

## Fabriquer soi-même un Macérat huileux à la pâquerette Et savoir tous les bienfaits



La **pâquerette** est l'une des grandes oubliées de la phytothérapie moderne. Mais qu'à cela ne tienne, voici les informations nécessaires pour la redécouvrir.

La pâquerette est une **plante vivace**. En bonne astéracée, son inflorescence est faite d'une multitude de petites fleurs, jaunes au centre, et à la périphérie s'élancent les fleurons (ligules) blancs.

**Une de ses particularités** est de se fermer à la tombée de la nuit, de se réveiller avec le soleil et de le suivre dans sa course. D'où un de ses surnoms, l'œil du jour - elle fait partie de ces plantes dites "héliotrope".

Remarquez aussi que l'inflorescence se ferme sur elle-même lorsque la pluie menace, on pourrait dire que c'est la **première dame météo de l'histoire** !

### Les propriétés de la pâquerette

- 1- C'est avec une certaine dextérité que notre pâquerette **stimule la micro-circulation** et atténue les problèmes **d'inflammations chroniques de peau**.



- acné ;
- rosacée ;
- eczéma ;
- psoriasis.

*Vous pouvez l'utiliser seule ou combinée avec d'autres classiques pour les soins de peau : plantain ou souci par exemple.*

>> Les préparations les plus utiles pour apaiser et nourrir la peau sont les macérats huileux : *recette après*

- 2- **Astringente et émolliente**, elle est recommandée pour traiter l'inflammation des voies respiratoires et faciliter l'expectoration.

>> N'hésitons pas à l'ajouter aux protocoles pour contrer **les problèmes respiratoires**, en particulier rhumes, bronchites et autres états inflammatoires des voies respiratoires supérieures.

- 3- De la même manière que les autres plantes de printemps, **elle est dépurative** de par son action sur le métabolisme et légèrement laxative grâce à ses mucilages.

*Au 16<sup>ème</sup> siècle, elle était traditionnellement utilisée comme tonique printanier, pour "nettoyer le sang".*

Et n'oubliez pas de la rajouter à **votre alimentation** car notre belle pâquerette est aussi une excellente comestible. **Vous trouverez les minéraux suivants** : potassium, calcium, phosphore, magnésium. Et aussi mais très légèrement du fer, de la vitamine A et des protéines.

## Préparation de la pâquerette

Ramassez les inflorescences (fleurs) tout au long de sa période de floraison, au besoin.

Faites-les sécher sur des grilles dans un endroit sec, bien aéré et à l'abri de la lumière directe. Attention de ne pas trop les entasser pour qu'elles sèchent plus vite. Stockez-les ensuite dans un bocal en verre pour les utiliser tout au long de l'année.



### La tisane de pâquerette :

1 cuillère à café par tasse, faire bouillir 10 minutes (80-90°C). 3 tasses par jour entre les repas.

### Le macérat Huileux :



Tout macérat huileux se fait à partir de la plante sèche.

Il est impératif de bien faire sécher la plante auparavant, car tout reste d'humidité peut entraîner une fermentation de l'huile, qui fera au long terme rancir le macérat.

Le premier processus de macération consiste à mélanger la plante sèche directement à l'huile d'olive.

- Placez la plante bien séchée dans un bocal (que vous laisserez ouvert pendant la macération) ;
- Recouvrez la plante d'huile d'olive bio première pression à froid ;
- Placez un morceau de tissu sur le dessus du bocal que vous faites tenir avec un élastique ;

*Il ne faut pas fermer le bocal. L'huile doit respirer car il reste toujours un peu d'humidité dans la plante, et nous voulons nous assurer que l'humidité puisse s'échapper du bocal.*

- **Vérifiez le niveau d'huile le lendemain.** S'il n'y a plus assez d'huile pour recouvrir la plante, en rajouter.
- Mettez le bocal **dans un sac en papier épais** qui ne laisse pas passer de lumière, et placer le tout devant une fenêtre qui reçoit le soleil, ou dehors à un endroit qui reçoit **le soleil plusieurs heures par jour.**



*Placer un macérat huileux au soleil sans la protection du sac est pour moi **une erreur**, car nous savons aujourd'hui que les UVs du soleil détruisent énormément de composants actifs de la plante. Ces composants sont très fragiles. De plus, avec le soleil, l'huile du macérat va s'oxyder plus vite.*

- Remuez le mélange de temps en temps ;
- Laissez macérer pendant au moins un mois, plus si vous le désirez ;
- Placez un **morceau de coton** ou de tissu non coloré sur un saladier **en verre** (vous verrez pourquoi en verre par la suite), assurez vous que le coton recouvre bien les parois du saladier ;
- Versez le mélange plante + huile dans le saladier sur le tissu ;
- Ramenez les coins du tissu pour former un baluchon contenant le mélange, puis commencez à presser gentiment le mélange au travers du tissu avec vos mains. Prenez votre temps, et **essorez par torsion** le tissu rempli du mélange, comme lorsqu'on essore un torchon trempé à la main.
- **Laissez décanter une journée.** Regardez au travers du saladier en verre, au fond du saladier, afin de voir si de l'eau s'est séparée de l'huile. S'il y en a une couche, vous le verrez vite, et il faudra l'éliminer. Le mieux sera de récupérer l'huile uniquement par le dessus, à l'aide d'une louche. Attention de ne pas trop faire remuer la couche d'eau. Vous pouvez aussi la siphonner à l'aide d'un petite tuyau.
- Mettez en bouteille et étiquetez avec le nom de la plante et la date.
- Conservez dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.