

**Marchez à suivre dans la préparation de votre tisane pour permettre à la plante de vous offrir tous ses bienfaits :**

**Dose habituelle :**

Par jour et par personne : 1 cuillère à thé rase de poudre ou feuilles séchées pour un volume de 500 ml à un litre.

Le volume et le poids changent entre la poudre 0,5 mm et la tisane à 4 mm, c'est donc une mesure indicative à adapter selon vos besoins. La poudre sera plus concentrée donc vous en obtiendrez une action plus soutenue. La tisane convient très bien pour entretenir son capital santé.

Les principes actifs (plus de 400 !) se trouvent dans toute la plante. Les feuilles et les branches ne contiennent pas les mêmes substances mais agissent en synergie. D'où le soin que nous mettons à sélectionner les meilleures parties de la plante.

Placer la poudre ou la tisane dans l'eau froide et porter à ébullition doucement. Arrêter le feu dès la cuisson et laisser infuser entre 15 min et une nuit selon les goûts. Boire le volume préparé dans un court laps de temps plutôt que d'en étaler la prise sur la journée.

Notez que la caféine contenue dans le café ou le thé renforce les effets de l'Artemisia. La matière grasse également renforce l'extraction des principes actifs de l'Artemisia. Ainsi, vous pouvez faire infuser votre tisane ou poudre dans du lait ou du lait végétal. L'amertume de la plante peut retenir certains palais mais sachez qu'elle est garantie de son efficacité. Le lait diminue l'amertume de l'Artemisia pour celles et ceux qui n'en sont pas friands.

Il consommer durant 15 jours de suite puis suspendre la prise 15 jours et si besoin reprendre 15 jours, etc. Une tisane (un sachet) de 25-30 grammes devrait suffire pour 2 x 15 jours de cure pour une personne ou 1 x 15 jours de cure pour deux personnes.

L'Artemisia Annua peut faire baisser le taux de fer dans le sang lors de prise sur une longue période, d'où la recommandation de pauses dans le traitement. Les personnes sujettes à l'anémie peuvent contrôler leur taux de fer auprès de leur médecin après une période de consommation significative afin de compléter si nécessaire.

Évitez la prise de fer, de paracétamol, d'aspirine, de vitamine C en même temps que les prises d'Artemisia annua.

De nombreuses études sont en cours et suggèrent qu'Artemisia Annua est une plante extrêmement utile face à Covid et autres corona virus.

Il votre bonne et heureuse santé !

## La cultiver :

Plante ramifiée pouvant atteindre 1.50 m et facilement jusqu'à 2 m voire plus, selon les situations, en pleine terre. Diamètre jusqu'à 1.50 m environ.

Semer au printemps en caissette ou en place.

1. Les semences d'*Artemisia annua* germent à la lumière donc ne pas les recouvrir et patienter de quelques jours à... quelques semaines. (On ne brusque pas la belle au bois dormant, s'il vous plait).

2. Lorsque les plants sont assez forts (5-10 cm) les repiquer en pleine terre, espacés de 80 cm en tous sens, ou dans un grand pot. Environ 10 litres.

Entre le mois d'août et fin septembre, récolter les feuilles et les rameaux non ligneux jusqu'à la floraison au plus tard, pour séchage et utilisation en tisane ou en poudre.

*Artemisia annua* sent bon, elle est généreuse, délicieuse, élégante et rend celles et ceux qui la cultivent libres mais elle ne protège pas de l'ignorance.

Documentez-vous et apprenez à la cultiver et à l'utiliser à bon escient.



Association Ressources de Vie Pour Tous

[www.association-ressources.ch](http://www.association-ressources.ch)

