

Sans la connaissance, il n'y pas de vie



Et c'est par la vie qu'on obtient la connaissance

Le plus grand cadeau de mes parents, ç'a été, de m'apprendre la survie et le mode de vie amérindien.

Ma plus grande perte, c'est qu'on m'a volé mon identité et que l'on m'a appris à me détester!

Raynald Robichaud

Les dosages et la description ont été tiré d'internet car la tradition orale nous disait seulement cette plante est bonne pour ceci ou cela et souvent on ne connaissait même pas le nom et quand on le savait ce nom était en amérindien.

Ce résumé de plantes comestibles et médicinales est mon cadeau à tous les sang mêlés amérindiens qui cherchent un morceau manquant à leur casse-tête et mon héritage aux descendants qui veulent une aperçue de la connaissance leur ancêtre.

Les dosages et la description ont été tiré d'internet, car la tradition orale nous disait seulement cette plante est bonne pour ceci ou cela et comment la transformer de plus on connaissait rarement le vraie nom et quand on le savait , il était souvent en amérindien.

La jeune génération en rit,
les adultes en ont entendu parler
les aînés leur ont fait confiance.
Voilà ce qui nous reste de nos **anciens Remèdes amérindiens.**

Table des matières

Qu'est-ce que la roue de médecine?.....	7
Histoire de la médecine amérindienne.....	8
Comment sont utilisés les remèdes des amérindiens?.....	8
Définition des termes utilisés.....	9
Achillée millefeuille ou herbe a dindes.....	11
Acore américaine	12
Ail des bois.....	13
Comestible.....	13
Alfalfa ou Luzerne.....	14
Comestible.....	14
Aloe vera.....	15
Amélanchier ou Baie de saskatoon.....	16
Comestible	16
Aneth.....	17
Gueule noire.....	18
Comestible.....	18
Asclépiade (soie des sauvages).....	19
Aubépine	20
Comestible	20
Aulne.....	21
Aunée	23
Comestible	23
Bardane.....	24
Comestible	24
Bleuet	26
Comestible.....	26
Bolet.....	27
Bouleau.....	28
Comestible	28
Fabrication de Farine.....	28
Camomille.....	30
Canneberge.....	31
Comestible.....	31
Carotte sauvage.....	32
Comestible.....	32
Cassis.....	33
Comestible	33
Catherinette (petite mûr sauvage).....	34
Comestible.....	34
Cèdre	35
Cerisier de Virginie ou cerises à grapes.....	36
Comestible	36
Cerisier ou Merisier.....	37
Ceanothe.....	38

Chaga.....	39
Chanterelle.....	41
Comestible.....	41
Clintonie boréale	42
Comestible	42
Coprin.....	43
Cornouiller ou hart rouge	45
Églantine (rosier sauvage à pétale simple).....	46
Comestible	46
Egopode podagraire.....	48
Comestible	48
Epilobe.....	49
Epinette blanche.....	50
Comestible	50
Epinette Noir.....	51
Comestible	51
Epinette Rouge.....	54
Comestible	54
Bière d'épinette.....	55
Eupatoire perfolié.....	57
Fenouil	58
Comestible	58
Fougère.....	59
Comestible	59
Foin d'odeur.....	60
Fraise / fraisier.....	61
Comestible	61
Framboises	62
Comestible	62
Genévrier.....	63
Comestible	63
Gingembre sauvage.....	64
Comestible	64
Gingembre.....	65
Comestible.....	65
Ginseng.....	66
Gland de chêne.....	67
Comestible.....	67
Fabrication de Farine.....	67
Grande Salsepareille.....	68
Comestible	68
Groseilles et guedelles.....	69
Comestible.....	69
Houblon.....	70
Huperzie ou lycopode.....	71
Lichen crin-de-cheval.....	72
Comestible	72

Lin.....	73
comestible	73
Lomatium à tige nue.....	74
Comestible.....	74
Fabrication de Farine.....	74
Marguerite.....	75
Comestible.....	75
Mauve ou Malva.....	76
Mélèze	77
Menthe poivrée.....	78
Comestible.....	78
Menthe sauvage.....	79
Comestible.....	79
Miel.....	80
Comestible.....	80
Millepertuis.....	81
Molène.....	83
Mûre et ronces.....	85
Comestible	85
Myrique beaumier.....	86
Ortie.....	87
Comestible.....	87
Oseille sauvage ou surêt.....	88
Comestible.....	88
Patate en chapelet.....	89
Comestible.....	89
Petite oseille.....	90
Comestible	90
Peuplier beaumier.....	91
Comestible.....	91
Pommade.....	92
Pin blanc.....	93
Comestible	93
Pimbina	94
Comestible.....	94
Piment de Cayenne.....	95
Comestible.....	95
Pissenlit.....	96
Comestible	96
Plantain.....	98
Comestible	98
Prêle des champs.....	99
Comestible.....	99
Prunellier ou épine noire.....	101
Pollen d'abeille.....	102
Comestible.....	102
Pourpier.....	103

Comestible	103
Propolis.....	104
Comestible.....	104
Quatre temps ou rouget.....	105
Comestible	105
Quenouille.....	106
Comestible	106
Fabrication de Farine.....	106
Recette original banique.....	106
Rhubarbe.....	107
Comestible	107
Romarin.....	109
Roseau commun	110
Sapin baumier.....	111
Comestible	111
Sarrasin.....	112
Comestible	112
Fabrication de Farine.....	112
Sauge.....	113
Pommade anti douleur	113
Saule.....	114
Savoyane.....	115
Comestible	115
Sorbier d'amérique ou mascouabina	116
Sumac ou vinaigrier.....	117
Comestible.....	117
Recette de gelée de fleurs.....	118
Sureau.....	119
Comestible	119
Thé des bois / petit thé.....	120
Comestible	120
Thé du labrador.....	121
Topinambour.....	122
Comestible	122
Trèfle.....	124
Comestible.....	124
Tremble.....	125
Comestible.....	125
Tripe de roche.....	127
Comestible	127
Fabrication de Farine.....	127
Tussilage ou pas de cheval.....	128
Comestible	128
Verge d'or.....	129
Valériane.....	130
Vérâtre blanc	131
Recettes.....	132

Pommade anti douleur à l'arnica.....	132
Pommade du tigre spécial douleurs musculaires	132
Pommade antidouleur maison	133
Tabac sacré des amérindiens	133
Pain amérindien	134
Pain Banique (recette Amérindienne).....	134
Banique de Masteuashe.....	135
Pemmican.....	136
Pemmican maison.....	136
Pemmican recette 2.....	137
Soupes.....	138
Sagamité.....	138
Sagamité moderne.....	138
Sagamité algonquine.....	139
Soupe Innue.....	140
Soupe wandat.....	141
Soupe MikMaq.....	142
Cuisson des tête de violons.....	143

Qu'est-ce que la roue de médecine?

La Roue de Médecine est devenue le symbole de la culture Amérindienne, une philosophie qui traverse toutes les traditions amérindiennes des Amériques.

Basée sur l'observation de la Nature source de tout le Vivant, elle nous enseigne comment vivre en harmonie avec nous-mêmes, avec les autres, avec le monde et avec tout ce qui nous entoure.

Les croyances liées à la roue de médecine restent vivaces chez les nations amérindiennes de l'Île de la Tortue (Amérique du nord), qui s'en servent pour les rituels, les guérisons, ainsi que l'enseignement. La roue de médecine est utilisée comme solution à divers problèmes, parce qu'ils lui attribuent le pouvoir de restaurer un équilibre physique, psychique, émotif et spirituel, en créant un lien et une harmonie entre l'individu et le cosmos, en permettant de prendre conscience que les moyens de guérison se trouvent à la fois autour de soi et en soi.

Elle est un chemin, une voix du cœur basée sur le respect de notre nature profonde et de notre chemin singulier sur cette Terre-Mère. Elle est symbolisée par un cercle de pierre. Chacune de ces pierres est comme un livre qui nous révèle des savoir-vivre, des sagesses millénaires. La Roue toute entière est comme une carte, une boussole pour nous guider.

La Roue de Médecine nous guide vers la découverte de nos totems, c'est-à-dire les animaux qui nous représentent et expliquent notre façon d'être, et elle nous oriente vers notre mission de vie, c'est-à-dire le rôle que nous sommes venus honorer sur cette terre. Le mot totem signifie relation, dans le sens de membre de ma famille.

Car pour les Amérindiens, tout ce qui nous entoure, est un membre de notre famille, qu'il soit animal, végétal, minéral ou humain.

La Roue de Médecine est un calendrier solaire et lunaire, un guide au quotidien qui nous montre 4 routes:

La route de l'illumination

La route de l'amour

La route de la force

La route de la sagesse

Pour retrouver notre équilibre, pour amorcer ou continuer un cheminement spirituel, pour retrouver notre pouvoir personnel, pour guérir, pour changer un comportement malsain ou simplement pour découvrir un regard différent.

Dans le Cercle sacré nous retrouvons les quatres points cardinaux:

Nord, *quartier supérieur blanc l'hiver*, l'esprit, le spirituel

Est *Le quartier droit jaune le printemps*, la raison, l'intellectuel

Sud *le quartier du bas rouge l'été*, le corps, l'épanouissement

Ouest *le quartier gauche noir l'automne*, cœurs, l'endurance, la quête

Ils peuvent aussi représenter les couleurs représentant les quatre races du monde.

Histoire de la médecine amérindienne

Parmi les Amérindiens, l'origine de remèdes est racontée dans des récits, comme l'histoire des pied-noir et d'une femme appelée Last Calf, atteinte de la tuberculose, à qui la vision du remède a été reçue d'un castor, par reconnaissance, après qu'elle l'ait nourrit. On lui a dit de faire bouillir du pin tordu dans l'eau et de boire l'infusion tout en chantant une mélodie spéciale. Ayant suivi les instructions, Last Calf a été guérie.

En arrivant au Canada, des Européens et d'autres étrangers entendent rapidement parler des traitements médicaux utilisés par les peuples amérindiens, et les adoptent. Ainsi, l'explorateur français Jacques Cartier et son équipage, souffrant du scorbut lorsqu'ils passent l'hiver 1536 à Stadacona (aujourd'hui Québec), sont secourus par les Haudenosaunee de la région. Ceux-ci leur apportent un conifère et leur expliquent comment l'utiliser pour préparer un remède. À leur tour, les amérindiens découvrent des remèdes provenant d'Europe et d'autres régions du monde, comme le latex du pissenlit, une plante très commune, pour éliminer les verrues, ou la matricaire odorante qui permet de préparer un thé médicinal. De nouvelles maladies sont aussi apportées par les Européens. La variole, la rougeole, la tuberculose et certaines maladies vénériennes auparavant inconnues au Canada se répandent de manière épidémique parmi les peuples amérindiens après les premiers contacts avec les Européens. Pour les soigner, on utilise des remèdes existants, et dans certains cas, on en met au point de nouveaux. Par exemple, pour soigner la variole, on utilise l'acore d'Amérique, une plante médicinale déjà très présente dans la région de la forêt boréale et l'est du Canada. Lomatium à tige nue est utilisée pour soigner la tuberculose, et finit par être connue sous le nom de « plante consommée par les Indiens ».

Le diabète étant devenu fréquent parmi les populations amérindiennes, des médicaments traditionnels, comme l'écorce interne de l'angélique épineuse sont adaptés pour soigner cette nouvelle maladie.

Comment sont utilisés les remèdes des amérindiens?

Pour les Amérindiens du Canada, la distinction entre nourriture et médicaments est très mince. Il y a une importante zone commune entre les plantes considérées comestibles et celles à qui on reconnaît des vertus médicinales.

Toutes les parties des plantes, racines et autres parties souterraines, écorce, feuilles, bourgeons, fleurs, fruits, sève ou poix peuvent avoir des utilisations médicinales, et il y a différentes manières de les préparer et de les appliquer.

Les plantes médicinales contiennent des composés organiques divers, dont des alcaloïdes, des glycosides, des tanins, des flavonoïdes, des résines et des huiles essentielles. La quantité de ces composés varie selon le cycle de vie, les parties de la plante, les régions d'origine et la composition génétique des plantes, les conditions climatiques, et des plantes présentent dans les environs. Certains composés spécifiques peuvent interagir de différentes façons pour produire des effets thérapeutiques.

Les plantes médicinales sont traitées avec révérence et respect, en reconnaissance de leurs qualités et des services qu'elles rendent aux personnes. Les guérisseurs se préparent soigneusement avant leur travail, et obéissent à des protocoles très stricts pour la cueillette, la préparation et l'administration des remèdes. Les guérisseurs effectuent des rituels de purification spéciaux qui leur confèrent une énergie spéciale. Ceci peut inclure le jeûne ou l'administration de certaines préparations de plantes comme émétiques ou purgatifs, censés leur procurer les pouvoirs nécessaires pour faire leur travail. Souvent, il n'y a pas de séparation stricte entre les aspects spirituel et physique de la guérison.

Définition des termes utilisés

Antiseptique : **utilisé pour lutter contre les infections**

Anti-infectieuse : **actif contre les infections microbiennes**

Anti-mycosique : **antifongiques ou anti-champignons**

Anti-parasitaire : **protection contre les parasites**

Anti-spasmodique : **lutter contre les spasmes musculaires**

anti-inflammatoires : **diminue l'inflammation**

antipyrétiques : **qui diminuent la fièvre**

Antitussive : **traitement de la toux**

antioxydants : **protège nos cellules du vieillissement**

Astringentes : **substance favorisant le resserrement des tissus**

cholagogues : **stimule la formation et l'évacuation de la bile**

cystite : **infection urinaire localisée au niveau de la vessie**

diurétiques : **améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire**

expectorant : **dégage les voies respiratoires**

emménagogues : **favorise la venue des règles**

gemmothérapie : **utilisation des tissus embryonnaires végétaux pour soigner certaines infections**

hémostatiques : **anti-hémorragiques**

hyperémiantes : **propriétés réchauffantes**

mimétique : **Se dit d'une substance qui reproduit les effets**

secrétolytiques : **facilitant l'expectoration des sécrétions**

stimulant : **accroît l'activité**

tonique : **qui stimule l'activité**

vermifuges : **combat les maladies intestinales d'origine parasitaire**

Décotion : **Opération qui consiste à extraire les principes actifs d'une substance par action d'un liquide porté à ébullition**

Teinture-mère ou teinture : **procédé consistant à utiliser une plante fraîche qu'on laisse macérer plusieurs jours dans un mélange d'alcool**

Glycéré : **On donne ces noms à des médicaments qui ont pour base la *glycérine* ou le *glycéré d'amidon***

Macerat (macerer) : **laisser tremper longtemps dans un liquide**

extrait standardisé = **procédé qui garantit qu'une capsule de plante(s) renferme une teneur minimum de l'un ou l'autre de ses constituants**

Nous déclinons toute responsabilité pour une utilisation autre qu'informative des remèdes cités dans ces pages. Le contenu est donné à titre indicatif.

Il comporte des informations qui ne sont pas forcément complètes, exhaustives, exactes ou à jour.

Nous ne nous substituons pas à un avis médical.

Précautions à prendre lors de l'utilisation de la médecine traditionnelle

Comme avec tout médicament, faites preuve de prudence. Suivez les instructions de préparation et d'utilisation, et ne dépassez pas la dose recommandée.

Commencez par faire un suivi avec votre médecin.

Assurez-vous d'identifier avec certitude les plantes avant de les utiliser!

Achillée millefeuille ou herbe a dindes



Efficace : Stimuler l'appétit, soulager les troubles digestifs. Soulager les spasmes de l'estomac et des intestins, traiter les infections des voies respiratoires, faire baisser la fièvre. Soulager les douleurs menstruelles. Arrêter le saignement, soigner les blessures et les inflammations de la peau.

Propriétés : astringentes (substance favorisant le resserrement des tissus), hémostatiques (anti-hémorragiques), cicatrisantes

Elle possède de puissantes propriétés pour la coagulation du sang, pour arrêter le saignement, vous pouvez appliquer des feuilles fraîches et les écraser sur la plaie.

Son jus mélangé avec l'eau de source arrête le saignement interne de l'estomac et les maladies intestinales. Ses feuilles peuvent également être utilisées comme une infusion pour améliorer la digestion et stimuler la fonction de l'estomac, et elle est aussi incroyable dans le traitement de l'acné. Cette plante est également efficace en cas de problème de vésicule biliaire et des reins. Elle est également efficace dans le traitement des irritations de la peau et des mains gercées.

Lorsqu'elles sont écrasées, les feuilles de cette plante médicinale permettraient de stimuler la coagulation sanguine. Généralement, les Amérindiens appliquaient directement cette pâte de mille-feuille sur la blessure afin de faire cesser les saignements. Consommée sous la forme d'un jus, cette plante permettrait en outre de faire cesser les saignements intestinaux. D'une manière générale, le mille-feuille serait un allié pour améliorer la digestion et soulager les douleurs liées à la vésicule biliaire.

Infuser, pendant 10 minutes, de 1 à 2 c. à thé (de 1 g à 2 g) de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et prendre 3 fois par jour, entre les repas.

Avec les extraits et les huiles essentielles du commerce, suivre les recommandations du fabricant (le dosage dépend de la concentration).

Teinture (1:5 dans l'éthanol à 45 %). Prendre 5 ml dilués dans un peu d'eau (froide ou tiède) ou dans du jus de fruits, 3 fois par jour entre les repas.

Douleurs menstruelles .Bain de siège. Infuser 100 g de la plante séchée dans 1 litre d'eau, diluer dans 19 litres d'eau chaude. Verser dans une bassine et faire tremper jusqu'aux hanches de 10 à 20 minutes.

Blessures et inflammations cutanées par Compresse. Préparer une infusion 1 à 2 c. à thé d'achillée millefeuille dans 250 ml d'eau bouillante, filtrer, laisser refroidir et appliquer une compresse imbibée de cette préparation sur la partie atteinte. Répéter plusieurs fois par jour. **Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.**

Huile essentielle. Appliquer plusieurs fois par jour quelques gouttes d'huile essentielle d'achillée millefeuille diluées dans un peu d'huile végétale. **Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.**

ATTENTION MISE EN GARDE : la consommation de ces plantes amérindiennes est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.

Acore américaine



(plante aquatique)

Utilisation: Racine cueillie en été

Efficacité : hydropisies, rhumatismes, goutte, lymphatisme, scrofulose, chlorose, grippe, les rhumes, la toux, anémie, fièvres intermittentes, en particulier lorsqu'elles s'accompagnent de débilité et même de cachexie en dehors de toute irritation viscérale, épistaxis et les hémorragies utérines passives, menstruelles ou fausses couches hémorragiques, aménorrhée (lymphatisme) accompagnée de douleurs utérines, maladies de poitrine et du foie, les coliques, les crampes, les palpitations

Propriété : Diurétique, Sudorifique, Hémostatique, Emménagogue, Digestif, Apéritif

Contient un mélange complexe de composés aromatiques et autres. Utilisée en médecine traditionnelle par les Premières Nations et les premiers colons. Le système racinaire très épais est la principale partie médicinale. Utilisée comme remède universel et pour soigner un large éventail de problèmes de santé : estomac dérangé, mal de gorge, rhume et toux, maladies respiratoires et des poumons comme la pneumonie, le mal de dents, le mal d'oreilles, les maladies cardiaques, le mal de tête, les crampes, le brûlement d'estomac, le choléra et la variole. Il est aussi utilisé par les femmes après l'accouchement. Aujourd'hui, les chanteurs de pow-wow mordillent les rhizomes pour améliorer leur voix.

Plante médicinale importante pour les premières nations. Elle est aussi un objet de commerce, elle est transplantée le long des routes de commerce et de colonisation à travers l'Amérique.

Usage externe

Contre les maladies osseuses.

Décoction : Faire macérer pendant 6 heures à froid 20 g pour un litre d'eau puis porter à ébullition. Appliquer en compresses.

Teinture : 20 à 30 g sur un pansement.

Pour les enfants atteints de rachitisme ou de ganglions au niveau du cou.

Bain : décoction ou teinture.

L'huile essentielle n'est pas recommandée, car elle contient de la cisisoasarone, une substance qui a des effets cancérigènes. Les racines contiennent également cette substance, mais en quantités infimes. Il convient toutefois de ne pas en faire un usage prolongé. Cette plante est déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Ail des bois



Utilisations : feuille et bulbe

Efficace : contre les parasites

Propriétés : dépuratif, hypotenseur, fongicide, révulsif, vermifuge, tonique

Comestible

Plante vivace se reproduisant par ses graines dans un cycle de 7 à 10 ans, essentiellement par division des bulbilles. Depuis des siècles, les peuples amérindiens consomment avidement ces premières feuilles sulfureuses pour se purger des parasites intestinaux accumulés dans les viandes moins fraîches des fins

d'hiver.

Comme l'ail des ours européen, on le consomme comme dépuratif et tonique printanier, cru de préférence.

Depuis 1995, au Québec, il figure parmi les rares espèces protégées par la loi, figurant dans la liste du *Règlement sur les espèces floristiques menacées et vulnérables et leurs habitats*

Il est interdit d'en cueillir plus de 50 bulbes sous peine d'amende variant de 500 à 2 000 \$ selon la quantité saisie.

L'ail est à cueillir très parcimonieusement. Prélever uniquement les feuilles des jeunes spécimens non fructifères, d'un plant sur vingt, ajoutées à une salade, une vinaigrette ou une soupe, en fin de cuisson.

Alfalfa ou Luzerne



Utilisations : Antioxydant

Efficace : Énergie et système, immunitaire, Reminéralisante, Symptômes de la ménopause, Maladies cardiovasculaires, Effets antioxydants, Alcalinise et lutte contre l'inflammation, Lutte contre les troubles digestifs, Aide en cure de désintoxication, Effet galactogène

Propriétés : antioxydants, Alcalinise et lutte contre l'inflammation, Abaisse l'inflammation du corps (arthrite, arthrose, rhumatismes), Lutte contre les troubles digestifs, Débarasse des toxines, Action diurétique

Aide à l'équilibre acido-basique ([alimentation alcaline](#))

Comestible

Soulage la digestion et est utilisée pour faciliter la coagulation sanguine. Elle est actuellement utilisée aussi pour le traitement de l'arthrite, les problèmes de vessie et de reins et la densité osseuse. Renforce le système immunitaire. Bienfait contre la ménopause et les troubles du diabète.

Ses bienfaits

Énergie et système immunitaire : Revitalisante, Lutte contre la fatigue, Effet anti-stress, Aide contre, l'anémie, Action anti-hémorragique
Reminéralisante : Renforce les os, Lutte contre l'ostéoporose, Aide à la croissance, Renforce les cheveux et les ongles

Symptômes de la ménopause : Calme les bouffées de chaleur, Agit contre la perte osseuse, Contient des phyto-oestrogènes

Maladies cardiovasculaires : Réduit le cholestérol, Réduit les triglycérides, réduction de l'athérosclérose (cholestérol dans les artères), Régression de l'athérosclérose (vieillesse des artères par durcissement), Possible influence sur le diabète, effet insuline-like

Il n'existe pas vraiment de posologie étant donné qu'il s'agit d'un produit qu'il est possible d'ajouter à son alimentation.

Considérez-le comme tout autre aliment. Il peut être intéressant de faire des cures de luzerne en poudre ou en teinture-mère 1 à 2 fois par an. Généralement les cures durent 3 à 4 semaines.

En poudre ou gélule : 1 à 2 cuillères à café dans un verre d'eau, de jus de fruits/légumes ou à saupoudrer sur vos plats ou vos crudités. 2 fois par jour.

En teinture mère : 20 à 30 gouttes le matin dans un verre d'eau avant le repas.

En tisane : de la luzerne séchée (5 g à 10 g par tasse d'eau bouillante), 3 fois / jour en dehors des repas.

Aloe vera



Utilisations : feuille

Une plante qui ressemble à un cactus. Les feuilles épaisses peuvent être pressées pour en extraire une sève épaisse qui peut être utilisée pour traiter les brûlures, les piqûres d'insectes et les blessures.

Les vertus de l'aloé vera permettent de :

- traiter l'herpès génital ;
- réduire le risque de douleur associée au lichen plan ;
- traiter le psoriasis ;
- accélérer la guérison des brûlures ;
- traiter la colite ulcéreuse ;
- traiter les lésions, infections et inflammations de la peau.

Amélanchier ou Baie de saskatoon



Aussi appelé poire sauvage

Utilisation : Fruit

Comestible

baie fraîche ou séchée

Très utilisée dans les traditions amérindiennes, où elle occupe une fonction alimentaire, mais aussi médicinale, la baie de Saskatoon est riche en vitamine C, en acide folique, en fibres et en antioxydants, il a un tout petit goût d'amande et de pomme.

Ce fruit se consomme cru, mais le cuire fait ressortir tous ses arômes. L'amélanche est riche en **protéines**, en **calcium**, en **fer et en anti oxydants** ce qui la rend très complète.

En le consommant, vous luttez contre la fatigue, vous boostez votre système immunitaire et les protéines qu'elles apportent joueront un rôle dans la **structure des cellules**, dans le fonctionnement de certaines **hormones**, est un **composant des muscles**.

Aneth



Utilisations : Partie aérienne, fruits

Propriétés : antibactériennes, aromatique , antispasmodique, antifongique, antioxydant, antimicrobien

L'aneth fait preuve d'une flexibilité impressionnante en tant que plante médicinale.

En plus de son action sur le système nerveux autonome, sur le microbiome intestinal, et son action antifongique notamment, cette plante aromatique possède également de fortes propriétés antibiotiques.

Pour obtenir l'huile essentielle d'Aneth, les parties aériennes de la plante ou de ses fruits sont distillées à la vapeur d'eau.

Cette huile essentielle est traditionnellement utilisée pour favoriser la production de sécrétions digestives, comme les sucs gastriques et la salive, et stimuler le système nerveux parasymphatique.

L'huile essentielle d'aneth a une action antifongique, c'est pourquoi elle est utilisée en cas de flatulences, de ballonnements, ou de petits désagréments buccaux d'origine fongique, dans ce dernier cas, en tant que bain buccal et rince-bouche naturel. Son action antifongique est également efficace sur les champignons parasites des végétaux et peut très bien être utilisée comme alternative naturelle aux fongicides et c'est un puissant antibiotique naturel.

En conclusion l'huile essentielle d'aneth pourrait être considérée comme une source d'antimicrobien naturel, alors que son extrait pourrait être considéré comme une source alternative d'antioxydant naturel.

L'aneth est donc un allié santé aux vertus médicinales impressionnantes... cette plante herbacée pourrait même être une solution naturelle contre l'antibiorésistance due à une mauvaise utilisation ou à une surconsommation des antibiotiques.

usage interne

Contre les troubles digestifs.

Infusion

2 c. à thé de graines grossièrement moulues par tasse d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 minutes.

Boire une tasse après chaque repas. Buvez jusqu'à trois tasses par jour

En graines mâchez 3 g de graines

Teinture : 30 à 50 gouttes dans un verre d'eau, 3 fois par jour après les repas.

en huile essentielle prenez de deux à six gouttes par jour.

Précautions d'emploi

L'huile essentielle est délivrée sur prescription médicale uniquement et ne doit jamais être employée sans contrôle médical. Elle est déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Gueule noire



Autre nom aronia noir

Comestible

cueillir les baies bien mûres

Les fruits noirs ont une action hypoglycémiant et agissent avec succès dans le traitement de formes légères du diabète non insulino-dépendant ou lié au vieillissement. Leurs propriétés antioxydantes reconnues, dues à de grosses quantités de flavonoïdes (ou vitamine P), favorisent une bonne santé cardiovasculaire.

Une fois séchée, la baie d'Aronia devient plus douce

Asclépiade (*soie des sauvages*)



Utilisations : Les boutons floraux, les tiges, les feuilles et les fruits en début de maturité seulement

Efficace : cœur, lymphe, peau

Propriétés :

Non Comestible Cette plante est toxique pour les humains et la majorité des animaux.

L'été, l'asclépiade produit de jolies fleurs roses qui sentent divinement bon et nourrissent les magnifiques papillons monarques. Cette plante est en voie de

disparition dans les friches, car beaucoup de gens l'arrachent sans savoir qu'ils pourraient attirer ces beaux papillons nomades qui en dépendent pour leur survie. Ils pondent leurs œufs dessus, et leurs chenilles se nourrissent exclusivement du nectar et des feuilles de cette plante. Le nom « asclépiade » est originaire du grec « *Asklepios* », Dieu de la médecine.

La plante soigne toutes sortes de problèmes, dont ceux du cœur, de la lymphe et de la peau. On la cultive à nouveau au Québec pour les propriétés isolantes des aigrettes de ses graines, supérieures à toutes les fibres synthétiques. Sa cousine, l'asclépiade incarnate, est encore plus rare, car elle ne survit que près des eaux douces très saines.

Les amérindiens utilisaient la fibre de sa tige pour fabriquer de la corde.

Les boutons floraux, les tiges, les feuilles et les fruits seraient comestibles, mais seulement lorsqu'ils seraient en début de maturité. Les jeunes pousses printanières pourraient être consommées comme des asperges, d'où leur appellation d'asperges sauvages.

Elle produit un latex de couleur blanchâtre, qui est toxique. Cette substance a déjà été utilisée pour la fabrication de caoutchouc.

Les scientifiques s'intéressent particulièrement aux fibres de cellulose des soies, des graines et de la tige de l'asclépiade. Ces dernières ont des propriétés ultra-absorbantes; elles peuvent notamment absorber les huiles, ce qui en fait une plante de premier choix pour la décontamination à la suite des marées noires et est aussi un isolant thermique de haut niveau.

Aubépine



Utilisation : Les fleurs, les jeunes feuilles, les fruits, en infusion, en teinture, en gélules, en comprimés et en gouttes à base d'extrait. (le fruit s'appelle la Cenelle)

Efficace : pour l'anxiété, l'insomnie, le système cardiovasculaire. Régule le rythme cardiaque et réduit l'hypertension artérielle.

