



Petit traite d'herboristerie


 able des matières

| | |
|--------------------------------|---------|
| Prologue et avertissement | P 3 |
| Les types de récoltes | P 4 |
| Le calendrier de cueillette | P 4-5 |
| Emploi des plantes médicinales | P 5-6 |
| Plantes et recettes | |
| L'amandier | P 6 |
| L'aubépine | P 7 |
| Le basilic | P 8 |
| Le bouleau | P 9 |
| La camomille | P 10 |
| La cannelle | P 12 |
| La centaurée | P 15 |
| La grande ciguë | P 16 |
| La ciguë aquatique | P 17 |
| Le coquelicot | P 17 |
| Le cyprès | P 18 |
| L'eucalyptus | P 19 |
| La fougère | P 21 |
| Le gingembre | P 21 |
| Le ginkgo | P 22 |
| Le ginseng | P 23 |
| Le giroflier | P 24 |
| La jusquiame | P 27 |
| Le lierre grimpant | P 28 |
| Le lis blanc | P 30 |
| Le millepertuis | P 30 |
| Le nénuphar | P 32 |
| L'origan | P 33 |
| Le pavot | P 35 |
| La pensée sauvage | P 37 |
| La rose rouge | P 37 |
| Le quinquina | P 39 |
| Le romarin | P 40 |
| Le saule blanc | P 40 |
| Le tilleul | P 41 |
| Le ylang ylang | P 42 |
| Lexique | P 43-45 |
| Bibliographie et sources | P 46 |
| Note | P 46 |

 *rologue et avertissement :*

« Herboristerie, ça sert à quoi ? »

« Y-a pas une plante ou un truc dans la forêt qui pourrait servir ? »

Sans doute avez-vous déjà entendu ce genre de phrases à vos tables de jeu et bien pour y remédier de façon crédible, voici un petit traité d'herboristerie que vous pourrez donner en lecture à vos joueurs ou encore qui vous servira à pimenter vos parties en faisant ingurgiter à des personnages de sombres ou salvateurs breuvages.

Cette aide de jeu n'ayant pas été conçue dans l'unique but de figurer dans le monde de Rokugan, volontairement le biotope des espèces a donc été omis. A été exclu aussi la période d'apparition de ces espèces. L'on partira donc du postulat de crédibilité d'existence aussi dans l'Empire d'Emeraude, dans le monde Théah ou encore celui de Kor pour ne citer qu'eux.

Je considère cette aide de jeu comme très légèrement didactique et plutôt ludique et loin de moi l'idée de me substituer même par une synthèse à l'aspect complet à des ouvrages de référence en la matière et à d'éminentes personnes qui ont consacré aux plantes une grande partie de leur vie.

Pour les herboristes en herbe qui y verraient une application « santé », je ne peux que leur conseiller vivement de lire en entier les ouvrages repris dans la bibliographie et aussi de consulter des spécialistes en phytothérapie et aromathérapie s'ils veulent faire de ces sciences, une expérience, un mode de vie..

Sinon bon amusement à tous ceux qui s'en serviront.

Si vous avez des commentaires, des suggestions, des réclamations, vous pouvez écrire à iuchimushu@skynet.be

  *uchi Mushu*

Première notion que nous aborderons avant les effets et les recettes, c'est la récolte et l'emploi des plantes médicinales.

On récolte les plantes lorsque leur teneur en principes actifs est à son point culminant. Le séchage devra s'effectuer dans un endroit à l'abri de l'humidité et où la température n'excède pas 50 ° surtout pour les plantes dont on récoltera des huiles essentielles.

En principe on ne récolte que la quantité de plante dont on a besoin ou de petites quantités, ceci afin d'éviter des problèmes de conservation.

Les types de récoltes

1. Les fleurs : elles doivent être cueillies au début de leur épanouissement, avant d'avoir été assaillies par les insectes. Il faut les faire sécher sur un papier propre. Lorsque l'on désire conserver leur couleur, il faut les faire sécher dans un endroit obscur mais quoi qu'il en soit, l'endroit doit être sec et aéré.
2. Les feuilles : on récolte les feuilles avant et pendant la floraison. Pour les faire sécher, on suspend les plus grandes et pour les plus petites on procède comme pour les fleurs, en les faisant sécher sur du papier. Il ne faut pas s'inquiéter si certaines brunissent, c'est qu'elle contienne une substance appelée l'aucubine, on ne peut pas dans ce cas empêcher le changement de couleur.
3. Les écorces et les racines : elles doivent être lavées et débarrassées de la terre qui les recouvrent et détaillées en pièces. Pour ce dernier type de récolte on s'oriente plus vers des plantes jeunes.
4. Les graines : elles sont pourvues par la nature d'agents conservateurs, ils ne leur faut donc que quelques jours pour sécher, simplement étalées comme les fleurs sur du papier dans un endroit sec.
5. Les plantes entières : elles doivent être nettoyées de toute terre et libérées des feuilles qui sont flétries. Leur dessiccation dure souvent plusieurs jours même si elles sont suspendues en guirlande et assez espacées

Le calendrier de cueillette

Ce calendrier de cueillette varie selon les espèces mais aussi selon la partie de la plante à récolter. Ce n'est néanmoins qu'un indicatif, il appartient toujours au cueilleur de juger.

En voici un aperçu simplifié :

- ❖ Le bois peut se cueillir tout l'hiver mais on distingue cependant la récolte des écorces d'arbre en hiver, les écorces d'arbrisseau en automne et pour les résineux, on fait la récolte des écorces au printemps
- ❖ Les racines se récoltent au printemps avant que les ressources de la plante ne soient mobilisées, parfois en automne après que la plante ait accumulé ses réserves
- ❖ Les tiges sont cueillies en automne quand les feuilles ne sont plus en période d'activité
- ❖ Les feuilles se récoltent à l'apogée de leur développement mais avant l'éclosion des boutons floraux.
- ❖ Les fleurs sont récoltées en plein épanouissement et avant la fécondation
- ❖ Les graines doivent être récoltées à complète maturité lorsque la plante commence à se dessécher

Emploi des plantes médicinales



Avant d'aborder les recettes, il nous faut encore voir l'emploi des plantes médicinales

Une fois récoltées, séchées, parfois réduites en poudre, tiges, feuilles, fleurs, écorces, racines et graines peuvent encore se préparer de différentes façons :

1. **L'infusion** : elle consiste à verser de l'eau bouillante sur les plantes dans un récipient dont le couvercle ferme bien afin d'éviter toute perte d'essence volatile. On laisse infuser 5 à 15 minutes puis on filtre. La dose moyenne de plante est de 1 à 3 cuillère à thé par tasse d'eau. Une fois infusée et filtrée la boisson doit être bue immédiatement

2. **La décoction** : elle consiste à faire bouillir dans l'eau les plantes pendant un laps de temps variant de 5 à 20 minutes. Si les plantes sont finement coupées, 5 minutes suffisent, si elles sont dures ou ligneuses il faudra 20 minutes. On conseille de d'abord faire tremper les plantes dans l'eau froide avant de l'amener à ébullition. On compte 3 cuillères à thé pour deux tasses d'eau. On ne conserve pas les décoctions plus de 12 heures.

3. **L'extrait de drogue** : il s'agit là de macérations aqueuses ou alcooliques que l'on concentre plus ou moins par évaporation. On obtient de cette manière des extraits fluides, épais ou solides selon l'évaporation pratiquée. On compte 1 cuillère à thé d'extrait par tasse d'eau bouillante lors de la consommation.

4. **Le sirop** : il s'agit là d'une dissolution de 200 gr de sucre dans 100 gr d'eau chaude auquel on rajoute de l'extrait de drogue dans une quantité variable difficile à quantifier (la quantité sera en rapport avec la plante utilisée).

5. **Le suc** : il s'obtient à partir de plantes fraîches broyées et pressées. Le jus obtenu est conservé au frais pendant 1 jour pour le laisser déposer puis on le filtre.

6. **La teinture** : elle s'obtient par une immersion prolongée d'une plante fraîche ou séchée dans de l'alcool dilué. On compte 1 part de plantes pulvérisées ou broyées pour 5 parts d'alcool à 70 %. On laisse macérer en vase bien fermé entre 2 et 6 jours selon le cas ensuite on presse puis on filtre le liquide.

7. **La poudre** : les plantes séchées et finement coupées sont pulvérisées dans un mortier. On peut alors la mélanger à la nourriture ou la placer directement sur la langue du patient.

8. **Le cataplasme** : obtenu à partir de la cuisson de différentes farines (lin, seigle, moutarde) et des principes actifs choisis, on étale la pâte obtenue sur une portion de mousseline ou un linge en coton. On l'applique à température supportable sur la peau du patient.

Ceci clôture les principales méthodes de travail en ce qui concerne l'utilisation des plantes à destination de soins médicaux. Mais il nous restera à voir également les soins du corps qui de la lotion, en passant par les huiles essentielles ou les onguents permettent d'entretenir et de relaxer le corps et l'esprit.

Plantes et recettes



L'amandier

Description : Arbuste ou petit arbre de 3 à 5 m. Ses feuilles sont étroites et dentées, les fleurs sont blanches ou rosées. Le fruit est ovale, allongé, vert argenté, il contient 1 à 2 graines (amande)


Parties utilisées : feuilles, fleurs et coques

Epoque de floraison : mars-avril

Propriétés : émollient, calmant, diurétique, fébrifuge, purgatif, vermifuge.

