

Stéphanie Amette du SEL de LA CHATAIGNE à Lasalle, Gard, est membre de la Route des SELs.

Lors d'un hébergement dans le Genevois elle a parlé des plantes qu'elle cueille elle-même principalement en sauvage dans sa région du Gard et Lozère, et qu'elle sèche naturellement. Ce sont donc des plantes de haute qualité riches de leurs vertus pour se soigner, ou en tisane confort ou de plaisir. Elle les distribue normalement sur les marchés de sa région.

Si vous êtes intéressés elle peut les livrer également. Pour cela contacter directement pour vos commandes. Prévoir un supplément pour les frais de port. Vous aurez ainsi des plantes bio directement de la cueilleuse sans intermédiaire.

Pour efficacité, une synergie d'au moins 3 plantes est conseillée.

Les sachets de 20g sont à 4€, de 30g à 6€, 50g à 10€

sauf primevère (20g à 5€ et 30g à 7,5€)

thym 50g 7,5€

romarin 40g 6€

Le conditionnement dépend du volume de la plante.

Pour l'exemple des calculs rénaux et biliaires :

Les plantes diurétiques sont bonnes, car elles augmentent le volume des urines pour chasser les toxines, et petits cailloux (pas à prendre lors d'une crise avec gros cailloux), en prévention, donc.

J'ai du cassis, (également anti inflammatoire), de la primevère off (20 ou 30g), de la prêle des champs (sachet de 30 ou 50g), de l'ortie (20 ou 30g), de la reine des prés (sachet de 30 ou 50g), de la callune (même vertu que la bruyère), de l'aigremoine, du frêne, du framboisier ...

Aigremoine en usage interne

Une de ses premières vertus reconnue en usage interne est son action dépurative : elle permet d'évacuer les calculs biliaires par stimulation de la vésicule biliaire et favorise la sécrétion de la bile. On dit alors qu'elle est respectivement cholagogue et cholérétique. Pour ces mêmes raisons, l'aigremoine est une bonne alliée en cas de lenteur à la digestion.

L'aigremoine est aussi utilisée pour l'évacuation des calculs rénaux en tant que plante diurétique, stimulant efficacement les reins dans leur travail de filtration et permettant l'évacuation des toxines en augmentant le volume des urines.

Fortement astringente, elle resserre les muqueuses intestinales, ce qui en fait une plante conseillée en cas de diarrhées ou autres dysenteries. On lui attribue également une action antispasmodique, hypoglycémiant et hypotensive.

L'aigremoine est fortement déconseillée aux personnes sujettes à la constipation. Par mesure de précaution, les personnes sous traitement pour la tension ou sous anticoagulants demanderont l'avis médical avant de la consommer.

Une de ses premières vertus reconnue en usage interne est son action dépurative : elle permet d'évacuer les calculs biliaires par stimulation de la vésicule biliaire et favorise la sécrétion de la bile. On dit alors qu'elle est respectivement cholagogue et cholérétique. Pour ces mêmes raisons, l'aigremoine est une bonne alliée en cas de lenteur à la digestion.

L'aigremoine est aussi utilisée pour l'évacuation des calculs rénaux en tant que plante diurétique, stimulant efficacement les reins dans leur travail de filtration et permettant l'évacuation des toxines en augmentant le volume des urines.

Fortement astringente, elle resserre les muqueuses intestinales, ce qui en fait une plante conseillée en cas de diarrhées ou autres dysenteries. On lui attribue également une action antispasmodique, hypoglycémiante et hypotensive.

L'aigremoine est fortement déconseillée aux personnes sujettes à la constipation. Par mesure de précaution, les personnes sous traitement pour la tension ou sous anticoagulants demanderont l'avis médical avant de la consommer.

Pour contacter Stéphanie :

Stephanie Amette <LouDou Label Plantes Libres>

loudou@gmx.fr

[06 64 93 84 94](tel:0664938494) - [09 67 38 79 64](tel:0967387964)

La liste complète de plantes de Stéphanie est sur la page suivante.

Plantes cueillies et séchées par mes soins

- **Achillée millefeuille, *Achillea millefolium***, fleurs
- **Artemisia annua, armoise annuelle**, plantes entières
- **Aubépine, *crataegus oxyacantha***, fleurs et feuilles
- **Ballote, *Ballota nigra***, plantes entières
- **Berce, *Heracleum sphondylium***, feuilles
- Bouillon blanc, *Verbatum thapsus*, fleurs
- Bourrache, *Borago officinalis*, fleurs
- **Callune, *calluna vulgaris***, fleurs et feuilles
- **Cassis, *Ribes nigrum***, feuilles
- **Camomilles grandes, *Tanacetum parthenium***, fleurs
- **Coquelicot, *Papaver rhoeas***, fleurs **(10g:4,5€) en rupture**
- **Framboisier, *Rubus idaeus***, feuilles
- **Frêne, *Fraxinus excelsior***, feuilles
- **Gaillet blanc, *galium album***, plantes entières
- **Géranium à robert, *Geranium robertianum***, plantes entières
- **Ginkgo biloba**, feuilles
- **Gui, *viscum album***, plantes entières
- **Lotier corniculé, *Lotus corniculatus***, plantes entières
- **Mauve, *Malva silvestris***, fleurs
- **Mélilot jaune, *Melilotus officinalis***, plantes entières
- **Mélicse, *Melissa officinalis***, feuilles
- **Menthe, *Mentha longifolia***, feuilles et fleurs
- **Millepertuis, *Hypericum perforatum***, sommités fleuries
- **Noisetier, *Corylus avellana***, feuilles
- **Olivier, *Olea europaea***, feuilles
- **Origan, *origanum vulgare***, feuilles et fleurs
- **Ortie, *Urtica dioïca***, feuilles
- **Pâquerette, *Bellis perennis***, fleurs
- **Petite Pervenche, *Vinca minor***, feuilles
- **Plantains *Plantago major***, feuilles
- **Prêle, *Equisetum arvense***, plantes entières
- **Primevère, *Primula officinalis***, fleurs
- **Primevère, *Primula vulgaris***, fleurs
- **Reine des prés, *Filipendula ulmaria***, fleurs et feuilles
- **Romarin, *Rosmarinus officinalis***, feuilles et fleurs
- **Ronces, *Rubus sp.*** Feuilles
- **Sarriette, *satureja montana***, feuilles et fleurs
- **Sauge sclarée, *salvia slarea***, feuilles
- **Serpolet, *Thymus serpillum***, feuilles et fleurs
- **Sureau, *Sambucus nigra***, fleurs
- **Tilleul, *Tilia cordata***, fleurs et bractées
- **Thym, *Thymus vulgaris***, feuilles et fleurs
- **Vigne rouge, *Vitis vinifera***, feuilles