Propriété : Cardiotonique, Cardio protecteur, Antioxydant, Tonique vasculaire, Vasodilatateur, Astringent, Anti-inflammatoire, Calmant/anxiolytique

Comestible

le fruit farineux et non agréable

L'aubépine alliée du cœur et des vaisseaux sanguins. Sur le cœur, elle a un effet tonique puissant : elle régularise le rythme cardiaque, renforce le muscle, dont elle diminue la consommation d'oxygène tout en augmentant la circulation sanguine coronaire. L'aubépine est un inotrope positif : elle augmente la contractilité des cellules cardiaques. Elle agit agit comme antioxydant et comme vasodilatateur

Son usage est recommandé contre les troubles congestifs de la ménopause, les palpitations, les bouffées de chaleur, l'insomnie, l'irritabilité et les bourdonnements d'oreille.

- Angine
- Arythmie
- Insuffisance cardiaque
- Historique de maladie cardiaque chez la personne ou sa famille
- Palpitations

Les fleurs sont extrêmement délicates : on les récolte le premier jour de leur ouverture, après quoi le vent et la pluie ont tôt fait de les abîmer. Il faut les sécher rapidement pour que les fleurs ne brunissent pas. Elles doivent être manipulées avec soin. La tisane obtenue des fleurs et feuilles d'aubépine est divine.

Les fleurs de l'aubépine sont particulièrement efficaces pour stimuler la circulation. Son infusion est un bon remède contre les troubles cardiovasculaires, une tension trop élevée ou des problèmes de sommeil. Attention cependant quand on est fragile du cœur.

Infusion

une à deux cuillérées à café (3-10 g) de fleurs ou feuilles sèches dans une tasse d'eau bouillante.

infuser à couvert 10-15 minutes *une à trois fois par jour, hors des repas, et jamais plus de 21 jours,*

Décoction des baies : 1-7 g de baies par jour

Teinture : 1-5 ml, 2-4 fois par jour

Glycéré : 5-20 ml, 2-4 fois par jour

Aulne



Utilisation de l'écorce, feuilles vertes , bourgeons frais

Efficace contre fièvres intermittentes ,inflammations de la gorge, angines ,ulcères variqueux ,rhumatismes

Propriété fluidifiant sanguin, circulatoire ,antithrombotique. améliore les fonctions cognitives, la mémoire, calme les migraines,anti-inflammatoire, drainant , digestif, articulaire, des vaisseaux, et de la sphère urinaire,antispasmodique et drainante,anti-infectieux

L'Ecorce astringente et fébrifuge.

Les feuilles stimulent l'activité des glandes mammaires. La perfusion de feuilles d'aulne noir

peut être utilisée contre la fièvre et les inflammations de la gorge. Les applications de feuilles sont indiquées dans le traitement des abcès, rhumatismes ou paralysie.

Usage interne :

Traitement de la fièvre et de la diarrhée: décoction de 10 g (1 c. à soupe) d'écorce en poudre et une tasse (200 ml) d'eau.

- Faire bouillir, laisser couvrir 5 minutes et décanter. A boire en 2 manches, à petits intervalles

Traitement des maux d'estomac: infusion de 1 cuillère à café de bourgeons et une tasse d'eau bouillante.

- Laisser couvrir pendant 15 minutes et décanter. Buvez 1 à 2 tasses par jour.

Usage externe :

- **décoction d'écorce** : en gargarismes (angines). Également en lotion sur les ulcères variqueux
- **applications de feuilles** chauffées dans les rhumatismes (étendre les feuilles sur le lit, faire couler le malade qu'on recouvre de feuilles et d'une couverture chaude).

Macérat :

fluidifiant sanguin, circulatoire : le macérat de bourgeons d'Aulne Glutineux permet de fluidifier le sang trop épais. C'est un antithrombotique. Il favorise ainsi une meilleure irrigation des organes, et une meilleure oxygénation. Utilisé au long cours, il améliore les fonctions cognitives, la mémoire, et favorise la concentration. En action curative, il agit sur certaines migraines tant aiguës que chroniques.

anti-inflammatoire, drainant : l'Aulne Glutineux est un anti-inflammatoire général. Il agit au niveau respiratoire principalement, mais également digestif, articulaire, des vaisseaux, et de la sphère urinaire. En complément, il présente une action antispasmodique et drainante. Cela le rend intéressant dans les problèmes articulaires avec présence de toxines, les infections urinaires, et les infections respiratoires avec présence de mucosités. Il agit en outre sur toute sorte d'organe ou de tissu souffrant d'inflammation chronique.

anti-infectieux : troisième action mais pas des moindres, et surtout parfaitement complémentaire aux autres, l'Aulne Glutineux agit en tant qu'anti-infectieux. Il est décrit quelques fois comme antibiotique naturel, voire eubiotique : il stimule les défenses immunitaires de l'organisme. Il est pour cela recommandé lors d'infections inflammatoires avec production de mucosités. Il agit donc efficacement sur toute la sphère ORL.

C'est un remède majeur de gemmothérapie et il est considéré comme ayant une action "à double vitesse" : utilisé en traitement d'appoint, c'est un macérat curatif qui a une fonction antibiotique naturelle afin de traiter des infections et inflammations, tandis qu'au long cours, il a une action préventive afin de préserver la mémoire.

Il permet également de traiter les différents troubles liés à un défaut de circulation sanguine, car c'est un fluidifiant veineux : contre les thromboses, jambes lourdes, phlébites et migraines.

Le macérat de bourgeons d'Aulne glutineux sera très adapté aux situations de troubles de la mémoire, de troubles de la circulation et d'infections ORL.

Aunée



Utilisation : Racine

Efficacité contre les inflammations respiratoires, bronchite et asthme

Propriétés : tonique, diurétique ou encore stomachique, vermifuge

Comestible

la racine est utilisée pour apporter une saveur particulière à certains desserts. Sa racine est amère, mais ses vertus médicinales sont intéressantes : elle est en particulier utilisée pour son action sur les bronches.

L'**aunée** est également utilisée pour **réguler l'anémie** en cas de règles abondantes. Cette dernière renferme aussi une importante teneur en inuline, ce qui en fait une plante intéressante pour **traiter le diabète**.

Elle aide à lutter contre les inflammations respiratoires, la toux et cette plante agit également sur les bronches. Dans cet article, retrouvez les avantages de l'aunée et comment celle-ci peut vous aider à **soigner certains troubles** de manière efficace.

La racine est utilisée pour apporter une saveur particulière à certains desserts, elle est en particulier utilisée pour son action sur les bronches .

Mais elle a également d'autres **propriétés** : elle est tonique, diurétique ou encore stomachique.

L'**aunée** est également utilisée pour **réguler l'anémie** en cas de règles abondantes. Cette dernière renferme aussi une importante teneur en inuline, ce qui en fait une plante intéressante pour **traiter le diabète**.

Infusion et usage interne :

Effet diurétiques et calmant de la toux.

Plonger une cuillerée à café par tasse.

Faire bouillir 5 min.

Laisser infuser 10 min.

Boire 3 fois par jour.

L'aunée se récolte à l'automne prélever les racines âgées d'au-moins 2 ans. Procéder au séchage dans un four tiède. Ne pas les couper en petits morceaux

Bardane



Utilisation :racine (fin de l'été de la première saison avant sa première fleuraison) , feuille

Efficacité :Ses propriétés adoucissantes soulageraient différents types d'inflammation et de démangeaisons, rhumatismales, intestinales et l'arthrose, traite la teigne, la goutte, l'anthrax, l'acné, la rougeole, l'eczéma, les dermatoses, les calculs urinaires, abcès dentaires et de gorge, les plaies, les affections pulmonaires chroniques, les rhumes traînants, la furonculose et le diabète (riche en inuline) et antitumorale, trouble de la vessie et des reins .

Propriété Diurétique, antibiotique, sudorifique, antidiabétique, antivénéneuse, topique, cholérétique prébiotique,. Détoxifiante, épurative, prévient les affections de la peau, en stimulant les fonctions éliminatrices des reins et du foie.

Comestible

quoique un peu amer (trempé 10 minutes pour diminuer l'amertume), la jeune tige crue ou cuite.

La plante est un glucide que l'organisme n'assimile pas : d'où l'apparition récente de pain et de jus de fruits indiqués comme contenant de la bardane.

Avantage, ceux-ci sont de goût sucré, mais cette fibre non assimilable évite les inconvénients du glucose.

Contient:

- du nitrate de [potassium](#),
- polyènes
- polyines antibactériens
- et de l'arctigénine, ces dernières étant **antitumorales**.

Pour ce qui est de ses **racines**, une fois découpées et cuites, elle sert de traitement contre l'**anémie**.

Que ce soit en **infusions, gélules, poudres, teintures, décoctions, extraits, cataplasmes, pommades**, les vertus thérapeutiques de la bardane sont variés.

Ses feuilles fraîches servent dans la fabrication de lotion destinée aux **soins capillaires**, du fait qu'elles préviennent la **chute des cheveux**.

Sous forme de **tisane**, les semences de bardane servent à soigner la fatigue, les maladies de l'appareil digestif (**crampes d'estomac**), les **tumeurs du sein** ...

Quant à son jus, ses vertus sont reconnues pour soigner l'**appendicite**.

Les jeunes feuilles, les pétioles des feuilles de la bardane sont consommés cuits ou crus.

Il faut cueillir la racine au cours de la première année de la vie de la plante, et il est préférable de le faire au printemps ou à l'automne tous les nutriments se trouvent alors dans la racine.

Chez les Amérindiens, la consommation des feuilles cuites ou les racines séchées ont été introduites dans

leur alimentation par la soupe ou autre, ils s'en servaient pour stimuler les **contractions utérines** durant un accouchement difficile

Les racines et feuilles sont recueillies et écrasées, ensuite passez la préparation ainsi obtenue dans un linge propre et, utilisez-la comme **cataplasme** pour traiter des problèmes de peau (**psoriasis, eczéma**).

Contre les problèmes de peau dont l'**acné** ou autres infections cutanées, préparez 1,6 à 2,4 grammes de **teinture-mère** dans un verre d'eau. Buvez-en 3 fois par jour.

L'utilisation d'**extraits de bardane** est également recommandée en **dermatologie**.

Bon à savoir à propos de la bardane

A noter qu'une fois la racine de bardane coupée, elle s'oxyde très vite.

Raison pour laquelle, il est indiqué de faire macérer les morceaux de racine dans de l'eau très froide et, de laisser reposer pendant quelques minutes.

Pour un résultat parfait, le respect des dosages est essentiel.

L'utilisation de cette plante médicinale est contre-indiquée en cas d'hypersensibilité avérée à un ou plusieurs composants.

De plus, l'utilisation d'akènes de bardane (fruit rendu à maturité) est également contre-indiquée pendant le premier trimestre de la grossesse.

Racine séchée. Prendre de 1 g à 2 g, 3 fois par jour.

Infusion. Infuser de 2 g à 6 g de racine séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, pendant une dizaine de minutes. Boire 3 tasses par jour.

Décoction. Placer de 2 g à 6 g de poudre de racine séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau froide, amener à ébullition et laisser mijoter doucement durant 5 à 10 minutes. Filtrer et refroidir. Boire 3 tasses par jour. On peut également appliquer, sur les parties atteintes, des compresses imbibées d'une décoction obtenue avec 25 g de racine dans 500 ml (2 tasses) d'eau.

Extrait liquide (1:1, éthanol à 25 %). Prendre de 2 ml à 8 ml, 3 fois par jour.

Teinture (1:10, éthanol à 45 %). Prendre de 2 ml à 4 ml, 3 fois par jour.

Bleuet



Utilisations : Fruit, feuilles

Efficacité : inflammations des muqueuses et de la peau, les douleurs ainsi que les conjonctivites, rhumatismes et les infections ou irritations oculaires (orgelet, conjonctivite), Favorise la santé intestinale et cardiovasculaire, Préviend les infections urinaires

Propriétés : Anti-inflammatoire, Source vitamine C, Antioxydants

Comestible

le bleuet se classe bon premier pour sa capacité antioxydante totale.

Des études menées ont montré que le jus de bleuet sauvage fermenté aurait des propriétés antidiabétiques. Ce jus protégerait contre le développement du diabète ou d'une intolérance au glucose. Il préviendrait aussi l'hyperglycémie chez diabétiques et le développement du diabète et de l'obésité chez les pré-diabétiques. Une autre étude conclut que la poudre de bleuet ajoutée à une diète riche en gras confère une protection contre la résistance à l'insuline et l'hyperglycémie.

Une étude in vitro a démontré qu'une fraction précise des flavonoïdes du bleuet pouvait empêcher la bactérie Escherichia Coli (la cause des infections du système urinaire) d'adhérer aux parois du canal urinaire.

Décoction contre la diarrhée

30 g à 60 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau froide

Amener à ébullition et mijoter doucement durant 10 minutes.

Filtrer pendant que la préparation est encore chaude.

Laisser refroidir et garder au réfrigérateur.

Boire jusqu'à 6 tasses par jour au besoin.

Diabète

L'usage des feuilles de bleuet (myrtille)

infuser 10 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante

prendre de 2 à 3 tasses de cette infusion par jour.

Continuer à vérifier votre taux de glycémie.

Bolet



Comment bien choisir un bolet ?

Plus le bolet est jeune et plus sa saveur sera discrète. On recommande de choisir un bolet de taille moyenne avec un pied ferme et robuste et un chapeau propre et bien rond. Le bolet ne doit pas présenter de taches ni de meurtrissures. La chair peut devenir cotonneuse avec le temps, c'est pourquoi on recommande de préférer les bolets jeunes reconnaissables à leur couleur jaune, légèrement brune. Attention plus le bolet est vieux plus il aura des vers.

Ce champignon est reconnaissable grâce à son pied massif et à son chapeau rond avec une douce saveur de noisette .

Il pousse sous les feuillus et conifères . Sa couleur peut aller du beige au brun rougeâtre et sa chair claire a une délicieuse .

Il est l'un des rares végétaux capables de synthétiser naturellement la vitamine D indispensable à la fixation du calcium sur les os.

Peu calorique, il est une excellente source de protéines végétales et de fibres alimentaires.

Ainsi, il contribue à la bonne santé du système digestif et est rassasiant.

Grâce à sa teneur en fer, zinc, cuivre et sélénium, sa consommation permet de stimuler la synthèse de protéines antivirales. De ce fait, il contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

Pour augmenter leur durée de conservation, ils peuvent être nettoyés puis séchés quelques jours. Dans ce cas, ils pourront être conservés quelques semaines en bocaux. Enfin, il est également possible de congeler les bolets après nettoyage et blanchiment quelques minutes à l'eau bouillante. Ainsi, ils se conserveront jusqu'à 6 mois sans perdre de leur saveur !

Avant cuisson, pensez à nettoyer soigneusement les bolets. Pour cela, on recommande de ne pas les passer directement sous l'eau puisqu'ils risqueraient de se gorger.

Idéalement, il faudrait les nettoyer avec un linge humide et la lame d'un couteau. Au moment de les cuire, on recommande de procéder en 2 temps afin qu'ils ne rendent pas trop d'eau.

Dans un premier temps, il est conseillé de faire revenir les bolets entiers à feu vif dans de la matière grasse. Lorsqu'ils sont légèrement colorés, il faut alors les découper puis les faire cuire une seconde fois quelques minutes à feu moyen avec l'assaisonnement adéquat.

Dans le doute de ne pas reconnaître un champignon on s'abstient

Bouleau



wîgwâs

Utilisation :L'écorce, les feuilles, la sève et les bourgeons

Efficacité :l'hydropisie ,cystites ou tout autre type d'infection urinaire, crises rhumatismales, arthrite

Propriétés :diurétique

Comestible

Fabrication de Farine

Les très jeunes feuilles se consomment au printemps.

On a fait du pain avec de la sciure de bouleau bouillie, séchée au four, pulvérisée et mélangée à de la farine.

Les Amérindiens consommaient l'écorce du bouleau à papier réputée très sucrée .On peu mangé l'écorce interne du bouleau blanc, on en faisait une farine grossière et peut être consommé avec avec des œufs de poissons.

Écorce de la racine du bouleau à papier est utilisée pour faire un substitut de thé .

Les Amérindiens récoltaient la sève du bouleau à papier. Ils la buvaient telle quelle ou l'ajoutaient aux soupes. On en faisait parfois du sirop qui entrait dans la préparation de la bannique. Au Québec on récoltaient la sève du bouleau jaune et souvent on la mélangeait à celle de l'érable à sucre pour la fabrication du sirop. Les Saulteux mélangeaient également ces deux types de sèves et en faisaient une boisson froide.

On buvait la sève fraîche du bouleau à papier comme tonique printanier,comme remède contre le rhume.et dépuratif pour soigner les éruptions cutanées et dartreuses.

L'écorce à soigner les fièvres intermittentes.

Les bourgeons à soigner l'engorgement des ganglions lymphatiques.

Les feuilles du bouleau blanc serve à soigner tous les types d'insuffisance urinaire, particulièrement l'hydropisie, le rhumatisme, l'arthrite, la goutte et les infections urinaires.

Voie externe

les feuilles fraîches servent en application contre la goutte, le rhumatisme, les maladies de la peau et l'hydropisie. Un rinçage aux feuilles de bouleau serait efficace contre les pellicules et la chute des cheveux.

L'écorce, les feuilles, les bourgeons et les fleurs comme antiseptique externe et détersif pour soigner les plaies et les irritations cutanées.

Les minces feuilletts composant l'écorce étaient séparés pour servir de pansements antiseptiques.

On fait avec l'écorce réduite en poudre un onguent contre les blessures mineures.

L'action analgésique, tant interne qu'externe, du bouleau serait due en bonne partie de salicylate de méthyle, substance proche de l'acide acétyl-salicylique.

Feuilles :

Infusion

verser un litre d'eau chaude sur 40 g de feuilles.

Infuser 10 minutes, puis ajouter un gramme de bicarbonate de soude.

En dissolvant les principes résineux, le bicarbonate augmente l'efficacité de la tisane. Prendre trois tasses par jour.

usage externe

les feuilles fraîches sont utilisées en application sur la peau.

Lors des **crises rhumatismales**, disposer un lit à base de **feuilles fraîches** chauffées au four, puis étalées sur votre lit. Recouvrir le tout d'un drap de coton avant de s'y allonger

Sève :

La sève se prend le matin à jeun à raison d'un verre par jour pendant deux ou trois semaines **avant chaque repas**.

Cela permet de soulager vos arthroses, arthrite, goutte, et œdème. Vous apprécierez les résultats de cette véritable **cure de désintoxication**.

La décoction de sève de bouleau peut aussi être consommée **à jeûn** pendant **2** ou **3** semaines. 1 verre le matin suffit.

Appliquer la sève en lotion sur eczémas, cuir chevelu, pour soulager les démangeaisons et traiter les maladies dermiques.

Bourgeons :

Décoction de bourgeons à raison de 150 g de bourgeons par litre d'eau.

Faire bouillir jusqu'à réduction de moitié.

Filtrer, laisser refroidir légèrement, puis ajouter 1g de bicarbonate de soude.

Prendre 2 ou 3 tasses par jour.

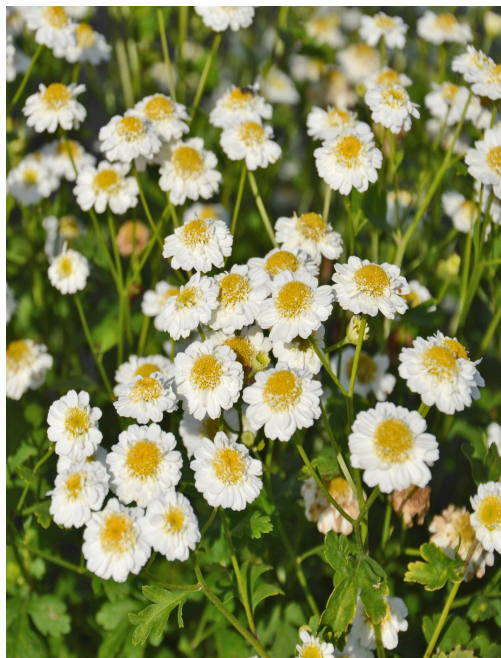
Ecorce :

Réduire l'écorce en poudre

décoction de l'écorce faire bouillir dix minutes une cuillerée à thé d'écorce en poudre par tasse d'eau.

Pour les emplois par voie externe, on fait bouillir 40 g à 50 g d'écorce dans un litre d'eau.

Camomille



Utilisation : Les feuilles, la fleur, la tige

Efficacité : soigne les troubles digestifs, anti-inflammatoire et antispasmodique, combat l'anxiété, apaise les irritations de la peau, combat les maux de gorge

Propriétés : Calmante

Les feuilles et les fleurs étaient utilisées en tisane pour traiter les problèmes intestinaux et les nausées.

Grande camomille:

Utilisée encore à ce jour pour soulager naturellement la fièvre et les maux de tête, elle pouvait également être utilisée pour les problèmes digestifs, l'asthme et les douleurs musculaires et articulaires.

La récolte de fleurs de camomille a lieu lorsque les fleurs sont fraîchement ouvertes, mais bien écloses quand même pour distinguer toutes les parties de la fleur.

- Cueillir de préférence le matin
- Faire sécher les fleurs en les étalant sur une surface plane, au sec et dans un lieu bien aéré
- L'abri de la lumière est un plus pour les faire sécher
- Après quelques jours, lorsque les fleurs commencent à brunir et à s'effriter, c'est qu'elles sont sèches
- Vous conserverez les fleurs de camomille dans une boîte hermétique, au sec.

infusion

1 cuillère à café de plante sèche pour une tasse d'eau, soit environ 250ml.

laisser infuser en couvrant la casserole pendant 5 à 15 minutes

Cette plante est contre-indiquée aux femmes enceintes.

Canneberge



Utilisation : Fruits ou jus

Efficacité : anti-adhésif bactérien

Propriétés : antioxydants, vitamine C, Anti-infection

Comestible

Elle offre une protection en empêchant les bactéries de s'accrocher aux muqueuses. C'est pour cela qu'elle est efficace en cas d'infection urinaire, la bactérie ne peut pas se fixer à la muqueuse et sera évacuée dans les urines. Elle permet aussi d'acidifier les urines, ce qui est positif car les bactéries ont du mal à se développer dans un milieu acide

Elle bonne pour la santé cardiovasculaire : *"contribue à diminuer le mauvais cholestérol grâce à sa teneur en polyphénols, notamment en resvératrol."*

elle a aussi des **propriétés anti-cancéreuses**

Elle est intéressante pour la prostate parce que souvent les gens qui ont une grosse prostate ont tendance à faire des infections et elle va aider à ce que les bactéries ne stagnent pas.

efficace lorsqu'on a une cystite et c'est même recommandé.

*"Pour le traitement d'une cystite aiguë elle est **a utilisé en complément à une antibiothérapie** allopathique ou naturelle (capsule d'huile essentielle d'origan, gélule de busserole ou de bruyère). Son utilisation seule ne serait pas assés efficace et doit être complétée par un traitement antibiotique synthétique ou nature.*

Carotte sauvage



Utilisations : racine (carotte), graine, tige et feuilles

Efficacité :

Propriétés :

Comestible

Les Amérindiens ne connaissaient pas le diabète, jusqu'à ce qu'ils aient commencé à manger de plus en plus de nourriture de l'homme blanc. Aujourd'hui, le diabète est un très gros problème pour les Amérindiens.

Ils plongeaient les fleurs de carottes sauvages dans l'eau chaude quand elles étaient en pleine floraison et en faisaient une boisson contre le diabète.

Ils utilisaient aussi un thé d'écorce et de racine de bois piquant (*Oplopanax horridus*) pour compenser les effets du diabète.

Les infusions de graines de carottes sauvages ou non, sont diurétiques (augmentent les sécrétions urinaires) donc hypotensives...

Carminatives : (favorisant l'expulsion des gaz intestinaux et de l'estomac), digestion difficile ? mâchez des graines de carotte... ou buvez une tisane.

Galactogène : pour les femmes allaitant leurs bébés, une infusion de graines de carotte favorise la lactation.

Elle peut être consommée crue, cuite ou en aromate.

La racine est blanche.

Elle doit être ramassée à la fin de la première année avant que la floraison n'épuise les réserves contenues dans la racine.

Cueillies d'octobre à mars, elle est tendre et charnue mais plus fibreuse qu'une carotte cultivée.

Les tiges et feuille de carottes sauvage, peuvent être utilisées dans les soupes, gratin, pesto, jus vert... on choisit les jeunes feuilles qui sont plus tendres que les plus âgées.

Cassis



Utilisation : ses feuilles, ses bourgeons, ses baies et leur jus. Ses pépins

Efficacité : les pépins soulagent des inflammations articulaires, des allergies, de la toux, des maux de gorge

Propriétés : Riche en vitamine C, propriétés antirhumatismales, diurétiques, toniques, drainant général, anti-inflammatoire (en bourgeons) et anti stress, antioxydant, riche en minéraux

Comestible

fruits

Les feuilles de cassis possèdent des propriétés anti-inflammatoires et diurétiques. "Elles agissent plus particulièrement sur les douleurs articulaires, telles que les troubles rhumatismaux, la goutte et l'arthrose, en favorisant notamment l'élimination de l'acide urique et des purines". Elles ont également un effet apaisant sur toute la gorge.

- "*Le **bourgeon** de cassis renforce l'organisme. Il a un effet **anti stress** en stimulant les glandes surrénales ce qui améliore le tonus général. Puissant anti inflammatoire et draineur, **il agit également sur les inflammations allergiques (cortisone naturelle) et articulaires.***"
- L'huile issue des **pépins** de cassis contient de la vitamine E, un antioxydant naturel, conjugué à des acides gras essentiels de types oméga-3 et oméga-6 permettant de **maintenir l'élasticité de la peau**. Ces acides gras sont largement impliqués dans les processus anti-inflammatoires, bénéfiques pour atténuer les rougeurs et calmer les irritations.

infusion : en cas de douleurs articulaires

1 cuillère à soupe pour une tasse

laisser infuser 10min.

En boire 4 tasses par jour.

en **gargarisme** permet de calmer la toux et les maux de gorge

Bourgeons en cas d'inflammations articulaires, et d'allergies

prendre 10 à 15 gouttes directement sous la langue ou dans un peu d'eau, matin et soir, avant ou après un repas.

Cure à faire 1 à 3 fois par an (la cure s'étend sur 21 jours avec une pause d'1 semaine entre chaque cure).

"On associera le cassis à du plantain en teinture mère (antihistaminique) et à de la quercétine (anti oxydante, antihistaminique et anti inflammatoire) en cas de crises."

teinture mère

30 gouttes dans un verre d'eau, 2 fois/jour en cas de douleurs articulaires.

Cette plante est contre-indiquée aux femmes enceintes.

Catherinette (petite mûr sauvage)



Comestible

Ça goûte la framboise, mais la baie est plus juteuse et un petit peu plus aigre.

Cèdre



Utilisation :jeunes pousses

Efficacité :nettoyeur

Propriétés : fongicide, astringente, diurétique, antifongique, antiseptique, tonique

Le cèdre durant les cérémonies religieuses est offert au feu sacré pendant les cérémonies de suerie ou brûlé pendant les prières. Ils l'utilisaient aussi comme structures pour leurs tipis ou wigwams.

Il a de nombreux usages médicaux, lorsqu'il est bouilli, il peut purifier l'air intérieur et être utilisé pour les bains de cèdre ou sous forme d'Huile essentielle.

On fait des décoctions à partir des jeunes pousses terminales du printemps pour nettoyer le foie et le sang. Il faut les employer à petites doses, pas plus qu'une cuillère à thé par tasse, car il s'agit d'un draineur très puissant qui contient du thuyone, puissant cétone monoterpénique, qui peut provoquer des convulsions si on en abuse.

L'huile essentielle de thuya sert également de fongicide, ajoutée à de l'huile ou à un onguent, contre les champignons des ongles et les verrues. On peut également l'utiliser comme encens : faire sécher ses rameaux et les faire brûler pour nettoyer les mauvaises énergies dans une maison.

L'huile essentielle elle dégage les voies respiratoires, assèche les tissus et facilite la cicatrisation, améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire, lutte contre les champignons responsables d'infections, désinfecte les plaies et enforce le cuir chevelu. Elle est indiquée dans la prise en charge de la toux, des affections respiratoires (rhumes, bronchites), des plaies, des gerçures, des contusions et des mycoses cutanées. On l'emploie également pour stimuler le système immunitaire, pour éliminer la cellulite ainsi que pour traiter les cheveux gras, les pellicules et la chute des cheveux. Elle s'administre généralement sous forme de massage (application locale). Elle peut aussi être inhalée pour combattre le stress, l'anxiété, les tensions nerveuses et les troubles du sommeil (insomnies).

Sous forme de thé, il peut soulager la fièvre, les symptômes rhumatismaux ainsi que les symptômes du rhume de poitrine et de la grippe.

2 tasses de cèdre frais dans une grande marmite remplie 2 litres d'eau.

Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes.

Prenez de profondes inspirations et laissez la vapeur vous apaiser.

Vous pouvez aussi verser le liquide dans un bol pour respirer directement la vapeur.

Retirez du feu et laissez refroidir.

Filtrez le liquide refroidi.

Ensuite réchauffer et en faire du thé en ajoutant du miel, du sirop d'érable ou un autre. Il est préférable de le boire chaud. Vous pouvez suivre cette procédure autant de fois que vous le souhaitez.

Quantité recommandée : Maximum 4 tasses par jour.

Cerisier de Virginie ou cerises à grapes



Utilisation : Racine, écorce

Efficacité : Fièvre, Gastrite, Douleur à l'estomac, Néphrite, Palpitation, Stress, Tourista, toux, la bronchite et le rhume, troubles cardiaques, la septicémie, les infections, la tuberculose et la variole

Propriétés : Tonique, diurétique (sédatif des voies urinaires), laxatif rafraîchissant

Comestible

fruits lorsqu'il est mûr, on peut les congeler et les manger en hiver.

Considéré par les tribus Amérindiennes comme un traitement médical tous usages, les baies étaient dénoyautées, séchées et broyées ou préparées en cataplasme pour traiter une variété de maux. Ceux-ci comprennent la toux, le rhume, la grippe, les nausées, l'inflammation et la diarrhée. En pommade ou en cataplasme, il était utilisé pour traiter les brûlures et les blessures. Les noyaux du cerisier de Virginie, très semblables à des pépins de pommes, sont toxiques à concentration élevée. Il est fortement déconseillé de les utiliser.

