



## Le Chêne – fiche bien-être



### Les parties utilisées

Toutes les parties du chêne sont utilisées, même la gale. On réservera les feuilles pour les infusions en usage interne et l'écorce pour les décoctions en usage externe.



## Utilisations médicinales internes

L'utilisation interne du chêne peut provoquer des irritations de l'estomac, en raison de sa richesse en tanin.



### Infusion de feuilles

1 poignée/litre, 3 tasses/jour pour les affections chroniques du foie, entérite chronique, diarrhées, règles trop abondantes ou trop longues, hémorragies, métrites, pertes blanches, faiblesse générale, gastralgies.

 Vin apéritif : Faire macérer une poignée de glands concassés dans un litre de vin blanc pendant une semaine. Filtrer et sucrer au miel. A prendre en apéritif pour les affections du foie, en gargarisme pour les angines et maux de gorge.

 La poudre de glands en infusion est efficace pour les gastralgies et l'atonie gastrique (30g/litre)





## Les bourgeons et la gemmothérapie

En gemmothérapie, le chêne est un tonique général de l'organisme. Les bourgeons sont recommandés dans le cas de frigidité et dans les cas de sénescence masculine, d'asthénie sexuelle, de fatigue et de surmenage.

- 🌳 Il est très efficace contre la diarrhée
- 🌳 Il stimule les glandes corticosurrénales, on le dit cortisone-like
- 🌳 Il stimule l'organisme et sera donc recommandé aux convalescents et aux personnes affaiblies

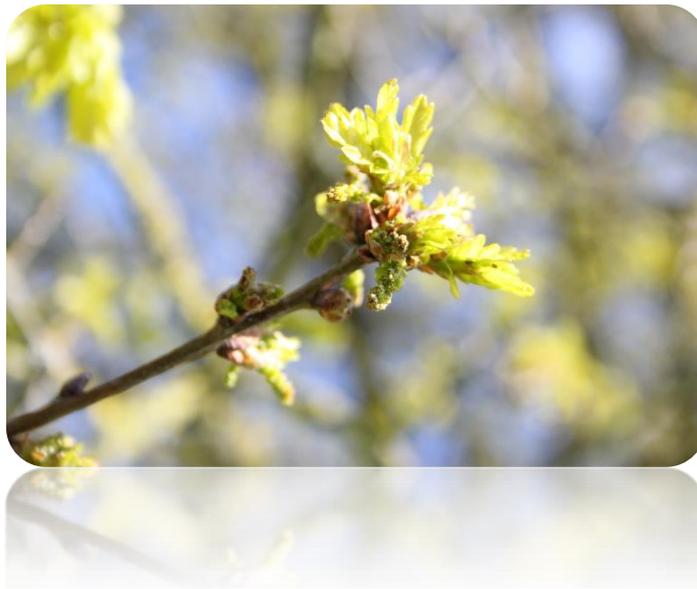




## L'éllixir floral de chêne (oak)

Cet élixir est particulièrement recommandé aux personnes fatiguées, qui sont allées trop loin, coûte que coûte, jusqu'au bout de leur réserve.

Dans le cas d'une longue maladie, d'un travail que l'on mène avec acharnement, ou de toute situation dans laquelle on s'épuise, il permet de se régénérer, de retrouver de l'énergie et de la force. Il nous aide à poser plus de justesse et de respect de soi, dans l'équilibre.



## Utilisations médicinales externes

Décoction d'écorce (30 à 60 g/litre) en cas de : métrorragies, fibromes utérins, leucorrhées, hémorroïdes, ulcérations rebelles, angines, crevasses, eczéma chronique, brûlures, engelures, sudation des pieds, gingivites, stomatites, dermatoses, fissures anales.



## Son écorce

- 🌳 La poudre d'écorce mélangée à du miel servira à stopper **les hémorragies**.
- 🌳 On se servait de l'écorce comme contrepoison appliqué sur les morsures de serpent et les blessures de flèches empoisonnées.
- 🌳 La décoction d'écorce dans le bain sera utile aux personnes lymphatiques, en état de faiblesse générale, et également pour les mycoses, les eczémas. Toutefois, on ne fera pas de bains complets en cas d'eczéma trop important, de plaies profondes ou d'insuffisance cardiaque. Elle fortifie le cuir chevelu et peut servir de lotion pour les **peaux grasses et acnéiques**.



🌳 La teinture mère, préparée à partir de l'écorce fraîche de jeunes branches et de glands **favoriserait le dégoût pour l'alcool**.

**Les glands torréfiés** réduits en poudre et mélangés à du chocolat sont un excellent remède **anti diarrhéique**.