



HERBORISTERIE SAUVAGE

À LA RECHERCHE DES PLANTES QUI SOIGNENT SUR NOTRE TERRITOIRE

2021



Progetto finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri nell'ambito del programma di interventi previsti dalla Legge 15 dicembre 1999 n. 482 "Nome in materia di tutela delle minoranze linguistiche storiche" coordinato all'Assessorato alla Cultura della Regione Piemonte - Settore Promozione del patrimonio culturale e linguistico



LE MILLEPERTUIS

(*Hypericum perforatum*)
Fam. Hypéricacées

Domaine planétaire
Soleil



Parties utilisées
fleurs et feuilles

Extraits possibles: macérat huileux, huile essentielle, teinture mère, extrait sec, infusion.



Ethnomédecine: l'huile de millepertuis était très bien connue par les paysans des vallées, chaque famille avait sa petite bouteille, c'était la remède la plus connue en cas de brûlures, plaies, piqures, douleurs rhumatiques. En cas de manque d'huile, les fleurs étaient macérées dans la graisse de marmotte.



Propriétés principales: Antalgique (surtout maux neurologiques), régénérant cutané, anti-inflammatoire (en macérat huileux et huile essentielle); anti-dépresseur, soulage le sommeil, troubles digestives (voie orale, sous contrôle d'un médecin ou un naturopathe).



Fait maison: Huile de la "Masca", très indiquée en cas de douleur rhumatique et articulaire,
*30 ml huile de millepertuis
*20 gouttes huile essentielle de genévrier (*Juniperus communis*)
*20 gouttes huile essentielle de romarin (*Rosmarinus officinalis*)
*20 gouttes huile essentielle de laurier (*Laurus nobilis*)
Masser plusieurs fois par jour sur les zones douloureuses.
Prenez soin de ne pas exposer la peau traitée avec le millepertuis au soleil, car la plante peut donner photosensibilisation.





L'AUBEPINE

(*Crataegus Monogyna*)

Fam. Rosaceae

Domaine planétaire
Mars



Parties utilisées

sommités fleuries, bourgeons

Extraits possibles: extrait hydroalcolique, macérat glycéринé, infusion.



Ethnomédecine: depuis la préhistoire, les fruits étaient connus comme denrées alimentaires, séchés et moulus, ils étaient rajoutés aux pâtes à pain, soupes et bouillons.



Propriétés principales: bienfaits cardiovasculaires (cardiotonique, cardioprotectrice), bénéfiques contre les troubles du sommeil le stress et l'anxiété.



Fait maison: Tisane Bon Sommeil

Pour 2 tasses:

- *1 cuillère à soupe de sommités fleuries d'aubépine

- *1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles de mélisse

- *1 cuillère à soupe de fleurs de tilleul

- *laisser infuser pendant 10 minutes

filtrer et rajouter à chaque tasse 1 bonne cuillère d'hydrolat de fleurs d'oranger.

Cette douce infusion, prise le soir, est un bon aide pour apaiser le système nerveux et donner une bonne nuit de sommeil.





L'EGLANTIER

(*Rosa Canina*)

Fam. Rosaceae

Domaine planétaire

Lune



Parties utilisées

cynorrhodons, fleurs, bourgeons

Extraits possibles: infusion, macérat glyciné, extrait hydroalcoolique, remède florale de Bach.



Ethnobotanique: les cynorrhodons (gratte-cu) et les pétales séchés étaient utilisés d'habitude chez les familles paysannes pour préparer des infusions en cas d'état gripeux, ainsi que de la gelée médicamenteuse (fruits) pour soulager les maux de hiver et les diarrhées.



Propriétés principales: le cynorrhodon est très riche en vit C, diurétique, tonique et astringent. Le macérat glyciné est très bienfaisant pour le système immunitaire et endocrinien, surtout chez l'enfant, La remède florale est indiquée pour tout ceux qui perdent l'espoir de vivre.



Fait maison: Miel d'hiver

*Fondre à bain marie 125 gr de miel

*enlever du feu

*laisser refroidir à demi

*rajouter 10 ml d'extrait hydroalcoolique d'églantier et 5 ml de teinture mère de propolis

*bien mélanger et tout renfermer dans un bocal à confiture

La prise journalière d'une cuillère à thé de ce Miel vous aidera à soutenir le système immunitaire pendant l'hiver.





