions, plaies, coupures.



- *Artemisia* : Insecticide en décoction, tonique, vermifuge, antispasmodique.

- *Cresson alénois*

Pour le jardin : sert de test pour connaître la maturité du compost : si les graines ne lèvent pas, le compost n'est pas prêt.

Pour la santé : très bon en cuisine, dans les salades, riche en vitamine C, E, en Fer, Iode , Manganèse, Calcium.



- *Lobelia*

Pour le jardin : agit comme le tabac, répulsive à insecte

Pour la santé : sevrage tabagique, stimulant respiratoire, expectorant, action antidépresseur, stimulant de la transpiration, antispasmodique.

Indications : mauvaise digestion, troubles de la digestion, rhume, toux, bronchite, fièvre, entorse.



- *Ail*

Pour le jardin : répulsif insecte

Pour la santé : antibiotique, désinfectant intestinal, antirhumatismal



- *Mélisse*

Pour le jardin : plante mellifère, bactéricide

Pour la santé : tonique, utilisé contre l'asthme, la migraine, les vertiges.



- *Poivron* : bon pour la mémoire, anticancéreux.



- *Sanguisorbe* : jeune pousse mangé en salade, utilisé comme tisane digestive, anti diarrhéique, hémostatique.



- *Mauve* : calmant, anti-inflammatoire de la peau, riche en vitamine A, B, C, E et Potassium, connu depuis l'antiquité pour ses vertus médicinales et culinaires.



- **Céleri** : contient du sodium, calcium, sélénium, soigne la goutte et le rhumatisme.



- **Basilic** : contre la fatigue, inflammation de la bouche et de la gorge, piqûres d'insecte, acné.



- **Verveine** : anti-infectieux, antiseptique, sciatique, fièvre, rhumatisme.

