

Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science ?



Des règles douloureuses ? Buvez la tisane des 4 dames !

Ingrédients (pour 1 litre)

1. Une poignée des 4 dames : Alchémille, Armoise, Achillée, Sauge
2. Un litre d'eau
3. Une belle tasse à thé

Recette

1. Cueillir les 4 dames
2. Hacher menu
3. Laisser infuser 10 minutes
4. Filtrer
5. Boire une tasse chaque soir pendant 3 semaines (cure)

Scientifiquement intéressant car

° Les 4 dames sont 4 grandes plantes de la sphère féminine en herboristerie européenne. L'achillée mille-feuilles est par exemple bien répertoriée pour calmer les spasmes en cas de règles douloureuses.

Également utile selon Germaine Cousin

- ° Pour la prévention de la ménopause et de l'andropause.
- ° Pour soigner les organes sexuels féminins et masculins

Attention

° L'armoise est une plante qui a un potentiel abortif. Toujours respecter le cadre d'utilisation traditionnel en matière de doses et durées de traitement.