LE NOYER

(*Juglans regia* L.)

Fam. Juglandaceae

Domaine planétaire
Soleil



Parties utilisées

feuilles, bourgeons, fleur femelle, péricarpe

Extraits possibles: infusion, extrait hydroalcoolique, macérat glycériné, remède florale de Bach, macérat huileux.



Ethnobotanique: dans nos vallées alpines, l'huile de noix a été pendant longtemps la seule huile disponible, ici nous n'avons pas d'oliviers! Les cataplasmes de feuilles de noyer étaient un remède paysanne pour les douleurs articulaires, l'infusion de feuilles ou bien le macérat huileux fait avec le péricarpe souvent utilisés pour soulager le trouble des engelures.



Propriétés principales: toniques, astringentes, dépuratives, antiseptiques, lymphotoniques, adjuvant dans les maladies dermatologiques, soutien des procès suppuratifs.



Fait maison: Huile s.o.s engelures

Dans une cuillère à soupe de macérat huileux de broux de noix, rajouter 10 gouttes d'huile essentielle de Lentisque pistachier, masser très à fond sur les pieds matin et soir, après un bon bain de pieds à l'eau tiède.





L'ACHILLEE MILLEFEUILLES

(*Achillea Millefolium*)

Fam. Asteracées

Domaine planétaire

Vénus



Parties utilisées

sommités fleuries, feuilles

Extraits possibles: teinture mère, infusion, macérat huileux, huile essentielle.



Ethnobotanique: l'infusion de fleurs d'Achillée était souvent utilisée pour les troubles digestifs et les règles douloureuses; le macérat huileux pour masser en cas de douleurs musculaires, le cathaplasme de feuilles fraîches pour soulager en cas d'hémorroïdes, plaies et blessures (en ce dernier cas on y rajoutait souvent de l'urine).



Propriétés principales: tonique, digestive, hémostatique, vulnéraire, décongestionnante veineuse, anti-oedémateuse.



Fait maison: Baume Massage Jambes légères
Fondre à bain-marie 15 gr de cire d'abeille vierge, y rajouter 90 ml de macérat huileux d'achillée, enlever du feu, rajouter 30 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 30 d'huile essentielle de citron, bien mélanger et renfermer en petits pots en verre.





L'ARNICA

(*Arnica Montana*)
Fam. Astéracées



Domaine planétaire
Soleil



Parties utilisées
fleurs

Extraits possibles:

teinture mère, macérat huileux.



Ethnobotanique: autrefois nommée "tabac des voges", il paraît que les paysans s'en servaient comme tabac à priser; l'arnica était quand même bien connue dans nos montagnes pour ses surprennantes vertus antiphlogistiques et antieczymotiques, en cas de manque d'huile pour la macération, les fleurs étaient macérées dans la graisse de marmotte.



Propriétés principales: les préparations maison à base d'arnica sont à utiliser qu'en usage EXTERNE, la voie orale est strictement réservée aux formules homéopathiques. Très efficace pour soulager courbatures, entorses et tendinites, en cas de bosses, puissant antiphlogistique et antieczymotique.



Fait maison:

Arnica gel façon Sasha

Mélanger soigneusement à froid 15 ml de teinture mère d'arnica, 15 ml d'hydrolat d'hamamelis virginiana, 15 gouttes d'huile essentielle de Gaultherie couchée, y saupoudrer une cuillère à thé de gomme xanthane, laisser épaissir pendant quelques minutes, mélanger encore et garder dans un petit pot en verre.





L'ARMOISE

(*Artemisia vulgaris*)
Fam. Asteracées



Domaine planétaire
Vénus



Parties utilisées

sommités fleuries, feuilles, racines

Extraits possibles: infusion, teinture mère



Ethnobotanique: un ancien proverbe en patois dit que " si les femmes connaissent les vertus de l' armoise, elles en tiendraient même dessous la chemise", cette plante était bien connue pour ses bienfaits en tout ce qui concerne les troubles du cycle menstruel. Les bergers avaient l' habitude d' en brûler dans les abris du bétail, pour les désinfecter.