L'écorce, les feuilles, les fruits non mûrs et les noyaux contiennent des glycosides produisant du cyanure, et peuvent être toxiques si on les consomme avec excès. Néanmoins, l'écorce de cerisier, en infusion, est un remède bien connu des peuples amérindiens du Canada contre la toux, la bronchite et le rhume, et a aussi été utilisée pour les troubles cardiaques, la septicémie, les infections, la tuberculose et la variole. Elle est également utilisée comme tonique.

Cerisier ou Merisier



Utilisations : queueu

infusion

1 poignée par litre d'eau.

Bouillir 10 minutes.

Boire 1/2 litre par jour

(lorsque les pédoncules sont secs, les faire macérer au préalable, pendant 12 heures, dans de l'eau froide)

extrait : 2 à 3 g par jour.

Potion diurétique :

extrait de queues de cerises: 3 g

sirop de cerises: 100 g

eau: q.s.p. 1 litre

boire en 1 ou 2 jours

une excellente boisson :

30 g de queues de cerises pour 1 litre d'eau.

Bouillir 10 minutes.

Jeter la décoction bouillante sur 250 g de cerises fraîches (ou conservées, en hiver), ou sur des pommes coupées en rondelles.

Laisser 20 minutes en contact

Les amérindiens préparaient un thé d'écorce de merisier contre la toux ,le rhume, la diarrhée ou les affections pulmonaires.

Ceanothe



Utilisation : racine, écorce

Efficacité : Asthme, Bronchite, Mal de gorge, Tourista, Toux grasse

Propriétés : antioxydants
diurétique, antispasmodique

Les Amérindiens utilisaient cette plante médicinale pour traiter les problèmes buccaux et au niveau de la gorge, l'inflammation, les kystes et les fibromes, il régule l'hypertension artérielle et soigne les blocages lymphatiques. Elle leur servait aussi à traiter certaines infections virales.

Généralement, ils l'utilisaient comme diurétique pour stimuler la fonction rénale, ainsi que dans le cas de:

- hémorroïdes
- inflammation des amygdales
- saignements menstruels
- ganglions lymphatiques

Ils trempaient les fleurs dans une eau bouillante pendant 5 minutes, puis buvaient l'infusion chaude pour obtenir les meilleurs résultats.

Cette plante contribue au bon fonctionnement de l'élimination des cellules mortes du système lymphatique, à la réduction des inflammations

Soulage les problèmes respiratoires : Le Céanothe est utilisé pour soulager les problèmes respiratoires tels que la toux, l'asthme et les infections des voies respiratoires supérieures.

Propriétés anti-inflammatoires : il contient des composés anti-inflammatoires naturels qui peuvent aider à soulager la douleur et l'inflammation dans le corps.

Soulage les douleurs menstruelles : il est utilisé pour soulager les douleurs menstruelles et les crampes associées à la menstruation.

Favorise la digestion : il est utilisé pour stimuler la digestion et soulager les maux d'estomac.

Renforce le système immunitaire : il contient des composés antioxydants et des vitamines qui aident à renforcer le système immunitaire.

Aide à la cicatrisation : il peut aider à la cicatrisation des plaies et à la régénération des tissus.

Propriétés antivirales : il a des propriétés antivirales qui peuvent aider à prévenir et à traiter les infections virales telles que le rhume et la grippe.

Décoction : 5 g des racines sèches par litre d'eau - monter à ébullition et laisser 30 minutes avant de filtrer

Contre-indiquée à la femme enceinte et allaitante.

Vigilance en cas de prise de fluidifiants sanguins ou de problème de coagulation

Chaga



Usage : broyer en farine

Efficacité : Favorise le système immunitaire, anti-diabétique, santé cardiovasculaire, analgésique et anti-inflammatoire, santé de la peau

Propriétés : anti oxydants , antitumorale

Il fait partie de l'usage traditionnel de certaines des peuples amérindiens.

Il s'agit d'un champignon à la composition exceptionnelle en nutriments due à sa teneur importante en **anti oxydants** qui luttent contre le vieillissement cellulaire. Il entre donc dans la composition de certaines crèmes anti-rides afin de prévenir ou ralentir l'apparition des rides. Il a un pouvoir **anti-inflammatoire** et est utilisé à des fins médicinales pour certaines pathologies inflammatoires.

On le trouve sous forme de poudre à consommer en infusion comme du thé ou comme du café. Vous pouvez également l'utiliser dans la préparation de smoothies par exemple.

Favorise le système immunitaire (immuno-modulation)

- Régule la réponse immunitaire
- Augmente la production des lymphocytes, des interleukine-6 et des cytokines
- Aide les cellules immunitaires à différencier les cellules du corps des cellules étrangères
- Favorise la réponse TH1 et inhibe la réponse TH2

Possède une activité antioxydante

- Réduit les dommages de l'ADN
- Protège les cellules cérébrales par l'activation de la voie antioxydante
- Protège contre l'inflammation chronique du pancréas
- Neutralise les radicaux libres

Possède une activité anti-diabétique (réduit la glycémie)

- Réduit la glycémie
- Préviend le diabète et ses complications
- Diminue la résistance à l'insuline
- Réduit la prise de poids
- Réduit l'absorption du glucose
- Limite le stress oxydatif ce qui réduit la résistance à l'insuline et les complications du diabète

Favorise la santé cardiovasculaire (caillots sanguins)

- Inhibe l'agrégation plaquettaire

Possède une activité antitumorale (cancer et chimiothérapie)

- Réduit la taille de la tumeur et empêche sa propagation
- Réduit la croissance de cellules cancéreuses
- Aide le système immunitaire à reconnaître et lutter contre les cellules cancéreuses
- Réduit les mutations cancéreuses causées par les dommages oxydatifs

Améliore les performances physiques

- Améliore la tolérance à l'exercice
- Augmente les réserves d'énergie dans les muscles et le foie
- Réduit les taux de lactate et de l'azote uréique ce qui réduit la fatigue

Possède une activité analgésique et anti-inflammatoire

- Réduit l'inflammation
- Réduit les niveaux de molécules et d'enzymes impliqués dans la réponse immunitaire
- Réduit la douleur

Favorise la santé de la peau

- Inhibe l'action de la tyrosinase ce qui suggère son efficacité contre le vitiligo
- Réduit les éruptions psoriasiques

Possède une action nootropique

- Améliore l'apprentissage et la mémoire
- Réduit le stress oxydatif
- Réduit l'activité de l'acétylcholinestérase

500 mg à 2000 mg de chaga par jour semble être suffisante pour initier les bienfaits.

Ce dosage varie en fonction du conditionnement du produit

(s'il s'agit d'un extrait concentré en chaga ou d'une simple poudre de champignon).

Dans tous les cas, il est nécessaire de suivre les recommandations de votre fournisseur et de suivre les instructions présentées dans l'emballage du produit.

À fortes doses, il peut être toxique pour les **reins** et favoriser l'apparition de **calculs rénaux**. également contre-indiqué pour les **personnes allergiques au bouleau**.

Pour ceux qui prennent des anticoagulants, le chaga est contre-indiqué .

Chanterelle



Propriétés vitamines du groupe B (vitamines B2, B5 et B8 essentiellement) ,zinc ,sélénium ,fibres.

Comestible

C'est l'un des champignons sauvages les plus faciles à reconnaître et à trouver .

On reconnaît la chanterelle à sa belle couleur jaune d'or ou orangée et ses plis ramifiés jaune d'œuf. Ce champignon est en forme d'entonnoir, avec sous le chapeau de gros plis saillants de la même couleur que le chapeau, très décourants. Les bords du chapeau sont ondulés.

On trouve exclusivement sous les conifères.

Les chanterelles sont très appréciées pour leur saveur intense et poivrée, et leur parfum acidulé et fruité, qui rappelle légèrement celui de l'abricot ou de l'orange. Leur chair est ferme et compacte .

Cuisson des chanterelles à la poêle

Après avoir nettoyé vos chanterelles, faites fondre du beurre dans une poêle bien chaude. Ajoutez ensuite du persil, de l'ail ou de l'échalote en fonction de vos goûts et faites revenir quelques minutes avant de jeter vos champignons. Une touche de sel et de poivre, et remuez à feu doux pendant 3 à 5 minutes.

Vos chanterelles doivent rester fermes tout en étant

fondantes.

Cuisson des chanterelles congelées

Faire blanchir vos champignons dans de l'eau salée ou du lait pendant 3 à 5 minutes, bien les rincer et bien les égoutter sur un linge pour éliminer toute l'humidité. Le fait de les faire blanchir évitera l'amertume.

Le lait permettra de rendre vos champignons plus moelleux. Une fois décongelés, vous pouvez ensuite les cuisiner selon votre goût en veillant toujours à conserver une cuisson lente et douce.

Retournez-les régulièrement pendant 15 minutes dans votre poêle pour que l'eau s'évapore.

Et assaisonnez !

Cuisson des chanterelles séchées

Les chanterelles exigent une réhydratation préliminaire avant de les cuire. Faites les tremper pendant 30 minutes dans un bol d'eau tiède ou de lait. Vos champignons vont alors se gonfler naturellement. Rincez-les et égouttez-les.

Faites-les cuire de la même façon que les chanterelles fraîches ou congelées à la poêle.

Les **chanterelles** fraîches se conservent 5 à 6 jours au réfrigérateur et se conservent encore mieux si elle sont espacées les unes des autres. Elles peuvent être surgelées. Les **chanterelles** séchées devront être stockées dans un contenant hermétique comme une boîte en métal, à l'abri de l'humidité .

Dans le doute de ne pas reconnaître un champignon on s'abstient

Clintonie boréale



Utilisation : Feuille au printemps. Le fruit bleu est toxique.

Comestible

feuilles seulement en salade au printemps

Au printemps les feuilles printanières encore enroulées se mangeraient en salade ou cuites comme un légume.

Les Amérindiens en mangeaient pour se

rafraîchir et l'utilisaient contre les plaies.

C'est une plante indigène qu'on utilise contre les moustiques.

Écrasée, elle sent et goûte le concombre.

Plante de survie en forêt si on manque d'eau et de vitamines.

Elle ressemble à l'ail des bois, ou encore aux feuilles de muguet, mais son habitat, son odeur, son goût et sa texture en sont différents.

Il faut bien observer et user de tous ses sens pour s'assurer de sa reconnaissance. **Les fruits de cette plante sont toxique.**

Coprin



Le coprin chevelu est probablement l'un des champignons les plus connus. Et pour cause, sa chair est savoureuse lorsqu'il est jeune, et il se trouve assez facilement.

Blanc au stade juvénile, le chapeau du coprin chevelu noircit progressivement en partant du bas lorsqu'il vieillit.

Il mesure 5 à 20 cm de haut et présente une silhouette ovoïde allongée. Sa texture fait penser à des mèches de cheveux, d'où ses noms : « chevelu » en français et comatus en latin.

Pied

D'une hauteur de 5 à 20 cm, il peut même aller jusqu'à 30 cm. Creux, il mesure 2 à 3 cm d'épaisseur ; d'où une certaine fragilité.

Il possède un anneau en début de croissance, qui finit généralement par disparaître.

Sa couleur blanche initiale se tache progressivement de noir, lorsque les lames et les spores mûrissent.

Lames

D'abord blanches, puis rosées, les lames du coprin chevelu prennent au final une teinte noire comme de l'encre et gouttent sur les rebords du chapeau, ce qui lui a valu son autre nom de « goutte d'encre ».

Chair

Presque inodore, la chair du *Coprinus comatus* est pourtant savoureuse et douce. Elle est fragile et déliquescente, et doit donc être manipulée avec précaution.

Coprin chevelu : confusions possibles

Même si leur chapeau est assez différent, certains champignons peuvent être confondus avec le *Coprinus comatus* comme :

- Le coprin pie (*Coprinopsis picacea*), qui pousse dans les bois et dont le chapeau est brun-noir et recouvert de plaques blanches.

- Plus petit, le coprin blanc de neige (*Coprinus niveus*), avec son chapeau couvert d'une poudre blanche comme de la farine, se trouve souvent sur les vieilles bouses de vache.
- *Coprinus levisticolens* se distingue surtout par l'odeur particulière de chicorée qu'il dégage, là où le coprin chevelu est inodore. De plus, cette espèce pousse surtout dans les terrains sablonneux.
- Enfin, avec son chapeau gris-brun, le coprin noir d'encre (*Coprinopsis atramentaria*) peut être confondu avec le coprin chevelu en fin de vie, lorsqu'il commence à perdre son blanc caractéristique.

Où et quand récolter le coprin goutte d'encre ?

Coprinus comatus se récolte principalement à l'orée des bois, dans les prés ou les pelouses.

Il est également possible de le trouver aux abords des routes, mais les champignons stockant facilement les produits polluants, il est déconseillé de cueillir ceux-ci.

La cueillette du coprin chevelu se fait de l'été jusqu'à l'automne. Selon les conditions météorologiques, il est même possible de le trouver dès le printemps.

Comment cuisiner le Coprinus comatus ?

Seul le chapeau de ce champignon est comestible. Avant toute préparation, retirez le pied en tirant légèrement dessus.

Pour le nettoyage, utilisez le moins d'eau possible, et privilégiez un linge légèrement humide ou une petite brosse souple pour ôter la terre.

Lorsqu'il est cueilli jeune et que ses lames n'ont pas encore commencé à noircir, le coprin chevelu peut être consommé cru, à la croque-au-sel ou en salade.

Si vous préférez le cuire, un peu de beurre ou d'huile d'olive dans une poêle et quelques minutes sur le feu sont l'idéal. Remuez régulièrement et délicatement jusqu'à ce que l'eau rendue par les champignons soit évaporée.

Comment conserver le coprin chevelu ?

Simple et rapide, le séchage est le meilleur moyen de conserver votre récolte de coprins chevelus. Pour ce faire, il suffit de :

- Nettoyer les champignons à l'aide d'une brosse ou d'un pinceau souple, en utilisant le moins d'eau possible (au mieux un linge humide).
- Ôter les pieds en tirant délicatement dessus.
- Couper les chapeaux en deux ou en quatre, dans le sens de la longueur.
- Déposer les champignons sur une claie, qui sera ensuite entreposée dans un endroit sec et bien aéré.

Pour savoir si vos coprins chevelus sont assez secs, exercez une légère pression dessus : s'ils craquent, alors ils sont prêts à être stockés dans un récipient hermétiquement fermé.

Dans le doute de ne pas reconnaître un champignon on s'abstient

Cornouiller ou hart rouge



Utilisation:Ecorce, feuilles

Efficacité :prévient la formation de caillots ,lutter contre les entérites chroniques et la diarrhée.

Propriétés :action antithrombotique, anticoagulante et fluidifiante

est utilisé comme plante médicinale par les amérindiens dans tout le Canada. De nombreuses preuves anecdotiques témoignent de son efficacité.

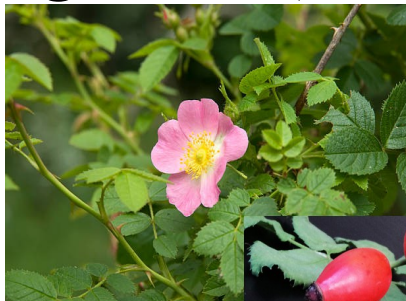
Son écorce interne, est utilisé sous forme de cataplasme ou d'infusion pour soigner un ensemble d'affections dont les blessures, lésions, coupures et infections, les maux de

dents, les troubles du foie, le rhume, la toux, la tuberculose et la bronchite, ainsi que la paralysie. Elle arrêterait le saignement et soulagerait la douleur.

En externe :

Une infusion de l'écorce interne est utilisée par certains en lavage pour soigner l'irritation des yeux. on réalise une pommade à partir de l'infusion de feuilles ou d'écorce pour soigner les varices.

Églantine (rosier sauvage à pétale simple)



Utilisation : Pétale, fruits

Efficacité : Diurétique ,Astringent, Parasitaires, Antispasmodique, tonique

Propriétés, contre calculs, gravelle, coliques néphrétiques, œdèmes, Accroît le tonus et la résistance de l'organisme aux microbes, diarrhées, saignement des gencives, des muqueuses de l'estomac et de l'intestin (ulcères), leucorrhée, es ascaris lombricoïdes, l'angoisse et la nervosité.

Comestible

La confiture d'églantier, très appréciée, est réalisée à partir des fleurs et des fruits de

l'arbuste. De la farine à partir des fruits séchés. Les fruits étaient tout d'abord débarrassés de leurs graines, puis moulus. La farine pouvait être utilisée telle quelle, diluée à l'eau, ou pour réaliser des biscuits.

Le fruit de cette plante s'appelle l'églantier et est 20 fois plus riche que l'orange en vitamine C .

Chez les Amérindiens, cette plante est appelée « gratte-cul » (à cause des poils attachés aux fruits) et a un tout autre sens.

L'infusion de pétales d'églantine peut être utilisée pour soulager votre mal de gorge, et une décoction de la racine peut aider à traiter la diarrhée.

Cette plante médicinale aide dans le cas de l'asthme et de la congestion de la poitrine. La combustion des racines avec des feuilles de molène apaise efficacement les poumons et dégage les voies respiratoires. Ses fleurs peuvent être utilisées dans la préparation d'une infusion avec un léger effet sédatif.

Cette plante a une activité apaisante étonnante sur les muqueuses. Pour réduire la douleur et l'inflammation des articulations, vous pouvez préparer une décoction chaude et laisser tremper vos pieds dedans.

Elle a des propriétés anti-inflammatoires puissantes qui soulagent la douleur et l'irritation des tissus.

Infusion

prendre 30 à 60 g de fruits secs pilés par litre d'eau bouillante.

Laisser infuser pendant une demi-heure.

Sirop

faire cuire à feu doux pendant une demi-heure les fruits couverts d'eau.

ajouter du sucre au liquide obtenu. (une bonne quantité de sucre est nécessaire)

cuire à nouveau jusqu'à l'obtention d'un sirop.

Il se conserve longtemps dans des flacons hermétiquement fermés.

Décoction de fruits séchés

50 g de fruits concassés par litre d'eau.

bouillir 5 minutes à petit feu

laisser infuser 15 minutes.

Filtrer et boire à volonté.

Conserve de fruits frais

est obtenue en broyant avec leur poids de sucre de fruits fendus en deux et débarrassés de leurs pépins
Prendre 100 à 200 g par jour.

Décoction

écraser une dizaine de fruits pour un quart de litre d'eau froide.

bouillir 4 à 5 minutes.

infuser 10 minutes.

Boire 1 tasse chaude midi et soir.

Poudre : 3 grammes de poudre dans un petit verre.

Laisser infuser 7 à 8 heures

prendre un quart d'heure avant le coucher un jour sur deux.

Egopode podagraire



Utilisations : Feuilles

Efficacité : plante aromatique, médicinale

Propriétés : stimulante, diurétique , anti-rhumatismale, sédatives (en cataplasme sur les plaies, les piqûres, les brûlures).

Comestible

feuille crue ou cuite saveur en peu piquante

Appliquée en cataplasmes, Egopode agit contre la goute et les rhumatismes et en lotion contre les piqures d'insectes

Epilobe



Utilisation : parties aériennes

Efficacité : contre les troubles prostatique

Propriétés : anti-inflammatoires, antioxydantes, antibactériennes et analgésiques

L'Épilobe est utilisé en cas de troubles prostatiques et de la miction. Ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antibactériennes et analgésiques sont idéales pour soulager les hommes atteints d'Hyperplasie bénigne de la prostate HBP.

L'épilobe est également utile en cas de troubles digestifs ou de diarrhées.

En infusion

1 cuillère à soupe ou 1,5 à 2 g de plante sèche par tasse d'eau chaude,
laisser infuser 10 minutes.

Boire 2 à 3 fois par jour.

En décoction

1 cuillère à soupe soit 1,5 à 2 g de plante sèche pour une tasse d'eau.

Faire bouillir pendant 3 minutes

laisser reposer 10 minutes avant de filtrer.

Boire 2 à 3 fois par jour.

Epinette blanche



Utilisation: Écorce, Résine, Aiguilles

Efficacité: stimule le métabolisme, nettoie les voies respiratoires

Propriétés Antiseptique, Anti-infectieux, mucolytiques, Expectorant, Antispasmodique, Immunostimulant, Vitamine C, cicatrisantes,

Comestible

les jeunes pousses du printemps

L'huile essentielle d'épinette blanche est purifiante et stimulante. En diffusion aérienne, l'huile essentielle d'épinette blanche est un excellent antiseptique respiratoire.

L'épinette est utilisée comme plante médicinale tous les amérindiens du Canada. La poix et la gomme, aromatiques, sont particulièrement utilisés en application externe sous forme de pommade médicinale ou de cataplasme pour les coupures, les blessures et infections, de même que pour le mal de gorge, les troubles cardiaques, le rhumatisme, le mal de dos et les troubles gastriques. La gomme d'épinette est mastiquée comme laxatif et utilisée par les femmes en tant que remède postpartum.

La gomme et l'écorce d'épinette sont aussi utilisées pour soigner le rhume, la toux, l'influenza, ainsi que comme tonique. L'écorce interne, en plus d'être comestible, est utilisée comme laxatif. Un thé médicinal peut être préparé à partir des rameaux d'aiguilles vertes, et parfois les gens mastiquent les jeunes pousses et les bourgeons, qui sont une bonne source de vitamine C. Les rameaux d'épinette sont aussi utilisés pour les rituels de protection et de purification. Parfois des « arbres à poix » sont entretenus pendant des générations.

Infuser 1-2 c. à thé dans une tasse d'eau tiède de 5 à 10 minutes.
Boire chaud ou froid.

Epinette Noir



Utilisations: Aiguilles, Ecorce

Efficacité: Lire le descriptif

Propriétés: Effet mimétique de la cortisone, effet stimulant, tonique, Anti-infectieuse, Anti-mycosique, Anti-parasitaire, Antiseptique aérien, Anti-spasmodique, Antitussive

Comestible

les jeunes pousses du printemps

L'utilisation de l'huile essentielle d'épinette noire est plus facile, mais vous pouvez vous-même en faire l'extraction

Décongestionnante, cette huile essentielle de conifère entre couramment dans la composition de mélange à visée respiratoire, en particulier quand il y a des mucosités.

Antiseptique, et immunostimulante, elle n'a pas son pareil pour assainir agréablement l'air ambiant. De par ses propriétés anti inflammatoires et réchauffantes, elle sera aussi d'une aide précieuse pour soulager les douleurs musculaires, articulaires, et les rhumatismes.

L'épinette sera de plus conseillée en cas de fatigue chronique, ou d'infection répétée, lorsqu'il faut soutenir ou relancer les fonctions endocrines et immunitaires de l'organisme soumis à un stress récurrent.

Harmonisante et vivifiante, elle soutiendra enfin la personne indécise, découragée, ou manquant de confiance en soi.

L'huile essentielle d'épinette noire sera **déconseillée aux personnes asthmatiques ou sujettes à des Bronchospasmes. Les personnes ayant des troubles rénaux seront aussi prudentes. Un usage prolongé sera déconseillé.**

Dans quel cas utiliser l'huile essentielle d'épinette noire

Troubles respiratoires productifs : Rhume, sinusite, Toux grasse, Bronchites

Douleurs : Rhumatismes, arthrose, Mal de dos, Dos contracté, Douleurs névralgiques
- Céphalée, mal à la tête

Tonus : Fatigue, asthénie, Epuisement nerveux, Démotivation, Manque de confiance en soi, Manque de concentration, Epreuve physique/mentale

Stimulation de l'organisme

Réchauffement des extrémités

Anti-inflammatoire

Les pathologies respiratoires productives

L'huile essentielle d'épinette noire présente des propriétés anti inflammatoires et sécrétolytiques qui seront intéressantes pour évacuer les mucosités produites en cas: rhume avec toux grasse, bronchite,

sinusite

En **diffusion** ou en **inhalation** , l'huile essentielle d'Épinette noire apportera ses bienfaits. Son action chauffante sera aussi appréciée en **massage pectoral**.

Prudence cependant chez les asthmatiques, pour qui l'usage de cette huile essentielle sera déconseillée.

Sinusite et rhume

En inhalation, seule ou en association avec de l'eucalyptus globuleux: 5 gouttes au total dans un bol d'eau fumante, durant 1 à 10 minutes, inhaler profondément les vapeurs chaudes en position assise, la tête couverte d'une serviette.

Fermer les yeux.

Ne pas sortir à l'extérieur les 30 minutes qui suivent l'inhalation.

Toux grasse

En application locale, au niveau du thorax et du dos, diluée entre 5 et 10%, seule ou en association avec des HE expectorantes, anti inflammatoires et anti infectieuses, telles que l'Eucalyptus radié, et du Thym à feuille de sarriette

Désinfection et désodorisation de l'air

En diffusion avec des huiles essentielles d'Eucalyptus, et de citron par exemple, l'épinette noire désodorisera et assainira agréablement l'intérieur des maisons ou des lieux de travail.

Protection en période hivernale

En diffusion, 10 à 20 minutes, 3 fois par jour: 8 à 15 gouttes d'un mélange d'huile essentielle de Ravintsara et d'épinette noire à parts égales

Désodorisation et purification de l'air

En diffusion, 10 à 20 minutes: 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 8 gouttes d'essence de pamplemousse, et 5 gouttes d'épinette noire.

Action sur le stress et l'immunité

A défaut de pouvoir séjourner 2 jours par mois en forêt, l'huile essentielle d'épinette noire nous apporte en partie les bienfaits des molécules naturellement présentes en forêt.

Elles sont considérées comme des huiles adaptogènes, c'est à dire qu'elles permettent de rendre l'individu plus résistant au stress.

L'huile d'épinette noire pourra être utilisée pour soutenir: Fatigue persistante avec application cutanée le matin, durant 10 jours, masser le bas du dos avec 1 goutte d'essence de Pamplemousse, 1 goutte d'épinette noire et une goutte de romarin à cinéole, le tout dilué dans 20 gouttes d'huile végétale fluide de votre choix.

Douleurs rhumatismales, et névralgiques :Lorsqu'on applique sur la peau de l'huile d'épinette noire diluée dans une huile végétale, on ressent une sensation de réchauffement: cela permettra de diminuer les **douleurs améliorées par le chaud.**

Les amérindiens utilisaient en effet les aiguilles d'épinette noire comme revivifiant et en application locale pour soulager les douleurs et en inhalation, pour les céphalées et le mal de dos et pour soulager:les

rhumatismes, l'arthrose, le mal de dos ,les douleurs névralgiques, les migraines et céphalées.

Mal de dos, lombalgie

En application locale, sur le dos, en association avec de la thé des bois et/ou du lavandin : le tout dilué à 10% dans une huile végétale de millepertuis (pour les dilutions se reporter au tableau ci-dessous)

Articulations ankylosées

En application locale **sur l'articulation douloureuse** : appliquer quelques gouttes d'un mélange à part égales d'huile essentielle d'Hélichryse italienne, de thé des bois et d'Épinette noire, le tout dilué à 10% dans une huile végétale d'arnica (pour les dilutions se reporter au tableau ci-dessous)

Contre indications

- Asthme
- Femme enceinte
- Enfant de -12 ans
- Usage prolongé déconseillé
- Prudence chez des personnes présentant des troubles respiratoires asthmatiformes ou rénaux
- Ne pas utiliser en cas de toux coquelucheuse?

De par sa composition l'huile essentielle d'épinette noire est sensible à l'oxydation : une fois oxydée, le risque de sensibilisation augmente.

Peut irriter la peau : ne pas utiliser pure, toujours diluée.

L'huile essentielle d'épinette noire par inhalation peut irriter les muqueuses.

Chez des personnes sensibles, elle peut augmenter le bronchospasme.

Un usage prolongé pourrait entraîner une inflammation des reins (néphrite)

NB: Toujours consulter un médecin pour les cas de grippe, toux rhume etc.

Epinette Rouge



Utilisations: Ecorce

Propriétés: très riche en vitamine C, antiseptique, diurétique

Comestible

les jeunes pousses du printemps

Différence entre le mélèze et l'épinette rouge

Attention, l'épinette rouge et le mélèze ne sont pas le même arbre. Si vous n'êtes pas bûcheron, la façon de voir la différence est en hiver : le mélèze perd ses aiguilles et l'épinette rouge non.

Bière d'épinette

Mais on n'y fait que de la Biere avec des sommitez de Sapin, dont on fait une forte décoction qu'on entonne dans une Barrique où il y a du Levain & de la Melasse, qui est une espece de Syrop de Sucre de couleur de Raisine. Tout cela fermenté ensemble pendant deux ou trois jours : Quand la fermentation est passée, les matieres se rassioient, & l'on boit la Liqueur claire qui n'est pas mauvaise; mais la plus ordinaire boisson est l'Eau, & ceux qui ne boivent pas autre chose, ne laissent pas d'être vigoureux, & de resister au travail, parce qu'ils mangent beaucoup, & qu'ils ne travaillent pas toujours.

Dièreville. 1708

Ces arbres sont d'une très grande utilité, on prend les branches de ces arbres, on les fait bouillir pendant un certain temps dans l'eau, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'Écorce quitte le bois, alors on y ajoute un peu d'avoine ou d'orge, ou de froment grillés comme le café, on fait encore bouillir le tout pendant quelques tems apres quoy on retire la chaudiere du feu, on passe cette decoction et on la met dans une Barrique avec deux ou trois pots de melasse et un peu de levain de grosse Biere bien houblonnée, quelques uns y ajoutent un peu de biseuit pilé et broié, quand tout cela a fermenté pendant quelques tems on a une liqueur qui n'est point spiritueuse et qu'on nomme cependant *petite Biere*, qui est tres bonne a boire, elle a un gout de Therebentine un peu amer et acidulé qui n'est point désagréable tout le monde prend avec plaisir de cette boisson qui est même rafraichissante et antiscorbutique, elle est aussy diuretique et fort salutaire pour les maladies des Rheins.

Jean Francois Gaultier 1749

est fabriquée avec de l'eau, du sucre, de l'essence d'épinette, de la levure de bière et du bicarbonate de soude, pour l'aspect pétillant. Le mélange fermente dans une chambre chaude, puis on le laisse deux ou trois jours à la température de la pièce avant de le réfrigérer.

Les Amérindiens avaient pour habitude de faire bouillir les branches d'un conifère appelé *annedda*. On ignore toujours si cette tisane qui a guéri Jacques Cartier du scorbut était faite de thuya (cèdre blanc), de sapin baumier, de pruche ou d'épinette. C'est sans doute inspiré par cette décoction que dès 1617 à Québec, les premiers colons officiels de la Nouvelle-France, Louis Hébert (apothicaire, guérisseur et agriculteur) et sa femme Marie Rollet (enseignante, infirmière), brassaient leur «petite bière» (bière d'épinette) pour leur consommation personnelle.

