

Plantes rafraîchissantes

« Plantes "froides" en médecine chinoise ou "shita" en ayurvéda, elles sont précieuses pour calmer la chaleur intérieure. »

🔥 Pourquoi Les utiliser ?

En cas de fièvre, maux de tête, yeux rouges

Pour apaiser Les irritations, inflammations

Lors de troubles digestifs liés à la chaleur

Pour calmer le stress, l'agitation, les colères

En été, ou quand le corps « surchauffe »

Exemples:

Chrysanthème (cataplasme, Tisane): Rafraîchit les yeux, calme la fièvre

Menthe poivrée (tisane, hydrolat): Refroidit, stimule et apaise

Rose (Eau florale, tisane) Calme le cœur, adoucit la peau

Mélisse (Tisane): Détente, nervosité liée à la chaleur

Réglisse (Décoction): Rafraîchit, adoucit les muqueuses

Coriandre Graine (décoction): Rafraîchit, digeste, antispasmodique

Plantain (cataplasme): Soulage les inflammations, rafraîchit la peau

