ATELIER PHYTOTHÉRAPIE
Fabrication d'un Vinaigre antiseptique, antalgique et décongestionnant

Histoire du « Vinaigre des 4 voleurs »
Il est dit qu'en 1630, lors de l'épidémie de peste à Toulouse, quatre voleurs en profitent pour visiter les maisons abandonnées et détrousser les cadavres. Ils finissent par être repérés car ils ne sont pas contaminés. Ils sont alors arrêtés, jugés et condamnés à mourir brûlés sur le bûcher. En échange de dévoiler leur secret qui était de se frictionner le corps d'une macération de plantes antiseptiques dans du vinaigre, ils seront condamnés à une mort plus douce, la pendaison.

RECETTE

Matériel et ingrédients (pour 150 ml) : bocal en verre, balance, cuillère à soupe, filtre, entonnoir, flacon.
Vinaigre de cidre (150 ml) — Ail (5 g) — Plantes sèches : thym, lavande, menthe poivrée, romarin, sauge, absinthe (1 à 2 g : 1 c. à soupe de chaque plante), clous de girofle (10 clous), cannelle de Ceylan (1 g), facultatif : camphre (1 g / 1 c. à café).

• **1** Découper les plantes et l'ail en tout petits morceaux, réduire les épices en poudre, mettre tous les ingrédients dans le bocal avec le camphre.
• **2** Recouvrir avec le vinaigre de cidre en remplissant le bocal, fermer et remuer les premiers jours pour que que les plantes ne soient pas en contact avec l'air, laisser macérer pendant 10 jours minimum.
• **3** Filtrer avec un tamis et conserver dans une bouteille fermée à l'abri de la lumière.

PROPRIETES DES PLANTES

> Vinaigre de cidre : régénérant cellulaire, reminéralisant, stimule et régule la digestion, anti-cholestérolémiant, prévient les calculs, détoxifie, anti-acide.
En externe : eczéma, urticaire, coup de soleil, douleur rhumatismale, gingivite, cheveux secs, maux de gorge.

> Camphre - *Laurus camphora - Lauraceae*
Décontractant musculaire, relaxant, antalgique (douleur rhumatismale, migraine), fluidifiant des mucosités, expectorant, insecticide, antiseptique, immunostimulant.
Contre-indications : grossesse, allaitement, moins de 6 ans, épileptie, plaie ouverte.

> Ail (bulbe) - *Allium sativa - Alliaceae*
Tonifiant général, antiseptique, digestif (assimilation des protéines, antiseptique intestinal, carminatif), hypotenseur, fluidifiant sanguin, anti-cholestérolémiant, antiagrégant plaquettaire, vermifuge.
En externe : rubéfiant, réduit les cors et les verrues.

> Thym (feuille) - *Thymus vulgare - Lamiaceae*
Antiseptique et tonique général, stimule les globules blancs, vermifuge, digestif (ballonnement, colite), fluidifie les mucosités (bronchite, toux), anti-inflammatoire (maux de gorge).

> Sauge (feuille) - *Salvia officinalis - Lamiaceae*
Antiseptique et tonique général, digestive, cicatrisante, anti-inflammatoire (maux de gorge, gingivite), hémostatique, œstrogène-mimétique, abortive, anti-galactogène.
Contre-indications : déconseillée en cas de cancer hormono-dépendant.

> Lavande officinale (fleur) - *Lavandula officinalis - Lamiaceae*
Antiseptique, sédative (spasmophilie, anxiété et insomnie).
En externe : antiseptique, cicatrisante (brûlures, piqures, eczéma), décontractante musculaire.

> Menthe poivrée (feuille) - *Mentha x piperita - Lamiaceae*
Antivirale, antispasmodique, digestive (tonique du foie et de la vésicule biliaire, carminative, ballonnement, flatulence), antiseptique intestinale.

> Cannelle de Ceylan (écorce) - *Cinnamomum verum - Lauraceae*
Antiseptique, immunostimulante, digestive, fluidifiante sanguin, anti-oxydante, aphrodisiaque.

> Girofle (bouton) - *Syzygium aromaticum - Myrtaceae*
Antiseptique, immunostimulante, anti-inflammatoire et antalgique.

> Romarin (feuille) - *Rosmarinus officinalis - Lamiaceae*
Antioxydant, stimule le foie, digestif (ballonnements), stimulant de la circulation sanguine et lymphatique (syncope, vertige). En externe : tonique capillaire et en cas de gingivite.

> Absinthe (sommité fleurie) **-** *Artemisia absinthum - Astéraceae*
Digestive, apéritive, vermifuge, favorise les règles, abortive.

> Muscade (graine) **-** *Myristica fragrans - Myristicaceae*
Tonifiante générale, effets psychotropes et toxique à haute dose.

PROPRIETES ET USAGES DU VINAIGRE DES 4 VOLEURS

En externe : problèmes cutanés (brûlure, peau sèche et irritée, dermite, acné), cheveux gras et terne, pellicule, poux, mycose, fatigue, migraine, douleur, encombrement respiratoire.
Cntre-indiqué sur une blessure ouverte, sur les muqueuses et la peau du visage.

En interne (sans le camphre) : une cuillère à soupe dans un verre d'eau pendant 10 jours : excès d'acidité, excès de cholestérol, douleur articulaire, baisse du système immunitaire, problème de circulation, déminéralisation.

Impressions Végétales
communerbe.org
CuerpoTerritorio
Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.
Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.