PRIX : 48,00 F

LA CURE VÉGÉTALE ★ ★

RAYMOND DEXTREIT

La CURE VÉGÉTALE

★ ★

TOUTES LES PLANTES pour se Guérir

EDITIONS DE LA REVUE « VIVRE EN HARMONIE »

La Revue de la Vie Saine...

« VIVRE EN HARMONIE »

Le numéro : 9.00 F — Abonnement : 90.00 F par an.

Envoi gracieux d'un numéro spécimen sur simple demande aux Editions de la revue « VIVRE EN HARMONIE », 5, rue Emile-Level, 75017 - Paris. C.C.P. 2115-50 B Paris

Dernier tirage, Janvier 1984.
Dépôt légal, 3° trimestre 1979, n° 528.

Imprimerie S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, 75020 - Paris.

RAYMOND DEXTREIT

La CURE VÉGÉTALE

★★

Toutes les plantes pour se guérir

140° MILLE

**Editions de la Revue « VIVRE EN HARMONIE »
5, rue Emile-Level, 75017 - Paris**

ISBN : 2-7155-0009-2

Vertus des plantes

« On ne peut nier que la phytothérapie ne dispose d'une gamme d'action suffisamment nuancée pour se plier docilement à toutes les exigences de l'art de guérir, à tous les épisodes de la pathologie, pour se faire toute à tous en combattant avec un égal succès les maux insignifiants qui, tels des moucherons, n'ont qu'une existence éphémère et les maladies tragiques qui menacent les vies humaines. »

(Dr H. Leclerc)

Il n'a pas été dans nos intentions de réaliser un traité complet sur les plantes, mais d'en indiquer l'usage le plus courant, après expérimentation.

Le report à un ouvrage de botanique sera évidemment profitable pour étudier les caractéristiques des plantes et apprendre à les reconnaître.

La meilleure utilisation d'une plante serait celle qui en préserverait toutes les propriétés tout en permettant l'extraction et l'assimilation des principes actifs. A l'état frais, feuilles et jeunes pousses peuvent s'adjoindre aux salades et plats de crudités. Ensuite restent l'infusion et la décoction ou la macération. Avec infusion et décoction, la plupart des principes sont convenablement dissous, mais certains sont détruits. La macération à froid préserve ces principes, mais n'en permet pas l'extraction intégrale.

C'est ainsi que certains phytothérapeutes préconisent les poudres de plantes séchées. Mais, là encore, il y a déperdition d'une certaine forme d'énergie à la dessication et à la mouture.

Ne parlons que pour mémoire de la macération dans

l'alcool qui, plus encore que la chaleur, détruit les éléments vivants.

A chaque nom de plante est indiqué le mode de préparation nous ayant paru à la fois permettre l'extraction et la protection de la plus grande partie des principes curatifs.

La même dose convient en général pour les plantes fraîches ou sèches. Les plantes fraîches sont plus volumineuses mais leurs principes sont plus actifs.

Une pincée correspond à 2-3 g, une cuillerée à dessert à 5 g environ, une cuillerée à soupe à 10 g et une poignée à 30-40 g.

Les doses indiquées sont celles qui conviennent aux adultes.

Pour enfants : Préparer en conservant les mêmes préparations que pour adultes, puis couper d'eau.

Si, par exemple, on indique 30 g de plantes pour un litre d'eau, en mettre 10 g pour 1/3 de litre. Puis prélever quelques cuillerées à soupe, en ajoutant de l'eau.

Pour un enfant d'un an, on mettra une partie de tisane et 4 d'eau. De 1 à 3 ans : 2 parties de tisane et 3 d'eau. De 3 à 5 ans, 3 parties de tisane et 2 d'eau. De 5 à 10 ans : 4 parties de tisane et 1 d'eau. Ensuite, ne plus couper mais ne donner que de petites tasses.

Pour les adultes, il est parfois nécessaire de réduire aussi les doses selon la possibilité. En principe, il est préférable de commencer par la demi-dose et d'augmenter ensuite selon la tolérance individuelle.

Quand il est indiqué de bouillir, il est préférable de mettre les plantes à l'eau froide et d'amener ensuite jusqu'à l'ébullition. S'il n'y a pas de temps indiqué, il faut juste faire « donner un bouillon », retirer du feu et infuser ensuite selon les indications.

