

Plantain (plantago major)



Le plantago major, est un cicatrisant polyvalent, il favorise la guérison rapide de toute forme de plaie ou d'inflammation. Il resserre les tissus, soulage de la douleur et de la démangeaison. Il peut aussi servir contre les piqûres d'insecte ou hémorroïde. Le cataplasme de feuilles fraîchement mâchées arrête les réactions aux piqûres et morsures : il tire le poison, les corps étrangers et la chaleur vers l'extérieur, il soulage et guérit rapidement.

Contre quoi faut-il l'utiliser ?

Rhumes, bronchites, toux, affections des voies respiratoires et des muqueuses, constipation, plaies, écorchures, brûlures, piqûres d'insectes, acné, conjonctivites, fatigue des yeux, saignements du nez.

Par voie interne

Inflammation et infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite, rhume, etc.)

- **Infusion.** Infuser 1,5 g de parties aériennes séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire de deux à quatre tasses par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre 1,5 ml, de deux à quatre fois par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre 7 ml, de deux à quatre fois par jour.

Présentés par Unis-Cité