



LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°92 - Novembre 2016

1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois ci , tout comme le long de l'hiver , nous allons vous donner pleins de petits trucs et astuces pour passer un hiver en meilleure santé possible . Une de grandes alliées est la plante médicinale . Vous trouverez les principales plantes dans ce numéro et quelques vertus et recettes . Ceci dit , le mieux est toujours de rester dans le préventif plutôt que le curatif . Je jardin va se reposer , alors à nous aussi de prendre soin de nous et de profiter de l'hiver pour ne pas faire n'importe quoi ! A bientôt !

Vive la Vie !!!!!!!!

2) Se déboucher le nez

La serviette chaude peut également être très utile pour décongestionner vos sinus et apaiser la douleur.

Comment procéder ?

Trempez une serviette éponge dans de l'eau chaude, essorez-la , pliez-la puis pressez-la contre votre visage.

Cela servira à déboucher votre nez et diminuera la douleur, car bien souvent nez bouché = mal de tête...

4) rendez-vous de Novembre

Vendredi 11 novembre : le
chêne et ses potes de 10 h 30
à 12 h au parc du manoir aux
Essarts

Mercredi 16 novembre :
instruments de musique
« nature » de 18 h à 19 h 30
salle charles madras aux
Essarts

3) recette : **Fondant a la mogette**

3 œufs , 100 g de sucre , 100 g
de beurre , 30 g de cacao , 100
g de chocolat pâtissier fondu ,
1 sachet de poudre à lever ;
200 g de mogettes cuites

Mélangez le tout
successivement

Cuire à 180 ° pendant 30
minutes

rdv :

N'hésitez pas à consulter le blog de
liberaverda : liberaverda.canalblog.com

ou a visionner le facebook perso de
charlie notre animateur ou pleins d'infos
sont mises : charlie liberaverda

6) le Geste du mois : les infusions de plantes médicinales

Les avantages de la tisane

Les infusions contiennent des quantités non négligeables de vitamines, notamment B1 et B2, de minéraux, de mucilages et d'oligo-éléments qui, à eux seuls, suffisent, dans le cadre d'une consommation quotidienne, à nous mettre à l'abri de ces sub-carences pourvoyeuses de nombreux troubles, allant des rhumes à répétition à la nervosité...

D'autre part, boire une tisane favorise toujours la digestion ou le sommeil..

Comment faire ? il suffit tout simplement de verser de l'eau chaude sur les plantes séchées. Laissez infuser 5 à 10 minutes en fonction de la plante utilisée et veillez à bien couvrir la théière. Filtrez à l'aide d'une passoire fine la boisson avant de la consommer.

Propriétés des plantes :

Digestion : la racine d'ortie piquante, des feuilles de cassis, du tilleul, de la rhubarbe, du fenouil, menthe, guimauve ...

Pour être zen : la lavande, la fleur d'oranger, la marjolaine, la mélisse, aubépine, coquelicot, thym ...

maladies respiratoires ou aident à fluidifier la circulation du sang : ortie piquante, plantain, achillée mille-feuille, bourgeons de pin ...

- avec la mélisse citronnelle : mélisse + verveine ; mélisse + tilleul ; mélisse + sauge ; mélisse + anis vert (ou badiane) ; mélisse + menthe. Ce sont des mélanges calmants et de grands secours pour soigner les spasmes de tous types surtout digestifs.

avec le thym : thym + menthe ; thym + écorce de citron ; thym+cannelle ; thym + mélisse ; thym + verveine par exemple...

Mélanges qui agissent pour stimuler la digestion, renforcer l'immunité et qui peuvent bloquer un refroidissement (début de rhume, de toux ou de grippe).

avec le romarin : romarin + menthe ; romarin + sauge (avec écorce de citron ou d'orange). Mélanges qui stimulent la digestion après un bon repas.

avec l'aubépine (fleurs) : aubépine + mélisse ; aubépine + camomille ; aubépine + tilleul. Mélanges calmants très parfumés.

Dosage :

En règle générale, une cuillerée à soupe rase pour une tasse de 20 à 25 cl

Des références :

- <http://www.creapharma.ch/tisane.htm>

- <http://www.encyclopedie-incomplete.com/?Infusions-Maison>

- <http://blog.maboutiqueonaturel.com/article-le-guide-des-tisanes-a-faire-soi-meme,175.html>

La tisane bonne humeur

Après un week-end loin du stress, replonger dans le quotidien devient vite synonyme d'inquiétude et de tensions. Au lieu d'y penser, buvez un breuvage 100% nature pour vous donner du coeur à l'ouvrage et gommer les tensions au boulot ..

La bonne préparation : Mélangez dans un bocal 20g d'angélique, 30g de coriandre, 50g de romarin et 50g de thym. Plongez une cuillère de ce mélange dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez.

Variante : Plongez dans la tasse 1/4 de cuillère à café de miel et une goutte d'huile essentielle de menthe. Buvez 2 tasses par jour, en cures de 10 jours.

INFORMATION

Un réseau autour
De la permaculture
En Vendée
se construit,
contactez nous si
Vous souhaitez y
participer

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda

- Faire une donation de soutien (prix libre)

- Recevoir de l'information de l'Association

- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact** !!

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com