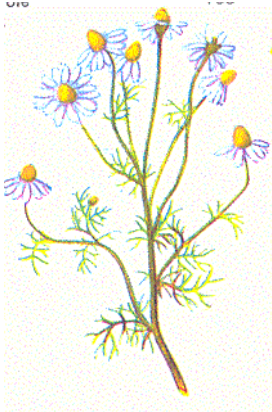
Indications : toux, coqueluche (toux quinteuse), insuffisance hépatique
Son huile grasse est officinale, et entre dans la préparation d'émulsions bien qu'elle soit également comestible. L'amande douce contient jusqu'à 65 % d'huile, l'amande amère : 50 %

Utilisation : en infusion

| | |
|---|--|
| | <p>- des feuilles et des fleurs : 30 g de feuilles et 15 g de fleurs pour un litre d'eau. Infuser 10 minutes et prendre 1 tasse avant chaque repas (foie), 4 tasses entre les repas (toux)</p> <p>- des coques : pectorales et calmantes (coqueluche). 2 poignées par litre d'eau. Bouillir 20 minutes, boire de petites tasses dans la journée</p> <p>Avertissement : Les graines sous leur forme sauvage (amandes amères) contiennent un glucoside toxique : l'amygdaline (entre 2 et 4 %). 50 à 60 de ses amandes suffiraient à tuer un homme adulte..</p> |
|  <p>L'aubépine</p> | <p>L'aubépine épineuse est aussi appelée la valériane du coeur.</p> <p><u>Description</u> : l'aubépine est un arbuste épineux assez dense aux feuilles petites et luisantes. Les fleurs sont blanches à pétales arrondis, les fruits (baies) sont rouges et renferment 2 à 3 noyaux.</p> <p><u>Parties utilisées</u> : les fleurs, les feuilles et les fruits</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : avril-juin</p> <p><u>Propriétés</u> : cardiotonique puissant qui permet de corriger l'hypo et l'hypertension, la tachycardie et l'arythmie. Elle est sédative et antispasmodique.</p> <p><u>Indications</u> : calme les spasmes vasculaires, les palpitations, les angoisses, les vertiges, les bourdonnements d'oreille. Elle est idéale contre l'insomnie d'origine nerveuse. Elle prévient contre l'artériosclérose et son action sur les vaisseaux sanguins est très efficace.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <p>- En tisane : 2 cuillères à soupe de fleurs pour une tasse d'eau bouillante, il faut consommer 2 à 3 tasses par jour pendant au moins 1 mois pour que le traitement soit efficace.</p> <p>- En teinture alcoolique en 1/5 : 20 gouttes avant chaque repas, 3 semaines par mois</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>(hypotenseur) , 40 gouttes avant le coucher (antispasmodique, hypnotique).</p> <p>Les baies soignent les diarrhées et la dysenterie En tisane, 15 g de baies pour 1 litre d'eau, prendre 3 tasses par jour.</p> <p>Note : L'aubépine a un avantage, elle ne provoque aucune accoutumance, on peut donc en prendre pendant un très long temps sans risque et sans perte d'efficacité.</p> |
| <div data-bbox="331 600 544 987" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="363 1025 517 1066">Le basilic</p> | <p>Le basilic commun aussi appelé l'herbe royale, l'oranger des savetiers</p> <p><u>Description</u> : Plante vivace et aromatique de 20 à 50 cm de hauteur et à feuilles lancéolées d'un vert clair et vif. Le basilic forme une touffe dense. Les fleurs sont parfois blanches parfois rosées.</p> <p><u>Parties utilisées</u> : sommités fleuries et l'essence obtenue par distillation des feuilles à la vapeur, la plante entière séchée.</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : juillet-août</p> <p><u>Propriétés</u> : tonique (surtout nerveux), antispasmodique (diminue l'activité cérébrale après l'avoir stimulée), stomachique, antiseptique intestinal, emménagogue.</p> <p><u>Indications</u> : asthénie nerveuse (surmenage intellectuel), angoisses, insomnies nerveuses, digestions difficiles, spasmes gastriques, infections intestinales, vertiges, migraines, épilepsie, paralysie, règles insuffisantes.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> -En usage interne 1. En infusion : 1 c. à thé par tasse d'eau bouillante. Prendre une tasse après chaque repas pour la digestion. 2. En essence : 2 à 5 gouttes 3 fois par jour dans du miel ou dans une solution alcoolique. - En usage externe : - Feuilles séchées pulvérisées contre la perte de l'odorat. - Feuilles froissées sur les piqûres de guêpes, morsures de serpent (uniquement traitement d'appoint, le temps d'ôter le venin). |

| | |
|--|--|
| | <p>Note :Il existe environ 150 variétés de basilic (anisé, commun, à feuilles de laitue, à feuilles d'orties) Originaires d'Asie, il se rencontre cependant dans les deux hémisphères.</p> |
| <div data-bbox="336 405 549 734" style="border: 1px solid black; width: 133px; height: 147px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Le bouleau</p> | <p>Aussi appelé l'arbre de la sagesse</p> <p>Description : Petit arbre caractérisé par son écorce et bois blanc. La base du tronc est grise et rugueuse. Les rameaux portent des feuilles caduques, ovales et dentées devenant jaune or à l'automne. Les rameaux sont pourvus de petites verrues.</p> <p>Epoque de floraison : avril-mai</p> <p>Parties utilisées : feuilles, bourgeons, écorce et sève.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour les feuilles : diurétique et soulagent le cœur, dépuratif, sudorifique, stimulant. - Pour les bourgeons : combat l'engorgement des ganglions lymphatiques. - Pour l'écorce : dépuratif, digestif, fébrifuge. - Pour la sève : détersif, antilithiasique urinaire. <p>Indications :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En usage interne</i> : oedèmes des cardio-rénaux, oligurie, hyperazotémie et syndromes (vertiges, maux de tête), hypercholestérolémie, rhumatismes goutteux, excès d'acide urique, coliques néphrétiques (sève) obésité, pléthore, hypertension et ses troubles, certains cas de cellulite, artériosclérose, hydropisie, ... - <i>En usage externe</i> : dermatoses, adénites, plaies <p>Utilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En usage interne</i> : |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Infusion de feuilles : 40 g par litre d'eau. Infuser 10 minutes et prendre 3 tasses entre les repas. Si on ajoute 1 g de bicarbonate de soude quand l'infusion a atteint 40° on dissoudra les principes résineux.- Décoction de bourgeons : 50 à 150 g par 1 litre d'eau, faire bouillir 10 minutes et prendre 2 à 3 tasses par jour. Là aussi on procèdera à l'adjonction du bicarbonate de soude (1g) pour dissoudre les résines.- Décoction d'écorce : 1 c. à thé par tasse, laisser bouillir 5 minutes. Prendre une tasse avant les repas pour les fièvres intermittentes.- En teinture : 10 à 20 gouttes, 2 à 3 fois par jour.- Sève : ½ verre à 1 verre chaque matin à jeun pendant 15 à 20 jours.- <i>En usage externe :</i><ul style="list-style-type: none">- En infusion : 2 poignées de feuilles ou 30 à 50 g d'écorce par litre d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes. Une fois refroidi utilisez en lavage et en compresses des dermatoses, plaies et adénites.- Sève : en lavage quotidien des tâches de rousseur. |
|  | <p>Il existe plusieurs variétés de camomille, la romaine ou noble, la vraie camomille est aussi appelée petite camomille.</p> <p><u>Description</u> : plante annuelle fortement aromatique possédant des feuilles pennées, ses capitules sont assez petits.</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : mai-septembre</p> <p><u>Parties utilisées</u> : fleurs, plantes, essence (camomille noble) - fleurs et semences (vraie camomille)</p> |

La camomille

Propriétés : Antalgique, antispasmodique des voies digestives, sudorifique, fébrifuge, stimulant, sédatif nervin doux (enfants), bactéricide, cholagogue, cicatrisant, vermifuge, tonique.

Indications :

- Usage interne : migraines, névralgies faciales, dentition douloureuse des enfants, vertiges, troubles de la ménopause, inappétence anémie, vermifuge (parasites intestinaux), digestion difficile, engorgement de la rate et du foie, ulcères d'estomac et intestinaux, troubles intestinaux des enfants (crampes gastriques et intestinales, diarrhée, irritabilité, convulsions, crises et dépression nerveuse, douleurs lombaires et céphalées de la grippe, fièvres intermittentes.
- Usage externe : antinévralgiques, conjonctivites, dermatoses inflammatoires, eczéma, brûlures, plaies banales et plaies infectées, urticaire, douleurs rhumatismales.

Utilisation :

En usage interne :

- En infusion : 5 à 10 têtes par tasse avant les repas (inappétence, anémie) ou 1 c. à soupe de plante coupée par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. 1 tasse à jeun le matin et 1/2 heure avant les repas (vermifuge).
- Autres : une c. à soupe par tasse d'eau bouillante de fleurs. Infuser 10 minutes et boire une tasse loin des repas.
 - En essence : 2 à 4 gouttes, 2 ou 3 fois par jour, en solution alcoolique.

