

Achillée millefeuille



Merveilleuse plante pour la femme : tonique hormonal, régulateur du cycle menstruel, menstruations abondantes, SPM, bouffée de chaleur etc.

Nom commun	Achillée millefeuille
Nom latin	<i>Achillea millefolium</i>
Famille	Astéracées
Description	Vivace à feuilles finement segmentées avec fleurs blanches en capitules aplatis. Parties utilisées : Fleurs et feuilles
Origine	Europe
Culture et rusticité	Pousses sauvage autour des vieilles maisons et dans les terrains vagues
Usage	Médicinal
Nutrition	N/A
Propriétés fonctionnelles	Diaphorétique, astringent, hémostatique, emménagogue, hépatique, progestéronique, tonique vasculaire, anti-inflammatoire, tonique amer, fluidifiant sanguin.
Modes d'utilisations et dosages	Tisane : (meilleure méthode) 1 c. à thé par tasse d'eau, 2-3 fois par jour. Teinture : 10-20 gouttes, 1-3 fois par jour Vinaigre : 1 c. à thé, 2-3 fois par jour. Bain de siège, cataplasme
Contre-indications	Grossesse et allaitement. Ne pas prendre avec fluidifiants sanguins. Si cueillie sauvage sans les fleurs, ATTENTION ! risque accru de confusion avec des apiacées (ombellifères) toxiques.
Conservation	Au sec, toujours à l'abri de la lumière.
Idées recettes	Limonade infusée à l'achillée, cocktails amers, jeunes feuilles pour décorer les salades et desserts