

PREPARATION DES TISANES ET DES PLANTES

DECOCTION

Elle est obtenue en faisant bouillir les plantes dans une casserole couverte pendant douze minutes selon le cas.

MACERATION

Procéder comme pour une décoction mais macérer les plantes plusieurs heures; conserver au maximum trois jours au réfrigérateur. Les macérations peuvent être réalisées avec du vin blanc ou rouge, de l'alcool, de l'huile, du vinaigre rouge ou blanc; ces dernières peuvent être conservées quelques jours, quelques semaines voire plusieurs mois pour l'huile, le vinaigre et l'alcool

INFUSION

Verser de l'eau bouillante sur les plantes hachées puis filtrer.

CATAPLASME

Pâte contenant des huiles, amidons, mucilages, appliquée généralement chaud sur la peau entre deux gazes.

SIROP

Il est préparé en ajoutant à l'infusion ou la décoction, beaucoup de sucre, quantité pouvant être de l'ordre de 70%.

TEINTURE ou alcoolat

Faire macérer entre 5 et 10 jours une part de plantes réduite en poudre dans quatre parts d'alcool.

Les plantes peuvent être également transformées en jus, poudre, gélules, eaux florales, huiles essentielles; toujours les traiter avec délicatesse et si vous les cueillez vous-mêmes, faites-le avec tendresse et affection: la nature est votre vie et votre avenir.

UTILISEZ DE PREFERENCE DE L'EAU DE SOURCE

Buvez au minimum deux tasses par jour, ne dépassez pas cinq tasses quotidiennes

COMME TOUS LES TRAITEMENTS DE PHYTOTHERAPIE,

Les bienfaits sont à longue échéance (comptez au moins trois semaines) - de plus, les plantes à utiliser en traitement de fond c'est à dire toute l'année avec parfois des repos de 15 à 20 jours tous les trois mois.

Pour les personnes qui n'aiment pas la tisane (dommage, car c'est une bonne façon de se soigner) utilisez des gélules de très bonne qualité, n'oubliez pas que vous faites un traitement de longue durée.

Pour les enfants, il est conseillé les eaux florages, 3 cuillères à café par jour pour les moins de six ans et deux cuillères à soupe au-dessus.

VOIR MON SITE

www.josyanejoyce.com