



SYLVIE DEMERS  
NATUROTHÉRAPEUTE-  
HERBORISTE  
BONNE FEMME DEMERS INC.  
[www.bonnefemmedemers.com](http://www.bonnefemmedemers.com)

## Cinq herbes culinaires bénéfiques pour votre santé

Hippocrate a dit : « Que ton aliment soit ton médicament. » La plupart des herbes culinaires, appelées familièrement « fines herbes », nous permettent de joindre l'aspect curatif à notre alimentation. Elles stimulent tous les processus de digestion, d'assimilation et d'élimination, encouragent les enzymes et les échanges métaboliques; et leur dosage, même minime, exerce tout un effet.

Réalisez cette expérience : prenez une seule petite feuille de thym et mâchouillez-la. Ne l'avalez pas tout de suite. Laissez-la dégager son pouvoir et son arôme. Vous serez étonné de voir comment quelque chose d'aussi petit peut irradier si puissamment!

Voici cinq herbes culinaires à découvrir ou à redécouvrir, et les effets bénéfiques qu'elles peuvent produire sur votre santé.

### **Basilic : B pour bien-être**

Le basilic constitue un calmant naturel contre la fatigue nerveuse ou chronique. Il agit aussi sur les crises d'angoisse et s'avère parfait pour enfants hyperactifs et surexcités.

### **Origan : O**

#### **pour ouverture des poumons**

L'origan cible les voies respiratoires. Il agit contre la toux, le rhume, la grippe et la bronchite. Il possède des qualités expectorantes qui aident à se débarrasser des mucus durcis. De plus, il soulage la toux des fumeurs et le rhume des foins.

### **Marjolaine : M**

#### **pour moment de détente**

La marjolaine est une plante calmante. Elle détend et aide à voir les petites joies du quotidien, particulièrement quand on a les nerfs en boule, que l'on est prêt à exploser. Elle s'avère aussi efficace pour combattre l'insomnie. Les personnes anxieuses et nerveuses devraient donc la saupoudrer partout!

### **Romarin : R pour rot**

Le romarin facilite la digestion des graisses. Il est excellent contre les

problèmes digestifs de toutes sortes et les troubles du foie. Il nettoie et revitalise, détruit les toxines, agit sur la vésicule biliaire. Il permet de modifier, d'éclaircir, de sécréter et d'éliminer la bile. Donc, c'est une excellente plante pour les personnes qui ont des artères bloquées, des dépôts de gras, etc.

### **Thym : T pour toux et toxines**

Le thym constitue un parfait antiseptique. On peut s'en servir en tisane pour nettoyer et aseptiser les plaies, ulcères, brûlures, abcès, etc., l'utiliser dans un bain pour soigner le pied d'athlète, le muguet et les mycoses de toutes sortes, ou le prendre en gargarisme pour les ulcères de la bouche.

C'est LA plante du système immunitaire : une tisane tous les soirs sert de cure préventive contre le rhume, la grippe et la bronchite. Le thym aide à résister aux virus, aux microbes et aux épidémies, et protège les voies respiratoires. C'est un expectorant et antispasmodique, idéal contre les toux grasses ou sèches. Mâchouillez donc quelques feuilles contre un mal de gorge.

Cette plante détruit les germes dans l'organisme. De plus, elle est excellente contre les diarrhées chroniques; elle débarrasse l'intestin des parasites et aide à maintenir la flore intestinale.

### **Comment profiter au maximum de ces herbes?**

Cuisinez-les le plus souvent possible. La tisane reste le moyen le plus simple : utilisez 1 pincée à 1 c. à thé de feuilles fraîches ou séchées par tasse d'eau bouillante. Infuser : 5 minutes. Boire chaud ou froid.

Cet été, essayez donc de bonnes tisanes glacées! Une façon de joindre l'utile à l'agréable.