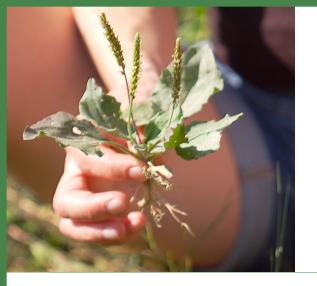


Le plantain





Le plantain — L'anti-inflammatoire

Le plantain est une "plante à tout faire", comestible et médicinale, il soulage, entre autres, les ampoules qui endolorissent vos pieds. Il peut aussi être utilisé comme la mauve pour soulager les démangeaisons liées à des pigûres.

L'ESSENTIEL

Quand

De la sortie de l'hiver jusqu'à la fin de l'automne

Floraison

Du printemps à l'automne

Où

Partout : dans les jardins, au bord des Plantain lancéolé chemins, etc.

Propriétés

Cicatrisante, apaisante, anti- * Feuille plus large inflammatoire, antalgique

Comment la reconnaître

- 5 nervures au dos de la feuille
- Petit duvet recouvrant le verso de la feuille
- * Nervures parallèles à l'avant des feuilles
- * Inflorescence en épi
- Petites fleurs avec des étamines très visibles

* Feuille élancée

Grand Plantain

- * S'installe au milieu des chemins









COMMENT L'UTILISER

- 1. Prélevez quelques feuilles bien tendres
- 2. Mâchez ou écrasez les feuilles, ajoutez de l'eau si besoin
- 3. Recouvrez la zone enflammée avec la pâte obtenue pendant 30 minutes

NE PAS LA CONFONDRE AVEC...

Aucun risque de confusion!

Vérifiez bien l'inflorescence en épi et la présence de petites fleurs aux étamines bien visibles.