Populaire en Nouvelle-France comme en Acadie, la recette, essentiellement faite d'eau, d'épinette, de sucre (ou mélasse) et de levure, a ensuite profité aux Anglais dès l'époque de la Conquête. «À l'hiver 1760, chaque quartier de l'armée britannique devait s'approvisionner de manière à fournir deux pintes de bière chaque jour pour chaque soldat.» Source

Plusieurs brasseries dont Molson ont, au gré de la demande, commercialisé leur bière d'épinette, mais bien des familles québécoises préféraient la préparer elles-mêmes. La baignoire servait souvent de récipient afin de brasser le tout. Elles l'embouteillaient ensuite et laissaient le mélange fermenter quelques jours à la chaleur; jusqu'à ce que le bouchon des bouteilles «pop» sous la pression. Ça voulait dire que la boisson était prête.

Bière d'épinette moderne

La bière d'épinette est une boisson pétillante au goût de sapin qui, ne contient pas d'alcool. Elle

Recette de bière d'épinette

Ingrédients

12 litres d'eau

24 grains de genièvre

2 c. à thé de gingembre frais

4 tasses de cassonade

Un bouquet d'environ 7 centimètres de diamètre de brindilles d'épinette (prendre les 15 derniers centimètres de la branche)

Préparation : Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et ajouter les brindilles, le gingembre et le genièvre. Couvrir et laisser frémir à feu doux 1 ½ h. Passer au tamis deux fois à l'aide d'un linge fin. Laisser tiédir le mélange.

Prélever 500 ml (2 tasses) de liquide et placer dans un récipient à part. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de cassonade et 2 c. à thé de levure sèche ordinaire. Bien mélanger avant de réincorporer dans le reste du liquide. Ajouter le reste de la cassonade et bien brasser. Transférer le mélange dans une chaudière en plastique et couvrir d'un linge ou d'une pellicule plastique. Laisser fermenter de 1 à 5 jours dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air. Ne pas déplacer le contenant. Écumer régulièrement.

Une fois la fermentation terminée, écumer et repasser au tamis. Refroidir le mélange et servir ou embouteiller dans des bouteilles en verre Flexi-cap en prenant soin de ne pas remplir jusqu'au bouchon (environ 5 centimètres du bord).

Eupatoire perfolié



Utilisation :La plante entière

Un autre remède pour la fièvre, qui était également utilisé pour la douleur en général, les démangeaisons et la raideur articulaire. Il pouvait être ingéré en infusion ou mâché, ou encore écrasé en une pâte pour en faire une pommade ou un cataplasme.

L'eupatoire stimule la formation et l'évacuation de la bile. Toute indiquée dans le traitement des problèmes hépatiques et rénaux, en particulier l'insuffisance biliaire.

Elle est également un traitement complémentaire pour certaines maladies virales comme la grippe ou la rhino-

pharyngite (rhume).

Grâce à son effet laxatif, l'eupatoire agit efficacement contre la constipation.

usage externe pour traiter les démangeaisons et affections de la peau (acné, couperose, eczéma).

Une de ses substances actives, l'eupatoriopicroline, est actuellement étudiée pour ses possibles propriétés antitumorales.

Décoction ou teinture

Placer 1 à 2 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau dans de l'eau froide.

Faire bouillir.

Appliquer le remède ou la compresse directement sur les lésions

usage interne *Contre les troubles hépatiques et rénaux.*

Infusion

Faire bouillir 30 g de racines pour 50 cl d'eau

Laisser infuser 10 minutes.

Prendre 2 fois au cours de la journée et boire à petites gorgées

Teinture

20 gouttes dans un verre d'eau.

Prendre 3 fois par jour.

Fenouil



Efficacité :Soulager les coliques infantiles ,traiter les troubles digestifs,l'inflammation des voies respiratoires ,les flatulences, le manque d'appétit, les douleurs menstruelles, l'absence de menstruation, stimuler la lactation

Propriétés :diurétiques

Comestible

Le fenouil est un légume feuille qui se reconnaît grâce à son parfum et à son goût anisé. Il est riche en nutriments, en vitamines et peut être consommé cru ou cuit.

Une plante qui a un goût de réglisse. Le fenouil a été utilisé en infusion ou mâché pour soulager la toux, le mal de gorge, aider à la digestion, offre un soulagement de la diarrhée et c'était un traitement en général pour les rhumes. Il a également été utilisé en cataplasme pour soulager les douleurs oculaires et les maux de tête.

Troubles digestifs et inflammation des voies respiratoires

Graines : prenez 1 g à 2 g de graines séchées et broyées grossièrement, 3 fois par jour ;

infusion

1 g à 3 g de graines séchées et broyées grossièrement mettre dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes.

Buvez 2 à 3 tasses de cette infusion par jour, entre les repas

extrait liquide prenez 1 ml à 3 ml (1/4 à 3/4 de c. à thé) de cet extrait liquide, de 2 à 3 fois par jour, entre les repas ;

teinture prenez 5 ml à 15 ml (1 à 3 c. à thé) de teinture, de 2 à 3 fois par jour, entre les repas

huile essentielle prenez 0,1 ml à 0,6 ml, d'huile essentielle de fenouil par jour, entre les repas

sirop et miel de fenouil

(0,05 % d'huile essentielle) prenez 5 g à 6 g (1 c. à thé à 1,5 c. à thé), de 2 à 3 fois par jour, entre les repas. Pour les enfants de 4 ans à 10 ans, réduisez la dose à 3 g, de 2 à 3 fois par jour. Pour les enfants de 1 an à 4 ans, donnez 2 g, de 2 à 3 fois par jour, entre les repas.

Il est recommandé de ne pas prendre plus de 7 g de graines de fenouil (ou leur équivalent) par jour, de façon prolongée (plus de 2 semaines), sans être suivi par un professionnel de la santé. Même recommandation pour l'huile essentielle.

Fougère



Utilisation : La jeune pousse du printemps

Propriétés source de protéines végétales, richesse en caroténoïdes, pouvoir antioxydant, fibres alimentaires, vitamines et minéraux.

Comestible

La plante cassée au raz le sol

Un légume riche en protéines

La crosse de fougère contient une quantité particulièrement élevée de protéines comparativement aux autres légumes. Pour un même poids, elle contient environ 2 fois plus de protéines que l'asperge, le chou-fleur et le brocoli, et jusqu'à 3 à 4 fois plus que le navet, la

carotte et la laitue. Il faut cependant noter que les protéines contenues dans les légumes sont incomplètes, c'est-à-dire qu'elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels à l'organisme.

Richesse en caroténoïdes

La crosse de fougère contient des caroténoïdes, dont l'alpha-carotène et le bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Les caroténoïdes sont des composés ayant des propriétés antioxydantes. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un risque moindre de souffrir de plusieurs maladies, comme le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Composés phénoliques

Les composés phénoliques présents dans la crosse de fougère seraient en grande partie impliqués dans sa capacité antioxydante élevée. La crosse de fougère contient principalement de l'acide caféique (un composé aussi présent dans le café, mais différent de la caféine) et de l'homosérine.

Les têtes de violon peuvent être toxiques lorsqu'elles sont crues. Il est donc important de bien les nettoyer

Dans un chaudron mettre les têtes de violon, mettre de l'eau suffisamment pour submerger les légumes et ajouter une cuillerée de soda à pâte et laisser bouillir jusqu'à ce que l'eau devienne brune.

Ce traitement ne devrait pas être trop long.

Ensuite les faire revenir dans du beurre avec de l'ail et un peu de bouillon de poulet, un vrai délice

Foin d'odeur



Graminée dégageant une odeur de vanille

Le feuillage séché était utilisé traditionnellement par les Amérindiens sous forme d'un encens pour les cérémonies sacrées et pour tresser des paniers.

De petites bottes séchées de cette herbe peuvent être ajoutées dans un feu de foyer afin de parfumer la maison.

Comment identifier le foin d'odeur

Le foin d'odeur est une grande herbe à fleurs qui pousse près des zones humides et des rivières.

Cette plante a joué un rôle important dans l'histoire amérindienne et est parfois utilisée dans la fabrication de paniers et d'autres projets d'artisanat.

Si vous essayez de trouver votre propre foin d'odeur, vous ne devriez pas avoir trop de problèmes tant que vous vous souvenez à quoi ressemble la plante et où elle pousse.

Fraise / fraisier



Propriétés : Riche en vitamine C, Source d'antioxydants, stimule le système immunitaire, diurétique, Astringent

Comestible

Fruits

La consommation de fraises permet de lutter contre l'anémie et stimule la mémoire, ce qui est intéressant pour les personnes âgées. Elle est également source de manganèse. Cet oligo-élément est impliqué dans les défenses antioxydantes

Diurétique : le fraisier traite les affections de la vessie et des reins, notamment les calculs rénaux. Il est également efficace contre la goutte et les rhumatismes.

Astringent : il soigne les diarrhées et les entérites. Grâce à ses pouvoirs à la fois laxatifs et diurétiques, il est recommandé dans le traitement de l'artériosclérose, des lithiases, de la dysenterie et des affections du foie.

Riche en fer, le fraisier est recommandé aux personnes anémiques et aux tuberculeux. Il est recommandé dans le régime des diabétiques, grâce à sa teneur en fructose.

En décoction

laisser infuser de 20 à 40 g de fraisier dans 1 l d'eau pendant trente minutes.
Consommer 250 ml par jour de cette préparation.

En tisane

laisser macérer 1 g de fraisier dans une tasse d'eau.

L'**extrait de fraises** est un antidiarrhéique *pour* le soulagement de la *diarrhée* occasionnelle.

Vous pouvez utiliser des fraises pour en faire un extrait qui peut être ajouté à des desserts ou autre.

Enlever le dessus vert des fraises et couper 500 g. de fraises en tranches de 1/2 cm.

Mettre les tranches de fraises dans une casserole avec 1 tasse d'eau et 1/2 tasse de sucre. Couvrez la casserole et mettez à feu moyen pour faire mijoter.

Cuire les fraises pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les tranches deviennent très molles et se désagrègent.

Tapisser la passoire avec de l'étamine et la placer dans un récipient en plastique pour recueillir le liquide. Verser le liquide à travers le filtre pour séparer le liquide des solides. Presser l'excès de jus de l'étamine dans le contenant en plastique.

Remettre le liquide dans la casserole et le faire chauffer à feu moyen. Laisser la casserole à découvert. Cuire le liquide jusqu'à ce qu'il soit réduit à 1/4 tasse. Réduire le liquide évapore l'eau qu'il contient et concentre les arômes.

Conserver l'extrait dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 60 jours.

Utilisez-le comme vous utiliseriez un extrait de fabrication commerciale dans une recette.

Framboises



Utilisations : Fruits, feuilles séchées

Efficacité : Favorise la digestion, antispasmodique, spasmolytique, astringent, anti-diarrhéique , action tonique , antioxydant, diurétique .

Propriétés :

Comestible

les fruits a la fin de l'été

Favorise la digestion, antispasmodique, spasmolytique, astringent, anti-diarrhéique (les framboises ou fruits par contre peuvent être légèrement laxatives), action tonique sur l'utérus (pendant la fin de la grossesse, lors du travail ou en cas de règles douloureuses), antioxydant (fruit, c'est-à-dire la framboise), diurétique (fruit surtout).

Les racines de cette plante étaient broyées et utilisées en décoction ou bouillies et mâchées pour soulager la toux, la diarrhée et les troubles intestinaux en général.

Les amérindiens faisaient bouillir l'écorce de racine de framboise noire contre la dysenterie.

Infusion

Pour une tasse de tisane de feuilles de framboisier, utilisez :

1 à 2 cuillère(s) à café de feuilles séchées de framboisier

Environ 200 ml d'eau

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles séchées de framboisier.

Laissez infuser une dizaine de minutes

puis filtrez le mélange.

Buvez 2 à 3 tasses par jour .

Contre la diarrhée

laissez infuser 20 à 30 minutes pour extraire le maximum de tanins, les molécules responsables de l'effet constipant.

Filtrez, pour enlever les feuilles.

prenez 1 tiers de tasse (80 ml) 3 à 4 fois par jour .

Vous pouvez boire chaud ou froid (glacé).

Genévrier



Utilisation : Fruits et branches

Propriétés : Antidiabétique, Diurétique, antimycobactérienne, Tonique

Comestible

Les jeunes pousses tendres peuvent être ajoutées aux salades. Quant aux jeunes pousses séchées, elles constituent un excellent thé.

Des infusions ou décoctions de genévrier sont utilisées entre autres pour soigner la toux, les maladies pulmonaires, la tuberculose, les douleurs abdominales, les indigestions, les vomissements et les problèmes de reins. Le genévrier est aussi utilisé en solution de bain ou bain de vapeur pour soulager les douleurs arthritiques ou rhumatismales, les douleurs

thoraciques, le mal de tête, les blessures et les entorses, et comme shampooing.

Tonique digestif et apéritif, stimule l'estomac et favorise l'élimination des gaz.

Diurétique par l'action du terpinène-4-ol. Eupéptique et stomachique. Diurétique et dépuratif : favorise la destruction de l'acide urique.

Antidiabétique par augmentation périphérique du glucose et potentialisation de la sécrétion d'insuline et il abaisse les taux du glucose sanguin.

Activité antimycobactérienne. Le bourgeon du genévrier est un régénérateur hépatocellulaire, un détoxifiant, un anti-inflammatoire et un protecteur rénal. L'huile essentielle est un anti-inflammatoire et un antalgique, un antiputride de l'intestin et un draineur du tissu sous-cutané.

Sphère digestive : anorexie, dyspepsie, inappétence, digestion lente, fermentation intestinale.

Sphère uro-génitale : infections urinaires, grâce aux baies qui augmentent le volume des urines (cystites, règles douloureuses).

Rhumatismes, arthrite : en application locale, l'huile essentielle permet de soulager les douleurs musculaires et articulaires. Elle est utilisée pour l'arthrose et la goutte. Prévention et traitement des maladies infectieuses.

En infusion

Prenez les baies en infusion à raison de 20 g à 30 g par litre d'eau.

Infusez dix minutes et prenez trois tasses par jour.

Vous pouvez également les moudre et les absorber avec de l'eau, à raison de cinq à dix baies par jour.

Jetez une bonne poignée de baies moulues dans l'eau chaude du bain. L'action des baies permet de soigner les rhumatismes.

Ce sont les baies que l'on consomme généralement. Comme elles ont pour effet d'atténuer les saveurs fortes du gibier à poil ou à plumes, elles accompagnent depuis longtemps ces aliments.

Avant de rôtir la viande, on fait bouillir la baie de Genévrier dans un bouillon auquel on a ajouté des feuilles de laurier, du citron et quatre à six baies de genièvre.

Gingembre sauvage



Utilisation : feuilles, racine

Efficacité : récolte des racines au printemps

Comestible

les feuilles comme substitut du gingembre.

Les Amérindiens l'emploient toujours - de même qu'une autre variété, l'*A. caudatum* - pour assaisonner certains plats, de viande ou de haricots notamment, qu'il rendrait plus digestes. Il a également servi à préparer une boisson amère aromatique.

Les Amérindiens l'ont employé comme apéritif pour redonner appétit aux personnes qui ne peuvent garder la nourriture ainsi que pour soulager la flatulence et prévenir les intoxications alimentaires. Selon cette tribu, une infusion avec cette plante stimule la digestion, et soigne l'estomac, les coliques et les gaz intestinaux. En outre, l'infusion de racine de gingembre sauvage peut éliminer les sécrétions dans les poumons.

la feuille contre la bronchite et l'asthme.

infusion

5 à 7 feuilles par tasse d'eau bouillante.

Le rhizome se prend séché et réduit en poudre.

On en dilue 1 à 2 g dans de l'eau chaude.

en teinture de 50 à 60 gouttes par jour.

Gingembre



Usage : racine

Efficacité : combattre les infections, la fatigue, les douleurs musculaires et, surtout, les problèmes digestifs (vomissements, diarrhées...). Le gingembre a également des propriétés aphrodisiaques, antioxydantes et antibactériennes

Propriétés : Antibactérien ,Anti-inflammatoire, antiviral

Comestible

Une autre plante importante en médecine Amérindienne, la racine était écrasée et consommée avec les repas, ou bien en tisane, pommade ou cataplasme. Connu à ce jour pour sa capacité à favoriser la santé digestive, il est également anti-inflammatoire, favorise la circulation sanguine et pourrait soulager la toux et les rhumes, la grippe, en plus de la bronchite et des douleurs articulaires.

Antibactérien : le gingembre a confirmé ses effets antibactériens sur différents types de bactéries : Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus, Enterococcus faecalis, Campylobacter jejuni, Salmonella tphi, Streptococcus mutans en particulier

Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux, les allergies, la douleur musculaire, de dysménorrhées primaires. Antiviraux du gingembre sur différents types de virus : virus de l'herpès, virus respiratoire syncytial, virus de la grippe .

Antifongique : antifongiques sur des souches de Candida albicans et Candida krusei.

Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques).

Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs.

Prévient les vomissements ,Tonifie, stimule et fortifie l'organisme.

Fortes propriétés antioxydantes.

Soulage les douleurs rhumatismales, musculaires et articulaires en cas d'arthrite, d'entorse, de fracture, de tendinite, de sciatique.

Le gingembre peut être consommé quotidiennement, et même plusieurs fois dans la journée, sous différentes formes : tisane, boisson, frais râpé...

Pour bénéficier des effets du gingembre, il faut en consommer au minimum 500 mg par jour.

En usage interne, il se prend en poudre, de 500 à 1000 mg par jour

en teinture avant les repas (10 à 20 gouttes)

en infusion avec 150 ml d'eau chaude pour 1 g de gingembre 3 fois par jour.

en tranches ou râpé, sachant que 10 g de gingembre frais correspondent à 1 à 2 g de gingembre séché.

usage externe, on peut se frictionner avec l'huile essentielle de gingembre ou la teinture mère, directement sur la partie à traiter,

soigner les maux de gorge en se gargarisant avec une cuillère à café de teinture diluée dans de l'eau tiède.

Ginseng



Utilisation : Racine

Efficacité : Traiter la dysfonction érectile, le diabète de type 2, stimuler la mémoire, améliorer la performance physique, soulager les symptômes de la ménopause, prévenir et traiter le cancer (ovarien).

Propriétés :

Les racines ont été utilisées par les Amérindiens en tant que complément alimentaire, en tisane, et en cataplasme pour traiter la fatigue, stimuler l'énergie, améliorer le système immunitaire et favoriser d'une manière générale les fonctions du foie et des poumons. Les feuilles et les tiges étaient également utilisées, mais la racine est la plus concentrée en composés actifs.

Stimule la mémoire, améliore la performance physique, promouvoir le bien-être général, soulage les symptômes de la ménopause, prévient et traite le cancer. Tonifie l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies, rétabli la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle, aide les convalescents à reprendre des forces.

Traite le diabète et la dysfonction sexuelle, stimule le système immunitaire, préserve la santé des personnes vieillissantes, notamment des femmes ménopausées

Bien que le ginseng ne présente aucune toxicité, il est recommandé de ne jamais prolonger le traitement au-delà de trois mois consécutifs. Un arrêt de sept jours, toutes les deux ou trois semaines, est nécessaire pour les cures de longue durée.

Posologie du ginseng

On recommande de prendre le ginseng le matin à cause de son effet stimulant

La consommation quotidienne de ginseng doit être limitée à 2 g, pour qu'il soit à la fois efficace et inoffensif.

Le dosage minimal est de 800 mg. La quantité à prendre variera en fonction du problème à traiter et de l'état de santé du patient.

Infusion

ajouter 3 à 5 tranches de ginseng dans 3 tasses d'eau

porter à l'ébullition

La décoction est à prendre une demi-heure avant l'un des principaux repas.

Les gélules sont à prendre accompagnées d'un grand verre d'eau, le matin et le midi, quelques minutes avant le repas.

Les extraits liquides (huile essentielle et ampoules) sont à prendre le matin à jeun et en milieu de journée.

Gland de chêne



Propriétés : astringents, anti-inflammatoires, antibactériens, antiviraux et antipoison

Comestible

Fabrication de Farine

Les Amérindiens les faisaient bouillir dans plusieurs eaux après y avoir jeté une poignée de cendres de bois. Quand

l'eau était claire, cela signifiait que les glands avaient perdu une bonne partie de leur amertume et étaient sinon délicieux, du moins mangeables.

Une autre manière de réduire leur teneur en tannin, et donc de les désamériser, consistait à les mettre dans des paniers que l'on enterrait pendant tout un hiver dans la boue humide. Il paraît que les glands sortaient de l'expérience tout noircis, mais infiniment plus agréables au goût.

Une fois que les glands étaient bouilli pour enlever une partie de leur amertume, on les broyait en farine de différente grosseur selon l'usage. Les glands étaient ensuite apprêtés, soit en les faisant rôtir, soit en les faisant sécher et en les réduisant en farine qui serait ajoutée à de la soupe ou à diverses autres préparations, ou encore en café.

Pour certains, il n'y avait rien de meilleur que de la farine de gland ajoutée à du bouillon de canard.

Après l'infusion du café, le mou était séché et utilisé comme farine pour les biscuits ou galettes. En outre, les glands peuvent être confits au sucre comme les marrons glacés.

Le café de gland de chêne aide à soulager les ulcères et les gastrites. Ce remède distillerait des effets anti-acides, apaisant pour la guérison de l'estomac.

Vous pouvez également extraire l'huile des glands par pression. Vous obtiendrez un liquide blanc et sirupeux que vous purifierez ensuite en le faisant bouillir et en recueillant l'huile à la surface.

Grande Salsepareille



Utilisation : Racine, écorce, feuilles, fruits

Efficacité :

Propriétés

Comestible

Les racines de cette plante est un ginseng boréal riches en amidon, mais elle a une saveur étrange. Les tiges et les feuilles sont riches en minéraux et en vitamines. Vous pouvez utiliser ses racines comme des pommes de terre.

Cette plante était utilisée comme diurétique doux dans le cas d'infections urinaires et pour purifier le sang.

Son écorce et ses feuilles étaient également utilisées pour la préparation d'une pommade qui guérit les brûlures et les plaies

superficielles.

Ses feuilles peuvent être utilisées sous forme d'infusions pour traiter l'arthrite, et les baies peuvent être soit consommées crues, ou en confiture.

La racine de la grande salsepareille peut être long de quelques mètres. Cette plante est une excellente tonique glandulaire, surrénalienne surtout, et c'est une bonne dépurative du sang.

Les amérindiens pulvérisaient des racines de grande salsepareille séchées et les mélangeaient à des racines d'acore dans de l'eau chaude et utilisaient le liquide sombre comme remède contre la toux. Ils s'en servaient aussi comme plante purificatrice au printemps. Elle servait comme antidote en cas d'empoisonnement du sang, comme plante stomachique, analgésique et antitussive. Aussi utilisée en externe pour soigner les plaies, les lésions et les gonflements. Les fruits semblent renfermer un équilibre des 5 saveurs de base; un goût curieusement poivré, sucré, piquant, amer et acidulé.

Confitures :

200 gr de baies de grande salsepareille

1 c. à thé de jus de citron

½ t. d'eau

125 gr de sucre

Méthode : Dissoudre le sucre dans l'eau avec le jus de citron. Ajouter les baies et cuire jusqu'à ce qu'ils éclatent (+/- 5 minutes). Ajouter .25% d'agar agar et cuire un autre 5 minutes. Empoter à chaud.

Groseilles et guedelles



Utilisation : Fruits

Propriétés : vitamine C, antioxydants, potassium, Antioxydant, Favorise la satiété, Laxatives.

Comestible

Un fort pouvoir antioxydant

Les groseilles sont également riches en composés phénoliques et en flavonoïdes, substance ayant un fort potentiel antioxydant qui va permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies.

Richesse en pectine

Les groseilles sont des fruits riches en pectine, un type de fibre qui a la propriété de former un gel en emprisonnant l'eau. La pectine a de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. La pectine a aussi la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Finalement, celle-ci aurait la capacité de former une barrière physique protégeant les cellules intestinales contre une infection

microbienne.

Bonne source de potassium

Les groseilles sont également une bonne source de potassium. Contribue au maintien de l'équilibre acide-base du corps et il contrôle le pH à l'intérieur des cellules. Il est également essentiel à la transmission des impulsions nerveuses, à la contraction musculaire, il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales et aussi à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides.

Du tonus grâce à sa vitamine C

Les groseilles sont une bonne source de vitamine C. En plus de son rôle d'antioxydant, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libres et facilite les fonctions immunitaires. De plus, elle facilite l'absorption du fer non héminique d'origine végétale.



Houblon



Utilisation : fleurs

Propriétés : Soulager les troubles de la ménopause. Prévenir la plaque dentaire, les caries et l'inflammation des gencives (parodontite) Traiter l'agitation, l'anxiété et les troubles du sommeil. Traiter le manque d'appétit.

Agitation, anxiété et troubles du sommeil
fleurs séchés.

Infusion.

0,5 g à 1 g de fleurs séchés dans 250 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes.
Boire cette infusion jusqu'à 3 fois par jour

Extrait liquide

Prendre de 0,5 ml à 1 ml jusqu'à 3 fois par jour

Teinture

Prendre de 1 ml à 2 ml, jusqu'à 3 fois par jour

Huperzie ou lycopode



Utilisation : Poudre séchée (récolte à l'automne)

Efficacité : antioxydantes, décongestionnant, diurétique, stomacale, reminéralisant, tonique, revitalisante, analgésique, anti rhumatismale et anti arthritique

Propriétés : troubles urinaires, digestifs, hépatiques, urticaire, cholestérol, maux de gorge, affections oculaires, troubles du comportement, douleurs rhumatismales

Un autre usage concerne les troubles de la mémoire (maladie d'Alzheimer) et du Parkinson.

Propriétés antioxydantes, diminuent les spasmes et douleurs au simple contact. Leur poudre jaune soigne les plaies.

Analgésique, anti rhumatismale et anti arthritique, elle soutient le corps en cas d'atteintes musculaires (myasthénie)

Diurétique, soulage en cas de troubles rénaux (coliques néphrétiques et lithiases) et urinaires (cystite catarrhale), de goutte.

Dépurative, elle détoxifie l'organisme tout en favorisant une bonne circulation sanguine

Elle aide au maintien d'une bonne fonction hépatique (hépatites, cirrhose)

Digestive, stomacale et carminative, on la recommande dans le soin de certaines gastrites et ulcères, d'indigestions, de ballonnements dans la région supérieure de l'abdomen, de colites

La plante est laxative (accélère le péristaltisme intestinal, active le transit) et la lycopodine contenue dans la plante lui confère des propriétés purgative et émétique

Interne

infusion une cuillère à café de plante sèche par tasse de 250ml

1 à 2 tasses maximum par jour

la poudre de spores est décongestionnante, diurétique, stomacale, elle empêche le sang de s'écouler.

Possible **effets secondaires** : des douleurs thoraciques ou une sensation de serrement dans la poitrine, des bouffées de chaleur, des problèmes d'estomac, de la diarrhée, des vomissements et de l'hyperactivité .

Voie externe

en décoction une cuillère à soupe rase de la plante pour 250 ml d'eau

appliquer en cataplasme ou à inclure dans une pommade

on applique directement la poudre sur la peau, irritée ou enflammée, en soin des plaies, pour soulager le prurit, pour absorber les liquides des tissus lésés, éviter la formation d'escarres.

Appliquée localement, elle soulage les crampes.

Lichen crin-de-cheval



Comestible

Le lichen crin-de-cheval a été utilisé par les amérindiens comme source alimentaire .

Ramasser les lichens sur des branches d'arbres, en utilisant une longue perche pour les saisir sur les branches les plus hautes.

Débarrasser les de tout rameau étranger ou débris.

Laisser tremper toute une nuit dans l'eau, de préférence courante (ruisseau ou rivière).

Creuser une fosse d'environ 1 m de côté et 75 cm de profondeur, la garnir de grosses pierres rondes, allumer un feu vif à l'intérieur et l'entretenir jusqu'à ce que les roches soient chauffées au rouge.

Enlever les cendres, placer une couche de rameaux ou de mousse humide sur les pierres, puis entasser les lichens

humides en une couche de 15 à 25 cm d'épaisseur.

On peut aussi ajouter d'autres ingrédients comme des ails sauvages.

Recouvrir avec d'autres rameaux ou des mousses, puis avec de la terre, en laissant un bâton planté verticalement au centre de la fosse.

Quand cette dernière est pleine, enlever le bâton et verser de l'eau dans le trou ainsi formé, jusqu'à ce qu'on entende des roches au fond siffler et craquer.

Sceller alors le trou avec des mousses et laisser ainsi la fosse pendant 24 heures environ.

Quand on découvrira la fosse, le lichen sera une masse gélatineuse de 2 à 3 cm d'épaisseur.

On peut la découper et la manger telle quelle ou la sécher au soleil en galettes qui seront utilisées plus tard.

Il faut laisser tremper les galettes séchées dans de l'eau pour les amollir avant de les utiliser. Elles sont délicieuses dans des soupes ou des ragoûts et peuvent être mélangées à d'autres aliments comme des petites poires (amélanchier) ou cuites avec des pommes, des raisins secs, de la mélasse ou de la cassonade.

À Noter : ce lichen a représenté une source alimentaire importante pour les amérindiens qui le préparaient de cette façon.

Méthode moderne, vous pouvez essayer de la faire bouillir dans de l'eau pendant plusieurs heures ou, pour accélérer le processus, dans un autocuiseur. Par contre, les amérindiens qui ont vécu le temps que l'on cuisait le lichen dans une fosse vous dirons que ces méthodes modernes donnent des résultats nettement inférieurs.

Lin



Utilisations :graines moulues

Efficacité :Réduction du taux de cholestérol et des symptômes liés à la ménopause ; traitement de la constipation, du syndrome du côlon irritable, de la gastrite, de l'entérite et des colites ; diminution des douleurs pulmonaires et des troubles urinaires.

Propriétés : Laxatif , anti-inflammatoire , ralentisseur de l'absorption du cholestérol , antispasmodique ; antioxydant , nutritif, Emollient , adoucissant.

comestible

En usage externe il soigne les inflammations cutanées, les dermatoses douloureuses, les contusions, les ulcères, les plaies enflammées.

