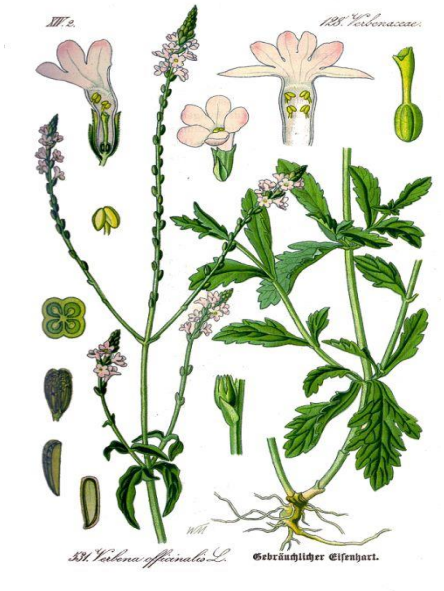
Verveine officinale (Verbena officinalis)

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





1. Description de la plante

Famille : Verbénacées
Parties utilisées :

- Feuilles
- Sommités fleuries

Habitat : prairies, bord de chemin, terrain en friches
Période de cueillette : lors de la floraison en été

2. Propriétés

Tension nerveuse et musculaire : agit comme relaxant et antispasmodique des muscles squelettiques, en particulier des muscles des épaules et du cou (en cause avec le stress chronique
Combat l'anxiété et la fatigue nerveuse découlant d'une longue période de stress.

Digestion : agit comme tonique digestif si elle est prise avant le repas sous forme de teinture diluée dans un peu d'eau pour stimuler la sécrétion des sucs digestifs en préparation du repas

Maux de tête : dus à une tension des épaules et du cou (et donc dû au stress), elle peut contribuer à la réduction des fréquences des crises ➔ à prendre en traitement de fond sur plusieurs semaines

Bouffées de chaleur, syndrome prémenstruel : calme les bouffées de chaleur (régule les hormones) et les périodes de syndrome prémenstruel accompagnés de tension nerveuse et musculaire, ainsi que de migraine

Convalescence : tonique idéal pour les personnes relevant d'une maladie chronique

Addictions (alcool, tabac) : calme par son action antistress du système para sympathique et réactive la digestion

3. Le saviez-vous ?

C'est une plante médicinale traditionnelle en Chine et en Europe.
Au 1er siècle après J.-C., Dioscoride l'appelle « l'herbe sacrée ». Durant des siècles, la verveine est un remède universel.

4. Utilisations

Tonique et calmant du système nerveux – Stimule la sécrétion de la bile – Action sur les muscles utérins

A cause de sa nature émétique (vomitive), mieux vaut la prendre par petites doses

Pour Adulte
Infusion : 3 à 4 gr de plante sèche par tasse 3 fois par jour, ou 15 gr pour 1 litre d'eau à boire avant les repas
Teinture mère : ½ cuill à café diluée dans un verre d'eau 3 fois par jour

5. Conseils de culture

6. ⚠ Contre-indications

L'utilisation de cette plante peut être contre indiquée en cas de grossesse (action tonique sur la sphère utérine)

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources :

- Larousse des plantes médicinales
- La verveine officinale – Althéa provence