

# L'angélique

*Angelica archangelica* est une plante bisannuelle qui peut atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur. Cette plante apprécie les lieux montagneux chauds et humides, à l'abri du vent. Elle fleurit en juillet. On raconte que l'archange Raphaël aurait fait connaître ses propriétés aux hommes d'où son nom. En plus d'éloigner la peste, autrefois elle était utilisée pour neutraliser l'effet des venins.



## Propriétés :

- tonique et fortifiante générale
- expectorante,
- diurétique,
- antalgique,
- sédative

L'angélique, de la famille des apiacées, attire beaucoup d'insectes butineurs, mais aussi des pucerons ravageurs. Concernant les contre-indications, elle est interdite chez l'enfant de moins de 6 ans, chez la femme enceinte du fait de son action oestrogénique, en cas de prise d'anticoagulants. Il faut ne pas s'exposer au soleil car c'est une plante photosensibilisante.

Chez certaines personnes, le contact cutané avec une plante fraîche peut être allergisant.

**Système digestif – système nerveux – fortifiante générale**

**Utilisations :** Elle sera utile en cas de ballonnement, éructations, flatulence, lenteur digestive, ulcère gastrique, en prévention contre la grippe. Elle stimule l'appétit. Utile en cas d'insomnie d'origine nerveuse.

Toutes les parties seront utilisées : les feuilles, la racines, les graines, la tige, les fleurs. Les formes d'utilisation sont larges : en liqueur, en infusion, en décoction, en vin d'angélique, en teinture mère, en gélules, en huile essentielle. Elle pourrait porter le nom de « Marquise des Anges » !

## Tisane pour le bien-être digestif :

- 10 g de graines d'angélique
- 30 g de feuilles de verveine
- 20 g de feuilles de mélisse
- 1 cuillère à café de miel de romarin

- mélanger les plantes.
- déposer le mélange dans 30 cl d'eau froide
- porter à ébullition
- hors du feu laisser infuser 10 minutes
- ajouter le miel et remuer.

Cette tisane pourra être consommée en petite quantité à la fin d'un repas pour ses propriétés digestives.