

Cultivons notre jardin : les plantes médicinales !

écrit par Olivia Blanche | 27 septembre 2022



Vous adorez les plantes ? Ça tombe bien, il y en a certaines qu'il faut absolument avoir chez soi, notamment pour leurs vertus médicinales. Les voici.

[Les plantes](#) envahissent votre intérieur et vous ne savez pas quels sont leurs bienfaits ? Vous devriez vous y intéresser, car elles pourraient vous être d'une **grande aide au quotidien**

! Voici notre liste de plantes médicinales aux [vertus insoupçonnées](#)...

Le laurier

Que vous l'utilisiez en cuisine ou pour une infusion, cette plante est très bénéfique pour [le système digestif](#). Elle permet d'éliminer les toxines de l'organisme. En plus, elle est très facile d'entretien. À noter que le laurier aide aussi à lutter contre le diabète en diminuant la glycémie et le cholestérol, à raison d'une consommation de 1 à 3 grammes de feuilles par jour.

La sauge

Cette plante est idéale pour soigner rapidement et efficacement des plaies infectées et cicatriser une blessure. Génial, non ? **Remplie d'antioxydants**, elle peut aussi lutter contre [la transpiration](#) excessive.

La camomille



Vous avez sûrement déjà bu une infusion à la camomille. Et bien, figurez-vous que cette plante à **des vertus apaisantes** pour [les migraines](#) intenses par exemple. Et ce n'est pas tout. Elle favorise également la digestion. Jackpot !

L'Aloe Vera

Si vous avez attrapé un gros coup de soleil ou que vous avez une brûlure, coupez une tige [d'Aloe Vera](#) et appliquez le liquide sur vos rougeurs ou votre plaie. Si vous en ajoutez dans un yaourt nature, cela aidera également à lutter contre **certaines maladies respiratoires**.

L'échinacée

C'est l'une des meilleures plantes médicinales qui existe. Elle permet de stimuler et améliorer le système immunitaire. Cette plante est idéale pour **diminuer la gravité et la durée d'un rhume** et d'autres infections respiratoires. À noter aussi qu'elle serait efficace pour apaiser [l'anxiété](#) et prévenir la grippe.

À vous de jouer !

https://news.ohmymag.com/life/homeces-plantes-medicinales-qu-i-l-faut-absolument-avoir-chez-soi-video_art128466.html?utm_source=welcomingconseilsetjardin&utm_medium=cpc&utm_campaign=pmo_omm_article