En principe, on fait bouillir les racines, on donne un bouillon pour la plante entière et les semences, on infuse feuilles et fleurs.

Utiliser un récipient en porcelaine, une casserole émaillée ou une bouilloire en acier inoxydable.

Eviter de sucrer les tisanes ; à la rigueur, édulcorer avec du miel.

ABSINTHE. *Artemisia absinthium.*

Apéritive, tonique, stimulante, digestive. Recommandée dans la chloro-anémie, les pollutions nocturnes et dans l'insuffisance menstruelle (par inertie utérine). Egalement en cas d'ascaris et d'oxyures.

USAGE INTERNE : Infusion des sommités, une petite cuillerée à soupe par litre d'eau, infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, avant ou après les repas, selon le cas.

USAGE EXTERNE : Décoction, une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir cinq minutes. Pour lavages et fomentations sur les plaies se cicatrisant mal et sur les ulcères.

ABSINTHE MARITIME. *Artemisia maritima* (Sanguenitte).

Comme vermifuge, remplace avantageusement le semencontra exotique. Apéritive et vulnéraire (cicatrisation des plaies et ulcères internes).

DOSE : Une cuillerée à dessert de semences et sommités dans une tasse d'eau. Faire donner un bouillon et infuser 10 minutes.

Une tasse chaque matin, 3 jours de suite, une fois par mois.

ACHE. *Apium graveolens* (céleri sauvage).

Feuilles et racines sont apéritives, toniques, digestives, carminatives, diurétiques et cholagogues.

Les semences sont digestives et aident à l'élimination des gaz.

La racine est un diurétique déchlorurant à conseiller dans l'albuminurie.

USAGE INTERNE : Racines coupées : décoction d'une poignée dans un litre d'eau. Bouillir cinq à dix minutes. Une tasse avant chaque repas.

Infusion de *feuilles :* Une cuillerée à dessert dans une tasse à thé, infuser dix minutes. Une tasse avant ou après les repas.

Semences : Une demi-cuillerée à café dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser. Une tasse après chaque repas.

USAGE EXTERNE : Cataplasmes de feuilles fraîches pilées sur contusions et ulcères.

ACHILLÉE. Voir MILLEFEUILLE.

ACORE AROMATIQUE. *Calamus aromaticus.*

La racine est tonique et stimulante de l'estomac. Sa décoction permet d'arrêter les vomissements. Elle est aussi antihémorragique. On peut en adjoindre au vélar pour remédier à l'enrouement et toutes les affections des cordes vocales. Ne pas négliger non plus qu'elle peut diminuer le taux d'acide urique du sang, contribuant à l'élimination de ce poison dans les urines.

En mettre 2 ou 3 g dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser. 2 à 4 tasses par jour selon nécessité.

AGAR-AGAR. *Fucus spinosus.*

Très utile contre la constipation et les troubles glandulaires.

Par jour : une à deux cuillerées à café de lamelles fines ou en poudre diluées dans le potage chaud ou fondues dans très peu d'eau bouillante et ajoutées, après refroidissement, à un jus de fruits ou de légumes.

AIGREMOINE. *Agrimonia eupatoria.*

Astringente, tonique, sédative, cette plante est utile pour combattre les affections chroniques du foie, la dysenterie et les crachements de sang (dans la tuberculose, etc.), les écoulements involontaires d'urine, les pertes blanches et le diabète.

USAGE INTERNE : *Feuilles :* Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Boullir et infuser 10 minutes. Trois à cinq fois par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : *Feuilles :* en fomentations et cataplasmes (migraines, névrites, plaies torpides), lavements (diarrhée, hémorroïdes), injections (pertes blanches). Trois poignées par litre d'eau. Bouillir trois à quatre minutes. En ajoutant cent grammes de miel à cette préparation, on a un bon gargarisme pour les laryngites et pharyngites chroniques.

AIRELLE MYRTILLE. *Vaccinium myrtillus.*

L'extraordinaire pouvoir désinfectant des baies fait merveille dans toutes les infections intestinales : entérite aiguë,

typhoïde, diarrhées et dysenterie (même amibienne). Utiles également dans la stomatite ulcéro-membraneuse.

