

L'HERBE A CHAT

OU CATAIRE (NEPETA CATARIA)



Toute utilisation de nos herbes, résines ou huiles essentielles à des fins médicinales ou en contact avec la peau nécessite au préalable une consultation chez votre spécialiste et un test de sensibilité fait au minimum 24h avant utilisation. Terra Nostra ne saurait être tenu pour responsable d'une éventuelle allergie ou de tout effet secondaire lié à l'utilisation de ces ingrédients.

L'Herbe à chat est une plante de la famille des menthes que l'on associe généralement à nos amis félins. De son vrai nom cataire, du latin *Nepeta Cataria*, c'est l'une des plantes préférées de nos amis à quatre pattes, en raison d'une substance qu'elle contient, nommée nepetalactone.

Description physique :

D'une hauteur de 10 à 30cm, la cataire fleurit de juin à septembre, parant ses tiges vert-gris de petites fleurs blanches ou lilas. Ses feuilles sont dentelées et sont duveteuses sur toute leur surface.

Culture :

La cataire pousse à l'état sauvage un peu partout en France mais il est également possible d'en faire la culture en jardin ou en pot.

Genre : Féminin

Déité : Bast

Elément : Eau

Planète : Vénus

Propriétés magiques :

Attire l'amour (associée à des pétales de rose) et la beauté, qu'il s'agisse de beauté intérieure, physique ou symbolique, favorise la magie. Utilisée en rituel avec votre chat, elle favorise le lien psychique entre lui et vous. N'usez cependant pas trop souvent de cette

herbe avec votre chat. Placez-en autour de votre maison pour attirer les bons esprits et la bonne fortune.

Propriétés médicinales :

Principalement utilisée sous forme de tisane, elle permet de traiter les rhumes et les gripes : elle favorise le réchauffement du corps ce qui aide à éliminer les virus. Elle favorise le soulagement des tensions émotives.

La cataire est également un bon antispasmodique et un bon sédatif. Elle permet de soulager l'insomnie, le stress, les crampes menstruelles et les crampes d'intestin, associée toutefois à d'autres plantes car ses effets sont relativement doux.

Recette :

Pour une infusion de cataire, prendre deux cuillères d'herbe et laissez la infuser dans 2décilitres d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez une à deux tasses par jour.

Par Yuna Minhã