En usage externe :

- En émulsion : bouillir de l'eau et infuser une c. à soupe de fleurs par tasse d'eau. Laisser refroidir et faire des bains oculaires au moyen de compresse
- En décoction : dans un bain ou en compresses pour les dermatoses, brûlures,

| | |
|--|--|
| | <p>eczéma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En crème : 20 g de fleurs séchées + 100 g d'huile (olive). Chauffer au bain-marie 2 heures. Filtrer à travers un linge fin et ajouter 10 g de camphre. <p>Note : l'infusion de camomille était jadis utilisée comme eau de rinçage pour éviter la chute des cheveux. Elle n'est plus reconnue de nos jours que pour son action blondissante secondaire.</p> |
|  <p>La cannelle</p> | <p>On distingue différentes sortes de cannelle, la plus connue et la plus réputée étant celle de Ceylan (<i>cinnamomum zeylanicum</i>). La cannelle de Chine, moins estimée et plus rouge est tirée du <i>cinnamomum cassia</i> originaire d'Annam et de Chine Méridionale.</p> <p>Description : Arbre de la famille des Lauracées (avocatier, camphrier, laurier, ...), le cannelier peut atteindre une dizaine de mètres de haut mais il est en général taillé en buisson pour ne pas dépasser 2 à 3 mètres lorsqu'il est en culture. Toujours vert, il possède des feuilles coriaces contenant, de même que l'écorce, des substances oléagineuses. Ses fleurs, jaunes ou vertes, à symétrie rayonnante, sont réunies en inflorescences ; les éléments du calice et de la corolle, disposés sur deux rangs, se ressemblent. Son fruit est une baie ou une fausse drupe. C'est l'écorce intérieure des nouvelles pousses qui tous les deux ans est récoltée. L'écorçage enlève une couche épaisse qui est grattée intérieurement et extérieurement pour ne laisser finalement que de minces rubans. Une fois séchés, ces rubans sont emboîtés pour former de petits cylindres, ils sont vendus sous cette forme.</p> <p>Parties utilisées : L'écorce et les feuilles. Mis à part l'utilisation de l'écorce séchée sous forme de rubans. L'huile essentielle contenue dans l'écorce mais aussi dans les feuilles est également utilisée. On obtient cette huile par distillation à la vapeur d'eau de l'écorce et des feuilles.</p> <p>Propriétés : Stimulant des fonctions circulatoires, cardiaques et respiratoires, stomachique, antiseptique, carminatif, vermifuge, antispasmodique, hémostatique, légèrement</p> |

astringent, parasiticide (en usage externe).

Indications : Courbatures fébriles, gripes, affections dues au refroidissement, asthénie grippale, syncopes, infections intestinales, spasmes digestifs, colites spasmodiques, parasites intestinaux, digestions lentes, impuissance, règles insuffisantes,...

En usage externe : piqûres de guêpes, morsure de serpent, gale,...

Utilisation :

- En usage interne :

1. En infusion : infuser 8 à 15 grammes d'écorce par litre d'eau. Prendre une tasse après les repas.

2. En essence : 2 ou 3 gouttes, 2 fois par jour dans du miel. Contre les gripes : 0,5 cc toutes les 2 heures, contre le choléra : 5 à 10 gouttes toutes les demi heures.

3. En poudre : 0,50 à 2 g par jour à mêler à la nourriture.

4. En teinture : au 1/5, 1,50 à 10 gr.

- En usage externe :

La cannelle peut être utilisée associée à d'autres essences dans les mélanges pour inhalations (affections des voies respiratoires). Sur les morsures de serpents et les piqûres de guêpes, appliquer l'essence telle quelle.

Note : La cannelle a été aux siècles passés une denrée rare et précieuse, elle fut à la fois utilisée dans les entremets, les compositions pharmaceutiques, les parfums et comme encens. On l'a parfois aussi accusée d'être abortive et de provoquer une légère élévation de la température, une plus grande production de la sécrétion salivaire, lacrymale et nasale, elle est cependant très recommandées en saisons froides, aux mélancoliques, aux vieillards.

Quelques recettes avec la cannelle :

Pour les contusions, la teinture d'arnica aromatisée

Fleurs d'arnica 50g
Cannelle 10g
Girofle 10g
Gingembre 10g
Anis 10g
Alcool 1 litre

Faire macérer 8 jours puis filtrer. Une cuillère dans ½ verre d'eau sucrée, 2 à 3 fois par jour dans le cas de chute et de contusions

Liqueur du parfait amour

Zestes de citron 40g
Thym 30g
Cannelle 15g
Vanille 10g
Coriandre 10g
Macis 10g
Eau-de-vie 2 litres

Laisser macérer 15 jours et ajouter un sirop de sucre fait de 2 kg de sucre pour un litre d'eau, mélanger et filtrer.

Vin aphrodisiaque

Gousse de vanille 30g
Cannelle 30g
Ginseng 30g
Rhubarbe 30g
Vin de Malaga 1 litre
Ou vieux vin de Chablis



La centaurée

On distingue la petite et la grande centaurée ainsi que celle des montagnes. La centaurée est aussi nommé le « bleuet des champs ».

Description : C'est une plante annuelle de 30 à 60 cm, tige mince et raide, les feuilles sont étroites, les fleurs sont d'un bleu vif d'environ 3 cm de diamètre. Les feuilles de la centaurée des montagnes sont plus longues et plus larges, le centre des capitules est rouge pourpre, les fleurs d'un bleu vif.

Epoque de floraison : juin-août

Parties utilisées : Les fleurs, elles se récoltent de juin à août pour la petite et la grande centaurée et de mai à septembre pour la centaurée des montagnes.

Propriétés : Les centaurées sont des toniques et des digestifs et des dépuratifs. Dans le cas de la petite centaurée on lui reconnaît aussi des propriétés fébrifuges (comparable au quinquina), elle peut être également un sédatif du tube digestif.

Indications : Inappétence, faiblesse générale, anémie, convalescence, congestion hépatique, affections fébriles (fièvres du printemps et de l'automne), dermatoses eczématiformes, parasites intestinaux.

- En usage externe sur les plaies atones (lésion n'ayant aucune tendance à s'améliorer ou s'aggraver), en compresse pour soigner les affections des yeux, ulcères des jambes, chute des cheveux.

1. Infusion : 1 poignée pour 1 litre d'eau, bouillir et laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour avant les repas.

2. Teinture : 2 à 5 g par jour

Pour l'usage externe en décoction : 2 poignées par litre d'eau. Faire bouillir 10 minutes, laisser refroidir et imbiber des compresses, frictionner dans le cadre de la chute des cheveux.



La grande ciguë

On distingue d'abord plusieurs types de ciguë : la grande, l'aquatique ou la vireuse et celle des jardins, leur propriété sont assez proches.

Description : plante annuelle de 50 cm à 2 mètres aux tiges creuses, tâchées de rouge pourpré. Elle dégage une odeur désagréable lorsqu'on l'écrase.

Epoque de floraison : juin-juillet, fleurs blanches en grande ombrelle.

Parties utilisées : les semences et les feuilles

Propriétés : analgésique (trijumeau, sciatique, pneumogastrique), antispasmodique, sédatif, anaphrodisiaque.

Indications : Elle soigne les raideurs musculaires, les spasmes (oesophagiens, du pylore, intestinaux, utérins), les toux spasmodiques (coqueluche, asthme). Elle soignerait aussi les cancers mais les études entreprises sur le sujet n'ont jamais été terminées.

Utilisation :

1. En extrait : 0,01 à 0,03 g en une fois et 0,10 g maximum par jour

2. En teinture de feuilles ou de semences : 10 à maximum 60 gouttes par jour



3. En poudre de semence (à mélanger à la nourriture) 0,10 à 0,50 g par jour au maximum

4. En cataplasme :

Résolutif et sédatif : 10 gr de poudre de feuille, 250 à 300 gr de pulpe de carotte crue. Envelopper dans la gaze et appliquer sur l'endroit douloureux, calme rapidement la douleur.

5. En pommade sédatif

5 g d'extrait de houblon, 1 g de ciguë, 1 g d'extrait d'opium, 1 g de jusquiame (plante des décombres à feuilles visqueuse et à fleurs jaunâtres rayées de pourpre), 100 g d'axonge.

| | |
|--|--|
| | <p>ou pommade analgésique : 60 gr d'axonge, 6 g d'extrait de ciguë.</p> <p>Avertissement : L'effet du poison de la ciguë est un effet curarisant, paralysant les muscles et les nerfs sensitifs. A grande dose, elle abolit la respiration.</p> <p>Par contre pour la grande ciguë il faut 10 gr de feuilles pour provoquer la mort par la paralysie du système respiratoire. Elle était utilisée dans l'antiquité pour l'exécution des condamnés.</p> |
|  <p>La ciguë aquatique</p> | <p><u>Description</u> : plante aquatique de 60 cm à 1,30 m, elle est parfois semi flottante. Tiges creuses, feuilles pennées , folioles dentées. Ses parties aériennes ont une odeur comparable à celle du persil ou du céleri, d'où le risque de confusion.</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : juillet-août, Fleurs blanches en grandes ombrelles,</p> <p><u>Parties utilisées</u> : la partie utilisée est la plus nocive, c'est la racine. Lorsqu'elle est coupée, un suc jaunâtre à l'odeur désagréable en sort.</p> <p><u>Indications</u> : elle est utilisée dans les cataplasmes et les onguents contre les douleurs rhumatismales. En teinture contre l'épilepsie, la méningite, les crampes et commotions cérébrales ou encore certaines psychoses.</p> <p>Avertissement : Si l'on prend la ciguë aquatique, un seul rhizome peut entraîner la mort d'un homme en une heure, elle était utilisée autrefois à des fins criminelles. Elle provoque des crampes violentes et paralyse ensuite la moelle et le cerveau.</p> |
|  <p>Le coquelicot</p> | <p><u>Description</u> : Aussi appelé le pavot sauvage ou le pavot des champs, le coquelicot est une plante annuelle à tige poilue de 30 à 40 cm, contenant un latex blanc, ses feuilles sont pennées et ses fleurs d'un rouge écarlate et d'un diamètre de 5 à 8 cm.</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : mai-septembre.</p> <p><u>Parties utilisées</u> : la fleur.</p> <p><u>Propriétés</u> : narcotique léger, sédatif pour la toux, antispasmodique, adoucissant.</p> <p><u>Indications</u> : insomnies des personnes délicates</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>comme les enfants et les vieillards, toux spasmodiques, bronchites, pneumonie, pleurésie et fièvres éruptives. Le coquelicot soigne aussi les inflammations des paupières et les angines par cataplasmes réalisés avec les fleurs.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- En infusion de fleurs séchées (10 à 15 g par litre d'eau), infusez 10 minutes et boire 3 tasses par jour. |
|  <p>Le cyprès</p> | <p><u>Description</u> : Conifère assez courant à feuillage persistant d'un vert sombre et de taille élancée.</p> <p><u>Propriétés</u> : astringent, vaso-constricteur (tonifiant des veines), antispasmodique, antisudorifique, rééquilibrant général (en particulier cependant du système nerveux), diurétique, désodorisant.</p> <p><u>Indications</u> : Troubles ovariens, irritabilité, énurésie, grippe, aphonie, spasmes, coqueluche, toux spasmodiques, transpiration des pieds.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>en usage interne</i> :- En huile essentielle : 2 à 4 gouttes, 2 à 3 fois par jour en solution alcoolique ou dans du miel.- En extrait fluide ou teinture : 15 à 30 gouttes avant les 2 grands repas (énurésie), le double pour les autres indications.- <i>en usage externe</i> :- En solution aqueuse avec 5 % de teinture ou d'extrait fluide, utilisée pour les lavements.- En décoction de 20 ou 30 gr par litre d'eau en bains de pieds contre la transpiration.- En huile essentielle : 4 à 5 fois par jour déposer quelques gouttes sur l'oreiller pour calmer les toux spasmodiques, la coqueluche. <p><u>Note</u> : dans le cadre de plaies, le cône globuleux du cyprès a des propriétés cicatrisantes, il est alors utilisé sous forme de bains.</p> |



L'eucalyptus

Description : Arbre d'un port élancé qui peut atteindre jusque 100 m (plus généralement 30 m). Il perd son écorce en lambeaux grisâtres et fournit également une gomme abondante (dépendant de la variété). Les feuilles sont d'un vert vif, elles sont recourbées et en forme de lame, elles sont très odorantes. Il existe environ 300 espèces d'eucalyptus différentes.

