La Pâquerette- (Bellis perennis)

Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.





1. Description de la plante

Famille : Astéracées
Parties utilisées :
- Fleurs

Habitat : prairies, jardins
Période de cueillette : printemps, et jusqu'à la fin de l'automne

2. Propriétés

Astringente : par ses tanins (resserre les tissus)

Désinfectante et vulnéraire : grâce à ses composés polyacétyléniques assez semblables à ceux de l'arnica et de l'échinacée.

Adoucissante : grâce aux mucilages.

Stimule la micro circulation et atténue les problèmes d'inflammations chroniques de peau

3. Le saviez-vous ?

Dans son étymologie latine on trouve sa période de floraison. « marguerite qui dure toute l'année », elle fleurie en effet de janvier à décembre.
Une tradition Chrétienne veut qu'on la cueille à Pâques en hommage au Christ.
Poussant dans les prairies son nom vient du vieux français » pasquier » signifiant « pâturage »

4. Utilisations

Action sur le transit intestinal-Désinfectante et cicatrisante-Action sur les Ecchymoses

Pour Adulte

Tisane de fleur fraîches (transit intestinal) : Environ 1 càs de fleurs dans 250ml d'eau, boire 2 à 3 tasses dans la journée.

Teinture mère (action désinfectante) : Pour désinfecter les plaies et les blessures et pour résoudre les ecchymoses, tout particulièrement celles touchant les parties molles du corps (seins, cuisses, fesses), mais aussi le coccyx.
(antitussif, expectorant) **:**10 à 15 gouttes dans un grand verre d'eau 3 fois par jour.

Cataplasme (action désinfectante et cicatrisante**) :** Avec des fleurs pilées à poser sur un coup, une bosse, une entorse, ou encore une ulcération**.**

Macérat huileux : Apaisante et tonifiante de la peau (eczéma, psoriasis rosacée, acné)

5. Conseils de culture

6. ⚠ Contre-indications

L'utilisation de cette plante peut être contre indiquée en cas d'allergie aux Astéracées

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources :

- 1000 remèdes à faire soi-même Dr Claudine LUU, édition terre vivante
- https://www.altheaprovence.com/paquerette-bellis-perennis/