Propriétés principales: puissante emmenagogue, soulage les troubles digestifs, favorise l' appétit, antiparasitaire (vers intestinaux), stimule la circulation sanguine, antioxydante, antiradicalaire.



Fait maison: Batonnets purifiants.

Ramasser les sommités fleuries à pleine floraison, longueur 15 cm environ, faire sécher soigneusement à l' abri de la lumière, en suite faire des petits bouquets bien serrés avec une ficelle en chanvre ou coton, vous pouvez y mélanger des épis de lavande, de la sauge, des branchettes de laurier, des tiges de millepertuis selon vos goûts, et utiliser comme de l' encens, pour purifier les chambres de la maison.





LA MAUVE

(*Malva Sylvestris*)
Fam. Malvaceae

Domaine planétaire
Vénus



Parties utilisées
fleurs, feuilles

Extraits possibles: infusion, teinture mère



Ethnobotanique: les infusions de mauve sont une remède populaire bien connue en cas d' inflammation gastrique et bronchiale, ainsi que les cathaplasmes de plante fraîche pour soulager les inflammations cutanées.



Propriétés principales: la mauve est un laxatif tout doux, très adoucissante et émolliente pour toutes les muqueuses (digestive, respiratoire et du trait urinaire), décongestionnante, hydratante.



Fait maison: Masque adoucissant "Bonne mine"
Faire une infusion bien concentrée de fleurs de mauve (2 cuillères à soupe /1 tasse d' eau), laisser refroidir, filtrer, mélanger 2 cuillères d' infusion, 1 cuillère de gel pur d' aloe vera, 5 gouttes d' huile essentielle de bois de rose ou geranium bourbon, appliquer soigneusement au visage, laisser en pose pendant 15 minutes, rincer à ` aide d' un disque demaquillant avec ce qui reste de l' infusion.





L'ORTIE

(*Urtica dioica*, *Urtica urens*)

Fam. Urticaceae

Domaine planétaire

Mars



Parties utilisées

plante entière, feuilles, graines

Extraits possibles: teinture mère, infusion, macérat huileux



Ethnomédecine: l'infusion d'orties a été pendant longtemps une bonne remède pour la chute des cheveux, autrefois les paysans se piquaient avec un bouquet d'orties fraîches pour soulager les douleurs articulaires.



Propriétés principales: l'ortie est avant tout un véritable alicament (c'est à dire un aliment-médicament), très riche en vitamines, minéraux et oligoéléments essentiels, elle a en plus des bonnes vertus diurétiques, dépuratives, antianémiques et antiacnéiques.



Fait maison: Soupe du printemps

La façon la plus simple pour profiter des bienfaits de l'ortie est sans doute d'en manger souvent, voilà donc une petite recette pour 2 personnes:

- * 3 grandes pommes de terre
- * Un grand bol de feuilles d'orties fraîches
- * 1 oignon
- * 1 gousse d'ail
- * 1 branche de céleri

Tout couper en petits morceaux sauf que les orties, passer vite avec un peu d'huile d'olive, rajouter de l'eau juste à couvrir les légumes, du sel gros, et cuire à feu doux.





LE PISSENLIT

(*Taraxacum officinalis*)
Fam. Astéracées

Domaine planétaire
Jupiter



Parties utilisées
plante entière fraîche, racine
Extraits possibles: infusion, teinture mère



Ethnomédecine: le pissenlit était plutôt connu comme aliment, les feuilles tendres au printemps font une très bonne salade, et la racine grillée remplaçait souvent le café.



Propriétés principales: le pissenlit est une des plantes détox plus efficaces, grâce à ses vertus diurétiques, drainantes, cholérétiques et cholagogues. Les produits à base de pissenlit sont quand même déconseillés en cas de calculose biliaire et rénale.



Fait maison: "capres" de pissenlit
Ramassez les boutons de pissenlit dès qu'ils sont encore bien fermés et rangez-les dans des bocaux en verre avec 1 cuillère de sel gros pour 2 cuillères de boutons, laissez affiner pendant 1 mois. Ils sont super bons pour garnir des salades, des pizzas, les légumes en cruditité, n'oubliez pas de les rincer pour bien enlever le sel!