Parties utilisées : feuilles et boutons floraux.

Propriétés :

- *Usage interne* : antiseptique général notamment des voies respiratoires et urinaires, calmant de la toux et fluidifiant des expectorations (balsamique), hypoglycémiant, antirhumatismal, fébrifuge, stimulant.

- *Usage externe* : bactéricide, parasiticide, cicatrisant, éloigne les moustiques, préventif des affections contagieuses et pulmonaires.

Indications :

- *Usage interne* : affections des voies respiratoires (bronchites aiguës et chroniques, gripes, tuberculose pulmonaire, gangrène pulmonaire, asthme, toux), affections des voies urinaires, diabète, certaines affections et pyrexies (rougeole, scarlatine, choléra, malaria, typhus), rhumatismes, névralgies, parasites intestinaux, migraines, asthénie

- *Usage externe* : plaies, brûlures (en pansements favorise la formation de bourgeons charnus réparateurs), sinusites, éloignement des moustiques.

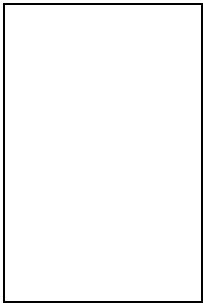
Utilisation : L'essence d'eucalyptus est retirée des feuilles par distillation à la vapeur.

- *En usage interne* :

1. En infusion : 3 à 4 feuilles par tasse. Faire bouillir le mélange 1 minute et laisser infuser ensuite 10 minutes. Boire 3 à 5 tasses par jour.
2. En huile essentielle : 2 à 5 gouttes, 2 à 3 fois par jour en solution alcoolique ou dans du miel.

| | |
|--|---|
| | <p><i>-En usage externe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Infusion utilisée en fumigations dans la chambre - En inhalation : 10 g de feuilles pour un litre d'eau ou 10 à 15 gouttes d'essence dans un bol d'eau bouillante. - Pour les plaies : utiliser les infusions et l'essence diluée. - Pour les brûlures : mixture huileuse antiseptique composée d'essence d'eucalyptus et de thym (2g), d'essence de lavande et de romarin (3g), de menthol (0.50g), de baume neutre (100g), huile d'oeillette (1000g), salicylate de méthyle (1g) - Pour créer un désinfectant respiratoire : essence d'eucalyptus (15 g), phénol (15g), essence de térébenthine (100g). Imbibez des compresses et laissez s'évaporer à proximité du malade. - Pour éloigner les moustiques : essence d'eucalyptus (3.50g), essence de géranium (2.50g), essence de citronnelle (3.50g), alcool à 90° (90 ml). <p>Note :L'eucalyptus étant un sujet vaste, ce petit résumé n'est que le principal des propriétés et utilisations dégrossies pour vous permettre de vous faire une opinion juste sur la plante. Sachez néanmoins qu'un livre entier pourrait lui être consacré.</p> |
| <div data-bbox="363 1339 520 1572" style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">La fougère</p> | <p><u>Description</u> : plante commune et bien connue des bois, elle peut atteindre 1,20 m. Ses feuilles prennent naissance directement à la souche, elles sont lancéolées et pennées. La fougère fructifie de juin à septembre.</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : fructifie de juin à septembre</p> <p><u>Parties utilisées</u> : feuilles et racines.</p> <p><u>Propriétés et indications</u> : vermifuge, dissipe la fatigue, soulage les crampes, les céphalées, les maux de dents et les rhumatismes, soigne la goutte, l'hypoacousie due à un refroidissement</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En usage externe</i> sous forme de décoction de la racine, en faire des bains de pieds contre la goutte et les rhumatismes, pris pendant 8 à 15 |

| | |
|--|---|
| | <p>jours ils guérissent les accès de crise les plus douloureux</p> <ul style="list-style-type: none">- Bain entier contre les céphalées et douleurs rhumatismales.- Feuilles fraîches, les appliquer sur la partie du corps où l'on ressent les douleurs rhumatismales (la douleur augmente quelque peu puis se calme). Egalement valable pour les crampes : entourer le membre d'une feuille de fougère. Une feuille placée dans les chaussures dissipe la fatigue et réchauffe les pieds.- Feuilles séchées : remplir un sac de fougères et dormir dessus, calme les maux de dents, les céphalées <p>On peut préparer une décoction pour l'appliquer sur les plaies purulentes, les ulcères et les varices.</p> <p>- <i>En usage interne</i> : en décoction contre les parasites intestinaux (ténia) 15 à 50 g de rhizome pour 1 litre d'eau. Faire réduire de moitié. Prendre le matin à jeun. La fougère étant toxique, elle paralyse le ténia sans le tuer, il faut la doser très soigneusement et ensuite l'accompagner d'un purgatif salin, ni huile, ni alcool afin de prévenir tout empoisonnement. Il est également indispensable d'évacuer le remède 2 heures après son ingestion.</p> |
|  <p>Le gingembre</p> | <p><u>Description</u> : Plante vivace d'une hauteur d'environ 1,30 m. Certaines de ses tiges sont stériles et servent à l'assimilation tandis que d'autres portent des fleurs en épi, vertes puis pourpres. Les fleurs ne produisent ni fruits, ni graines. C'est par son rhizome articulé et aromatique que la plante se reproduit.</p> <p><u>Parties utilisées</u> : la racine</p> <p><u>Propriétés</u> :</p> <p><i>En usage interne</i> : apéritif, stomachique, carminatif, antiseptique, stimulant, tonique, fébrifuge, antiscorbutique</p> <p><i>En usage externe</i> : antalgique, ophtalmique.</p> <p><u>Indications</u> :</p> |