Les feuilles sont indiquées contre le diabète.

USAGE INTERNE : *Baies :* Une bonne cuillerée à soupe par tasse d'eau. Bouillir cinq minutes, infuser quinze ; passer en pressant. Deux à six tasses par jour selon le cas.

Feuilles : Une bonne poignée par litre d'eau, bouillir cinq minutes. Boire en 24 heures.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée de baies dans un litre d'eau. Bouillir pour réduire de moitié. Passer avec expression. Utiliser en badigeonnages dans le traitement de l'eczéma, en lavements ou en compresses dans les flux sanguins hémorroïdaires.

ALCHEMILLE ou ALCHIMILLE. *Alchemillia vulgaris* (Pied de lion).

Stimulant l'estomac, cette plante étant hémostatique et astringente est également recommandée contre les pertes blanches et dans le cas de règles trop abondantes ou d'hémorragies utérines.

A l'encontre de la sauge, riche en hormones végétales proches de la folliculine, l'alchemille en renferme dont l'orientation est opposée (ou complémentaire) et qui s'apparenteraient plutôt à la testostérone.

Dans les déficiences endocriniennes, on peut en faire l'essai, sans aucune crainte de contrepartie fâcheuse.

USAGE INTERNE : Une bonne poignée de plante coupée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois petites tasses par jour entre ou avant les repas.

USAGE EXTERNE : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. En lavages chauds comme calmant de démangeaisons vulvaire.

ALISIER. *Cratægus terminalis.*

Astringents, les fruits s'emploient contre la diarrhée, la dysenterie.

Même préparation que pour l'airelle.

ALGUES. Voir : AGAR-AGAR, CARRAGAHEEN, MOUSSE DE CORSE, VARECH VESICULEUX.

ALKEKENGE. *Physales alkékengi* (Coqueret).

Les fruits sont rafraîchissants, diurétiques, fébrifuges, anti-rhumatismaux ; on les emploie dans l'hydropisie, la jaunisse, les néphrites et calculs rénaux, la rétention d'urine.

USAGE INTERNE : *Fruits* : Deux poignées environ par litre d'eau. Bouillir doucement pendant cinq minutes. Boire par tasse en 24 heures.

USAGE EXTERNE : *Plante entière :* Deux à quatre poignées par litre d'eau. Bouillir cinq minutes. Lotions, fomentations et injections calmantes.

AMANDIER. *Amygdalus communis.*

Les feuilles sont calmantes de la toux et facilitent les fonctions du foie. Les coques sont pectorales et calmantes ; très indiquées contre la coqueluche. L'huile d'amandes douces peut être donnée au nouveau-né comme laxatif. Elle est recommandée pour la forme sèche de l'eczéma. La pâte d'amandes amères remplace le savon dans l'eczéma des mains. Elle fait disparaître les taches de rousseur et est un désodorisant des pieds et aisselles.

DOSES : *Feuilles :* Une petite cuillerée à soupe par tasse. Infuser 10 minutes. Deux tasses par jour, avant les repas (foie), ou quatre tasses par jour, entre les repas (toux).

Coques : Deux poignées environ par litre d'eau. Bouillir 20 minutes. Faire prendre par petites tasses, dans la journée.

ANETH. *Anethum graveolen.*

Ressemble beaucoup au fenouil dont il a certaines propriétés, la principale étant d'aider à l'évacuation des gaz intestinaux. Utilisé en cuisine, c'est un bon condiment contribuant à la digestion des légumineuses auxquelles on l'incorpore.

DOSE : Une cuillerée à café de semences dans une tasse d'eau. Amener à ébullition, puis laisser infuser. Une tasse après chaque repas.

ANGELIQUE. *Angelica archangelica.*

Tonique, emménagogue, antispasmodique et stimulante des organes digestifs dont elle chasse les gaz. Efficace contre les migraines et vertiges ainsi que contre l'aérophagie, l'angélique favorise l'expectoration des bronches, facilite et calme les menstruations difficiles.

Recommandée dans l'asthme nerveux.

Associée à l'anis et à l'aneth, elle active la sécrétion lactée.