Pour traiter les états inflammatoires

infuser

20 g de graines pendant cinq minutes, dans 1 l d'eau.
Consommer de 3 à 4 tasses par jour.

Pour diminuer la constipation

laisser tremper 5 à 10 g de graines concassées, pendant trente minutes, dans un verre d'eau.
Filtrer la préparation et boire matin et soir.

Huile de lin

1/2 à 1 cuillère à soupe par jour.
Pour les enfants de 6 à 12 ans, diviser les doses par deux.

Usages externes

Laisser infuser pendant dix minutes, 30 à 50 g de graines écrasées dans de l'eau bouillante puis appliquer en cataplasme

Les graines doivent être moulues avant d'être consommées.

Le lin est contre-indiqué aux enfants de moins de six ans et aux femmes enceintes.

Les graines de lin immatures peuvent être toxiques.

L'huile de lin doit être consommée rapidement.

Il est nécessaire de laisser passer deux heures entre une prise de lin et celle de médicaments

Lomatium à tige nue



Ou persil indien

Utilisation : racine

Efficacité : un remède de grippe et des bronchites, de la toux et des rhumes.

Propriétés : antiviral, tonique, pectorale, stomachiques, expectorante, antiseptique, diaphorétiques et diurétiques

Comestible

Fabrication de Farine

Le persil indien est employée depuis des siècles, cette herbacée est un antiviral puissant et efficace utilisée encore de nos jours principalement dans les infections et maladies respiratoires. Le ne-sa ou toh-sa appellation amérindienne donné à cette plante, est un remède de grippe et des bronchites, de la toux et des rhumes.

La persil indien est une plante médicinale originaire d'Amérique, elle connaît des propriétés thérapeutiques antivirales et toniques, pectorales et stomachiques, expectorantes et antiseptiques urinaire, diaphorétiques et diurétiques.

Il est toujours considéré à juste titre comme une plante antiviral des plus efficace en traitement des différentes infections pulmonaires, les grippe et les rhumes, les bronchites et les sinusites et l'asthme.

Le persil indien fut durant des siècles un des aliments principaux consommé par les amérindiens du nord et de l'ouest, on le retrouvait sous forme de farine ou comme légume et étaient le plus souvent insérées dans des gâteaux séchés.

Le persil indien est une plante médicinale qui fut utilisé dans la médecine traditionnelle amérindienne, à ce titre elle était principalement préconisée dans les maladies et infections respiratoires.

Grâce à cette plante antivirale, lors de la fameuse pandémie de grippe de 1918, elle put remédier et soigner à ce virus et les rhumes. Elle fut très utile également contre la tuberculose et la toux.

Antivirales, toniques, pectorales, stomachiques, expectorantes, antiseptiques urinaire, diaphorétiques, diurétiques, infections pulmonaires, grippe, rhumes, bronchites, sinusites, VIH, hépatite virale, herpès, asthme.

précautions effets secondaires

Il est rapporté que le fait d'ingérer du persil indien peut entraîner chez certaines personnes une éruption cutanée et voir une photosensibilisation (réaction luminosité du soleil), **déconseillé durant la grossesse**.

Marguerite



Utilisations : fleur,bouton de fleur, feuilles

Comestible

Mauve ou Malva



Utilisation :Fleurs, feuilles

Efficacité :traiter certaines inflammations bénignes des sphères ORL, dermatologiques, urinaires et digestives

Propriétés calmantes, adoucissantes et anti-inflammatoires : la mauve apaise les gorges irritées ou enflammées et calme la toux sèche. Elle améliore également certains troubles digestifs bénins (inflammations des muqueuses de l'estomac et de l'intestin) et prévient les infections urinaires chez les personnes à risque.

Action laxative légère : elle permet de traiter la constipation chronique, notamment chez les sujets fragiles comme les jeunes enfants, les personnes âgées ou les femmes enceintes.

Toux (action pectorale) et affections inflammatoires des voies respiratoires (rhumes, bronchites, trachéites, angines, laryngites, pharyngites, états grippaux).

Toutes les parties de la plante sont susceptibles d'être utilisées en (feuilles, fleurs et racines). Toutefois, ce sont surtout les feuilles et les fleurs qui rentrent dans la composition de la plupart des préparations.

Interne

Pour un effet laxatif doux (contre la constipation, même chez les jeunes enfants), laisser infuser 2 ou 3 cuillères à soupe de fleurs séchées dans 1 l d'eau chaude.
Boire 2 à 4 tasses par jour.

Contre la toux, les affections respiratoires et les irritations intestinales, prévoir 2 cuillères à soupe d'un mélange de fleurs et de feuilles, pour 1 l d'eau.
Boire 1 à 3 tasses par jour.

Par ailleurs, pour lutter plus spécifiquement contre la toux, on peut associer la mauve des bois à d'autres plantes réputées, elles aussi, pour leurs propriétés calmantes et pectorales (guimauve, bouillon blanc, tussilage, coquelicot, pied de chat et violette odorante).

Mélèze



uakinagan

Utilisation : Aiguilles, branches, écorces

Efficacité : Asthme, Bronchite chronique, Cystite, Rhumatisme inflammatoire, Acné - Acné juvénile, Eczéma de l'adulte

Propriétés : expectorant, anti-inflammatoires, anti-inflammatoires, vermifuges, emménagogues

Le mélèze permet de combattre les infections et d'accroître les défenses du système immunitaire en augmentant la production de globules blancs. Bon draineur lymphatique, il fluidifie également les sécrétions des bronches et soulage les rhumatismes

grâce à son action anti-inflammatoire.

Les branches, son écorce (et les branches nues en automne et en hiver) peuvent être utilisées pour faire du thé. Ce thé peut soulager les symptômes du rhume, notamment le mal de gorge et la congestion, apaiser les maux d'estomac et combattre la fatigue. De plus, le mélèze est une source de vitamine C et favorise une bonne santé générale .

Cassez les branches en petits morceaux et placez-les dans une grande marmite remplie de 4 litres d'eau.

Portez le liquide à ébullition pendant environ 20 minutes.

Lorsque le liquide a bouilli, retirez du feu et laissez refroidir.

Mettez le contenu au réfrigérateur pour la nuit.

Filtrez le liquide dans un autre récipient propre.

Il peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Quantité recommandée : Maximum 4 tasses par jour

Vous pourrez ensuite l'utiliser pour vous gargariser (si vous avez mal à la gorge) ou le réchauffer et en faire du thé en ajoutant du miel, du sirop d'érable ou un autre édulcorant si vous le souhaitez. Il est préférable de le boire chaud. Vous pouvez suivre cette procédure autant de fois que vous le souhaitez.

La force du bois de mélèze ou de son écorce convient bien aux courbures des patins des traîneaux des amérindiens

En utilisant les produits à base de mélèze, il faut faire attention aux éventuels effets secondaires en évitant de trop en abuser ou d'en utiliser à longueur de temps.

En effet, ils peuvent provoquer des réactions allergiques ou encore, avoir des effets néfastes sur le système nerveux. Ainsi, il est plus préconisé de les utiliser en externe plutôt qu'en interne. De même, en usage externe, il est conseillé de tester le produit sur la peau du coude pour voir si celle-ci le supporte bien. Le mélèze est contre-indiqué dans le cas d'asthme bronchial.

Menthe poivrée



Utilisations :

Propriété : antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires

Comestible

Elle soulage les troubles digestifs

La menthe poivrée peut soulager les troubles digestifs, tels que les gaz, les ballonnements et les indigestions. Elle empêche les muscles lisses de se contracter, ce qui pourrait soulager les spasmes de l'intestin.

Elle aide à soulager les céphalées et les migraines

Les huiles essentielles de menthe poivrée peuvent atténuer certains types de maux de tête via une application sur la peau. Le menthol contenu dans l'huile essentielle de menthe poivrée augmente le flux sanguin et procure une sensation de refroidissement qui pourrait atténuer la

douleur

Le thé à la menthe poivrée pourrait soulager les sinus bouchés

La menthe poivrée a des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires. Pour cette raison, le thé à la menthe poivrée peut combattre l'obstruction des sinus due aux infections, au rhume et aux allergies, il a été démontré que boire des liquides chauds comme le thé ou une tisane améliorent temporairement les symptômes de la congestion des sinus en raison des vapeurs qui en émanent.

La menthe poivrée soulage les crampes menstruelles

En tant que relaxant musculaire, la menthe poivrée a le pouvoir de soulager les crampes menstruelles.

Elle lutte contre les infections bactériennes

L'huile de menthe poivrée est capable d'éliminer plusieurs types de bactéries nocives pour l'homme, notamment le staphylocoque et les bactéries liées à la pneumonie. De plus elle réduit plusieurs types de bactéries communément présentes dans la bouche.

Elle permet d'améliorer la concentration

On a constaté que l'odeur de l'huile de menthe poivrée améliorerait la mémoire et la vigilance.

infusion

Porter l'eau à ébullition, puis incorporer la menthe dans l'eau.

Laisser infuser 5 min la menthe sèche, et 7 à 10 min la plante fraîche.

remuer un peu et filtrer.

Prendre de 3 à 4 tasses par jour, entre les repas ou comme digestif.

Teinture (1:5 dans l'éthanol à 45 %). Prendre de 2 ml à 5 ml de teinture, 3 fois par jour.

La tisane de menthe n'est pas recommandée le soir, car elle peut perturber le sommeil et provoquer des épisodes d'insomnie.

Mise en garde la menthe est épiléptogène et ne doit pas être utilisée si vous êtes épiléptique.

Menthe sauvage



Utilisation :

Efficacité :

- La menthe est antidouleur
- Anémie en fer: prenez de la menthe !
- La menthe facilite la digestion
- La menthe apaise les démangeaisons
- La menthe contre le mal de tête
- Rhinite et sinusite: essayez la menthe poivrée!
- La menthe soulage les jambes lourdes
- La menthe anti-cancer?
- La menthe bonne pour le cœur?
- La menthe contre le mal des transports
- Menthe: détoxifiant naturel pour le foie
- La menthe pour une haleine fraîche

Comestible

L'odeur particulière des menthes est due à la présence de menthol et d'autres huiles essentielles. Beaucoup de peuples amérindiens préparent une boisson avec cette plante, mais l'utilisent aussi comme thé médicinal pour soigner la toux, les douleurs pulmonaires, les douleurs abdominales et les troubles cardiaques. On croit aussi qu'elle contribue à prévenir certaines maladies, comme la grippe.

La menthe ne se contente pas d'être un délicieux aromate : c'est aussi l'une des plantes médicinales amérindiennes les plus populaires ! Nombreux sont ceux qui apprécient ses propriétés antioxydantes. En plus de faciliter la digestion, la menthe peut soulager les démangeaisons et accélérer le processus de cicatrisation lorsqu'elle est écrasée et appliquée comme une lotion.

La menthe est extrêmement populaire de nos jours, et elle est souvent consommée sous forme d'infusion. Elle a d'incroyables propriétés antioxydantes et elle est riche en vitamine C, A, fibres, magnésium, calcium, potassium et phosphore.

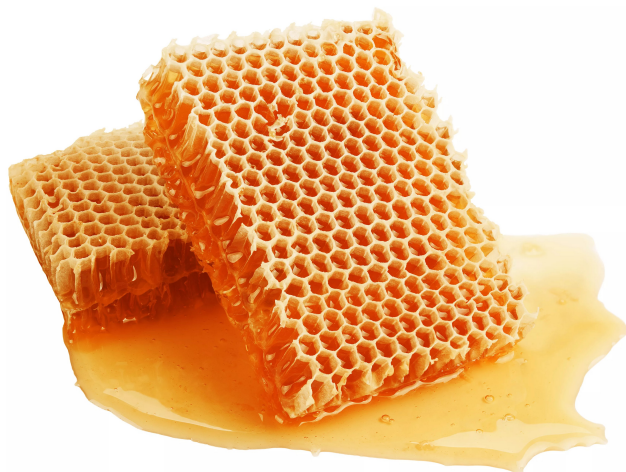
Elle fait partie des plantes amérindiennes, ils s'en servaient pour améliorer la digestion, et ses feuilles étaient utilisées dans les pommades, écrasées et appliquées comme compresses froides, ou ajoutées aux bains pour traiter les démangeaisons de la peau.

Aussi utilisée par les Amérindiennes pour le traitement de la toux, le rhume, la détresse respiratoire et comme remède contre la diarrhée et stimulant pour la circulation sanguine.

Ses feuilles et ses tiges sont utilisées comme traitement pour l'hypertension artérielle.

Mise en garde la menthe est épiléptogène et ne doit pas être utilisée si vous êtes épiléptique.

Miel



Propriétés : antiseptiques, cicatrisantes, anti-inflammatoires

Comestible

Propriétés anti-infectieuses et antibiotiques :

Le miel empêche la prolifération bactérienne, virale ou fongique grâce à une enzyme, la glucose oxydase, produisant du peroxyde d'hydrogène qui est un antiseptique naturel. Son acidité entrave la multiplication des bactéries, complétant son action antibactérienne.

Propriétés cicatrisantes :

Employé comme antiseptique pour soigner les plaies. Il empêche le développement des bactéries et régénère le tissu cutané afin d'avoir une bonne cicatrisation.

Propriétés antioxydantes :

Le miel a un important pouvoir antioxydant

Propriétés énergétiques et tonifiantes :

Le miel est un tonique général de l'organisme qui renforce notamment les défenses immunitaires. Comme il est plein de sucre, le miel est une très bonne source énergétique qui peut vous redonner un coup de fouet quand vous en avez besoin.

Propriétés sédatives et calmantes :

Le miel permet la libération de sérotonine, un neurotransmetteur qui va favoriser le sommeil.

Propriétés respiratoires :

Grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoire, il est efficace pour calmer les symptômes du rhume et apaiser votre appareil respiratoire.

Propriétés digestives :

Le miel est efficace pour traiter les infections de l'estomac et de l'intestin, diminuer les inflammations ou ulcères gastriques, ainsi que les constipations passagères.

Propriétés protectrices cardiovasculaire :

Grâce aux vitamines B, qui sont antioxydants, le miel va limiter l'athérosclérose, ayant une action bénéfique sur le coeur et les vaisseaux sanguins.

Il existe différent miel selon les régions ou il es produit.

Millepertuis



Efficacité : Traiter la dépression légère ou modérée. Traiter les troubles psychosomatiques. Réduire les troubles de la ménopause. Réduire les symptômes liés aux cycles menstruels. Traiter les gliomes malins. Diminuer le psoriasis. Réduire la sévérité du syndrome des jambes sans repos.

Propriétés : Antiseptique, Anti-inflammatoire, Cicatrisante, Antalgique

Le **millepertuis** est un remède naturel utilisé pour combattre la dépression, l'anxiété, la nervosité et le stress. C'est probablement l'antidépresseur naturel le plus connu.

Traiter les troubles psychosomatiques, les états dépressifs, l'anxiété, l'agitation nerveuse et les troubles digestifs (dyspepsie).

Soigner les contusions, les douleurs musculaires et les brûlures mineures.

Le millepertuis est connu pour ses effets antidépresseurs. Calmant, le millepertuis commun, ou millepertuis officinal, est aussi efficace contre l'insomnie, pour favoriser un sommeil réparateur, pour aider dans le sevrage du tabac ou pour soulager des plaies.

C'est un **Antiseptique** qui permet de désinfecter les petites plaies et autres égratignures.

Aussi un **Anti-inflammatoire** suite aux piqûres d'insectes et aux ecchymoses.

Il est Cicatrisant car il favorise la régénérescence des tissus. Et finalement un **Antalgique** car il apaise les douleurs musculaires et articulaires.

L'extrait sec hydroalcoolique en gélules et la teinture mère de millepertuis sont utilisés pour soigner les troubles dépressifs, l'anxiété, le déséquilibre émotionnel, l'insomnie, etc.

Suivez toujours les recommandations données sur le dosage.

Aucune amélioration n'est à attendre avant deux semaines de traitement minimum, le temps que son action se mette en place. Le millepertuis agit en favorisant la recapture de certains neurotransmetteurs : la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Ces molécules naturellement présentes dans le cerveau équilibrent nos émotions. Lors d'un épisode dépressif, leur fonctionnement est perturbé. L'action du millepertuis consiste à rétablir cet équilibre.

Macérât et huile essentielle

Le macérât huileux de millepertuis ainsi que son huile essentielle sont préconisés pour le traitement topique et local des brûlures, coups, bosses, inflammations, tendinites, etc. Il est à noter que certains composants ont une action photosensibilisante : il convient donc de ne pas s'exposer au soleil après son application (minimum 6 heures).

Dépression

Précision et mise en garde

Quelle que soit son intensité, la dépression nécessite un suivi médical.

Prendre 300 mg, 3 fois par jour pour les extraits solides.

Extraits liquides normalisés fournissent des quantités équivalentes d'hypericine ou d'hyperforine.

Teinture.

La concentration varie d'un produit à l'autre : suivre les indications du fabricant.

Prévoir 4 semaines avant que les effets se manifestent pleinement.

Ménopause

300 mg une fois par jour.

Toute préparation, même en application locale, est à éviter chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 8 ans.

En infusion : mettre de 2 à 4 g de fleurs séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes.

Boire trois fois par jour

Molène



Propriétés : émollientes, astringentes , anti-inflammatoires, antimicrobien

Plante utilisée par les Amérindiens pour fabriquer leur tabac sacré qui est appelé Kinnikinnick un mélange à respirer détoxifiant ou comme à l'Amérindienne il doit être fumé lentement avec de longues respirations pour obtenir le maximum d'effets bénéfiques.

Le **Raisin-d'ours**, la busserole, est la plante la plus commune des Kinnikinnick. Ses propriétés médicinales lui confèrent un usage important chez les Amérindiens pour

réduire les troubles des reins, contre l'obésité, contre les calculs urinaires, la cystite et les maladies vénériennes.

Le **Saule Rouge (Red Willow)**, les Amérindiens l'utilisent quotidiennement. Son nom Amérindien *Nespihqamq* vient des Passamaquoddy, ça veut tout dire: « à utiliser avec d'autres ». Ils fument le saule rouge pour nettoyer le corps et le sang. Ils boivent aussi des infusions même s'ils considèrent que c'est moins efficace. Le paradoxe avec le saule rouge fumé est qu'il serait bon pour l'asthme et les problèmes respiratoires. Il réduit les maux de têtes, fait disparaître la nausée et a un effet relaxant sympathique.

Le **sumac** voir un peu plus loin la description

Et L'**écorce de Livèche**, plante est connue pour réguler le rythme cardiaque, et idéale pour réduire le cholestérol. C'est aussi un diurétique qui aide à soulager la rétention d'eau.

Vous avez compris que ce mélange à fumer est aussi intéressant à prendre en tisane... (10 à 12 minutes de décoction à eau frémissante)

La molène possède des propriétés émollientes et astringentes bien établies, ce qui en fait un excellent choix pour les affections auriculaires capricieuses.

Calmez la bursite

La bursite est une affection douloureuse qui touche les petites poches remplies de liquide (appelées bourses) qui protègent les os, les tendons et les muscles près des articulations. La bursite survient lorsque les bourses s'enflamment et les recherches indiquent que la molène a des effets anti-inflammatoires. Pour soigner une bursite de manière naturelle, il suffit de préparer une infusion de molène et de tremper un linge propre dans cette infusion chaude. Le tissu peut ensuite être appliqué régulièrement sur la région affectée, ce qui devrait aider à diminuer l'inflammation et servir de remède naturel aux douleurs osseuses et articulaires. Vous pouvez également créer un cataplasme cicatrisant.

Puissant désinfectant

L'huile de molène est un désinfectant puissant qui peut traiter les infections internes et externes. antimicrobiennes et peut être utilisée pour le traitement des maladies infectieuses. En interne, elle est connue pour traiter les infections des oreilles, du côlon, des voies urinaires (y compris les infections vaginales à levures) et des reins. En application externe, elle peut aider à combattre les infections de la peau.

Soulager les maladies respiratoires

Le thé à la molène peut aider à améliorer naturellement un large éventail de problèmes des voies respiratoires supérieures, notamment la bronchite, la toux sèche, les maux de gorge, l'enrouement général et l'amygdalite. Les feuilles contiennent un extrait avec un puissant antioxydant et anti-inflammatoire qui aide à débarrasser le corps du mucus et apaise les voies brutes et enflammées de votre système, comme votre gorge. La molène comme remède contre l'asthme peut être efficace en raison de son impact apaisant sur les bronchioles.

De plus, fumer la molène est l'un des moyens les moins efficaces d'utiliser ses propriétés bénéfiques. Si vous êtes fumeur et que vous souffrez de congestion pulmonaire, fumer de la molène plutôt que du tabac peut être utile.

Tueur de bactéries

En infusion ou ajouté à une salade ou d'autres aliments. Cette plante a été utilisée par les Amérindiens pour traiter l'inflammation, la toux et la congestion ainsi que les affections pulmonaires d'une manière générale. Vous pouvez trouver la molène sous forme séchée, en poudre, en thé, en teinture et en huile dans votre magasin de santé local ou en ligne.

Infusion

Vous pouvez préparer votre propre thé de molène à la maison en combinant 1 tasse d'eau bouillante avec 1 à 2 cuillères à café de feuilles ou de fleurs séchées et en laissant infuser le mélange pendant 10 à 15 minutes. Ce thé doit être consommé une à quatre fois par jour pour des raisons médicinales.

Teinture, 1/4 à 3/4 de cuillère à café est généralement pris trois à quatre fois par jour. En tant que produit séché, 1/2-3/4 cuillère à café peut être utilisée trois fois par jour.

Recettes

Thé : Pour les maux de gorge, la toux et les autres problèmes respiratoires supérieurs, préparez une tisane de molène forte en utilisant 1 tasse d'eau bouillie et 1 à 2 cuillères à café de feuilles ou de fleurs séchées. Laissez le mélange infuser pendant 10 à 15 minutes. Buvez au moins une tasse par jour jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent.

Extraction d'huile chaude : Combinez 1 tasse de fleurs de molène avec 1/2 tasse d'huile d'olive dans un bain-marie en verre sur un feu doux. Faites chauffer le mélange lentement pendant environ trois heures. Laissez refroidir puis filtrez à l'aide d'un coton à fromage pour retirer toutes les parties de la plante. Versez l'huile filtrée dans des bouteilles en verre foncé et fermez-les hermétiquement.

Extraction de l'huile à froid : Une extraction à froid de la molène peut également être réalisée en recouvrant les fleurs d'huile d'olive dans un récipient en verre muni d'un couvercle, placez le récipient sur le rebord d'une fenêtre ensoleillée pour qu'il macère pendant 7 à 10 jours, filtrez et conservez dans des bouteilles en verre foncé.

Les produits à base de molène ne sont pas recommandés aux femmes enceintes ou qui allaitent.

La combustion des racines d'églantine avec des feuilles de molène apaise efficacement les poumons et dégage les voies respiratoires.

Mûre et ronces



Utilisation :La racine, l'écorce et les feuilles

Efficacité :

Propriétés

Comestible

Différence entre le murier et la ronce :Les deux types de fruits (de la ronce et du mûrier) sont riches en antioxydants, et en fibres. Les fruits du mûrier sont plus sucrés.

Le mûrier peut avoir des proportions énormes, jusqu'à 12 mètres de haut.

La racine, l'écorce et les feuilles, quand on les écrase et les fait infuser dans une tisane, étaient utilisées pour traiter la diarrhée,

réduire l'inflammation et stimuler le métabolisme. En gargarisme, elles traitaient les maux de gorge, les ulcères de la bouche et l'inflammation des gencives.

Ce fruit rouge ne se contente pas d'être délicieux, il est aussi riche en antioxydants et en nutriments qui permettent de booster la santé. On peut le consommer cru ou faire un thé à partir des racines de la plante pour profiter de ses bienfaits. Les Amérindiens y avaient recours pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

- Les mûres étaient le médicament le plus populaire en cas estomac dérangé, mais elles ont aussi de nombreuses autres utilisations. Elles peuvent être utilisées pour soulager les saignements des gencives si vous mâchez les feuilles. ([source](#))
- Vous pouvez faire un sirop contre la toux en préparant une décoction des racines, sucrées avec du sirop d'érable ou du miel. L'infusion des racines réduit l'inflammation des articulations et des tissus.
- Ces délicieuses baies sont riches en nutriments importants comme la vitamine A, la vitamine C, la vitamine B6, la vitamine E, la vitamine K, la riboflavine, la thiamine, l'acide folique, et la niacine, ainsi que le potassium, le zinc, le calcium, le magnésium, le fer et le phosphore, . En outre, elles sont riches en acides aminés essentiels et en fibres alimentaires.
- **Voici d'autres avantages des mûres:**
 - renforcent le système immunitaire
 - améliorent la digestion

Myrique baumier



Utilisation : feuilles sèches ou fraîches, en infusion ou en épice et les bourgeons en assaisonnement.

En cuisine, le myrique baumier **peut servir dans des marinades pour le porc, la volaille ou la viande sauvage.** C'est également un excellent complément des grillades et des charcuteries maison. On peut aussi l'utiliser pour parfumer des desserts à base de pommes, de poires ou d'agrumes.

Ortie



Utilisations : tête , feuilles

Efficacité : antiallergique, anti-anémique, antibactérienne, anti-inflammatoire, dépurative, diurétique, nutritive, tonique.

Comestible

Il est préférable de ne récolter que les jeunes feuilles.

L'ortie peut être mangée fraîche ou séchée. Lorsqu'elle est séchée, nous pouvons l'incorporer à diverses recettes pour accentuer les saveurs et pour ses propriétés. Nous pouvons aussi l'infuser pour se faire des tisanes.

Oseille sauvage ou surêt



Utilisation : Feuilles, racines

Propriétés : acide folique, vitamine C, potassium, magnésium

Comestible

Cette plante ressemble aux épinards, mais contient beaucoup plus de minéraux et de vitamines. Ses racines rassemblent encore plus d'éléments nutritifs.

Ses feuilles sont riches en fer et agissent comme un laxatif.

Préparez une décoction de jus des tiges pour apaiser les démangeaisons, les plaies superficielles, ou l'érythème fessier.

En outre, la décoction de ses racines broyées possède de puissantes propriétés antiseptiques et peut être utilisée comme lavage chaud.

interne

Contre la fièvre.

Infusion : Mélanger 25 g de feuilles d'oseille, de feuilles d'aspérule, de baies de genévrier et d'herbe de serpolet.

Faire bouillir une cuillère à café du mélange dans 1 tasse d'eau et laisser infuser 20 minutes avant de boire.

externe

Contre les abcès.

Cataplasmes : Broyer 10 g de feuilles fraîches et les placer entre deux linges.

Appliquer directement sur la lésion pendant 30 minutes.

Cette plante est contre-indiquée en cas d'ulcère de l'estomac ou d'hyperacidité gastrique. Elle ne doit pas être administrée aux personnes qui souffrent de rhumatismes, de goutte ou d'arthrite.

Patate en chapelet



Utilisation : la racine

Comestible

C'est essentiellement une plante riveraine qui pousse bien sur les rivages ou les terres annuellement inondées.

C'est une plante grimpante qui s'enroule autour des arbres dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre.

Les amérindiens les faisaient bouillir avant de les consommer. Elles contiennent trois fois plus de protéines que la pomme de terre. Comme les pommes de terre si on veut la faire bouillir, il vaut mieux les peler avant de les consommer car leur pelure contient du latex.

Peux être lavée et frites tel quel.

Peu être cueillie a l'année

Petite oseille



Utilisations :feuilles

Comestible

Son petit goût citronné rehausse bien les salades, les soupes et les sauces .

Peuplier baumier



Utilisation : bourgeons, branches, racines, écorces

Comestible

Les bourgeons parfumés et résineux sont largement utilisés pour fabriquer des pommades apaisantes, appliquées sur les plaies ouvertes, blessures, infections ou sur les articulations in-flammées.

On boit une infusion des bourgeons pour soigner la toux, le mal de gorge et la tuberculose.

Les racines, l'écorce et les feuilles sont aussi utilisées comme remèdes.

Les amérindiens utilisent traditionnellement les bourgeons du peuplier baumier pour calmer les douleurs des

rhumatismes chroniques et des problèmes de dents douloureuses, les branches feuillues en sauna pour soigner les douleurs pulmonaires et corporelles, ils fabriquent une pommade apaisante avec les racines en plus des bourgeons.

Au printemps et au début de l'été, l'écorce interne du peuplier baumier est épaisse, sucrée et juteuse, si bien qu'elle est beaucoup consommée par les Amérindiens. On la préfèrait à toute autre, au point qu'on n'hésitait pas à la manger sur place. Les plus généreux rapportaient les surplus d'écorce au campement pour en faire une sorte de dessert en la mélangeant à de la graisse animal.

Au printemps, ils avaient l'habitude de récolter la sève du peuplier baumier et de la consommer comme boisson. On la récoltait aussi en juin, à l'occasion du rituel de la Danse du Soleil, afin qu'elle serve de boisson rafraîchissante aux participants qui, durant quatre jours d'affilée, devaient jeûner et danser.

L'écorce interne du peuplier baumier a été consommée comme aliment par les peuples amérindiens. Les inflorescences et les jeunes pousses se mangent cuites. En période de disette, les feuilles de diverses espèces ont également été consommées, mais elles ne sont pas très savoureuses.

Tout comme l'aulne, le peuplier baumier contient de la salicine, un analgésique. Les bourgeons sont récoltés lorsqu'ils sont gorgés de sève, mais peu ouverts.

Le bois

Utilisé comme antiseptique intestinal, le charbon végétal est généralement fait avec du bois de peuplier. Absorbant des gaz intestinaux, des toxines microbiennes et de divers poisons, il peut diminuer sensiblement les effets dévastateurs de ces substances toxiques, d'où son emploi traditionnel dans les ballonnements, les diarrhées putrides, les colites et les intoxications, alimentaires ou autres. Il est important que la combustion du bois se fasse très lentement et de façon incomplète. Jadis, on empilait le bois en tas volumineux que l'on recouvrait de terre avant d'y mettre le feu.

