

SOIREE :

Les plantes médicinales en Cerdagne-Capcir

La Cerdagne, de par son microclimat, a une flore très riche.

Les activités extérieures, jardiner ou partir en randonnées permettent de faire de l'exercice, d'admirer la nature, d'observer la diversité et quand on connaît, de cueillir avec parcimonie ce qu'on pense pouvoir utiliser sans confusion. Du jardin potager aux sommets, les plantes à vocation médicinales ne manquent pas: légumes cultivés ou plantes condimentaires, plantes sauvages des terrains cultivés ou incultes et celles des hauteurs, certaines très polyvalentes en usage externe ou interne, d'autres plus spécifiques de certaines affections (chou, oignon, ail, menthes, persil, cerfeuil, plantains, soucis, serpolet, pissenlit, églantier, achillée millefeuille, myrtille, gentiane pour n'en citer que quelques unes)

Chacun peut trouver celles qui lui conviendront à un moment donné ou en prévention, sans oublier le suivi par un professionnel de santé dans les cas sérieux et sans oublier aussi qu'il existe même ici des plantes très dangereuses (aconit napel, vérâtre blanc, bryone et d'autre à bien identifier)

Bonnes promenades à vous tous , lecteurs!!

PS. La cueillette des plantes sauvages ne peut se faire dans les endroits protégés du parc national.