DOSE : *Plante :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

ANIS VERT. *Pimpinella anisum.*

Les graines sont digestives, diurétiques, expectorantes. Elles calment les spasmes de l'estomac, l'asthme et l'aérophagie, favorisent la circulation et les menstruations difficiles, soulagent les coliques venteuses. Elles remédient aux défaillances cérébrales et activent la lactation.

A utiliser aussi en cas d'éréthisme cardio-vasculaire (palpitations, fausse angine de poitrine).

DOSE : Une cuillerée à café par tasse d'eau. Bouillir et infuser dix minutes. Une tasse après chaque repas.

ANSERINE ANTHELMINTHIQUE.

Semences et feuilles sont vermifuges, contre les lombrics et le tænia.

USAGE INTERNE : Une bonne cuillerée à soupe par tasse d'eau. Infuser dix minutes. Une tasse le matin à jeun, pendant trois jours.

USAGE EXTERNE : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir dix minutes. En fomentations sur le ventre contre les vers.

ARGENTINE. *Potentilla anserina* (Patte-d'oie).

Astringentes, les feuilles remédient à la flaccidité des tissus. On les emploie en infusions et injections contre pertes blanches, diarrhées et certaines hémorragies. En cataplasmes contre les enflures (chevilles surtout).

USAGE INTERNE : Une petite poignée par litre d'eau. Faire donner un bouillon et infuser dix minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Deux poignées par litre. Bouillir quinze minutes, pour lavages et injections. Pour cataplasmes, mêler cette décoction avec une quantité suffisante de son de blé. Chauffer le tout, garder deux heures environ.

ARISTOLOCHE. *Aristolochia clematis* (Sarrazine).

Les feuilles sont fortifiantes et vulnéraires, astringentes et

emménagogues. On les utilise dans l'asthme, le rhumatisme et l'atonie stomacale.

USAGE INTERNE : Une bonne pincée par tasse. Infuser quinze minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

ARMOISE. *Artemisia vulgaris* (Herbe de Saint-Jean).

On l'emploie dans les troubles de la menstruation et de la formation. Mélangée en parties égales avec la bourse-à-pasteur, elle calme les règles douloureuses et trop abondantes. C'est un tonique de l'appareil digestif. Recommandé aussi dans l'hydropisie et l'épilepsie.

DOSES : *Feuilles :* Une poignée par litre d'eau. Infuser quinze minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Racine : 50 gr. de racine pulvérisée. Mélanger à 50 gr. de miel. Prendre 4 ou 5 cuillerées à café par jour, en cas d'épilepsie.

ARNICA. *Arnica montana* (Plantain des Alpes).

La racine est employée contre la coqueluche et certaines paralysies.

USAGE INTERNE : 0 gr. 50 par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : *Fleurs :* Deux cuillerées à soupe par 250 gr. d'eau. Bouillir 15 minutes. En compresses chaudes contre contusions et ecchymoses.

ARTICHAUT. *Cyrana scolymus.*

On peut utiliser le bouillon résultant de la cuisson de la partie destinée à l'alimentation, mais la partie vraiment efficace de l'artichaut est la grande feuille dentée qui garnit la tige.

Cholagogue et diurétique, elle tonifie les cellules du foie et le stimule. Elle peut faire diminuer urée et cholestérol du sang. On l'emploie aussi contre la fièvre et le rhumatisme. Elle est donc recommandée dans les affections hépato-biliaires et hépato-rénales, l'hyperazotémie et les états pléthoriques.

DOSE : *Feuilles coupées :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser dix minutes. Une tasse avant chaque repas.

ASPERGE. *Asparagus officinalis.*

Diurétique déchlorurante et sédative du cœur dont elle

tempère les battements, elle est également conseillée dans les troubles du foie et l'hydropisie.

DOSE : Deux poignées de racine coupée par litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Boire en 24 heures.

ASPERULE ODORANTE. *Asperula odorata* (Reine des bois).

Somnifère et calmante des nerfs, elle est aussi diurétique et digestive par stimulation du foie.

En injections chaudes, elle est indiquée contre les pertes blanches.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 15 minutes. En injections. Contre les engorgements du foie, faire un cataplasme avec cette décoction mêlée à du son de blé.

AUBEPINE. *Cratægus oxyacantha.*

Régularise les mouvements du cœur et agit favorablement sur la circulation du sang et le système nerveux.