Macération

20 grammes de bourgeons frais, vous ajouterez 60 à 120 grammes de votre solvant prêt à l'emploi (eau-glycérine-alcool à 70 %)

Le solvant sera composé à parts égales d'eau, d'alcool à 70 % et de glycérine (33 % chaque).
Pour l'obtention d'un alcool à 70 %, vous pouvez mélanger en quantité égale de l'alcool 94 % et de l'alcool 40 %; vous obtiendrez alors un alcool à 68 %

La traditionnelle glycérine peu être remplacée par le sirop d'érable ou le sirop de bouleau.

Posologies 5 à 20 gouttes

Macération dans l'huile pour la fabrication d'un onguent

sera utilisé pour soulager les muscles endoloris ou tendus, les ecchymoses et les douleurs rhumatismales. Excellent onguent pour les brûlures, soulager la douleur et prévenir les infections. Mais aussi les hémorroïdes, les abcès, les furoncles, psoriasis et eczéma.

Les bourgeons du *P. nigra* sont recommandés par voie interne dans les maladies chroniques du poumon et des voies urinaires, ainsi que dans les rhumatismes chroniques. Lors de l'ingestion des bourgeons, les salycates se transforment en acide salicylique à l'état naissant soit l'équivalent de l'Aspirine, d'où leur action calmante.

Infusion

2 cuillerées à soupe de bourgeons dans ½ litre d'eau bouillante.

Infuser 15 minutes. Prendre 3 tasses par jour.

Tonifiant de bourgeons de peuplier est un incontournable tonique du printemps. Il se prépare en faisant macérer 100 grammes de bourgeons concassés dans un litre de vin. En principe, on ajoute 40 grammes d'écorce d'orange amère histoire d'augmenter son effet tonique. Au bout de dix jours, filtrer. Cette potion extrêmement résineuse à saveur de propolis et à l'arôme de térébenthine, qui éteint toute autre sensation gustative pendant les heures qui suivent. On en prend 50 ml, deux fois par jour avant les repas.

L'**onguent** un remède traditionnel dans le traitement des douleurs rhumatismales aiguës, des hémorroïdes et des gerçures.

Pommade

250 grammes de saindoux

250 grammes de cire d'abeille.

Faire fondre dans un bain-marie

ajouter 200 grammes de bourgeons de peuplier baumier.

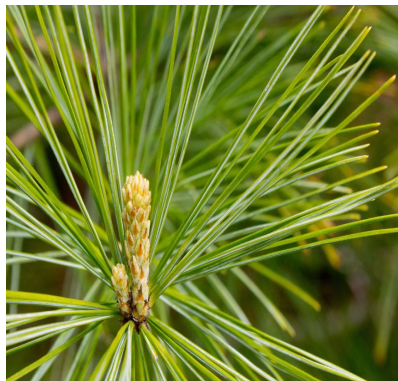
Laisser frémir pendant une demi-heure.

Ôter du feu laisser légèrement refroidir

vider la préparation dans un mortier et triturer intimement jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et homogène.

Mettre dans des pots peu profonds à large ouverture et conserver au frais.

Pin blanc



Utilisation : Aiguilles, bourgeons,

Efficacité :

Propriétés : antioxydants, expectorantes, antiseptiques et calmantes

Comestible

La gomme de pin blanc sert à guérir les infections des gencives, des poumons, de l'estomac, et les douleurs articulaires. Ses aiguilles ou ses bourgeons en décoction ou en tisane sont de puissants antioxydants.

Les Amérindiens l'utilisaient pour stimuler l'élimination des mucosités dans l'asthme. Cette plante a été utilisée pour les troubles respiratoires et nerveux et pour les rhumatismes et l'hydropisie.

Ils utilisaient un sirop sucré à base de racine bouillie, qu'ils donnaient aux enfants contre la toux.

L'écorce interne de pin blanc a été utilisée par les Indiens comme thé pour le rhume et la toux.

Couper les aiguilles en petits morceaux.

Faire chauffer une grande tasse d'eau et ajouter une cuillère à soupe d'aiguilles fraîches.

Porter à ébullition pendant 1 minute

laisser infuser en couvrant pendant environ 10 minutes.

Filtrer les aiguilles de pin et verser dans une grande tasse pour consommer.

Vous pouvez aussi laisser les aiguilles de pin dans la tasse et attendre qu'elles coulent au fond

Goûter la tisane et ajouter du sucre ou du miel si besoin.

Pimbina



Usage : fruits

Propriétés : une haute teneur en vitamines C et B * des antioxydants très puissants des prébiotiques (peau et noyau riches en fibres) des acides gras bénéfiques

Comestible

Chez les Amérindiens le pimbina faisait partie des échanges commerciaux ou constituait un cadeau de grande valeur, et un mets de fête prisé.

Dans leur économie de troc, conservés dans de grandes boîtes de cèdre, ces petits fruits valaient deux paires de couvertures ! Nos aïeules québécoises suspendaient les grappes de pimbina aux poutres de leur caveau à racinages et, pendant une bonne partie de l'hiver, elles en fabriquaient des tartes et des gelées savoureuses.

Le **Pimbina** est une plante très utilisée en gynécologie. Son écorce permet de traiter les prolapsus utérins (descentes d'organes), les règles douloureuses et abondantes et les douleurs après l'accouchement (douleurs post-partum). Elle réduit le risque de fausse couche chez les femmes enceintes et les symptômes de la ménopause. La viorne a aussi un effet diurétique (elle améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire), tonique (elle améliore la circulation sanguine), hémostatique (elle stoppe les hémorragies) et astringent (elle facilite la cicatrisation). Elle agit efficacement contre la fièvre, la constipation, la scarlatine, le syndrome du côlon irritable, les hémorroïdes, les crampes musculaires et les troubles veineux (insuffisance veineuse, jambes lourdes). Elle peut être associée à d'autres plantes dans la prise en charge des bouffées de chaleur (houblon, trèfle rouge) et des règles douloureuses (sauge, huile d'onagre).

C'est un fruit qui nécessite une préparation différente des autres.

Méthode 1

Infusion

Faire sécher des grappes de pimbina.

Les baies deviennent dures comme de petits cailloux.

Les moule dans un petit moulin à café électrique
infusé la poudre dans de l'eau bouillante

Les fruits peuvent se mangés directement de l'arbre mais il faut attendre que le gel fasse son travail et elles sont très sures.

Après le gel il est aussi possible d'en faire de la confiture.

Piment de Cayenne



Utilisation : fruits

Efficacité : avantage de **stimuler la circulation sanguine et d'éliminer l'acidité**. Il restaure le système circulatoire en ouvrant les capillaires et en régulant la glycémie ; il aide également le système digestif qui évacue les bactéries et les toxines de l'organisme.

Comestible

Les fruits sont utilisées comme analgésique, mélangées à un plat ou à une boisson. Elle était aussi utilisé pour traiter l'arthrite et la détresse digestive. Il était parfois appliqué sur les plaies sous forme de poudre pour augmenter le flux sanguin et agir comme antiseptique et anesthésique atténuant la douleur.

Sa saveur piquante provient d'un de ses nutriments et est déjà utilisée dans de nombreuses crème pour la peau dans le but de soulager les douleurs musculaires et articulaires.

Le poivre de cayenne peu soulager les symptômes du rhume

La capsaïcine pourrait avoir ces effets en rétrécissant les vaisseaux sanguins dilatés dans le nez et la gorge.

Il a aussi avoir des propriétés antibactériennes. Les scientifiques ont constaté qu'il combattait les streptocoques du groupe A, le type de bactérie responsable de l'angine streptococcique et d'autres maladies.

Infusion

Mélangez 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 1/4 de c. à thé de gingembre moulu, 1 cuillère à soupe de miel, 1 c. à café de vinaigre de cidre de pomme et 2 c. à café d'eau.

infusez ce mélange dans 300 ml d'eau chaude pendant 10 minutes, filtrez et buvez.

Selon une étude, les crèmes ou pommades peuvent réduire la douleur et la sensibilité dues à l'arthrose.

Soulager les problèmes de peau

Il semble aussi avoir des propriétés antibactériennes qui aident à protéger l'organisme contre les Streptococcus pyogenes, ou streptocoques du groupe A.

Le poivre de cayenne est riche en antioxydants

Peut aussi contribuer à réduire l'inflammation et les dommages oxydatifs, ce qui pourrait aider à protéger contre notamment les maladies cardiaques.

Pissenlit



Utilisation : Racine, la fleur, les feuilles

Efficacité : Stimule et apaise le foie, Vertus dépuratives ,Prévient les problèmes rénaux

Propriétés : taraxine, terpènes, flavonoïdes , phytostérols

Comestible

la feuille, la fleur, la racine en soupe ou salade

En effet, les feuilles de pissenlit sont réputées pour renfermer des minéraux et des vitamines en grandes quantités. Elles permettent également de traiter l'inappétence, les troubles de l'estomac ou urinaires.

Contre les troubles digestifs, le pissenlit peut aussi agir comme un anti-inflammatoire. Il a donc une fonction hépatique. Le pissenlit possède une autre vertu thérapeutique : l'effet diurétique, c'est-à-dire qu'il permet de traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque ou, plus rarement, l'hyperkaliémie (qui correspond à un excès de potassium dans le plasma sanguin). Stimulation enzymatique du foie et des reins.

Le pissenlit est comestible de la racine jusqu'aux fleurs ! Les racines, une fois séchées, se dégustent principalement **sous forme d'infusion**.

Son action stimule et apaise le foie : le pissenlit est utile contre les problèmes de foie, contre l'engorgement du foie et les soucis de vésicule biliaire.

Vertus dépuratives : agit en cas de constipation, de digestion difficile, d'excès de cholestérol ou même en cas d'inappétence.

Prévient les problèmes rénaux : insuffisance urinaire ou hépatique, troubles biliaires.

Le pissenlit a aussi « un grand potentiel comme alternative efficace à la chimiothérapie ». Les études in vitro ont d'ailleurs démontré l'efficacité de la plante pour lutter contre les cellules cancéreuses pancréatiques et les cellules cancéreuses du côlon.

L'extrait de pissenlit déclenche chez les cellules cancéreuses le processus d'apoptose, ou mort cellulaire programmée, sans atteindre les cellules saines. Il a ainsi été démontré que l'extrait de pissenlit, qui est cinq fois plus concentré , pouvait tuer les cellules cancéreuses causant la leucémie, le mélanome, et le cancer du pancréas

Dose quotidienne, qui est de 30 g pour les feuilles et 15 g pour les racines

Les **feuilles** de pissenlit

infusion (4 à 10 grammes de feuilles dans 150 ml d'eau, jusqu'à trois fois par jour)

teinture de feuilles de pissenlit (2 à 5 ml trois fois par jour).

liquide ou en jus, l'équivalent d'une ou deux cuillères à soupe trois fois par jour.

Les racines, il est possible de les prendre en décoction, en extrait ou bien en teinture.

L'extrait peut se prendre en comprimé ou bien en capsule : 750 à 1250 mg trois fois par jour.

Décoction

faire bouillir de 3 à 5 g de racines dans une tasse ou un bol, pendant une dizaine de minutes trois fois par jour

Extrait de pissenlit

125 grammes de racine du printemps

Rincer et couper la racine de pissenlit en morceaux de 1/4-inch

mettre dans une casserole avec 2 litres. l'eau et porter à ébullition.

Laisser réduire jusqu'à 1 litre.

Filtrer et égoutter le liquide.

Couvrez et faites bouillir à nouveau jusqu'à ce que l'eau soit réduite à une demi-litre.

Filtrer à nouveau

Faire bouillir encore pendant plusieurs heures jusqu'à ce qu'il soit réduit à ¼ de tasse.

laissez le liquide refroidir.

Ajouter la ¼ de tasse de glycérine végétale au liquide refroidi et placer l'extrait dans une bouteille de bouchon sombre. L'extrait restera frais pendant un an .

En cas de grossesse, d'allaitement, de maladie cardiaque ou rénale, ce genre de cure n'est pas à envisager

Plantain



Utilisation :feuilles

Efficacité :Traiter les inflammations des voies respiratoires, les inflammations des muqueuses de la bouche et du pharynx, les inflammations cutanées .Traiter les plaies, les irritations et les démangeaisons cutanées

Propriétés :anti-inflammatoire ,calcium, fer, magnésium, potassium, sélénium, vitamines A, B, C, K ,anti-infectieuses, antivirales, antispasmodiques, immunomodulants

Comestible

les feuilles de plantain sont comme des feuilles d'épinards, pour parfumer les soupes ou risottos... Ciselez finement ses feuilles vertes et tendres et ajoutez-les à une salade

voie interne

Inflammation et infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite, rhume, etc.)

Infuser

1,5 g de parties aériennes séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes.
Boire de deux à quatre tasses par jour.

voie externe

Inflammations de la peau (piqûres d'insectes, coupures, éraflures, brûlures, etc.) et des muqueuses (bouche, pharynx)

Macération

Faire tremper 1,5 g de parties aériennes séchées dans 150 ml d'eau froide une à deux heures et remuer fréquemment.

Filter et utiliser le liquide comme rince-bouche ou en gargarisme pour les inflammations de la bouche ou du pharynx.

Appliquer en cataplasme sur les inflammations cutanées.

Les feuilles fraîches, grossièrement broyées et appliquées directement sur une piquête d'insecte ou une blessure cutanée aideront à enrayer l'inflammation.

Prêle des champs



Utilisations : tige, feuilles

Efficacité :

Rein - diurétique, dépuratif : goutte, colique néphrétique, énurésie, rétention d'eau, albuminurie, oligurie, colique néphrétique, atteintes rénales associées aux rhumatismes inflammatoires, arthrite, goutte

Poumon : tuberculose, asthme

Peau - vulnéraire et astringent : aphtes, plaies, blessures cutanées, hyperhidrose plantaire

Reminéralisant : ongles, cheveux

Circulatoire : hémoptysie, épistaxis (saignement de nez)

Calme l'inflammation des muqueuses : intestin, estomac, rein, vessie, voies respiratoires

Système osseux : protection des os et des articulations

Comestible

Croquantes et juteuses, les jeunes pousses de prêle des champs peuvent être consommées en salade. Elles peuvent être également cuites à la vapeur ou conservées dans du vinaigre.

Elle se récolte de mai, juin, car c'est le meilleur stade pour profiter de ses propriétés. muler la formation de collagène dans les os, les cartilages et les tendons.

Utilisation et posologie

Ce sont les tiges et les feuilles qui sont utilisées en phytothérapie.

Infusion : 1 poignée de prêle des champs pour 2 litres d'eau. Faire bouillir 15 minutes, laisser infuser 30 minutes. A boire dans la journée.

Décoction : une poignée de tiges et de feuilles pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 20 à 30 minutes et laisser infuser 30 minutes.

Infusion - contre l'énurésie : ajouter dans un litre d'eau :

1 cuillère à soupe de prêle ;

1 cuillère à soupe de millepertuis ;

1 cuillère à soupe d'écorce de chêne ;

1 cuillère à soupe de rhizomes de tormentille.

Faire bouillir pendant un quart d'heure.

Laisser infuser pendant 10 minutes.

Boire une tasse le matin au réveil et en fin de matinée.

Poudre de prêle - ongles, cheveux, dents : 0,5 à 1 g quatre fois par jour. A mettre dans la salade.

Infusion - usage externe

100 g de prêle pour un demi-litre d'eau.

Faire bouillir 1 à 2 minutes

laisser infuser pendant 10 minutes,
filtrer.

Compresses sur les plaies, les ulcères, les hémorroïdes, l'eczéma et les saignements de nez

Bains de bouche

En injection dans les métrorragies

Teinture

macération de 500 g de prêle dans un demi-litre litre d'alcool à 45° pendant 15 jours.

Filtrer le 16^{ème} jour.

A badigeonner 2 fois par jour.

Attention respecter les dosages

A forte dose, la **prêle des champs** peut être toxique car elle contient des **alcaloïdes hétérosides** qui sont nuisibles au foie et au système nerveux.

Contre indications

A éviter pour les enfants et les femmes enceintes et qui allaitent.



Et ne pas confondre a la prêle des marais

Prunellier ou épine noire



Utilisation : fruits, écorce, fleurs

Propriétés : laxatif, antispasmodique, diurétiques, astringentes, tonique, vitamine C

Chaque partie de l'arbre a des propriétés différentes.

Le fruit est anti-diarrhéique. Le fruit est prescrit pour tonifier le corps et l'esprit en cas de fatigue générale.

Ses fleurs sont laxatives et diurétiques.

Son écorce et ses feuilles sont utilisées pour traiter le diabète.

Utilisation interne

- Laxatif léger et antispasmodique : le prunellier traite la constipation et les troubles digestifs.
- Diurétique : il aide à lutter contre la rétention d'eau et les oedèmes.
- Eupeptique : ses fruits stimulent la digestion.
- Tonique : contenant de la vitamine C, le prunellier réduit la fatigue.

Utilisation externe

Astringent : en gargarismes ou utilisé sous forme de lotion, le prunellier soigne les affections de la bouche comme les gingivites et les pharyngites.

Il traite aussi les furoncles et l'acné. Un tampon imbibé peut arrêter une hémorragie nasale.

Indications thérapeutiques usuelles

Constipation et troubles digestifs. Rétention d'eau, cellulite, oedèmes. Fatigue, manque de tonus.

Affections de la bouche (gingivites, pharyngites) et dermatologiques (acné, furoncles).

Pour faire un kilo de prunelles en bocaux :

Faire bouillir 25 cl de litre de vin rouge, autant de vinaigre de vin et 500 g de sucre, 1 bâton de cannelle et 10 clous de girofle.

Verser sur les fruits et laisser macérer.

Le lendemain, passer la préparation, faire de nouveau bouillir le liquide et le reverser sur les fruits.

Le 3e jour, faire bouillir doucement les fruits dans leur sirop pendant une dizaine de minutes.

teinture mère (parties aériennes fleuries) : de 20 à 60 gouttes selon l'application.

infusion (parties aériennes fleuries) : laisser infuser 40 g par litre d'eau, 3 ou 4 tasses par jour.

décoction (feuilles séchées sur la plante) : de 10 à 15 g.

Pollen d'abeille



Utilisation :

Efficacité :

Propriétés : glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux, oligo-éléments, composés phénoliques, antioxydant, anti-inflammatoire, anti-infectieuse, détoxifiante

Comestible

L'effet du pollen sur l'inflammation est étroitement lié à son action sur le système immunitaire. Il est depuis longtemps conseillé pour ses vertus

antiseptiques et anti-infectieuses.

Il offre une protection du foie par les antioxydants. Il protège et répare cet organe nécessaire à la détoxification de l'organisme.

Il réduit le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides, fluidifie le sang.

Le pollen peut être consommé frais, c'est-à-dire sans transformation après récolte dans la ruche. Il est plutôt fragile et doit être conservé au frais.

Le pollen sec pour sa part est déshydraté : il se conserve bien mieux que le pollen frais

Pour sa conservation : il est utile de noter qu'il se conserve au congélateur facilement.

On peut conseiller une cuillère à soupe de pelotes de pollen par jour, pour un adulte.

Les doses doivent être plus faibles pour les plus jeunes.

Pour le consommer, on peut le saupoudrer dans un yaourt ou un fromage blanc, sur une salade de fruits ou des céréales...

Attention : ne pas le chauffer, ou le mélanger à un liquide ou un aliment chaud.

Sa consommation est déconseillée pour les personnes allergiques au pollen.

Pourpier



Utilisation :La plante entière

Efficacité :favorise la circulation sanguine et empêche les dépôts pouvant altérer et boucher les artères. Il prévient ainsi les maladies cardio-vasculaires

Propriétés :riche en acides oméga-3, le pourpier a des propriétés anti-inflammatoires, Vitamine C, bêta-carotène

Comestible

en sauce, en soupe et en condiment . Consommée cuit

usage interne

Contre les troubles cardio-vasculaires

- Gélule de poudre dosées à 200mg : 2 ou 3 par jour, avec un verre d'eau.
- Plante fraîche : cuire à la vapeur et consommer chaude ou froide.

En usage externe

Contre les contractures musculaires

- Compresses ou cataplasmes : 100g de plante fraîche pour 10cl d'eau froide, porter à ébullition et laisser frémir pendant une vingtaine de minutes. 1 ou 2 applications par jour sur les zones douloureuses.

, le pourpier ne présente aucune contre-indication ni risque de toxicité. Si les doses recommandées ne sont pas suivies, les extraits de feuilles sèches peuvent entraîner des effets digestifs indésirables.

Propolis



Comestible

Matière végétale produite par les abeilles. Excellent immunostimulant, elle se révèle un antibiotique et un cicatrisant très actifs.

La propolis contribue à améliorer les défenses de l'organisme contre les infections bactériennes, fongiques et virales, grâce à une stimulation du **système immunitaire** et à ses propriétés **antibiotiques**. Elle est le premier bouclier protecteur de l'organisme. Ce premier rempart comprend la barrière cutanée, l'acidité de l'estomac ainsi que les sécrétions des muqueuses.

Des vertus anti-inflammatoires, antitussifs et anesthésiques

La propolis aide à traiter les affections de l'appareil respiratoire et de la sphère ORL. En effet, les éléments contenus dans ce produit naturel participent à réguler les réactions inflammatoires, en particulier celles d'origine infectieuse. Elle contribue à l'amélioration des symptômes lors d'une angine, d'une laryngite, d'une rhinite ou d'une otite, pour réduire l'inflammation au niveau bucco-dentaire, comme la gingivite ou les aphtes. Elle favorise la guérison des abcès dentaires, du muguet ou des caries.

Elle est aussi capable de diminuer les effets indésirables de la chimiothérapie et de la radiothérapie. Elle pourrait aussi limiter la multiplication des cellules cancéreuses et ainsi réduire le développement des métastases.

Il est possible de réaliser soi-même de nombreuses préparations :

Pâte à mâcher ou gommes

découper la propolis bio en plaquettes de 10 g.

Consommer de 2 à 3 plaquettes par jour.

Sirop contre la toux

mélanger 5 gouttes de propolis pure dans 150 ml de tisane de thym.

Ajouter du miel et du jus de citron pour le goût.

Boire 1 cuillère à soupe, trois fois par jour.

Miel : émietter 10 g de propolis pure et les mélanger soigneusement à 500 g de miel.

A consommer à volonté.

Teinture mère

diluer de la teinture mère de propolis bio et appliquer localement sur les plaies ou les parties douloureuses.

Quatre temps ou rouget



Câcâgômânâbak

Utilisation :Fruits

Comestible

Les fruits sont comestibles mais ont un goût un peu fade.

Pas de propriétés médicinales connues.

Quenouille



Utilisation :Ecorce, racine

Comestible

Fabrication de Farine

On peut les préparer en purée et bouillies. La plante, les jeunes pousses et les épis verts, le pollen et les graines riches en huile sont une bonne source de nourriture.

La farine de quenouille est une farine exempte de gluten produite à partir de la racine qui est très riche en amidon. Elle était utilisée par les amérindiens pour la confection de la banique ou les galettes de maïs.

La cueillette commence tôt au printemps, alors que les tiges ont environ 30 cm (12 pouces) de haut. On peut récolter les tiges pendant une partie de l'été, tant qu'elles sont tendres et avant que l'épi commence à pousser.

Pour ramasser les pousses, on doit saisir la tige le plus près possible de la base et tirer vers le haut.

Le coeur de la tige et la racine sont comestibles crus, bouillis durant une quinzaine de minutes ou en marinade.

La racine peut aussi servir à faire une farine, les jeunes pousses peuvent se manger comme légume, et le pollen peut s'utiliser moulu ou entier avec la fibre pour parfumer des recette

Comment faire de la farine de quenouille

On peut les broyer, les dissoudre dans l'eau froide et en faire de la farine après les avoir égouttés et séchés. Une fois séchés, la farine peut être entreposée et utilisée à même titre que de la farine ordinaire.

Le pollen de la fleur mâle peut être recueilli directement sur les épis et peu aussi faire de la farine.

Recette original banique

5 tasses de farine de quenouille (ou farine ordinaire)

4 c. café de poudre à pâte (les ancêtre utilisaient du levain qu'ils fabriquaient et conservaient)

1 c. café de sel de mer (½ sel ordinaire)

½ tasse de gras animal (ou huile)

2 à 2½ tasses d'eau (la pâte doit être molle mais pas liquide)

On peu y mettre des fruits séchés, des bleuets par exemple. Ou du poisson séché coupé en morceaux .

Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol

Ajoutez l'eau pour en faire une pâte molle

Étendez la pâte sur une plaque et taillez la pâte en carrés individuels

Cuire environ 45 minutes dans un four chaud à 300 F ou traditionnellement.

L'équivalent de la poudre à pâte de nos ancêtres amérindiens était issue d'un peu de cendre mêlée au sel pour faire gonfler leurs galettes de maïs ou leur banique.

Rhubarbe



Utilisation :Tige, la feuille comme insecticide

Priopriété :Riche en fibres, Source de vitamine C, Source d'antioxydants, Stimule le transit ,Lutte contre certaines pathologies ,source de calcium, de manganèse, de vitamine K

Comestible

la tige seulement

La rhubarbe est reconnue pour stimuler et booster le système immunitaire grâce à sa teneur en minéraux et en vitamines. Elle

possède des propriétés anti-inflammatoires et pourrait apaiser la douleur si l'on souffre notamment de gingivites.

Elle régule le transit intestinal

Riche en fibres, la rhubarbe permet de lutter contre la constipation et participe ainsi à un bon transit intestinal. Les ballonnements et lourdeurs au niveau de l'estomac après le dîner se feront oublier.

Dégustée sous forme de compote, elle a une action laxative.

Elle aide à garder la ligne

Si on la consomme avec modération, la rhubarbe qui se compose essentiellement d'eau à plus de 90 %, reste un aliment peu calorique. Elle est par conséquent préconisée en cas de régime minceur. Attention tout de même à ne pas ajouter trop de sucre pour masquer l'acidité.

Elle protège les os et les dents

Cet été, on pourra préparer la rhubarbe en jus et en boire au petit déjeuner ou au goûter. Ce breuvage contient de la vitamine K qui aide à protéger les os et les dents. Cela favorise également la coagulation du sang.

Elle soulage les inflammations

La rhubarbe est reconnue pour stimuler et booster le système immunitaire grâce à sa teneur en minéraux et en vitamines. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et pourrait apaiser la douleur si l'on souffre notamment de gingivites.

Elle prévient les maladies cardiovasculaires

Ajouter de la rhubarbe à son alimentation serait un formidable atout pour diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Le secret ? Sa forte teneur en fibres solubles. Un remède naturel pour prévenir les risques de maladies cardiovasculaires.

la consommation régulière de rhubarbe diminuait le cholestérol total et le « mauvais » cholestérol (la consommation quotidienne de rhubarbe (blanchie puis séchée) pourrait contribuer à diminuer le cholestérol total et le « mauvais » cholestérol (LDL) sans nuire aux concentrations de « bon » cholestérol (HDL).

Attention aux feuilles de la rhubarbe, elles sont toxiques, tant pour vous que pour les animaux.

A consommer avec modération, elle peut causer de la diarrhée.

Les feuilles peuvent être utilisées pour faire un insecticide puissant.

Ce produit 100 % naturel permet de lutter contre :

- Les pucerons noirs ;

- La mouche de la carotte ;
- Les maladies du rosier ;
- La cloque du pêcher ;
- La teigne du poireau.

Voici les ingrédients nécessaires pour préparer l'insecticide de rhubarbe :

- 1 à 1,5 kg de feuilles de rhubarbe ;
- 10 litres d'eau à faible teneur en calcaire, bouillante ou non, en fonction de la technique à adopter.

La première méthode consiste à :

Laisser macérer les feuilles de rhubarbe dans un seau d'eau pendant 72 heures ;
 Recouvrir le récipient d'un couvercle percé pour laisser passer l'air tout en protégeant le purin de rhubarbe des impuretés ;
 Filtrer avec un tamis fin ;
 Verser l'insecticide dans un pulvérisateur et vaporiser.

La deuxième méthode requiert moins de temps de préparation :

Plonger les feuilles de rhubarbe dans l'eau bouillante ;
 Laisser refroidir ;
 Faire macérer pendant 24 heures ;
 Filtrer.

L'insecticide ainsi préparé s'utilise sans ajout d'eau.

Il est toutefois possible d'y ajouter du savon en copeaux avant de le pulvériser sur les plantes.

Cet insecticide puissant permet de protéger efficacement les arbres fruitiers, les plantes potagères, les arbustes à fleurs et les plantes vivaces.

Il suffit de pulvériser l'insecticide obtenu sur les feuilles des plantes infestées par les pucerons.

Le liquide restant peut être conservé quelques jours.

Romarin



Utilisation :feuilles

Propriétés :antimicrobienne, antimycosique et anti-inflammatoire. d'hypertension, de toux et de foie.

Il est utilisé dans la nourriture et en infusion pour traiter les douleurs musculaires, améliorer la circulation et comme nettoyant général du métabolisme.

Contre les troubles digestifs, les ballonnements, les éructations, les flatulences, les gaz, etc.

Pour le foie

Le romarin stimule la vésicule biliaire, qui marche de pair avec le foie, et dont un des rôles principaux est d'épurer les toxines présentes dans le sang. Le romarin favorise donc la détoxification du foie, il va l'aider lui-même à se détoxifier,

Pour la peau

La plante de romarin favorise non seulement la cicatrisation, mais en plus elle est antioxydante

Contre la toux

Il peut être utilisé en cas de bronchite grâce à son action expectorante et mucolytique"

Utilisations et posologie : sous quelle forme ?

Le romarin peut s'utiliser sous de multiples formes :

- En infusion :
- En décoction (faire bouillir la substance dans de l'eau pour en extraire les principes solubles)
- En poudre
- En teinture mère (solution hydro-alcoolique issue d'un mélange de plantes fraîches et d'alcool)
- En macérât glycéринé (sous forme de gouttes)
- En gélule
- En huile.

Infusion.

Infuser, pendant 10 minutes, de 1 à 2 g de romarin séché dans 150 ml d'eau bouillante prendre de 2 à 3 tasses par jour.

Extrait liquide (1:1 - 45 % éthanol). Prendre 2 à 4 ml, 3 fois par jour.

Teinture (1:5 -70 % éthanol). Prendre 10 ml, 3 fois par jour.