| | |
|---|--|
| | <p><i>En usage interne</i> : inappétence, digestions pénibles, prévention des maladies contagieuses, impuissance</p> <p><i>En usage externe</i> : douleurs rhumatismales, angines, cataractes.</p> <p><u>Utilisations</u> :</p> <p><i>En usage interne</i> :</p> <ol style="list-style-type: none">1. En condiments dans la cuisine2. En teinture : 10 à 20 gouttes avant les repas à utiliser seules ou en association (teinture de gingembre : 10 g, teinture d'absinthe : 5 g, prendre 20 à 30 gouttes)3. En essence : 1 à 3 gouttes plusieurs fois par jour dans du miel. <p><i>En usage externe</i> :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pour les douleurs rhumatismales, friction avec le liniment (teinture de gingembre : 40g, essence d'origan : 2 g, alcoolat de romarin : 60g). Frictionner 2 à 3 fois par jour les endroits douloureux et ce pendant 15 jours à 3 semaines même si les douleurs ont disparues après 2 ou 3 jours.2. Pour les angines (accompagnées d'oedème) : gargarismes avec 1/2 cuillère à thé de teinture de gingembre pour un verre d'eau bouillie tiède.3. L'eau distillée était autrefois considérée comme un des meilleurs remèdes ophtalmiques (cataracte) |
|  <p>Le Ginkgo</p> | <p><u>Description</u> : Ce grand arbre pouvant atteindre jusque 40 mètres de haut possède des feuilles en forme d'éventail prenant une couleur jaune magnifique à l'automne. Ses fruits de la taille d'une mirabelle contiennent une amande entourée d'une enveloppe charnue. Les amandes se mangent grillées comme les marrons. Il s'agit en fait là d'un ovule fécondé qui a grossi en accumulant des réserves et qui en tombant sur le sol peut donner naissance à un nouvel individu</p> <p><u>Parties utilisées</u> : en Asie, on utilise le fruit entier, sa pulpe et les feuilles. En Occident on utilise seulement les feuilles.</p> <p><u>Propriétés</u> : à l'heure actuelle, on ne connaît pas</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>encore tous les principes actifs de cet arbre mais pour les asiatiques son fruit entier est considéré comme un expectorant et un sédatif. Il est aussi utilisé dans le cadre de certaines conjonctivites et leucorrhées (probabilité d'une action antibiotique) La pulpe comme un vermifuge, les feuilles sont antifongiques et insecticides. Pour les occidentaux, les feuilles ont une action vasodilatatrice, anti-inflammatoire, antispasmodique.</p> <p><u>Indications</u> : insuffisances veineuses des membres inférieurs plus particulièrement (varices), trouble de la perméabilité capillaire (oedèmes, capillarites,...), hémorroïdes, déficit de la circulation artérielle cérébrale et périphérique (trouble de la vigilance, de la mémoire) séquelles d'accidents vasculaires cérébraux, traumatismes crâniens.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <p>en infusion : feuilles séchées : 10 g par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes, 3 tasses par jour.</p> <p><u>Note</u> : Le ginkgo est une des plus anciennes espèces végétales (environ 200 millions d'années) qualifié par Darwin de « fossile vivant »</p> <p>Son nom vient du japonais « Yin-Kuo » qui signifie abricot d'or, c'est un arbre sacré en Asie que l'on trouvait à proximité des temples, des pagodes et des palais.</p> |
|  <p>Le ginseng</p> | <p><u>Description</u> : plante herbacée à racine, ses feuilles sont composées de feuilles à cinq folioles palmées, les fleurs sont disposées en ombrelles et sont d'un vert presque blanc.</p> <p>Il existe des racines blanches et des rouges. Cultivées elles ont en général un diamètre de 3 à 4 mm pour 10 cm de long alors qu'à l'état sauvage on trouve des racines de 10 cm de diamètre parfois âgées de 6 à 8 ans.</p> <p><u>Propriétés</u> : tonique général, cérébral, cardiaque, sexuel (tonique mais faiblement aphrodisiaque), préventif des maladies infectieuses, hypoglycémiant, régulateur pour les menstruations, tonicardiaque, régulateur de la pression sanguine (action sur le taux de cholestérine)</p> <p><u>Indications</u> : fatigue générale, intellectuelle,</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>sexuelle, diabète, épidémies</p> <p><u>Utilisation</u> : souvent utilisée en teinture mélangée à des élixirs aromatiques ou à des vins fortifiants. Néanmoins, l'effet est plus complet si on mastique directement des morceaux de la racine fraîche. Bien emballée, la racine conserve ses propriétés plus ou moins trois semaines ensuite elles diminuent. La racine peut aussi être consommée en poudre que l'on mêle à de la nourriture.</p> <p>Avertissement : L'abus peut provoquer une excitation du système nerveux central, une hypo ou hypertension, pour des doses de l'ordre de 15 g en ingestion, on note parfois un syndrome confusionnel qui apparaît.</p> |
| <div data-bbox="296 853 584 1182" style="border: 1px solid black; width: 180px; height: 147px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Le giroflier</p> | <p><u>Description</u> : Arbre à l'écorce lisse pouvant atteindre 15 à 20 m de haut, ses feuilles sont persistantes opposées. Les clous de girofle sont les boutons floraux, ils sont récoltés lorsqu'ils sont rouge, c'est le séchage au soleil qui les brunit</p> <p><u>Parties utilisées</u> : les boutons floraux (clous de girofle) et l'essence retirée par distillation à la vapeur des boutons séchés à l'air. On extrait 15 à 20 % du poids des clous en essence.</p> <p><u>Propriétés</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En usage interne</i> : excitant, tonique utérin pendant l'accouchement, antiseptique énergétique, stomachique et carminatif, vermifuge, antinévralgique et caustique, antispasmodique, aphrodisiaque (?), anticancer (?) - <i>En usage externe</i> : parasiticide, antiseptique, cicatrisant, antalgique, caustique. <p><u>Indications</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>En usage interne</i> : asthénie physique et intellectuelle (défiance de la mémoire), préparation de l'accouchement, prévention des maladies infectieuses (peste), lupus (affection de la peau) affections pulmonaires (tuberculose), névralgies dentaires, impuissance (?), cancerose (?), parasites intestinaux, diarrhées, fermentations gastriques, aussi préconisé dans le |

cadre de céphalées,...

- *En usage externe* : gale, plaies et plaies infectées, ulcères de jambes, névralgies dentaires, éloigne les moustiques et les mites.

Utilisation :

1. En usage interne :

- En essence : 2 à 4 gouttes, 3 fois par jour, en solution alcoolique ou dans du miel
- En infusion : 1 clou de girofle par tasse d'eau laisser infuser très peu (2 à 3 min).
- Dans les potages et dans la nourriture (ragoût, marinades, ...)
Pour la préparation à l'accouchement, utiliser le clou de girofle dans les potages les derniers mois de la grossesse et avant l'accouchement absorber une infusion.

2. En usage externe :

- En lotion pour les compresses ou en bain de bouche sur base des infusions que l'on a laissé refroidir.

- En essence (diluée)

a) pour les plaies simples, contuses ou infectées.

b) excellent pansement pour le cordon ombilical, elle n'est ni toxique, ni irritante et est doué d'un certain pouvoir analgésique.

c) pour la désinfection des mains avant une intervention chirurgicale, pour limiter les risques d'infection.

d) pour les névralgies dentaires, mettre une goutte d'essence de girofle dans ½ c. à thé d'huile grasse, mélanger et appliquer la moitié sur la région affectée (gencives)

- En friction (contre le lupus) : en dissolution alcoolique (5 à 10 %),

- Piqués dans une orange pour éloigner les moustiques et les mites

- En pommade contre la gale

Pour ce qui est de son aspect aphrodisiaque, l'essence est mélangée au romarin, son

usage est réservé aux bains aromatiques :

- 50 g de muscade concassée
- 100 g de romarin
- 100 g de sauge
- 100 g d'origan
- 100 g de menthe
- 100 g de fleurs de camomille

Mettre le mélange dans un récipient, recouvrir d'eau bouillante laisser infuser 12 heures. Préparer le bain, filtrer à travers un linge au dessus du bain puis ajouter.

- 100 g de teinture de girofle
- 100 g de teinture de genièvre.

Le clou de girofle a encore beaucoup d'usages, par exemple :

- 1 clou de girofle ajouté à du boeuf bouilli le conserve 24 heures
- 1 infusion de girofle mélangée à de l'acide borique et de la glycérine donne une liqueur antiseptique (amykos) employée pour la conservation de la viande.

Note : Les arabes l'utilisent dans la composition du Koheul, une pommade ophtalmique.

L'essence de girofle est douée de vertus narcotiques, on peut donc imaginer un anesthésique général à base de girofle mais il n'y en a jamais eu de commercialisation. Le girofle fut longtemps l'épice la plus coûteuse, il fut considéré pendant des siècles comme une panacée. Son usage en médecine est bien en dessous des possibilités qu'il offre.

Avertissement : le girofle est puissant, doser prudemment l'essence ! A 1 g par jour, elle peut entraîner des phénomènes toxiques, au-delà, des troubles graves au niveau des centres nerveux supérieurs. Même en diluant, l'ingestion de cette essence ne convient en aucun cas aux bébés.



Jusquiame

Description : plante annuelle ou bisannuelle de 40 à 120 cm, robuste et dégageant une odeur désagréable. Les feuilles sont longues et dentées, les fleurs pourpres à la base sont beiges avec des pétales veinés de pourpres.

Epoque de floraison : juin-août

Propriétés : c'est un sédatif, un analgésique, un spasmolytique.

Indications :

- *En usage interne*, elle soigne les tremblements (type parkinson), les délires alcooliques, l'agitation des maladies mentales, les spasmes gastriques, intestinaux, oesophagiens

- *En usage externe*, elle soigne les entorses, les contusions, les rhumatismes, les névralgies dentaires, les inflammations aux oreilles
En huile, en friction contre les douleurs

En cataplasme de tiges et de feuilles fraîches contre les engorgements mammaires.

En homéopathie, on l'utilise en teinture fraîche de la plante comme calmant.

On peut aussi fumer ses feuilles séchées contre l'asthme

Utilisation :

- Sous forme d'infusion : 2 cuillères à thé pour un litre d'eau, 2 à 3 tasses par jour.

- Sous forme de teinture au 1/10, 1 à 4 g par jour (1g = + ou- 57 gouttes)

Avertissement : la jusquiame est une plante vénéneuse et si on en force le dosage, elle devient un stupéfiant et un narcotique. C'était l'une des principales drogues utilisée en sorcellerie au Moyen Age et Pline la mentionnait déjà. C'est la principale composante des filtres d'amour. Elle est encore utilisée par certains peuples comme aphrodisiaque.

L'empoisonnement à la jusquiame donne les symptômes suivants : prostration, engourdissement des membres, somnolence ensuite ivresse, délires, convulsions, paralysie et mort. C'est un poison comparable à la belladone

mais moindre surtout au niveau du délire qui est nettement plus furieux avec la belladone.



Le lierre grim pant

Description : liane ligneuse toujours verte qui grimpe à l'aide de ses racines « crampons ». Les feuilles sont de taille variable, luisantes, résistantes et d'un vert foncé. Le lierre a de petites fleurs vertes, quant à son fruit, il s'agit d'une baie noire.

Epoque de floraison : septembre-octobre

Partie utilisée : les feuilles

Propriétés :

- *En usage interne* : c'est un antispasmodique de l'appareil respiratoire, un expectorant, un dépuratif, un cholagogue, il facilite l'évacuation de la bile et également la menstruation.

- *En usage externe* : c'est un décongestionnant, un vaso-constricteur, un antinévralgique.

Indications :

- *En usage interne* : coqueluche, bronchites chroniques, trachéites, laryngites, hypertension, leucorrhées, règles insuffisantes, rhumatismes, goutte.

- *En usage externe* : névralgie, rhumatismes, névrites, plaies et brûlures, cellulite, durillons, cors.

Utilisation

- *En usage interne* :

- Sous forme d'infusion : 3 c. à soupe de feuilles coupées par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes et boire 3 tasses pas jour.

- Sous forme de teinture au 1/10 : 5 à 10 gouttes selon l'âge (maximum 40 à 50 gouttes par jour). Soigne la coqueluche et l'hypertension.

- *En usage externe* :

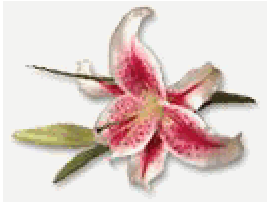
- Appliquez des feuilles fraîches sur les

douleurs rhumatismales, la sciatique, sur les brûlures. Renouveler les feuilles lorsqu'elles commencent à sécher. Les feuilles de lierre facilitent la suppuration des plaies.