On peut l'utiliser contre palpitations, névrose du pneumogastrique, tachycardie, bouffées de chaleur, insomnies, angoisses, vertiges et hypertension.

C'est un modérateur du cœur et un remède de l'angine de poitrine. Elle calme les nerfs influencés par les troubles congestifs de la ménopause. Additionnée de miel, la tisane d'aubépine cicatrise les ulcérations de la gorge.

DOSE : *Fleurs :* Une bonne cuillerée à soupe par tasse. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

AUBIER DE TILLEUL.

voir pages 63 ou 72 (Rhumatismes - Calculs)

AULNE ou AUNE. *Alnus glutinosa.*

La décoction de son écorce (20 g dans un litre d'eau, bouillir quelques minutes) peut être utilisée en gargarismes contre les maux de gorge, en bains de bouche lorsqu'il y a déchaussement des gencives (pyorrhée) ou en injections en cas de pertes blanches.

AUNEE. *Inula helenium* (Œil de cheval).

La racine est tonique et expectorante dans les affections des poumons et des bronches dont elle assèche les muqueuses. Elle stimule l'estomac et contribue à régulariser les menstrues.

Recommandée aussi contre l'anémie, la fatigue, les pertes blanches et l'engorgement des ganglions lymphatiques. Elle favorise l'élimination de l'urée et des chlorures. Précieuse aussi dans l'entérite et les catarrhes de la vessie.

Dose : *Racine concassée :* Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 15 minutes. Une tasse avant chaque repas.

AURONE MALE. *Artemisia abromatum* (citronnelle).

Tonique amer, vermifuge ; la plante est employée aussi dans les menstruations difficiles et les digestions laborieuses.

Usage interne : Une cuillerée à café par tasse. Infuser 10 minutes. Comme vermifuge : une tasse, 15 à 20 minutes avant le petit déjeuner, trois matins de suite. Comme stomachique : une tasse après chaque repas.

Usage externe : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes, ajouter deux cuillerées à soupe de sel marin. Pour lavage des plaies infectées ou gangrenées et des ulcères.

BAGUENAUDIER. *Colutea arborescens* (séné d'Europe).

Comme la rhubarbe et le séné, ses feuilles agissent par excitation des fibres nerveuses de l'intestin.

Dose : Une cuillerée (à café, à dessert ou à soupe selon l'âge ou le cas) dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser. Prendre au coucher.

BALSAMITE ODORANTE. *Tanacetum balsamita* (menthe coq).

Vulnéraire, antispasmodique et vermifuge. On l'emploie contre les catarrhres bronchiques avec toux spasmodique. Elle favorise les menstrues et la digestion. Les feuilles macérées dans l'huile cicatrisent les brûlures.

Dose : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Comme vermifuge : une tasse le matin à jeun, pendant trois jours. Autres usages : une tasse après chaque repas (deux ou trois par jour).

BARDANE. *Arctium lappa* (herbe aux teigneux).

La racine exerce une action favorable sur le rhumatisme, l'eczéma, le diabète, la furonculose, les maladies de peau et troubles du sang. Elle est dépurative, diurétique et tonique. A l'extérieur, on emploie les feuilles fraîches écrasées contre les morsures de serpents.

Les feuilles fraîches peuvent être appliquées sur toutes les parties douloureuses (rhumatismes, etc.). Macérées dans l'huile d'olive, elles guérissent la croûte laiteuse, les ulcères variqueux.

Usage interne : *Racines* : Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Boire en trois jours.

Usage externe : *Racines :* Trois poignées par litre d'eau, bouillir 20 minutes. En lotion de la tête et massage du cuir chevelu contre la chute des cheveux.

BASILIC. *Ocymum basilicum* (Orange des savetiers).

C'est un antispasmodique recommandé contre les vertiges, migraines nerveuses, spasmes de l'estomac. Vulnéraire, on l'emploie aussi contre les aphtes et même l'épilepsie. Il facilite les digestions. Utile dans les insomnies nerveuses et l'asthénie nerveuse avec angoisse.

Dose : Une cuillerée à dessert de plante coupée par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

BENOITE. *Geum urbanum* (Herbe de Saint-Benoît).

Carminative contre les coliques venteuses, la racine est aussi employée contre les pertes séminales, les hémorragies et l'hémoptysie. Elle est tonique, amère et fébrifuge. On l'utilise dans l'entérite chronique avec diarrhée.