Roseau commun



Utilisation : Racines

Efficacité: Contre Diminution du volume des urines (moins de 500 millilitres par 24 heures). Une oligurie peut être due à une réduction extrême des apports en liquides, à une déshydratation ou à une insuffisance rénale, cystite, rhumatisme goutteux, fièvres éruptives

Propriétés : diurétique éliminateur de l'acide urique

Le roseau aquatique améliore la **tonicité** de la peau, il laisse une sensation de fraîcheur sur la peau.

Il **protège** et apaise les peaux les sensibles.

Riche en **antioxydants**, il participe à lutter contre le vieillissement prématuré de la peau.

décoction

60 g par litre d'eau.

Bouillir 3 minutes.

Infuser 15 minutes.

A prendre dans la journée

extrait fluide : 2 à 3 g par jour.

Potion diurétique et diaphorétique

10 g extrait fluide de roseau commun

3 g extrait mou de pensée sauvage

1 g extrait mou de saponaire

50 g glycérine

300 ml eau

1 cuillerée à soupe avant les 2 grands repas.

Sapin baumier



Utilisation :pousses, vésicules, écorce

Efficacité :fluidifiant des sécrétions bronchiques, dans les cas d'affections des voies respiratoires.

Propriétés :antitussive, expectorante, oxygénante et antiseptique atmosphérique,antiscorbutique

Comestible

les jeunes pousses de mai, intérieur de l'écorce

La gomme de sapin est un remède utilisé depuis toujours par les amérindiens. Il suffit de percer une vésicule dans l'écorce pour extraire cette gomme qui est exportée dans le monde entier pour ses vertus.

C'est un anesthésique qui cautérise les plaies, arrête le sang et soigne aussi les poumons.

La gomme est très bonne contre l'asthme et même les problèmes intestinaux.

Les jeunes pousses terminales se cueillent en mai pour être bues en décoction, macérées dans le miel ou préparées en teinture mère ou en sirop, sinon séchées pour les tisanes.

La poix liquide tirée des vésicules, des épines et des cocottes est utilisée; les vésicule et les aiguilles en cataplasmes pour les lésions, blessures, contusions, coupures, foulures, brûlures, morsures et infections. La poix et le thé d'écorce ou de branches sont utilisés pour soigner le mal de gorge, la toux, le rhume, la tuberculose, les troubles digestifs, et comme tonique et purgatif. La poix est aussi utilisée pour traiter les yeux, comme tonifiant pour les cheveux et déodorant; l'encens tiré des branches est utilisé pour traiter les maux de tête, les problèmes pulmonaires, et comme protection spirituelle.

interne

Antispasmodique : le sapin traite les douleurs gastriques et abdominales, ainsi que l'aérophagie.

Antiseptique : il soigne la rhinite et la sinusite.

Anti-inflammatoire : il soulage les personnes atteintes d'arthrite ou de douleurs rhumatismales.

Expectorant : en inhalations, le sapin fluidifie les sécrétions bronchiques. Il est donc indiqué en cas de toux, de bronchites légères, de trachéites, d'enrouements et de maux de gorge.

Cicatrisant : il peut être utilisé sur des coupures ou des brûlures superficielles.

Calmant : en emplâtres, grâce au pinène de ses aiguilles, le sapin apaise les affections rhumatismales, les douleurs rénales et les névralgies.

Antiseptique : en douches vaginales, le sapin peut faire disparaître les pertes blanches, le prolapsus utérin et les candidoses.

Infusion

1-2 cuillerées à thé dans une tasse d'eau frémissante pendant 10 à 15 minutes.

Boire chaud ou froid, nature ou avec un agent sucrant (au goût).

Sert aussi d'assaisonnement.

Les jeunes pousses peuvent est mangé en salade ou pour aromatiser un plat.

Sarrasin



Utilisation :graines

Comestible

Fabrication de Farine

les graines

Les graines étaient utilisées dans les soupes ou réduites en purée pour abaisser la tension artérielle et soulageait la diarrhée.

Le sarrasin a une saveur prononcée de noisette et on peut utiliser ses grains entiers (comme le riz) ou encore en faire une farine délicate de couleur beige-gris, finement tachetée de points noirs.

Le sarrasin contient de 10% à 12% de son poids sec sous forme de protéines. Le contenu en protéines du grain de sarrasin est similaire à celui de l'avoine, du seigle, du blé et du quinoa, mais plus élevé que d'autres céréales, par exemple l'orge et le riz.

Les protéines de sarrasin contiennent tous les acides aminés essentiels et possèdent ainsi une haute valeur biologique.

La consommation d'un extrait de protéines de sarrasin (20 g/kg) pendant 124 jours réduirait l'incidence de tumeurs du côlon. Les protéines de sarrasin auraient la capacité de réduire la prolifération cellulaire.

Les fagopyritols contenu dans le sarrasin pourrait engendrer la diminution des concentrations de glucose sanguin.

Infusion

- 6 à 8 cuillères à soupe grains de sarrasin grillés
- 1 litre eau
- Faites bouillir l'eau, coupez le feu.
- Déposez le sarrasin torréfié dans la théière.
- Versez l'eau. Laissez infuser une dizaine de minutes.
- Versez dans les tasses à travers une passoire.
- Buvez bien chaud.

Sauge



La sauge blanche amérindienne est une plante médicinale sacrée, une plante aux nombreuses vertus. Il est prouvé qu'une accumulation d'ions positifs dans l'air est dommageable pour la santé. Dans la fumée il y a production d'ions négatifs, qui ont un effet bénéfique sur notre humeur, et atténuent certaines affections (asthmes, allergies, nausées, céphalées...).

Parfois les feuilles de sauge blanche sont simplement étalées sur le sol à l'intérieur des tipis ou dans les cercles rituels. Marcher ou s'asseoir dessus dégage alors une odeur agréable et assure la purification du lieu.

La sauge blanche s'utilise sous différentes formes: en feuilles en vrac, en rameaux ou en bâton de fumigation ("smudge" en

anglais). Pour d'autres utilisations, il existe les huiles de parfum, bâtons ou cônes d'encens.

L'utilisation de la sauge blanche doit se faire dans un lieu bien aéré. A l'intérieur, il est conseillé d'ouvrir une ou plusieurs fenêtres afin de créer un courant d'air. Cela permet l'évacuation de la fumée en surplus et des fameux ions positifs.

La sauge blanche peut être utilisée avec d'autres plantes connues traditionnellement pour leurs vertus en fumigation. Leurs effets vont se renforcer lorsqu'elles sont utilisées ensemble.

Le cèdre de l'Atlas est utilisé pour la purification et l'harmonisation des lieux et des personnes. Son odeur balsamique permet également de fortifier, d'apaiser l'esprit en créant une atmosphère propice à la confiance, à l'assurance. Les êtres stressés ou nerveux profiteront aussi de ses vertus relaxantes.

Le genévrier est une plante purificatrice des corps et des lieux, comme la sauge. Il est utilisé depuis l'Antiquité pour éloigner les toxines présentes dans l'atmosphère. On en fait le "bois de cade" qui, réduit en poudre et brûlé, agit comme assainissant et répulsif contre les insectes. C'est une plante protectrice et calmante.

Largement répandue dans toute l'Amérique du Nord, c'est un insectifuge naturel et elle peu utilisée comme traitement standard pour les désordres digestifs, les rhumes et les maux de gorge.

En plus d'avoir un agréable parfum, la sauge blanche nettoie l'air ambiant. Lors de sa combustion, elle libère des ions négatifs qui améliorent notre humeur et atténuent les affections. Une étude menée en 2007 a d'ailleurs démontré une réduction de 94 % du niveau de bactéries dans l'air. Elle a aussi l'avantage de neutraliser les ions positifs, nocifs pour notre organisme. L'encens de sauge peut donc être une excellente alternative pour soulager les personnes souffrant de bronchite, d'allergies, d'asthme ou de problèmes respiratoires.

Pommade anti douleur

Dans une casserole, faites fondre à feu doux 250 g de saindoux + 50 g de cire blanche ou d'abeille.

Ajoutez 5 poignées de feuilles fraîches réduites en poudre.

Faites cuire pendant 15 à 20 minutes.

Filtrez le mélange encore chaud à travers un linge

Versez dans un pot fermant hermétiquement.

Gardez à l'abri de la chaleur et de la lumière

Saule



Utilisation : Ecorce, feuilles, chatons

Efficacité :

Propriétés : Fébrifuge

On considère le saule comme l' « arbre contre la douleur » grâce aux effets calmants de l'écorce contre les rhumatismes (chroniques ou articulaires aigus) et l'arthrite.

Ses effets, dus à l'acide salicylique, sont proches de ceux de l'aspirine – moins marqués, certes, mais dénués d'effets secondaires (il ne fluidifie pas le sang et n'irrite pas la muqueuse gastrique).

Les feuilles et les chatons ont une action sédative.

Leur action calmante et équilibrante aide à récupérer les forces et à retrouver le sommeil.

Utilisation interne :

- Poudre d'écorce : 8 à 10 g par jour.
- Décoction d'écorce : 20 à 30 g par litre d'eau.
- Prendre 2 ou 3 tasses par jour avant les repas.

Vin (tonique, fébrifuge, apéritif et stomachique).

- 50 g d'écorce, macérée 15 jours dans un litre de vin rouge.
- Prendre 2 verres par jour avant ou après le repas.

Infusion calmante : 40 à 50 g de chatons et de feuilles par litre d'eau.

Prendre 3 ou 4 tasses par jour, dont une le soir au coucher.

Utilisation externe :

l'écorce du saule est utilisée pour son action hémostatique et astringente.

Décoction prolongée : 30 à 60 g d'écorce par litre d'eau.

Elle est utilisée en lavages des plaies ou des ulcères, en injections ou en gargarismes astringents.

Savoyane



Kanisopakak

Utilisation :racine

Propriétés antiseptique, antibactérienne et antifongique

Comestible

le nom d'origine micmac signifie teinture pour les peaux, était aussi connue pour les propriétés médicinales de ses racine d'un jaune or. En

mastiquant ceux-ci, on obtenait un effet antiseptique qui guérissait efficacement les ulcères de la bouche. Les femmes amérindiennes savaient trouver cette plante dans les forêts de conifères.

Sa racine est un fil doré qui nous aide à nous connecter à la terre et à nous nettoyer des bactéries et des virus. C'est aussi un antiseptique puissant, entre autres, pour traiter les problèmes de gencives, et on en mâche quelques filaments très amers, contre les ulcères, de la bouche à l'estomac et aux intestins. On peut aussi la concentrer en teinture mère, dans l'alcool à 40 % de préférence. C'est une plante assez répandue dans les vieux sous-bois humides, sous les conifères.

N'en cueillir qu'une sur vingt, et seulement en cas de grande nécessité.

Protéger leur habitat pour leur permettre de se reproduire est le mieux qu'on puisse faire

Sorbier d'amérique ou mascouabina



Maskwa bina fruit a ours

Utilisation :fruits

Efficacité :On les emploie comme source de vitamine C et contre la diarrhée et la dysenterie.

On peut les conserver séchés ou en sirop

Propriétés :antiscorbutiques, diurétiques et astringents, vitamine C

Les fruits sont meilleurs après qu'ils aient subi un bon gel

digestif : diarrhée, dysenterie, flux intestinaux rebelles chez le tuberculeux et le vieillard, nausée, maux d'estomac

respiratoire : maux de gorge, enrrouement, extinction de voix, toux, catarrhe pulmonaire

urinaire et rénale : dysurie, strangurie, gravelle, colique néphrétique, insuffisance rénale,

Hémorroïdes ,Leucorrhée, Muguet

Recette de gelée de sorbes : Donne 15 pots moyens.

- 4 lb (2 kg) de sorbes,
- 1 lb (500 g) de pommes ou pommettes,
- 1 c. à thé d'acide citrique ou tartarique,
- eau,
- sucre.

Préparation:

1. Laver les fruits et couper les pommes ou pommettes en morceaux sans les peler ni enlever les pépins. Mettre dans une casserole et ajouter juste assez d'eau pour les couvrir.
2. Faire mijoter entre 45 minutes/1 heure, en ajoutant de l'eau, si nécessaire jusqu'à ce que les fruits soient pulpeux.
3. Faire filtrer pendant plusieurs heures à travers une chausse à gelée.
4. Mesurer le jus et le remettre dans la casserole avec un volume égal de sucre. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
5. Faire bouillir à feu vif pendant 10 à 15 minutes jusqu'au stade de gelée, puis verser dans des pots stérilisés et sceller une fois les pots refroidis. Entreposer au frais et à l'obscurité.

Liqueur de sorbier 40%

La préparation de cette excellente liqueur est très simple.

1. Faire blanchir 1/2 tasse de sorbier, soit 3 min dans l'eau bouillante.

On laisse macérer dans un bocal hermétique les baies de sorbier et 30 g de sucre dans la grappa (liqueur italienne) pendant quarante jours au soleil en remuant de temps en temps.

3. Après la période établie, la liqueur est filtrée et mise en bouteille.

4. Laissez-le reposer un jours ou deux avant de le consommer.

Sumac ou vinaigrier



Utilisation : fruits (fleurs) séchés

Propriétés : Analgésique, anti-inflammatoire, antioxydant, antidiabétique, antiseptique, anti-cholestérol , analgésiques, antibactériennes, antimycosiques, hépatoprotectrices.

Comestible

Cette plante entière a des propriétés médicinales puissantes, son écorce peut être préparée comme décoction légère qui apaise la diarrhée et le mal de gorge, les baies mûres sont riches en vitamine C, de sorte que vous pouvez les consommer sous forme de jus, et ses feuilles peuvent être utilisées dans la préparation d'une infusion qui réduit la fièvre.

La consommation régulière de sumac diminue le taux de

cholestérol.

Le sumac était la plante médicinale la plus couramment utilisée pour soulager la diarrhée. Le thé effectué à partir de ces feuilles permettraient en outre de faire baisser la fièvre. Attention cependant à bien choisir les feuilles d'un sumac comestible, car certaines variétés sont toxiques.

Le Sumac est largement utilisé par les Amérindiens comme nourriture et comme médecine. Une infusion de l'écorce ou des racines est utilisée comme un antiseptique, astringent, diurétique. Pour le traitement des rhumes , de la diarrhée , et de la fièvre , pour augmenter le débit de lait maternel, les maux de bouche et de la gorge, et l'inflammation de la vessie. Une infusion des feuilles est utilisée pour l'asthme , la diarrhée et les maux d'estomac. Un cataplasme des ses feuilles et ses des baies est utilisé pour traiter des éruptions cutanées, les brûlures. Les feuilles sont mâchées pour les gencives douloureuses. Les baies sont un remède pour l'énurésie. Le latex laiteux de la plante est utilisé comme une pommade sur les plaies. Il a également été trouvé comme étant utiles dans le traitement de l'apparition tardive du diabète , la constipation, douloureux ou difficile menstruation , et peut avoir des applications possibles dans le traitement de la tuberculose et de certains cancers.

Les fruits réduits en poudre peuvent être utilisés dans la cuisine, comme épice, remplace parfaitement le citron dans les plats avec des fruits de mer. Il est possible, par exemple, de l'utiliser pour saupoudrer les filets de poisson. Vous pouvez aussi vous en servir pour épicer le riz, les farces, les légumes ainsi que le pain.

Sa saveur à la fois acidulée , fruitée et un peu salé. Il convient pour assaisonner les viandes blanches, les soupes, les tomates grillées ou encore les omelettes

décoction

150 cc à prendre trois fois par jour. Les graines s'utilisent comme apéritif

infusion

1 cuillère à café d'épice dans une tasse d'eau chaude, pendant 7 à 10 min.

Recette de gelée de fleurs

Vous coupez avec des ciseaux, une dizaine de cocottes bien rouges.

Une fois arrivé à la maison, vous prenez soin de les égrainer autant que possible. NE SURTOUT PAS LES RINCÉ, car ce sont les petits poils après les baies qui donne le goût du citron. Si vous les rincez, les poils vont tombé et le goût va se perdre. Donc on cueille le sumac avant une pluie pour les même raisons. Il y aura peut-être des petits fils d'araignée et autres détails . Une fois tout égrainé dans un bol, vous versez vos graines de sumac dans une casserole que vous recouvrez d'eau.

Recouvrir avec environ un pouce d'eau.

Vous faite bouillir le tout pendant 15 minutes à feu moyen à bon bouillon.

Filtrer avec une passoire à spaghetti une première fois et un filtre à café une deuxième fois.

Jetez les graines et garder le jus.

Mesurer combien il y a de tasses, pour chaque tasse de jus ajouter une tasse de sucre granulé

Faire bouillir pendant environ 20 minutes.

Au bout d'environ 10 minutes de bouillage, vous ajouter deux enveloppes de Certo (perctine liquide)

Laissez mijotez encore 10 minutes.

Vous pouvez enlevez une tasse de sucre et la remplacer par une tasse de sirop d'érable ou de miel.

Mettre a feux très doux et vous transférez dans des pots avec une louche.

Laissez reposer 7 a 8 heures et puis après mettre au réfrigérateur.

Sureau



Utilisation :Fruits, fleurs, écorce, feuilles

Efficacité :Les fleurs du sureau sont utilisées contre les refroidissements, la fièvre, la toux, le rhume, bronchite, refroidissement, maux de gorge et certaines affections virales

Propriétés :**Sudorifique et expectorant, diurétique, antitussif, sécrétolytique**

Comestible

fruit mature

Les propriétés médicinales du sureau sont nombreuses, en usage interne: les infections respiratoires virales saisonnières, comme les rhumes, les gripes, les sinusites et les bronchites. Le sureau est aussi efficace contre les troubles gastro-intestinaux, mais aussi la rétention d'eau, les cystites et infections urinaires. On peut aussi l'utiliser contre les irritations de la gorge, comme les laryngites et les pharyngites.

En usage externe :Le sureau est efficace contre certaines affections de la peau comme l'eczéma, les hémorroïdes, les contusions et les brûlures.

Ses vertus médicinales sont également utilisées contre les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose, pour soulager les douleurs articulaires.

C'est une plante profitable permettant de renforcer le système immunitaire. Quant aux baies de sureau, elles sont gorgées d'anthocyanines, offrant ainsi un pouvoir antioxydant, antiradicalaire et antiangiogénique.

Infusion

2 cuillères à café de fleurs séchées de sureau dans de l'eau chaude.

Décoction

en portant à ébullition de l'eau chaude additionnée de feuilles et d'écorces.

Après filtration, consommer jusqu'à trois tasses quotidiennes.

Cette décoction peut également se faire avec les baies uniquement (1 cuillère à café de baies séchées).

usage externe

(affections cutanées, hémorroïdes, douleurs articulaires, etc.), tremper des compresses dans ces préparations maison et les appliquer localement.

Appliquées en cataplasme, les baies peuvent être utilisées pour soulager contusions, maux de dents et brûlures.

Le sureau est déconseillé chez les personnes souffrant de diabète : il entraîne des troubles du traitement par insuline. Il est également proscrit en cas d'anémie ou de [porphyrie](#), une maladie sanguine complexe

Thé des bois / petit thé



Aussi appelé gaulthérie odorante

Utilisation : Feuilles

Propriétés : anti-inflammatoire, antalgique, antispasmodique

Comestible

Fruits blanc ou rouge

Les feuilles thé des bois contiennent un composé qui permet la libération d'une substance qui compose 98% de l'huile essentielle. Cette substance a un effet anti-inflammatoire, antalgique et antispasmodique. Le thé des bois est surtout indiquée dans la prise en charge des douleurs musculaires et articulaires, des crampes, des contractures, des tendinites, de l'arthrose, des rhumatismes et de la goutte.

usage externe : Contre les douleurs musculaires et articulaires, les tendinites, les crampes, les contractures et les rhumatismes.

Massage : Mélanger 2 à 3 gouttes d'huile de thé des bois avec 2 à 3 gouttes d'huile végétale.

Masser doucement la zone endolorie, 3 fois par jour.

N.B. : Si la zone douloureuse est importante, ne pas hésiter à diluer l'huile (5 gouttes pour 1 cuillère à soupe d'huile de millepertuis).

Contre l'arthrite : **Massage** : Mélanger 5 gouttes d'huile de thé des bois, de genévrier et de romarin avec 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce. Masser les zones douloureuses.

Contre les névralgies : **Massage** : Mélanger 50 gouttes d'huile de thé des bois, de genévrier, de lavande, de romarin et de menthe poivrée avec 100 ml d'huile de sésame. Masser les zones douloureuses.

Contre les maux de tête : **Massage** : Mélanger 1 goutte d'huile de thé des bois avec 2 ou 3 gouttes d'huile végétale.

Appliquer sur les tempes ou sur le front, 1 ou 2 fois par jour. La préparation ne doit pas entrer en contact avec les yeux.

N.B. : L'ajout d'une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée augmente l'effet de la préparation.

En infusion

15 ml (1 c. à table) de plantes séchées, déchiquetées, dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante.

Couvrir pour préserver les huiles essentielles.

Infuser 10 minutes, filtrer et déguster.

En cuisine: comme aromate dans les plats de porc, d'agneau, les sauces, les sirops, les confitures, les salades de fruits, les desserts, etc.

L'huile de thé des bois est déconseillée aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes durant la grossesse et l'allaitement

Thé du labrador



azonakwiz

Utilisation :feuilles, fleurs

Propriétés :antioxydant, tonique, parasiticide, anti-inflammatoire, antispasmodique,

L'infusion des feuilles est employée en guise de thé par les amérindiens. La fleur donne une bien meilleure infusion que la feuille et, séchée, elle garde beaucoup plus longtemps sa saveur. Toutefois, la fleur, **il faut la récolter juste au bon moment, soit au printemps**. Par contre, on peut récolter les feuilles tout au long de l'année.

Les Amérindiens mâchent les feuilles et s'en servent pour aromatiser les aliments, notamment en les faisant cuire avec les viandes à forte saveur de venaison.

N'en abusez pas : **une tasse par jour suffit**. Ne le laissez pas mijoter trop longtemps : la cuisson prolongée libérant des principes plus ou moins indigestes. Les amérindiennes laissent décocter les feuilles pendant moins d'une demi-heure.

voie externe

on l'employait comme parasiticide contre les poux, la gale, la teigne et autres maladies de la peau, y compris la lèpre. Considéré comme un stupéfiant léger, on l'a prescrit contre la coqueluche, la dysenterie et les affections de la vessie. Dans certaines nations amérindiennes, les femmes en prenaient trois fois par jour à l'approche de l'accouchement, histoire de faciliter leur travail. On a également prisé les feuilles réduites en poudre pour soulager le mal de tête.

Avec son huile essentielle, on peu guérir l'encéphalite de la taïga, maladie infectieuse transmise par les tiques ou les moustiques. On retrouve aussi dans les propriétés de son huile essentielle un anti-inflammatoire, antispasmodique, antibactérienne, décongestive et possiblement antitumorale. Ce serait aussi un draineur hépatique et un régénérateur des cellules du foie. On s'en est servi pour soigner les intoxications hépatiques d'origine circulatoire, l'insuffisance hépatique, les séquelles d'hépatites virales, les entérites, les néphrites toxémiques ou microbiennes, la gravelle, la prostatite infectieuse, les adénites toxémiques. Enfin, on s'en est également servi pour soigner les allergies chez les hypersthéniques, les insomnies, la nervosité, le spasme du plexus solaire, le déséquilibre thyroïdien.

Infusion

1g (environ une quinzaine de feuilles) par tasse

submergez les feuilles d'eau chaude pendant 4 à 10 minutes maximum,

En trop grande quantité il peut nuire au foie.

Topinambour



Utilisations : tubercule, feuilles, fleurs, tiges

propriétés : les vitamines du groupe B, potassium, magnésium, cuivre, antioxydant, immunostimulant

Comestible

tubercule, feuilles, fleurs, tige

Les jeunes feuilles râpeuses ont le même goût que le tubercule et se consomment cuites.

Les toutes jeunes pousses sont croquantes, juteuses et aromatiques. Les Amérindiens mâchaient la tubercule. Ce sont les tubercules qui sont utilisés pour l'alimentation, diverses boissons médicinales sont préparées à base des tiges et des

feuilles.

Il contient quasiment toutes les vitamines du groupe B (sauf la B12). Il est tout particulièrement riche en vitamine B9 qui aide à prévenir les malformations du fœtus, cette vitamine est utile à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges, elle joue un rôle essentiel dans le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.

Ce légume est particulièrement reminéralisant : il apporte pas moins de 11 minéraux, parmi lesquels le potassium qui participe au maintien d'une pression artérielle sanguine normale.

Il est également source de magnésium, très important dans notre organisme puisqu'il participe à plus de 300 réactions dans le corps. Il participe à la fixation du calcium dans les os, il favorise la contraction des muscles, il régule le taux de sucre sanguin nous aidant à prévenir le diabète de type 2, il normalise le rythme cardiaque et la tension artérielle jouant ainsi un rôle important dans la prévention des troubles cardiovasculaires"

Le topinambour apporte également du cuivre, un minéral antioxydant, immunostimulant et qui est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène, du phosphore un minéral qui aide à maintenir une ossature normale et lutte contre la fatigue.

Comme c'est un féculent, le topinambour apporte des glucides, ce qui apporte un coup de fouet immédiat et l'énergie longue durée, ce qui en fait un aliment de choix .

Il est un légume peu calorique qui trouve sa place dans le cadre d'un régime amaigrissant. Source de fibres rassasiantes et il apporte des glucides complexes qui limitent les hypoglycémies responsables de fringales quelques heures après le repas.

Grâce à ses apports en zinc, en cuivre, en fer et en vitamine B9, le topinambour est la bête noire des virus, bactéries et autres agents pathogènes : tous ces nutriments agissent en synergie pour renforcer nos défenses immunitaires.

Consommé au déjeuner, il vous apporte de l'énergie de longue durée, vous évitant ainsi les coups de fatigue dans l'après-midi.

Il s'inscrit parfaitement au menu des personnes souffrant de diabète car son Index Glycémique n'est que de 15 ! Sa consommation ne risque donc pas d'élever votre taux de sucre sanguin après le repas.

La teinture mère des feuilles est **recommandé contre les cystites**, leur décoction est **employée comme diurétique**.

Il est également **riche en potassium**, un important composant des fluides cellulaires et du corps qui aide à **réguler le rythme cardiaque et la pression artérielle**.

Super-aliment cru avec un goût délicat, sucré et à saveur de noisette, notre poudre de topinambour s'intègre facilement dans l'alimentation quotidienne.

La poudre de topinambour s'utilise comme un supplément à vos farines traditionnelles afin d'en rehausser le goût et les apports nutritifs. Sans gluten et riche en minéraux, en fibres et en inuline.

Utilisations de la farine: En pâtisserie remplacer 15 % de la farine par la poudre de topinambour, pour un apport nutritif supplémentaire. Ou encore ajouter quelques cuillerées à vos sauces, vinaigrettes et smoothies.

Fabrication de la farine

laver le tubercule / couper en petite tranche fine

déshydrater

une fois séché broyer pour faire de la farine

Teinture mère: Utiliser les pétales de fleurs

Le jus de topinambour fraîchement pressé est utile pour le diabète de type 2 et de type 1, car il stimule la diminution de la glycémie. Pour ce faire, le jus doit être bu une demi-heure avant les repas. En plus des jus, des infusions médicinales et des thés peuvent être préparés à base de ce produit. Pour préparer l'infusion, vous devez :

- hacher 100 grammes de tubercule crue
- versez 400 ml d'eau bouillante sur le tubercule
- attendez 1 jour
- filtrer avant utilisation.

Teinture de topinambour pour le diabète

Les racines et les feuilles de topinambour sont particulièrement bénéfiques pour le diabète car elles aident à réguler la glycémie. Les propriétés bénéfiques du topinambour dans le diabète sucré de type 1 et de type 2 sont dues au fait que cette plante réduit la concentration de glucose (sucre dans le sang), et aide également à normaliser le travail du pancréas.

Le jus de topinambour fraîchement pressé est utile pour le diabète de type 2 et de type 1, car il stimule une diminution de la glycémie. Pour ce faire, le jus doit être bu une demi-heure avant les repas. En plus des jus, des infusions médicinales et des thés peuvent être préparés à base de ce produit.

Pour préparer le thé de topinambour, les racines doivent être pré-séchées au four. Après cela, les racines sont broyées en poudre et utilisées comme feuilles de thé.

Infusion

1 cuillère à café de racine broyée avec un verre d'eau bouillante, laissez reposer environ 20 minutes.

3 fois par jour avant les repas.

De même, vous pouvez utiliser les tiges ou les feuilles de la plante : sécher et utiliser comme feuilles de thé. De plus, les inflorescences et le feuillage peuvent également être infusés.

Trèfle



Utilisation :Fleurs, feuilles, racines

Efficacité :traiter l'inflammation, améliorer la circulation et traiter les affections respiratoires.

Propriétés :diurétique, purifiantes

Comestible

usage interne :Toux, eczéma, psoriasis et démangeaisons cutanées

- **Infusion.** Infuser 4 g de sommités fleuries séchées dans 250 ml d'eau bouillante durant 15 minutes boire de deux à trois tasses par jour.
- **Teinture (1:10, 45 % alcool).** Prendre de 1 ml à 2 ml, trois fois par jour (on peut la mélanger à un jus ou à une infusion).
- **Extrait fluide (1:1, 25 % alcool).** Prendre 1 ml, trois fois par jour.

Usage externe : Psoriasis, eczéma et démangeaisons cutanées

- On peut utiliser l'infusion (refroidie) en lavage ou en compresse.

Tremble



Utilisation : écorce, feuilles, bourgeons

Efficacité : indiquée dans le traitement des infections urinaires (cystites), des troubles digestifs (diarrhées), des maux de tête, de la fièvre et des rhumatismes

Propriétés : diurétique, anti-inflammatoire, fébrifuge, astringente, antiseptique

Comestible

L'écorce interne ou xylème est utilisée dans une tisane pour traiter la fièvre, la toux et la douleur. elle contient de la salicine, qui se trouve également dans les saules et est l'ingrédient de base de l'aspirine.

Elles sont aussi utilisées pour leur action diurétique (elles améliorent le fonctionnement de l'appareil urinaire), anti-inflammatoire, fébrifuge (elles font baisser la fièvre), astringente (elles régulent le transit intestinal) et antiseptique (elles désinfectent les plaies). Cette plante est indiquée dans le traitement des infections urinaires (cystites), des troubles digestifs (diarrhées), des maux de tête, de la fièvre et des rhumatismes. Le tremble peut être associé à d'autres plantes telles que la busserole (cystites) et le curcuma (rhumatismes).

