

TISANES ARDENNAISES

Les Tisanes Ardennaises sont issues d'une très ancienne tradition de connaissance et d'usage des plantes médicinales dans les villages ardennais. Leurs composants étaient autrefois les seuls médicaments employés contre toutes sortes de maladies. Les progrès de la médecine moderne ont souvent fait oublier l'usage merveilleux des plantes. Et pourtant, comme le disait Pasteur, «ce qui s'opère dans la plus humble des plantes dépassera toujours les possibilités de nos plus puissantes usines». Aussi les plantes médicinales que la nature nous dispense constituent la médication la plus inoffensive et la plus douce dans la lutte de l'organisme contre la maladie.

MODE D'EMPLOI

• **PRÉSENTATION GRAND SACHET** : laisser infuser une cuillerée à soupe de tisane dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, puis passer le liquide. La tisane peut être percolée comme du café. • **PRÉSENTATION INFUSETTES** : plonger une infusette dans une tasse d'eau bouillante ; la retirer après 10 minutes. Ne jamais faire bouillir la tisane. Les tisanes peuvent être additionnées d'une cuillerée de miel ou sucrées à volonté, excepté la n° 1. On peut y ajouter un peu de jus de citron.

REMARQUES

Les Tisanes Ardennaises n'interagissent pas avec les autres médicaments, et peuvent être prises en même temps sans danger. De même on peut prendre simultanément deux ou trois n° différents. Les Tisanes Ardennaises ne sont pas contre-indiquées pendant la grossesse, ni pendant l'allaitement, excepté la n° 11. Elles peuvent être prises en même temps que les remèdes homéopathiques.

■ TISANE N° 1

MAIGRIR

Le Fucus vesiculosus est une algue marine réputée depuis longtemps pour être la plus efficace des plantes amaigrissantes. Cette tisane associe le Fucus à des plantes qui favorisent l'élimination ; consommée régulièrement, elle semble particulièrement active contre les tissus gras et la cellulite.

Indications : obésité, cellulite, embonpoint, cures d'amaigrissement.

Posologie : (adultes et enfants de plus de 8 ans) 1 tasse matin, midi et soir.

Régime : éviter les graisses, sucreries, fruits secs, diminuer le sel et les boissons alcoolisées ou sucrées.

■ TISANE N° 2

RHUMATISMES

Indications : cette tisane est recommandée contre toutes les manifestations de la présence de cristaux d'acide urique dans l'organisme ; de même contre le lumbago, les douleurs des membres, le torticolis.

Posologie : (adultes et enfants de plus de 8 ans) 1 tasse matin et soir.

Régime : éviter l'alcool et les viandes trop riches.

■ TISANE N° 3

CIRCULATION

Indications : cette tisane semble très efficace pour combattre les varices, hémorroïdes, ulcères variqueux, lourdeurs dans les jambes, faiblesse du système veineux.

Posologie : (adultes et enfants de plus de 8 ans) 3 tasses par jour ; la cure normale est de 3 semaines.

Régime : éviter les mets excitants : café, alcool, épices.

■ TISANE N° 5

DIURÉTIQUE

Indications : cette tisane sera bénéfique en cas d'inflammation de la vessie et des voies urinaires, et en cas de troubles rénaux (pierres aux reins, cystites, néphrites, rétention d'urine).

Posologie : (adultes et enfants de plus de 8 ans) 2 à 4 tasses par jour, après ou entre les repas.

Régime : éviter le café et l'alcool.

■ TISANE N° 7

PECTORALE

Indications : par sa composition exceptionnelle de

plantes antiseptiques, expectorantes et antitussives, cette tisane constitue un excellent remède naturel contre les diverses affections de l'appareil respiratoire : toux, rhume, bronchite, trachéite, laryngite, maux de gorge.

Posologie : (adultes et enfants de plus de 6 ans) 2 à 3 tasses par jour après les repas, plus une le soir avant le coucher.

■ TISANE N° 10

DORMIR

Indications : cette tisane est recommandée pour combattre de manière naturelle et douce les états de nervosité, d'agitation et d'anxiété, de même que l'insomnie.

Posologie : (adultes et enfants de plus de 8 ans) boire 1 tasse 3 fois par jour après les repas (nervosité) ou 1 tasse le soir (insomnie).

Préparation : on obtiendra un effet maximal en ajoutant un peu de jus de citron dès le début de l'infusion.

Régime : alléger le repas du soir ; éviter les repas copieux, l'alcool et le café.

■ TISANE N° 11

LAXATIVE

Indications : la Tisane Ardennaise laxative N° 11 est composée de séné. Elle est utilisée pour combattre la constipation, après que toute maladie sévère ait été écartée.

Régime : on s'efforcera de vaincre la constipation chronique en adaptant le régime alimentaire ou en modifiant les habitudes de vie, particulièrement en buvant suffisamment d'eau (2 litres par jour).

■ TISANE DU VIEIL ARDENNAIS N° 20

TENSION

Indications : la Tisane du Vieil Ardennois est un vieux remède réputé en Ardenne comme tisane de santé, pour combattre les divers troubles accompagnant l'avance en âge et assurer une vie longue et saine. Mais surtout c'est un merveilleux remède naturel contre l'hypertension ; il abaisse la tension artérielle, mais jamais de manière excessive.

Posologie : (adultes) boire 1 tasse le matin à jeun et 1 le soir au coucher.

Régime : ne pas saler les aliments.



Tilman®

Tenir hors de portée et de la vue des enfants. • Conserver dans l'emballage d'origine, à une température ne dépassant pas 25°C et à l'abri de l'humidité.

Votre santé par les plantes

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville
www.tilman.be