- Les feuilles confites dans du vinaigre sont utilisées contre les cors et les durillons.
- En décoction pour les rhumatismes douloureux, les névrites, la cellulite : 200 g de feuilles pour 1 litre d'eau ou une poignée de feuilles séchées par litre. Faire bouillir 10 minutes.
- En eau additionnée de 2 c. à soupe d'alcoolature par litre. En bain locaux ou enveloppement humides chauds (mêmes indications que pour la décoction)
- En cataplasmes : ¼ de feuilles fraîches incorporées à ¾ de farine de lin (toujours les mêmes indications : rhumatismes douloureux, les névrites, la cellulite).

Avertissement :

1. les infusions répétées risquent de provoquer des cirrhoses hépatiques, il faut rester très attentif.
2. la baie est toxique, irritante et provoque des ampoules sur la peau comme les orties.



Lis blanc

Description : plante bulbeuse à grandes feuilles diversement colorées

Parties utilisées : on utilise les fleurs et l'oignon.

Propriétés : C'est un tonique, un émollient et un maturatif

Indications : On l'utilise pour soigner les plaies, les contusions, les brûlures et les abcès.

Utilisation :

- Pour les plaies et les contusions : on fait tremper des fleurs de lis pendant au moins 6 heures dans de l'eau-de-vie ensuite on applique les fleurs à même la peau à l'endroit touché.
- Pour les brûlures on imbibe des pétales frais d'huile d'olive.
- Pour les abcès, on fait cuire l'oignon sous la cendre et on l'applique à température supportable sur l'abcès, il doit être renouvelé toutes les 6 heures.

Note : Le lis tigré est lui utilisé comme remède contre la mélancolie, le spleen lors de la grossesse et la nymphomanie, sous forme de teinture : 10 gouttes, 3 fois par jour dans une infusion de camomille.

Avertissement : attention aux effets nocifs du lis ! Placé dans une chambre non aérée le lis provoque des maux de tête, des vertiges et des syncopes.



Le millepertuis est aussi appelé « Chasse-Diable »

Description : C'est une plante vivace de 30 à 60 cm, sa tige est dressée et elle porte des petites feuilles oblongues, ses fleurs sont d'un jaune or.

Epoque de floraison : juin-septembre.

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries, période de récolte juillet et août.

Propriétés : Stimulant, digestif, astringent, balsamique, fébrifuge. En usage externe : antiputride.

Le millepertuis

Indications :

-*En usage interne* : bronchites et affections pulmonaires, asthmes, fièvres intermittentes, maladies infectieuses infantiles, cystites, insuffisance circulatoires, congestion hépatique,...

En usage externe : plaies et brûlures, ulcères de la jambe.

Utilisation :

- *En usage interne* :

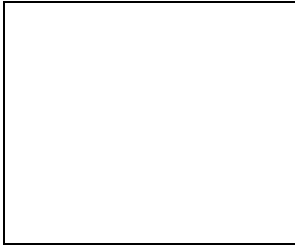
- Sous forme d'infusion : 15 à 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau. Consommez 3 à 4 tasses par jour, avant ou après les repas.

- *En usage externe* :

- Sous forme d'huile : 500 g de sommités fleuries, 1 litre d'huile d'olive, 500 g vin blanc. Laissez macérer 5 jours. Faire bouillir au bain marie jusqu'à consommation du vin. Peut-être ensuite utilisé pour imbiber des compresses.

En frictions pour les névralgies rhumatismales

Note : On conseille de conserver cette huile dans des petits flacons de 20 g pour éviter l'altération qu'entraînerait des rebouchages répétés. On peut aussi la réaliser à partir d'une poignée de plante coupée dans 1/2 litre d'huile. Au bain marie bouillant pendant 2 heures, laissez ensuite macérer à froid pendant 3 jours. passer au travers d'un linge avant l'utilisation.



Le nénuphar

Le nénuphar porte plusieurs surnoms dont « lis d'eau », « lis des étangs » mais les plus poètes le nomment « la reine des lacs » ou « le poison de l'amour »

Description : plante vivace aquatique de la famille des nymphéacées, qui a de larges feuilles rondes flottantes et coriaces (entre 12 et 35 cm) .De grandes fleurs en forme de roses simple, elle sont de couleur blanches, jaunes ou rouges et d'un diamètre variant entre 5 à 20 cm de diamètre. Les fleurs ne s'ouvrent qu'au soleil.

Epoque de floraison : juin-septembre

Parties utilisées : fleurs, rhizome

Propriétés : calmant sexuel (destructeur des plaisirs), antispasmodique, hypnotique, léger tonique cardiaque et respiratoire, astringent.

Indications : éréthisme génital, nymphomanie, insomnies, syndromes anxieux, toux, cystites, néphrites.

Utilisation :

- En infusion de fleurs ou de racines : 1 c. à thé par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes et prendre 3 tasses par jour entre les repas dont 1 au coucher.
- En extrait aqueux : 0,20 à 0,30 g par jour
- En extrait fluide : 1 à 2 g par jour, en potion.

Note : Des travaux divers menés sur les nymphéacées ont démontré d'étonnantes propriétés bactériostatiques notamment contre le bacille de Koch. Un des alcaloïde a été également un stimulant respiratoire efficace pouvant remédier à une trop forte dose de morphine. Les études sont encore à poursuivre.



Origan

L'origan aussi appelé marjolaine sauvage.

Description : C'est une plante vivace aromatique qui possède des tiges d'environ 60 cm, des feuilles ovales à bord un peu denté. Ses fleurs sont rose pourpré et très nombreuses en inflorescences serrées.

Epoque de floraison : juillet-septembre

Parties utilisées : la plante fleurie, on fait la récolte de l'origan de juillet à octobre.

Propriétés : L'origan est un sédatif antispasmodique mais également un expectorant (fluidifiant des sécrétions bronchiques), un bactéricide, carminatif, stomachique, antiseptique des voies respiratoires, emménagogue.

Indications :

- *En usage interne* : on prépare des infusions pour soigner les toux violentes ou d'irritation (coqueluche), les affections des voies respiratoires (bronchites chroniques, les syndromes infectieux, l'asthme, tuberculose pulmonaire, rhumatismes chroniques ou aigus, l'absence de règles,...
- *En usage externe* : Cellulite, rhumatismes musculaires et articulaires

Utilisation :

- *En usage interne* :
 - En infusion : 1 c. à dessert par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Prendre au choix avant, pendant ou après chaque repas.
 - En essence : 3 à 5 gouttes dans du miel, 2 à 4 fois par jour (adultes), 1 à 2 gouttes, 2 à 3 fois par jour (enfants selon l'âge)
 - En extrait fluide : 3 à 5 g par jour, fractionnés.
- *En usage externe* : cataplasme recouvert d'un cataplasme chaud de son ou de farine de lin

| | |
|--|--|
| | <p>(algies rhumatismales ou musculaires)</p> <p>Note : couplé au romarin et au girofle, elle peut également servir d'aphrodisiaque dans les bains (voir la recette à « Girofler »).</p> <p>Avertissement : l'essence d'origan est excito-stupéfiante, son ingestion peut porter le sujet à avoir des convulsions. Elle peut pour ceux qui y sont prédisposés, également développer l'agressivité du sujet qui l'ingurgite.</p> |
|--|--|



Le pavot

Aussi appelé le pavot blanc ou somnifère.

Description : plante annuelle à tige rigide atteignant 120 cm et d'un vert glauque. Feuilles dentées et ondulées mais grossières. Les fleurs sont grandes et lilas. Le pavot compte parmi les plantes médicinales les plus anciennes, il est connu depuis environ 5 mille ans.

Epoque de floraison : juin-août

Parties utilisées : feuilles, capsules (tête) débarrassées des semences.

Propriétés : sédatif à la douleur, calmant, antispasmodique, hypnotique, béchique (calme la toux) modérateur de sécrétions intestinales et biliaires, rénales, c'est un anti-diarrhéique.

Indications : toutes les douleurs, spasmes viscéraux, tumeurs, névralgies, anxiété, insomnies dues à la douleur, affections pulmonaires, diarrhées, dysenterie, hémoptysie (crachement de sang provenant des voies respiratoires).

Contre-indications : état infectieux, le pavot diminue en effet les réactions de défense et entrave l'élimination des déchets. perméabilité rénale défectueuse, maladies aiguës, syndromes congestifs, tuberculose avancée.

Utilisation :

- En décoction 1 tête de pavot débarrassée de ses semences. Faire bouillir 2 minutes dans 1/2 litre d'eau. 1/2 verre du résultat a des propriétés calmantes et hypnotiques.

- Poudre d'opium 10 cg par jour
- Morphine : 1cg 2 ou 3 fois par jour au maximum
- Teinture d'opium 1 g (+ ou - 56 gouttes) par jour.

En usage externe, la décoction de tête de pavot en gargarisme ou en injections vaginales.

Note : Les propriétés sédatives du pavot sont cependant précédées d'une excitation nerveuse, musculaire, des fonctions respiratoires, circulatoires et intellectuelles.

L'opium est préférable à la morphine pour son action sédatrice plus nette et moins nocive pour les reins et l'intestin.

Avertissement : C'est une plante toxique qui renferme 20 alcaloïdes différents dont seulement 9 ont été étudiés en profondeur à l'heure actuelle. Sur le plan chimique c'est l'un des végétaux les plus complexes. Les graines par contre sont pratiquement exemptes de substance toxiques, elles contiennent 45 à 60 % d'une huile grasse très fine dont l'usage se situe en peinture et en cuisine. Des substances médicinales extraites du pavot citons l'opium, la morphine, la narcotine, la codéine. Le pavot est connu depuis 5000 ans et compte parmi les plus anciennes plantes médicinales.