Dose : *Racine :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

BERBERIS. *Berberis vulgaris* (Epine-vinette).

Racine et écorce stimulent foie et rate. Elles sont laxatives et toniques de l'estomac ; également diurétiques.

Les feuilles et fruits, recommandés pour les affections de la gorge, le sont aussi en cas de diarrhée ou de typhoïde.

Dose : *Racine, écorce, feuilles* ou *fruits :* une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Utiliser comme boisson. Trois ou quatre tasses par jour.

BERCE. *Heracleum sphondylium.*

Les fruits sont employés contre la blennorrhagie ; ils sont antispasmodiques. Racines et feuilles sont digestives et calmantes.

Dose : *Fruits* ou *feuilles :* une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

BETOINE. *Betonica officinalis.*

La racine est employée contre les vertiges, l'hydropisie, la jaunisse, la paralysie. Elle est expectorante, amère, stomachique, vulnéraire, antiputride et purgative. Doit être employée avec prudence car elle peut provoquer des vomissements.

Usage interne : Une cuillerée à café par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux tasses par jour.

Usage externe : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir 20 minutes. En lavages et compresses sur les ulcères variqueux et plaies infectées.

BISTORTE. *Polygonum bistorta* (Renouée bistorte).

Astringent très puissant, est recommandée aux tuberculeux pour son tanin. On l'utilise aussi avec succès dans la dysenterie, les aphtes, la stomatite, les pertes blanches et les hémorroïdes.

Usage interne : *Racine :* une poignée par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Quatre ou cinq tasses par jour.

Pour la dysenterie : une bonne poignée en macération de 6 heures dans un litre d'eau tiède. Boire dans la journée.

Usage externe : Deux poignées par litre. Bouillir 15 minutes. En injection contre les pertes blanches, en lavement contre les fissures anales, les diarrhées et les hémorroïdes, en compresses comme antiseptique et cicatrisant.

BLEUET. *Centaurea cyanus* (Casse-lunettes).

Antirhumatismal, diurétique et fébrifuge.

Usage interne : *Plante coupée :* deux pincées par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

Usage externe : Une cuillerée à dessert pour une grande tasse d'eau. Bouillir 5 minutes à feu doux. En lavages et bains d'yeux contre la conjonctivite, l'ophtalmie et l'inflammation des paupières.

BOLDO. *Boldea fragans.*

Est très actif sur nombre d'affections du foie : congestion, cirrhose, gonflement, hépatite chronique, cachexie paludéenne, calculs biliaires. C'est un stimulant général, particulièrement de la digestion gastrique. On l'emploie aussi contre les affections catarrhales des voies urinaires. Il est également utilisé comme somnifère.

Dose : *Feuilles* : deux cuillerées à soupe par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, avant les repas.

BOUILLON-BLANC. *Verbascum thapsus* (Herbe de Saint-Fiacre).

Ses fleurs sont émollientes, adoucissantes, diurétiques et pectorales. Elles constituent un bon remède pour les bronches et un calmant pour l'asthme, les trachéites et les douleurs intestinales.

Usage interne : Une bonne pincée par tasse. Infuser 10 minutes. Passer à travers du coton hydrophile pour retenir les poils recouvrant les pétales. 3 ou 4 tasses par jour.

Usage externe : Deux poignées de feuilles et fleurs dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lotions et fomentations contre prurit, dartreux, brûlures et ulcères douloureux. Une poignée dans une tasse de lait. Cuire 10 minutes. Utiliser comme calmant des hémorroïdes et engelures.

BOULEAU. *Betula alba.*

L'écorce est dépurative et digestive. Les feuilles, diurétiques, sont utiles dans l'hydropisie et les œdèmes des cardiaques. Egalement dans la goutte et le rhumatisme. Les bourgeons sont employés en cas d'engorgement des ganglions lymphatiques.

Usage interne : *Ecorce :* Une cuillerée à café par tasse d'eau. Bouillir 5 minutes. 3 tasses par jour, avant les repas. — *Feuilles :* Une cuillerée à dessert par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas. — *Bourgeons :* Une bonne cuillerée à soupe par tasse. Bouillir doucement pendant 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

USAGE EXTERNE : Deux poignées de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. En lavages et compresses dans les maladies de la peau et les ganglions enflammés.