Sucrée, elle se détériore rapidement par fermentation, ce qui est un avantage lorsqu'on veut en faire une boisson aux propriétés enivrantes. Justement, c'était parfois le cas et on l'a donc utilisée à cette fin. Les Amérindiens ont également consommé l'écorce du peuplier faux-tremble et du peuplier à grandes dents.

On a mangé les bourgeons, l'écorce interne et les semences. Les inflorescences et les jeunes pousses se mangent cuites. En période de disette, les feuilles de diverses espèces ont également été consommées, mais elles ne sont pas très savoureuses.

Chez certaines nations, les cendres ont servi de sel avant l'arrivée des Blancs. De plus, le bois sert à fumer les aliments.



À noter qu'il pousse sous le peuplier baumier un champignon comestible qui vit en symbiose avec lui. Il s'agit du *Tricholoma populinum* (ou champignon du peuplier) prisé depuis toujours les Amérindiens.

Le peuplier est diurétique, éliminateur de l'acide urique, antiputride urinaire, aseptisant et fluidifiant des sécrétions bronchiques, ainsi que tonique.

Les bourgeons ont été recommandés par voie interne dans les maladies chroniques du poumon et des voies urinaires, ainsi que dans les rhumatismes chroniques.

On en faisait soit une infusion, soit une teinture (une partie de bourgeons frais et 6 parties d'alcool à 33 degrés), soit un extrait fluide entrant dans la composition d'un sirop contre la toux.

Tout comme le saule avec qui il partage la même famille botanique, le peuplier est riche en salycates. Lors

de l'ingestion des bourgeons, les salycates se transforment en acide salicylique à l'état naissant (en Aspirine), d'où leur action calmante.

infusion

2 cuillerées à soupe de bourgeons dans ½ litre d'eau bouillante.

décoction en compresse contre les douleurs arthritiques ou rhumatismales.

L'écorce

Plutôt amère, l'écorce du peuplier noir a servi de succédané à la quinine dont elle possède les propriétés toniques. On s'en servait jadis pour traiter les cas de débilité, d'indigestion, de perte de conscience, d'hystérie, ainsi que pour les troubles urinaires. L'écorce du *P. alba* européen a servi à soigner la sciatique et les brûlures. Quant à l'écorce du faux-tremble, on croit que les Amérindiens s'en servaient comme vermifuge. On a, en outre, employé cette écorce, et parfois les feuilles, pour le traitement des fièvres.

Les feuilles

On appliquait jadis les feuilles sur les coupures et les plaies ulcérées. En Europe, on a employé un extrait liquide des feuilles du *P. tremula* (très proche de notre faux-tremble) pour soulager l'inflammation accompagnant l'hyperplasie de la prostate. Cette action serait attribuable aux glucosides de salicylé que renferment les feuilles.

Voir aussi le peuplier

Le tremble est contre-indiqué pendant la grossesse et chez les personnes allergiques à l'aspirine.

Tripe de roche



Comestible

Fabrication de Farine

La tripe de roche prend consistance d'une gelée et peut être utilisée pour épaissir des soupes et des ragoûts et, en cas de besoin, **il est possible de la manger telle quelle après l'avoir filtrée**. On peut aussi la faire sécher, la réduire en poudre et en tirer une farine de blé.

La tripe de roche était également consommée bouillie par les amérindiens qui la préparaient avec des œufs de poisson et d'autres produits d'animaux.

Tussilage ou pas de cheval



Utilisation : Les feuilles et les fleurs

Efficacité : Le tussilage permet de soulager la toux, l'asthme, les bronchites, les affections respiratoires, les trachéites, les bronchopneumopathies chroniques.

Propriétés : Adoucissant, émollient, antitussif, expectorant, béchique, stimulant, tonique, anti-inflammatoire, antibactérien, spasmolytique.

Comestible

les fleurs, les jeunes feuilles en salade sinon cuites

En Utilisation externe : Antibactérien, anti-inflammatoire, émollient. Les fleurs sont excellentes en salade. Leur tige est juteuse, légèrement sucrée et aromatique. Idem pour les jeunes feuilles. Plus caoutchouteuses, les feuilles plus âgées seront de préférence cuites.

Avec les cendres des feuilles séchées, les amérindiens ont confectionné un substitut de sel qui présente l'intérêt d'être beaucoup plus riche en chlorure de potassium qu'en chlorure de sodium et, par conséquent, d'être très apprécié des personnes qui doivent suivre un régime sans

sel. On le prépare en faisant d'abord sécher les feuilles puis en les faisant brûler par petites quantités dans un récipient de métal. On recueille les cendres que l'on tamisera ensuite et conservera dans un contenant hermétique.

Infusion

1c à thé de la plante par tasse d'eau bouillante, infuser dix minutes.

On pourra édulcorer au miel, étant donné qu'il est utile contre la toux.

On prendra 3 ou 4 tasses par jour.

En voie externe appliquer les feuilles, fraîches ou macérées toute la nuit dans l'eau sur les plaies qui tardent à guérir, les brûlures, entorses, tumeurs externes, les plaies. La décoction des feuilles peut en outre soigner l'hyperhidrose des pieds. bouillir une poignée de feuilles dans 1l d'eau pendant 10 minutes.

Laisser refroidir jusqu'à ce que la température soit tolérable et prendre un bain de pieds.

On peut également utiliser la teinture mère en usage externe.

Dosage Pour atténuer la toux,

infusion

1 cuillerée à café de feuilles ou de fleurs séchées dans 1 tasse d'eau bouillante.

Faire infuser dix minutes et boire de 3 à 4 tasses par jour.

Le tussilage est également disponible sous forme de sirop.

Précautions et mise en garde de l'emploi du tussilage. Faites en l'usage en dedans d'un mois. La présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques peut rendre cette plante néfaste lorsqu'elle est consommée en trop grande quantité ou sur une trop longue période.

Le tussilage est contre-indiqué aux femmes enceintes ou à celles qui allaitent, aux enfants de moins de 6 ans, aux personnes souffrant d'une maladie du foie.

Verge d'or



Utilisation : fleurs, feuilles, tige

La verge d'or était considérée comme une panacée par les Amérindiens. En infusion, en l'ajoutant à la nourriture, sous forme de pommade, elle est utilisée pour traiter des affections allant de la bronchite et des problèmes pulmonaires aux rhumes, grippe, inflammation, maux de gorge et comme antiseptique pour les coupures et les éraflures. La verge d'or est principalement utilisée sous forme d'infusions et de sirops.

Utilisation interne

- Action astringente, antioxydante et diurétique contre les troubles de l'appareil urinaire : néphrites, urétrites, cystites.
 - Affections rénales : calculs rénaux et biliaires.
 - Effet antimycosique : contre le Candida (champignon responsable des infections vaginales).
- Troubles gastro-intestinaux : diarrhées, gastro-entérites chez les enfants. Améliore l'élimination digestive.
 - Troubles de l'appareil respiratoire : rhumes, maux de gorge, sécrétions nasales chroniques.

Utilisation externe

- Effet cicatrisant : plaies, ulcères et autres infections de la peau.
- Indications thérapeutiques usuelles
- Inflammation des reins et de la vessie : oligurie, albuminurie, calculs rénaux, calculs biliaires, colibacillose, néphrites, cystites. Troubles gastro-intestinaux chez l'adulte et l'enfant : diarrhées, gastro-entérites survenant à la percée des dents. Troubles respiratoires : rhinites allergiques

La verge d'or contient une grande quantité de flavonoïdes, de type vitamine P, qui sont très utiles dans le traitement des varices.

Infusion

1 litre d'eau froide sur 2 cuillères à soupe de verge d'or séchée
faire bouillir pendant deux minutes.

Laisser infuser pendant dix minutes environ.

Le litre de tisane doit ensuite être consommé entre les repas, durant la journée.

L'infusion peut, également, être appliquée localement sur les plaies, les piqûres et les ulcères.

Sirop :

bouillir 100 g d'herbes fleuries dans 1 litre d'eau, pendant dix minutes.

Laisser infuser douze heures, puis filtrer.

Ajouter ensuite 1,5 kg de sucre, avant de réchauffer jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous.

Le sirop ainsi obtenu sera ensuite conservé au frais.

La posologie recommandée est de 1 cuillère à soupe, toutes les heures.

Valériane



Utilisation :racine

Efficacité :la valériane est reconnue pour améliorer l'agitation nerveuse, l'anxiété et les troubles du sommeil

Propriétés :**Relaxantes, Apaisantes, Somnifères, Antispasmodiques**

Relaxantes : elle contribue au relâchement musculaire

Apaisantes : la valériane aide à réduire le stress et à atténuer l'anxiété

Somnifères : elle favorise l'endormissement et induit un sommeil réparateur

Antispasmodiques : la valériane soulage certaines douleurs abdominales ainsi que les crampes musculaires

Utilisation interne

Induit le sommeil : elle favorise l'endormissement sans créer d'effet d'accoutumance. Soulage les douleurs musculaires, les névralgies et les spasmes et fait baisser la tension artérielle.

Utilisation externe

Antidouleur et décontractant musculaire : soulage crampes, douleurs articulaires et musculaires.

Elle aide a traiter l'anxiété, nervosité, stress, dépression, sommeil, spasmes et névralgies, douleurs articulaires et musculaires, hypertension artérielle.

Capsules

Pour le traitement de l'insomnie, prendre au coucher 1 ou 2 gélules de 500 mg.

Teinture

traitement de l'anxiété : on en prendra 20 gouttes diluées dans de l'eau chaude 5 fois par jour.

Décoction

25 à 100 ml de valériane en guise de sédatif nocturne.

Infusion

1 cuillère à café, dans une tasse d'eau.

Porter l'eau à ébullition puis ajouter cette eau bouillante aux racines de valériane.

Laisser infuser une dizaine de minutes.

Cette tisane se boit au coucher pour favoriser un endormissement naturel au moins **une heure avant de vous coucher**. Les effets de la valériane sur l'insomnie et l'anxiété se font ressentir **dans les 2 à 4 semaines qui suivent le début du traitement**. Et le traitement ne doit **pas dépasser 6 semaines**. **Évitez d'arrêter brutalement** votre traitement, baissez progressivement les doses.

La valériane présente un **risque d'interactions possible avec des médicaments de la famille de benzodiazépines**. Également contre-indiquée dans le cadre d'un traitement **anticoagulant**, antidépresseur ou antiépileptique. La valériane est déconseillée aux personnes souffrant d'une **maladie du foie**. Et elle peut avoir des interactions avec des produits de **supplémentation en fer**.

Vérâtre blanc



communément appelé Halabore

Utilisation : Racine

Propriétés: Soulagement des troubles digestifs et intestinaux ,Action hypotensive ,Expectorant ,Régulation du cycle menstruel ,Affections cutanées ,Fébrifuge Antispasmodique,Laxatif

Soulagement des troubles digestifs et intestinaux : diarrhées, dysenterie, nausées

- **Action hypotensive :** hypotenseur - diminution de la pression artérielle
- **Expectorant :** toux, bronchite chronique
- **Régulation du cycle menstruel :** ménorragies
- **Affections cutanées :** dermatoses, psoriasis, gale, prurit

Teinture mère : 1 partie de vérâtre blanc pour 5 parties d'alcool.

Laisser macérer pendant 8 jours. Prendre 10 à 30 gouttes par jour.

Le vérâtre blanc est une plante toxique.

Recettes

Pommade anti douleur à l'arnica

Dans un bocal préalablement stérilisé, faites fondre au bain-marie 3 cuillerées à soupe de cire d'abeille. La cire d'abeille fondue, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco puis 3 cuillerées à café d'huile d'arnica.

Mélangez bien.

Puis hors du feu, la préparation pas trop chaude, ajoutez encore :

- 6 gouttes d'huile essentielle de menthe verte
- 12 gouttes d'huile essentielle de thé des bois couchée
- 9 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 7 gouttes d'huile essentielle d'encens oliban

Laissez refroidir.

Une fois le couvercle du bocal fermé, mettez la Pommade au réfrigérateur.

Pommade du tigre spécial douleurs musculaires

Voici la recette pour un pot de 10 g :

Cire d'abeille	9 %	0,9 g
Macérât huileux d'arnica	83,5 %	8,4 ml
HE de menthe poivrée	2,5 %	8 gouttes
HE de litsée citronnée	2 %	6 gouttes
HE de gingembre	1 %	3 gouttes
HE de clou de girofle	1 %	3 gouttes
HE de romarin à camphre	0,8 %	2 gouttes
Vitamine E (anti-oxydant, facultatif)	0,2 %	1 goutte

Préparation : faites fondre la cire d'abeille au bain marie, puis rajoutez le macérât huileux d'arnica. Hors du feu, ajoutez rapidement toutes les huiles essentielles et la vitamine E tout en mélangeant. L'objectif est que votre mélange ne commence pas encore à se solidifier lorsque vous rajoutez les huiles essentielles. Placez le ensuite au congélateur pour 5 min afin qu'il se solidifie avant que le mélange ne se déphase pas. Laissez solidifier une nuit au frigo ou à température ambiante.

Note : avant d'en appliquer de partout, pensez bien à faire un « touche d'essai » en appliquant une petite quantité du mélange dans le pli de votre coude. Attendez 24h et assurez vous que vous n'avez aucune rougeur, tiraillement, picotement.

Contre indications : ne pas utiliser sur les femmes enceintes, allaitantes, enfants de – de 6 ans, hypertension artérielle, personnes âgées, personnes épileptiques.

Pommade antidouleur maison

Cette pommade antidouleur préparer maison avec de la **cire d'abeille**, renferme de grandes **propriétés anti-inflammatoires naturelles**.

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

- 1/2 tasse d'huile de coco, extra-vierge, non raffinée
 - 1/4 tasse de cire d'abeille, râpée ou sous forme de pastille
 - 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre
 - 1 c. à soupe de poudre de piment de Cayenne
 - 1 cuillère à soupe de poudre de Curcuma
 - 10 gouttes d'huile de lavande vraie
 - 10 gouttes d'huile de menthe poivrée
- Bocal en verre à large bouche avec couvercle

Instructions

Ajouter de l'huile de coco et de la cire d'abeille dans une casserole. Placez la casserole à feu moyen-bas permettant à l'huile et à la cire de fondre.

Ajouter la poudre de gingembre et la poudre de Cayenne, et remuer pour mélanger.

Retirer le mélange du feu et laisser refroidir quelques minutes. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger.

Versez la préparation dans un pot en verre et laissez-la refroidir. Une fois la pommade devenue ferme, fermez le pot, recouvrez-le et entreposez-le dans un endroit frais et sombre.

Mise en garde

Cette pommade n'est pas destinée à un usage interne et ne doit pas être utilisée sur le visage. Ne l'utilisez pas sur des coupures ouvertes, des blessures, les muqueuses.

Ne pas utiliser en cas d'allergie ou de contre indications, à l'un ou plusieurs des composants.

Masser délicatement les articulations et muscles douloureux, aussi souvent que nécessaire.

Très peu de cette pommade épicée contribue à soulager la douleur.

Tabac sacré des amérindiens

Chose curieuse on l'appel tabac mais il peu aussi être pris en tisane

La molène, Le **Raisin-d'ours**, Le **Saule Rouge (Red Willow)**, Le **sumac vinaigrier** et **L'écorce de Livèche**

Réduit les troubles de reins, contre l'obésité, contre les calculs urinaires, la cystite et les maladies vénériennes, pour nettoyer le corps et le sang, bon pour l'asthme et les problèmes respiratoires. Il réduit les maux de têtes, fait disparaître la nausée et a un effet relaxant sympathique.

pour réguler le rythme cardiaque, et idéale pour réduire le cholestérol. C'est aussi un diurétique qui aide à soulager la rétention d'eau.

Pain amérindien

Banique

Le nom de "banique" a été donné au pain fabriqué par nos ancêtres Amérindiens

Ce pain, n'a besoin d'aucun four et ses seuls ingrédients sont la farine, la levure chimique, le sel et l'eau.

La pâte, enroulée autour d'un bâton fixé auprès du feu et tournée périodiquement, donne le plus croustillant des pains.

Le pain des voyageurs peut aussi être cuit dans la poêle sur un feu doux. Dès que le pain est cuit d'un côté, on le retourne.

Et quand on désire donner un air de fête à l'dinaire, on jete la pâte de la banique dans la friture, ce qui la transformait en friandise.

Il existe aussi d'autre moyen de la faire cuire, sur des roches, enfouie etc.

Pain Banique (recette Amérindienne)

Ingrédients:

2 tasses de farine tout usage

3 c. à table de sucre

1 c. à thé de poudre à pâte

1 pincée de sel (1/4 de c. à thé)

1 tasse d'eau tiède (environ)

2 c. à table d'huile

Préparation:

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.

Ajouter l'eau peu à peu en mélangeant à chaque fois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène très épaisse et non collante.

Aplatir en une galette d'environ 1/2 pouce (1 cm) d'épais et d'environ 9 à 10 pouces (22 à 25 cm) de diamètre.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à fond épais sur un feu moyen 1 à 2 minutes avant d'y mettre la galette.

Laisser cuire de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée puis retourner pour faire cuire l'autre côté.

Ajouter un peu d'huile si nécessaire.

N.B.: La pain devrait doubler et même tripler d'épaisseur.

Attendre 5 minutes avant de couper en pointes et de servir.

Banique de Masteuashe

Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse) de farine
5 ml (1 c. à thé) de levure chimique
2 ml (1/2 c. à thé) de sel
50 ml (3 c. à soupe) de saindoux
125 ml (1/2 tasse) d'eau froide

Préparation

1. Tamiser ensemble les ingrédients. Émietter le saindoux dans les ingrédients secs.
2. Ajouter l'eau et bien mélanger de manière à obtenir une pâte lisse. (Ajouter des petits fruits pour varier)
3. Façonner en boule d'environ 450 g (1 lb).
4. Étendre la pâte à une épaisseur de 1 cm (1/2 po). Poser sur une plaque graissée et cuire au four à 230°C (450°F) pendant 12 à 15 minutes.

Rendement : 1 pain

Pemmican

Comestible

Le pemmican est un aliment portable, durable et à haute teneur en énergie qui a été inventé par les Premières Nations. Il est composé de viande maigre et séchée qui est broyée en poudre et mélangée à de la graisse chaude et fondue. Parfois, les gens ajoutent également des fruits broyés et séchés. Son atout majeur, il peut demeurer comestibles des années.

Pemmican maison

Le pemmican est une recette typiquement amérindienne constitué de graisse animale, de viande séchée et réduite en poudre, ainsi que de petits fruits. En mélangeant ces ingrédients, on obtient une espèce de pain, ou un pâté, qui a la qualité de ne pas moisir. En fait il pouvait se conserver des dizaines d'années, même plus. Les ingrédients utilisés varient en fonction des disponibilités: bison, élan, wapiti, chevreuil ou autres cervidés pour la viande, baies d'amélanchier (saskatoon) le plus souvent, mais aussi pimbina, maskawabina, bleuets, cerises, groseilles, baies d'aronia et airelles pour les fruits.

le principe: Graisse (lipides)+Viande séchée (Protéines)+Baies, fruits (glucides)

Le tout déshydraté pour éviter la moisissure. Plus la teneur en eau et en oxygène sont faible plus la conservation sera longue. L'eau et l'air sont des facteurs favorables au développement microbien et donc au risque de toxicité et aux pertes des nutriments.

Vous pouvez donc choisir le type de viande que l'on souhaite (sauf porc et ours), la graisse (saindoux, graisse de canard, autres graisses animales) et les fruits (séchés obligatoirement)

250gr de viande seche epicé
125gr de baies sechées
125gr de noix
250gr de graisse fondue de graisse purifiée
2 cc d'ail séché
2 cc de vinaigre d'alcool (pour stabiliser le développement microbien)
10gr de spiruline (algues vertes riche en nutriments)

Réduire la viande à l'état de miettes
Faire fondre la graisse et la garder tiède, elle ne doit pas cuire la viande
hacher les noix ,l'ail et les baies séchées

Dans bol mélanger viande,baies,noix,spiruline,vinaigre,ail
Ajouter la graisse fondue tiède et travailler la pâte

Quand le mélange est homogène, étalé sur le plan de travail du saran wrap étirable dans le sens de la largeur.

Déposé de la pâte dessus, rouler en boudin serré, prendre les extrémités du saran wrap, les pincer et faire rouler le boudin sur le plan de travail.

Faire un nœud a chaque extrémité.

Avec les portions on fait 4 boudins de 25cm de long

Pemmican recette 2



Ingrédients

1kg de viande maigre et finement hachée (bison, cerf, boeuf, caribou ou orignal)

750 g de fruits secs

500g de gras fondu (ou saindoux)

Préparation

Répartissez la viande en fines lamelle sur une plaque à cuisson pour les faire sécher à 80C (180F) pendant au moins 8 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient craquantes.

Réduisez les lamelles de viande séchée en poudre à l'aide d'un mélangeur.

Broyez les fruits secs. Faites chauffer le saindoux pour le rendre liquide.

Ajoutez cette graisse liquide à la viande et aux fruits secs puis laissez refroidir le mélange.

Le pemmican peut être coupé en carrés ou roulé en boulettes.

Il doit être entreposé dans un endroit sec et il peut alors rester comestible pendant des années.

Soupes

Sagamité

La sagamité est un mets Amérindien de notre région. C'est un mélange bouilli de maïs et de poissons, viandes ou baies sous diverses formes auquel était souvent ajouté de la graisse comme assaisonnement. Aujourd'hui, le plat désigne surtout une soupe à base de maïs qui s'inspire du plat traditionnel.

Sagamité moderne

Ingredients

350 g de viande de boeuf, émincée ou coupée en dés

1 oignon émincé

45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

2 gousses d'ail hachées

30 ml (2 c. à soupe) de farine de maïs

1 L (4 tasses) d'eau

125 ml (½ tasse) d'orge perlé

2 carottes coupées en demi-rondelles

1 pomme de terre coupée en cubes

500 ml (2 tasses) de grains de maïs, frais ou surgelés

Sel, poivre au goût

Dans le chaudron à feu élevé avec le beurre et l'huile, dorer la viande et l'oignon

Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute

Verser la farine, mélanger pendant 1 minute

Ajouter l'eau, l'orge, les carottes et les patates

Porter à ébullition

Réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter 50 minutes

Ajouter le maïs et poursuivre la cuisson 5 minutes

Rectifier l'assaisonnement et servir accompagné d'une tranche de banik

Sagamité algonquine

Ingrédients pour:10

30 ml de graisse de lard salé fondu

1 ou 2 perdrix coupées en morceaux ou 1 lièvre

1 gros oignon en quartiers

3 litres d'eau

1 feuille de laurier ou quelques feuilles de myrique baumier séchées*

150 ml de farine de maïs délayée dans 150 ml d'eau froide

Sel et poivre

Sauter les morceaux de perdrix avec l'oignon en quartiers, dans la graisse de lard salé, dans une casserole à fond épais.

Introduire l'eau et le laurier ou la myrique, saler et poivrer et amener à ébullition.

Baisser le feu et laisser cuire doucement pendant 1.30 h.

Couler la viande et l'oignon dans un tamis et récupérer 1.5 litre de bouillon de perdrix pour la sagamité.

On peut préparer la perdrix en repas principal ou la garder pour un autre usage.

Délayer la farine de maïs dans l'eau froide et verser le tout dans le bouillon de perdrix ramené à ébullition. Vérifier les assaisonnements.

Brasser la soupe sans arrêt jusqu'à épaississement.

On peut substituer la ou les perdrix par des cuisses de poulet ou d'oie ou de dinde sauvage ou un lièvre ou un morceau de bacon ou un os charnu de bœuf.

Soupe Innue

Ingrédients pour: 4 portions

50 g de graisse d'ours ou d'oie ou de canard

250 ml d'oignon haché

90 ml de farine de maïs jaune

1 litre d'eau froide

Ciboulette à l'ail (facultatif)

Faire fondre la graisse d'ours dans une petite marmite et y attendrir l'oignon, à feu moyen, pendant 5 min. Dans un bol moyen, déposer la farine de maïs avec le sel et le poivre et verser l'eau froide dedans, en mélangeant le tout.

Verser ce mélange sur les oignons et amener à ébullition, en montant le feu et en fouettant la soupe, sans arrêt.

Lorsque la soupe commence à bouillonner, la laisser cuire pendant 2 min, et la retirer du feu.

Présenter avec un peu de ciboulette hachée, si désiré.

Soupe wandat

Ingrédients :Pour 4 personnes

3 tasses de haricot rouge

1 os à moelle

1 boîte de maïs

3 courgettes

1 bouquet de sauge fraîche

sel, poivre

Faire tremper les haricots dans l'eau toute une nuit

Le lendemain, remplir une casserole d'eau et y mettre l'os à moelle et les haricots

Faire cuire à feu doux pendant deux heures

Couper les courgettes en gros morceaux et les ajouter au maïs avec le reste pour les faire cuire 30 minutes

Assaisonner sel, poivre au goût, et y ajouter la sauge fraîche finement coupée

La sagamite est prête à être dégustée.

Soupe MikMaq

Alawe'l aq S'gepng Soupe aux haricots et topinambour (pommes de terre sauvages)

1 livre de haricot algonquin, ou haricot iroquois flag, ou haricot mihawk

(vous pouvez remplacer par ½ livre de pois verts secs plus ½ livre de gourganes sèches ou haricots blancs secs)

- 2 tasses de topinambour pelé et coupé en cubes.
- 4 c. à soupe de gras animal (ou beurre ou d'huile)
- ½ tasse d'ail des bois (ou ail ordinaire fraîche du printemps)
- Un c. à thé comble Sarriette séchée ou 2 c. à thé de Sariette fraîche (ou Sauge ou Thym)
- Sel de mer (ou sel de table), poivre (Ajouter le sel seulement à la fin de la cuisson)

On peut remplacer le haricot iroquois flag, ou haricot mihawk par ½ livre de pois verts secs plus ½ livre de gourganes sèches, ou bien moitié gourganes et moitié dolique à oeil noir)

Façon ancestrale:

Trempez d'abord les fèves sèches pendant huit heures

Lavez, trempez, bien rincez les pois et les gourganes

Cuire avec suffisamment d'eau à feu moyen

Enlever l'écume tout au long de la cuisson

Égouttez et gardez l'eau de cuisson

Cuire les topinambours avec les oignons et l'ail

Égouttez et conservez l'eau de cuisson

Combinez les eaux de cuisson et réduire pour obtenir 8 tasses de liquide

Écrasez les fèves, les pommes de terre, l'oignon et l'ail et ajoutez au liquide de cuisson

Cuire pendant une heure

(Ajouter le sel seulement à la fin de la cuisson)

Façon plus moderne:

Trempez d'abord les fèves sèches pendant huit heures

Cuire tous les ingrédients ensemble (sauf le sel) jusqu'à ce que les pois se défassent en ajoutant du bouillon de temps à autres.

Enlevez l'écume qui se formera durant la cuisson

Lorsque tous les ingrédients seront cuits et que le liquide aura réduit, passer au robot ou au mélangeur et ajouter le sel.

Cuisson des tête de violons

Laver les têtes de violons a l'eau froide

Mettre un chaudron a moitié d'eau

Ajouter 1c a soupe de soda a pâte (petite vache)

½ c a thé de sel

Faire bouillir l'eau rendu a ébullition réduire le feux un peu

Verser les têtes de violons dans l'eau bouillante et laisser mijoter 5 minutes tout en remuant 3 ou 4 fois

Vider les têtes de violons dans une passoire à spaghetti et rincez généreusement a l'eau froide pour aussi arrêter la cuisson

laissez égouter 2 ou 3 minutes

pendant ce temps dans une casserole

faire chauffer

1 c a soupe de beurre

un peu d'huile d'olive (au goût)

1 c a soupe d'ail émincées (au goût)

rôtir l'ail quelques secondes

verser les têtes de violons dans le poêlon

saupoudrer de poudre de bouillon de poulet (plus ou mois généreusement au goût)

si possible 3 c a soupe de vrai bouillon de poulet

sel , poivre au goût et si vous en avez saupoudrez épice cajun aussi au goût

rôtir 2 min a 2min et ½ pour des têtes de violon fermes , plus vous les cuisez plus elles se transformeront en pâte

couvrir la casserole

brasser les têtes a tous les minutes pour cuire le tout uniformément

la séance de rôtissage dans le poêlon est pour lui donner du goût et de la texture tel que vous les aimez plus le temps sera court et plus la tête de violon sera ferme

Nous devons obligatoirement écrire nos mémoires, nos connaissances afin de laisser une trace de notre passage, car après nous, il n'y aura plus personne qui aura ce savoir, nous sommes la dernière génération a qui, il aura été transmit, les derniers morceaux du casse de l'identité amérindienne.
Malheureusement le temps nous est compté, car nos avons commencé à disparaître a cause de notre age avancé.

Le respect de qui nous sommes a été remplacé par le pouvoir de l'argent et de l'industrie.

Certains souffrent des séquelles des pensionnats qui ont marquées leur âme ,brisées leur esprit et leur cœur. Souffrances qui ne nous ont pas laissé indifférents, car elles ont aussi marqué notre cœur par un profond chagrin et d'une rage contre ces oppresseurs. D'ailleurs ce sont ces mêmes groupes qui ont provoqué nos souffrances ca été très difficile pour nous aussi, car ils nous ont tout pris, forcé a n'être rien, a nous sentir de sale sauvage, a nous détester et a avoir honte de qui on était, ils nous ont obligé a nous taire et a ne pas être l'ombre d'une personne!

Après avoir perdu notre droit de parole, nous sommes maintenant en train de perdre le dernier fil de notre héritage, nous ne pouvons plus pratiquer notre artisanat, nous vêtir comme nos ancêtres, car on nous menace et on nous accuse de faire de l'appropriation culturel !

Nous ne sommes vraiment plus rien et rendu au bout de la route!

Dans 30 ou 40 ans , il en sera de même avec nos frères des réserves. Malheureusement ils ne voient pas venir le vent de l'oublie!

Adieu terre-mère, plus personnes n'a le courage suffisant pour te protéger du vent de folie qui souffle sur toi! L'amour de l'argent aura eu raison de toi.!