La pensée sauvage

La pensée sauvage ou violette des champs est aussi appelée aussi herbe de la Trinité.

Description : Plante annuelle d'aspects très divers, à feuilles dentées et lancéolées, à fleurs bigarrées de jaune, blanc et violet. C'est une plante officinale que l'on utilise depuis l'Antiquité.

Epoque de floraison : mars-août

Epoque de récolte : mars à août.

Parties utilisées : fleurs

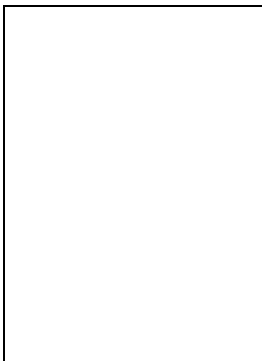
Propriétés : dépuratif, décongestionnant, diurétique, tonique

Indications : dermatoses (eczéma, acné, croûtes de lait, impétigo, spasmes nerveux et l'hystérie, urticaire, rhumatisme, goutte, phlébite, ulcères de jambes.

Utilisation :

- Sous forme d'infusion de 60 g de fleurs pour 1 litre d'eau. Infuser 10 minutes et prendre une tasse à chaque repas (spasmes nerveux et hystérie)
- En infusion : 1 à 3 g de plante sèche dans 1/2 litre d'eau ou de lait (lors d'éruptions cutanées, souvent chez les enfants : eczéma, acné, croûtes de lait).
- En extrait aqueux sous forme de sirop : 3 g dans 150 g de sirop simple.

Note : cette plante donne aux urines une odeur de pisse de chat



Description : Arbuste bas atteignant 50 à 100 cm et portant de grands aiguillons. Les fleurs sont grandes et largement Fleur du rosier, arbuste épineux à tige dressée.

Epoque de floraison : juin

Parties utilisées : pétales et boutons (les récolter quand ils commencent à s'ouvrir).

Propriétés : astringent, fortifiant, antidiarrhéique,

La rose rouge.

cicatrisant

Indications :

En usage interne : hémorragies, leucorrhées, diarrhées (y compris des enfants), asthme, tuberculose pulmonaire.

- En usage externe : aphtes, inflammations des paupières, plaies fongueuses.

Utilisation :

- *En usage interne :*

1. En infusion : 20 g par litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour avant les repas.

On peut aussi écraser les pétales et les mêler à du miel.

2. En poudre : 5 à 10 g par jour dilués dans n'importe quel liquide.

3. En conserve : 50 à 100 g par jour. Prendre 750 g de sucre, 250 g de pétales de boutons de roses. Ajouter de l'eau de rose jusqu'à obtention d'une pâte lisse, un peu comme du miel. Ce remède est aussi excellent pour le teint.

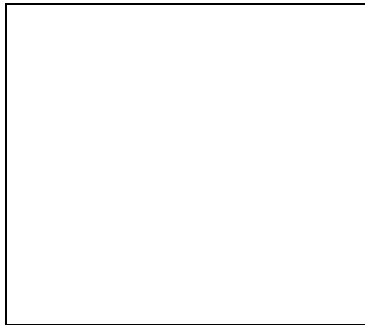
- *En usage externe :*

1. En infusion, 2 à 3 pincées de pétales pour une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. Appliquer une fois refroidi en compresse sur les plaies, les ulcères, les paupières. On peut également faire des lavages oculaires, des bains de bouche (aphtes) avec cette solution.

2. On utilise également des pétales frais que l'on applique sur les yeux.

Pour terminer une petite recette :

Vinaigre rosat : 60 g de pétales secs de roses rouges, 750 g de vinaigre rouge fort. Laissez macérer une semaine en remuant de temps à autres. Ensuite passer et filtrer. On peut utiliser cette solution en gargarisme (1 à 2 c à soupe par verre d'eau chaude). Etendu d'eau, elle peut être également utilisée pour la toilette.



Le quinquina

Description : arbre à écorce rouge-brun et aux fleurs roses originaire d'Amérique du Sud. Il est cependant aussi cultivé en Asie.

Parties utilisées : écorce (lorsque l'arbre a 6 ans), racines et fleurs.

Propriétés : fébrifuge, (également un préventif contre la grippe), tonique, digestif, cicatrisant externe, anti-parasitaire, anti-infectieux.

Indications :

- En usage interne : il est utilisé contre les états de fatigue générale, les affections fébriles, le paludisme ou encore l'anémie.

- En usage externe : escarres, plaies atones

Utilisation :

- *En usage interne* :

- on utilise l'écorce des rameaux moyens (jaune) sous forme

1. de poudre 0,20 g à 0.60 g

par jour (tonique), de 0,50 à 10 g par jour (fébrifuge)

2. de macération de 20 gr d'écorce par litre d'eau pendant 1 heure, filtrer puis 1 verre 1/2 heure avant chaque repas.

- on utilise l'écorce de petits rameaux (gris)

comme fébrifuge en poudre : 1 à 10 g par jour aux repas.

- on utilise l'écorce des grands rameaux (rouge) comme tonique sous forme

1. de poudre : 2 à 5 g par jour

2. de macération : 20 g par litre d'eau, 1 verre avant les repas.

3. d'extrait mou ou aqueux : 1 à 3 g par jour en potion ou sirop.

- *En usage externe* : on s'en sert également comme désinfectant externe car sa quinine inactive les ferments cellulaires et favorise la cicatrisation : en décoction de 30 gr d'écorce par litre d'eau, filtrer et utiliser en compresse.



Le Romarin

Description : Sous-arbrisseau atteignant 1 m de haut, ses feuilles vert foncé sont épaisses, coriaces et lancéolées. Les fleurs sont petites et blanches avec une touche de lilas. La plante dégage une forte odeur de camphre.

Parties utilisées : les feuilles et les sommités fleuries.

Epoque de floraison : mai-juillet

Propriétés : Le romarin est un excellent stimulant et un antispasmodique, il exerce aussi une action sur la sécrétion biliaire.

Utilisation : En infusion des feuilles, c'est un stomachique (qui favorise la digestion), antispasmodique. En gargarisme, il fait disparaître les aphtes.

En usage externe, l'huile de romarin préparée en pommade est employé contre les rhumatismes articulaires, pour soigner les foulures, les contusions.

Note : utilisé abusivement comme abortif. On le brûlait aussi jadis comme encens. On ajoutait parfois une décoction de romarin au bain pour fortifier. Le romarin est aussi une aromate.

Avertissement : Cependant, son absorption en quantité immodérée peut provoquer un empoisonnement qui peut être mortel.



Le saule blanc

Description : Arbre à branches dressées et au feuillage blanc argenté, les feuilles sont étroites et allongées, finement dentées et asymétriques.


Epoque de floraison : avril-mai.

Epoque de récolte : avril-mai

Parties utilisées : on utilise les feuilles, l'écorce et les chatons (fleurs mâles).

Propriétés : le saule est un fébrifuge (peut remplacer le quinquina), un tonique digestif, un antirhumatismal mais aussi un sédatif génital, un antinévralgique, un antispasmodique, un calmant nerveux

Indications : indiqué dans le cadre des règles

| | |
|--|---|
| | <p>douloureuses mais aussi la nymphomanie, la spermatorrhée, les angoisses, les anxiétés et les insomnies neurasthéniques, l'hyperacidité gastrique, les états fébriles, les névralgies rhumatismales.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- En infusion : chatons ou feuilles : 1 c. à dessert pour une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes et boire 3 tasses par jour avant ou entre les repas.- En extrait fluide comme antispasmodique 5 à 10 g par jour- En extrait hydro-alcoolique : 2 à 3 gramme comme tonique, 4 à 8 g comme fébrifuge.- En décoction d'écorces : 20 à 35 g d'écorce sèche et concassée pour 1 litre d'eau. Bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour (tonique et fébrifuge) |
|  <p>Le tilleul</p> | <p>Aussi appelé le thé d'Europe</p> <p><u>Description</u> : tronc bosselé, écorce lisse d'un brun foncé, feuilles caduques et cordées, glauques en dessous. On distingue le tilleul à petites feuilles et celui à larges feuilles mais les propriétés thérapeutiques et l'usage sont identiques pour les deux espèces.</p> <p><u>Epoque de floraison</u> : juin-juillet</p> <p><u>Parties utilisées</u> : feuilles, fleurs et l'écorce privée du liège (suber). On effectue la récolte en juin-juillet pour les fleurs et en hiver pour l'écorce.</p> <p><u>Propriétés</u> : antispasmodique, sédatif et hypnotique léger, sudorifique, diurétique, il agit également sur l'hyperviscosité et l'hypercoagulabilité du sang, diurétique.</p> <p><u>Indications</u> : spasmes, indigestion, insomnies, névrose, hystérie, migraines (feuilles), état fébrile, hypocondrie.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- En infusion : 15 à 30 g par litre d'eau, laisser infuser 10 min et boire entre 2 et 4 tasses par |

| | |
|---|--|
| | <p>jour. On peut mêler les fleurs de tilleul à celles de l'oranger pour soigner les affections nerveuses, asthme, les toux spasmodiques, les migraines, les vomissements nerveux.</p> <p>- En usage externe : on notifiera le bain de fleurs dans le cadre de convulsions infantiles ou de fatigue nerveuse.</p> |
|  <p>L' Ylang Ylang</p> | <p><u>Description</u> : grand arbre aux branches noueuses dont la forme est obtenue par étêtage des branches, ceci afin de faciliter la cueillette des fleurs. Les grandes fleurs d'aspect étoilé, aux six pétales jaunes-verts, dégagent un parfum caractéristique. La floraison se produit toute l'année mais est surtout abondante de novembre à mars. Quand elles ne sont pas ramassées, les fleurs donnent des baies allongées, vert foncées.</p> <p><u>Parties utilisées</u> : les fleurs.</p> <p><u>Propriétés</u> : Réducteur de la fréquence respiratoire et de l'accélération cardiaque, calmant de l'excitabilité réflexe, antiseptique, on lui attribue aussi des propriétés aphrodisiaques.</p> <p><u>Indications</u> : Tachycardie (accélération cardiaque), hypertension, infections intestinales, sécrétions purulentes, frigidité et impuissance.</p> <p><u>Utilisation</u> :</p> <p>- <i>En usage interne</i> : En essence 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour dans du miel ou en solution alcoolique</p> <p>- <i>En usage externe</i> : en essence, en émulsion aqueuse ou solution alcoolique pour des massages ou des frictions. Pour faire baisser la tension artérielle, composer un mélange à parts égales de ylang ylang et lavande officinale, appliquer sur la nuque et les poignets 3-4 fois par jour.</p> <p>Note : L' Ylang Ylang n'est pas un stimulant sexuel au sens d'irritant mais un agent qui calme les frustrations et prédispose à l'harmonie. Il s'emploie également beaucoup en parfumerie.</p> |

