



ACF NATURE

Plantes médicinales à votre portée.

QUE FAIT ON AU MOIS DE MARS ?



La Consoude est à semer en pleine terre (auparavant bien retourner votre terrain et l'égaliser). Elle débute sa floraison qui se terminera en avril. Elle soigne les ampoules. Les contusions et la cicatrisation. L'arthrose. Les entorses et les fractures. La phlébite. Elle est excellente contre l'eczéma. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

La Bourrache est à semer en pleine terre, on peut la planter jusqu'en octobre. Elle débute sa floraison qui se terminera en novembre, quant à sa récolte elle commence en mars et se termine en novembre. Elle soigne les peaux sèches. La pleurésie. La rougeole. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Bouleau: Fin de sa floraison. La récolte de la sève de bouleau débute fin février et dure 5 semaines. Il soigne les cystites et la goutte à l'aide d'infusion de feuilles. C'est un excellent draineur. (Voir mon livre de cuisine Tome 2).

L'Abricot: Plantation et floraison de février à avril. Il soigne les crampes musculaires, l'acné et l'anémie. Excellent en période de grossesse. **Ne pas consommer ses graines qui sont toxiques.** (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).



L'Orange: Récolte jusqu'en juillet. A consommer le matin pour éviter l'abus (fort pouvoir dépuratif). Elle soigne le rhume, le cholestérol, la digestion et les flatulences. Elle est excellente pour la convalescence des malades. **Elle est déconseillée pour les personnes souffrant d'arthrite (utilisation avec modération). Elle est supprimée de toute alimentation quand on souffre de diarrhée, du foie et de la vésicule biliaire.** (Voir mon livre de

cuisine Tome 2).



L'Argousier: Fin de sa récolte de ses baies. Floraison de mars à mai. Il **soigne** les crampes d'estomac et la varicelle. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

La Grande Aunée : Plantation de mars à mai puis septembre et octobre. Récolte de sa racine en mars. Elle **soigne** les bronchites et la toux. Trop amère pour être cuisinée mais elle peut apparaître dans certaines liqueurs.

Le Coucou (ou Primevère officinale): Plantation de mars à avril et floraison de mars à avril. Elle **soigne** la toux grasse. Elle se cuisine dans des gâteaux, en confiture et en accompagnement de viandes (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Poireau: Plantation de février à mai et récolte de février à juin Il **soigne** les troubles respiratoires. Excellent contre les aoûtats. Élimine l'acide urique (goutte et arthrite). Bon en cataplasme contre la cystite et la rétention d'eau. On le trouve en cuisine en soupe, velouté et quiche.



Le Plantain : Récolte de sa racine et de ses feuilles de mars à avril. Il **soigne** les angines et l'asthme. Les coupures et la cicatrisation. L'eczéma et le zona. Les morsures d'insectes et les piqûres de tiques. Il est excellent pour arrêter le tabac. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Ficaire : Il fait son apparition et fleurit de mars à mai. Il **soigne** exclusivement les hémorroïdes d'où son nom "herbe à hémorroïde". Sa fleur utilisée comme câpre, la racine comme légume. La toxicité présente est détruite par la cuisson. La plante peut générer des troubles digestifs donc pas utilisée en culinaire.

Le Chêne : Son écorce est à récolter au printemps. Il **soigne** les diarrhées et la gastro. Excellent contre l'eczéma. (Voir mon livre de cuisine Tome 1).



La Pâquerette : Ses feuilles se récoltent en mars. Sa floraison est de mars à décembre et on récolte ses fleurs au printemps. Elle **soigne** les aphtes et la toux. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Pissenlit : Sa racine est récoltée en mars. Sa floraison débute pour se terminer parfois en décembre. Attention si l'on fait des salades avec les feuilles ne pas utiliser celles avec une tige rouge (amertume). **Ne pas l'utiliser si l'on souffre d'insuffisance rénale ou cardiaque**. Il **soigne** les rhumatismes. L'acné. La jaunisse. Le manque d'appétit. Les calculs (vessie). Il est excellent pour le foie. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

La Violette odorante : **Plantation de mars à décembre** et fin de la récolte de ses feuilles. Sa floraison débute en février et se termine en juillet. Elle **soigne** la bronchite et la toux. Excellente contre les rhumatismes. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Pin sylvestre : Fin de la récolte de ses bourgeons. Il **soigne** le rhume, la bronchite, la grippe, la sinusite et la toux. **Ne pas l'utiliser si l'on souffre d'allergies au niveau du système nerveux central (SNC)**. (Voir mon livre de cuisine Tome 2).



