

# Plantago lanceolata Ø

## Teinture mère de plantain lancéolé



### Plantain lancéolé

*Plantago lanceolata*

*feuilles fraîches*

*Plantaginacées*

*Plantaginaceae*

### Essence de la plante

*Éteindre, humidifier, rafraîchir*

Les feuilles écrasées de plantain lancéolé ont, entre nos doigts, une consistance visqueuse et possèdent un caractère humide et frais. Pour pousser, la plante cherche par contre des endroits plutôt secs. Le plantain lancéolé transporte ainsi le principe de l'humide dans le sec.

Du fait de son essence, le plantain lancéolé est – pour parler de façon imagée – un «extincteur d'incendie» végétal. Il est attiré par les processus surchauffés, qui s'embrasent, qu'il est capable d'éteindre et de refroidir. On pourrait dire qu'il recouvre les lieux de l'incendie d'une couche rafraîchissante visqueuse, qui a pour effet d'humidifier et de protéger les surfaces sur lesquelles il se trouve. Évidemment, il ne s'agit en l'occurrence pas d'un feu concret, mais de processus inflammatoires. Le plantain a une influence rafraîchissante et curative sur les maladies inflammatoires des muqueuses des voies respiratoires.

La plante a un rapport essentiel avec les amphibiens, dont la peau doit toujours être humide. Tout comme ces animaux vivant à la frontière entre l'eau et l'air, le plantain lancéolé concilie l'aqueux des forces vitales et l'aérien du souffle de vie. En l'occurrence, l'organe intermédiaire est le poumon, dont la fonction peut être favorisée par le plantain lancéolé.

Des processus d'inflammation peuvent également être constatés à un niveau psychique sous la forme d'une émotivité éruptive. Le type de constitution correspondant au plantain lancéolé a des sentiments intenses. Il est soupe au lait et se sent vite attaqué. La moindre petite étincelle peut déclencher un feu incontrôlable. Il explose et «disjoncte», puis, exténué, peine à retrouver sa respiration. Les personnes de ce type peuvent avoir une propension aux inflammations cutanées et aux inflamma-

tions des muqueuses, aux problèmes respiratoires et aux bronchites chroniques.

Le plantain lancéolé agit aussi bien sur le plan psychique que physique, en refroidissant l'émotivité ardente débordante et en recouvrant la muqueuse enflammée d'une couche protectrice et antiseptique. Il soulage ainsi les états irritatifs et favorise la guérison.

### Champs d'application

Toux sèche, bronchite chronique, inflammations de la muqueuse buccale et des voies respiratoires, traitement de soutien pour des maladies en rapport avec un affaiblissement des poumons.

Usage externe: modifications inflammatoires de la peau et des muqueuses, aphtes, piqûres d'insectes.

### Composition

Glucosides d'iridoïdes, tannins, flavonoïdes

### Effets

Bactériostatique, anti-inflammatoire, antitussif, cicatrisant

### Posologie

Prendre 1 à 3 fois par jour 2 à 5 gouttes dans un peu d'eau.

*Pour les gargarismes:* verser 7 gouttes dans un demi-verre d'eau.