Lexique

| | |
|------------------------|--|
| Alcaloïde | Composé organique azoté et basique tiré d'un végétal (la morphine et la quinine par exemple sont des alcaloïdes) |
| Adénite | Inflammation d'un ganglion lymphatique |
| Algie | Douleur physique |
| Amygdalite | Inflammation des amygdales |
| Anasarque | Œdème généralisé |
| Antalgique | Se dit d'une substance propre à calmer la douleur |
| Antifongique | Se dit d'un médicament qui agit contre les infections provoquées par les champignons ou les levures parasites. |
| Antiputride | Qui empêche la décomposition bactérienne |
| Antilithiasique | Empêchement de la formation de sable ou de petites pierres (lithiase rénale, salivaire, biliaire) |
| Antiscorbutique | Qui combat le scorbut |
| Artériosclérose | Maladie de la paroi des artères aboutissant à leur durcissement |
| Arythmie | Trouble du rythme du cœur caractérisé par une irrégularité et une inégalité des contractions |
| Asthénie | Etat de fatigue et d'épuisement |
| Atone | Lésion n'ayant aucune tendance à s'améliorer ou à s'aggraver. |
| Axonge | Graisse qui diffère du lard et du suif en ce qu'elle est plus molle, regardée comme un très bon remède pour certaines douleurs, par exemple axonge de porc(saindoux) utilisée en dermatologie. |
| Azotémie | Teneur du sang en azote non protéique |
| Béchique | Qui combat la toux |
| Benzène | Liquide incolore, volatil, combustible, obtenu à partir du pétrole, de la houille |
| Caducue | Qui tombe chaque année |
| Capitule | Inflorescence formées de petites fleurs serrées les uns contre les autres et insérées sur le pédoncule élargi en plateau. |
| Cardiotonique | Se dit d'une substance qui stimule le cœur |
| Carminatif | Qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux |
| Caustique | Qui altère fortement les tissus de l'organisme |
| Cholagogue | Se dit d'une substance dont l'action est cholérétique et facilite l'évacuation de la bile |
| Cholérétique | Se dit d'une substance qui augmente, stimule la sécrétion biliaire comme par exemple l'artichaut |
| Cordée | Qui a la forme d'un coeur |
| Cystite | Inflammation de la vessie |
| Dépuratif | Qui a la propriété de dépurifier l'organisme, diurétique, purgatif |
| Dessiccation | Elimination de l'humidité d'un corps |

| | |
|-----------------------------|--|
| Détersif | Synonyme de détergent |
| Drupe | Fruit charnu à noyau comme l'abricot. |
| Emménagogue | Se dit d'un médicament ou d'un traitement qui provoque ou régularise la menstruation |
| Emollient | Se dit d'un médicament, d'une application qui relâche, amollit les tissus enflammés |
| Enurésie | Emission involontaire d'urine, généralement nocturne, persistant ou apparaissant à un âge où la propreté est habituellement acquise |
| Eréthisme | Excès d'activité de certain organe, en particulier du cœur mais on parle aussi d'éréthisme génital |
| Foliole | Chaque division d'un limbe d'une feuille composée. |
| Fongueuse | Qui présente des végétations bourgeonnantes et molles se développant à la surface d'une ulcération ou d'une plaie. |
| Fumigation | Opération consistant à produire des fumées, des vapeurs désinfectantes ou insecticides. Egalement exposition du corps ou d'une de ses parties à des médicaments combustibles |
| Glucoside | Composé donnant du glucose par hydrolyse |
| Hémoptysie | Crachement de sang provenant des poumons ou des bronches. |
| Hépatique | Relatif au foie |
| Hydrolyse | Décomposition de certains composés chimiques par l'eau |
| Hydropisie | Anasarque ou œdème généralisé |
| Hyperazotémie | Élévation de l'azotémie à un niveau pathologique, observée principalement dans l'insuffisance rénale |
| Hypercholestérolémie | Augmentation de la quantité de cholestérol en circulation dans le sang |
| Hypertension | Augmentation anormale de la pression à l'intérieur d'une cavité ou d'un vaisseau |
| Hypoacousie | Diminution de l'acuité auditive |
| Hypocondrie | Inquiétude permanente concernant la santé, l'état de fonctionnement de ses organes, provoquée par un trouble bénin (anxiété) ou grave (psychose). |
| Hypoglycémiant | Se dit des médicaments qui provoquent l'hypoglycémie, utilisés dans le traitement du diabète |
| Hypoglycémie | Diminution, insuffisance du taux de glucose dans le sang |
| Hypotenseur | Se dit d'un médicament qui diminue la tension artérielle |
| Impétigo | Infection bactérienne et contagieuse de la peau caractérisée par des pustules puis des croûtes épaisses de couleur miel (fréquente chez l'enfant). |
| Inappétence | Manque d'appétit, dégoût des aliments. Aussi diminution, affaiblissement d'un désir, d'une envie |
| Inflorescence | Mode de groupement des fleurs sur une plante. Principaux types d'inflorescence : grappe, épi, ombrelle, capitula, cyme. |
| Lancéolée | Se dit d'un organe terminé en forme de lance (une feuille par exemple) |

| | |
|----------------------|---|
| Leucorrhée | Écoulement blanchâtre, muqueux, purulent provenant des voies génitales de la femme |
| Liniment | Préparation médicamenteuse fluide et souvent grasse destinée à l'application cutanée |
| Limbe | Partie principale, élargie et étalée de la feuille ou d'un pétale |
| Lipide | Corps gras d'origine animale ou végétale jouant un grand rôle dans les structures cellulaires et dont la fonction énergétique est importante (9 calories par gramme) |
| Méningite | Inflammation des méninges, d'origine microbienne ou virale, se traduisant par une raideur de la nuque, des céphalées et des vomissements |
| Néphrite | Inflammation des reins |
| Neurasthénie | Névrose dont l'existence n'est plus réellement reconnue et qui était dominée par la fatigue et la tristesse. |
| Oblongue | De forme allongée |
| Oedème | Accumulation anormale de liquide provenant du sang dans les espaces intercellulaires d'un tissu. |
| Oléagineuse | De la nature de l'huile. Pour les plantes : plante cultivée pour ses graines ou ses fruits riches en lipides dont on tire des matières grasses alimentaires (soja, tournesol, olivier) |
| Oligurie | Diminution de la quantité d'urine émises |
| Ophtalmique | Relative aux yeux |
| Ophtalmie | Affection inflammatoire de l'œil |
| Paludisme | Maladie parasitaire des régions chaudes et marécageuses transmise par un moustique : l'anophèle. Elle est caractérisée par des accès de fièvre intermittent, de l'anémie et une altération de l'état général. |
| Parasiticide | Se dit d'un produit qui détruit les parasites |
| Pennée | Dont les nervures sont disposées de part et d'autres d'un pétiole commun. |
| Pétiole | Partie rétrécie reliant le limbe d'une feuille à la tige |
| Phénol | Dérivé oxygéné du benzène utilisé comme désinfectant.0 |
| Pléthore | Abondance excessive du sang, des humeurs, dans la médecine ancienne. |
| Pyrexie | Fièvre, maladie fébrile |
| Salicylate | Sel ou ester de l'acide salicylique |
| Scorbut | Maladie générale caractérisée par l'avitaminose C qui se traduit par des hémorragies multiples. Le traitement consiste en une alimentation à base de légumes et de fruits frais et dans l'administration de la vitamine C |
| Spasmodique | Relatif au spasme, qui a les caractères du spasme |
| Spasmolytique | Antispasmodique |
| Spermatorrhée | Emission involontaire de sperme |
| Stomachique | Se dit de médicaments pour l'estomac |
| Sudorifique | Se dit d'un médicament qui provoque la sudation (transpiration importante) |
| Tachycardie | Accélération du rythme cardiaque |

| | |
|---------------------|---|
| Térébinthe | Arbre des régions méditerranéennes dont l'écorce fournit la térébenthine de Chio. |
| Térébenthine | Résine semi-liquide tirée du térébinthe |
| Urticaire | Eruption cutanée ressemblant à des piqûres d'orties pouvant avoir des causes diverses (allergies, toxicité,...) |

ibliographie et sources

- ❖ La phytothérapie par le Dr Jean Valnet aux éditions « Livre de poche » (n°7889)
- ❖ L'Aromathérapie par le DR Jean Valnet aux éditions « Livre de poche » (n°7885)
- ❖ Guides des plantes médicinales par Paul Schauenberg et Ferdinand Paris aux éditions Delachaux et Niestlé
- ❖ Le Petit Larousse illustré, dictionnaire encyclopédique (pour le lexique)
- ❖ Dictionnaire étymologique : <http://www.lexilogos.com/etymologie.html>
- ❖ Encarta 2003 et www.google.fr/images pour certaines photos.

Note : les images et les dessins contenus dans cette aide de jeu restent la propriété de leurs auteurs et peuvent sur leur demande expresse se voir retirer du présent texte.