Le Cerisier : **Plantation de mars à juin** et floraison de mars à mai. Il **soigne** la cystite et les calculs urinaires. Excellent anti-cellulite. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Pêcher : **Plantation de mars à avril** et floraison de mars à avril. Il **soigne** la colère et la nervosité chez les enfants. Excellent vermifuge. Les brûlures et les contusions. C'est un laxatif et un calmant très efficace. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Citronnier : **Plantation de mars à avril** et floraison de mars à avril, quant à la récolte elle peut se faire de façon annuelle. Il **soigne** les abcès et les engelures. Le saignement de nez. L'angine, les enrrouements et la grippe. Les calculs rénaux. Les verrues. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).



Le Noisetier : Floraison jusqu'en Avril. Il **soigne** l'acné, les furoncles et le psoriasis. Il est excellent contre les varices. **Ne pas toucher en cas d'allergie aux fruits oléagineux et aux fruits à écale.** (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

Le Tussilage: **Plantation de mars à mai** puis floraison jusqu'en avril et récolte jusqu'en juin. Il **soigne** les plaies et la toux. **Cette plante ne s'utilise que sur un mois (sinon le foie ne le supporte pas) et elle est déconseillée aux femmes enceintes et qui allaitent.** (Voir mon livre de cuisine Tome 2).

Le Jasmin officinal: **Plantation de mars à mai** et floraison jusqu'en avril. Il **soigne** le stress, les insomnies et la toux (avec spasme). **Ne pas utiliser le jasmin d'hiver qui est toxique.** Aromatise le thé et le riz.



Le Poirier: **Fin de sa plantation** puis floraison jusqu'en juin. Il **soigne** la constipation, la digestion et la gastrite. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

La Fève: **Plantation jusqu'en avril.** Sa floraison est de mars à juillet. Elle **soigne** les abcès et les démangeaisons. Excellente contre les soucis d'intestin. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

La Prêle des Champs: **Plantation de mars à mai** puis floraison et récolte de mars à avril. Elle **soigne** la chute des cheveux, la circulation, la néphrite, l'ostéoporose, les règles abondantes, la tendinite et les points noirs. Excellente contre le pipi au lit. **Elle est comestible mais peu de recettes de cuisines ont survécu au passage oral.**

La Pulmonaire: **Plantation jusqu'en juin.** Sa floraison est de mars à mai. Elle **soigne** les maux de gorge, bronchite et toux. (Voir mon livre de cuisine Tome 2).

Les plantations à faire:

- **Le Pommier**: Fin de la plantation.
- **Le Framboisier**: Fin de la plantation.
- **Le Lin**: Plantation de mars à avril.
- **La Betterave**: Plantation de mars à juin.
- **Le Genévrier**: Fin de sa plantation.
- **Le Céleri rave**: Plantation jusqu'en avril.
- **L'Oignon**: Plantation jusqu'en mai.
- **L'Aneth**: Plantation jusqu'en décembre.
- **La Camomille vraie ou Matricaire**: Plantation de mars à mai.
- **Le Souci ou Calendula**: Plantation de mars à juin.
- **La Bardane**: Plantation de mars à juin et une nouvelle en septembre.
- **La Livèche**: Plantation de mars à octobre.
- **L'Aubépine**: Plantation de mars à avril.
- **Le Bleuet**: Plantation de mars à mai.
- **Le Chardon Marie**: Plantation de mars à mai.
- **Le Fenouil Officinal**: Plantation de mars à septembre.
- **L'Angélique officinale**: Plantation de mars à juin.
- **La Pomme de Terre**: Plantation de mars à mai.
- **La Verveine officinale**: Plantation de mars à avril (Essayez de la mettre à côté du romarin c'est un bon voisinage).
- **L'Aigremoine Eupatoire**: Plantation de mars à mai.

A découvrir leurs utilisations médicales dans mon livre de soins ou culinaire ou sous forme de fiches.