BOURDAINE. *Rhamnus frangula.*

Un des meilleurs remèdes de la constipation, pouvant être utilisé même par les femmes enceintes. A recommander aussi dans l'insuffisance biliaire.

USAGE INTERNE : Une ou deux cuillerées à café d'écorce par bol d'eau. Bouillir 15 minutes à feu doux. Une tasse avant chaque repas ou une le matin à jeun et une le soir au coucher. Il est prudent d'ajouter une pincée d'anis vert par tasse, pour éviter la formation de gaz.

USAGE EXTERNE : Deux ou trois poignées dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Contre les dartres rebelles, les ulcères, la gale.

BOURRACHE. *Borrago officinalis.*

Dépuratives du sang, précieuses dans l'herpès et les fièvres éruptives, les fleurs sont également utilisées dans les affections des voies respiratoires. Elles sont sudorifiques, facilitent l'évacuation de l'urine et stimulent le fonctionnement des émonctoires.

DOSE : Une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.

BOURSE-A-PASTEUR. *Thlaspi bursa pastoris* (Capselle).

Tonique et stimulante du système vaso-moteur, elle est précieuse contre la plupart des saignements (hémoptysie, règles trop abondantes, saignements de nez, sang dans l'urine ou les crachats, hémorragies des porteuses de fibromes, etc.).

On peut l'utiliser aussi en cas de diarrhée, blennorragie, pollutions nocturnes, tension artérielle.

Associée à l'armoise, à parties égales, elle calme les règles abondantes et douloureuses et relève le tonus du muscle utérin.

DOSE : Une bonne poignée de plante coupée par litre d'eau. Bouillir et infuser 15 minutes. 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.

BRUYERE. *Erica vulgaris.*

Remède de choix des voies urinaires dont elle peut même dissoudre les calculs. Antirhumatismale, antiseptique et diurétique, on l'utilise heureusement dans la cystite, même avec muco-pus.

USAGE INTERNE : Une poignée de sommités fleuries par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en 24 heures.

USAGE EXTERNE : 500 gr. de toute la plante. Bouillir dans quelques litres d'eau et ajouter à un bain complet chaud, pour relever le tonus musculaire. Utiliser aussi en bains de vapeur locaux en cas d'atonie musculaire.

BUGRANE. *Ononis Spinosa* (Herbe aux ânes, arrête-bœuf).

La racine est diurétique et sudorifique. On l'emploie dans les affections de la vessie, la cystite, les calculs urinaires, le rhumatisme, également en gargarismes contre l'angine.

USAGE INTERNE : Une poignée de racines pour un litre d'eau. Faire bouillir 5 minutes avec menthe ou anis, pour aromatiser. Boire en 24 heures.

BUIS. *Buxus semper virens.*

Les feuilles sont sudorifiques et antiseptiques. Ecorces et feuilles, dépuratives, sont conseillées dans les rhumatismes, la goutte, les maladies de la peau, les affections syphilitiques et les infections des voies biliaires. On utilise encore les feuilles dans les troubles nerveux (épilepsie, etc.).

La décoction de feuilles est un extraordinaire désinfectant, jugulant les infections et accélérant la reconstitution des tissus sains, à utiliser aussi bien en usage interne qu'externe.

C'est le plus actif antiviral et anti-infectieux, que l'on a souvent intérêt à faire alterner avec le sureau (voir page 62).

USAGE INTERNE : 40 gr. de feuilles sèches ou 100 gr. de feuilles fraîches dans un litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. Boire à volonté, froid ou chaud.

USAGE EXTERNE : Avec la décoction de feuilles préparée comme il est dit ci-dessus, on fera lavages, pansements et bains des ulcères et toutes plaies gangrenées.

BUSSEROLE. *Arbutus uva ursi* (Raisin d'ours).

Indispensable pour le traitement des graves affections rénales. C'est un antiseptique puissant que l'on utilise aussi bien dans l'urétrite blennorragique que pour les hémorragies utérines, la rétention ou l'incontinence d'urine, la cystite, même avec muco-pus. Egalement conseillée dans la bronchite chronique, en cas de pertes blanches, contre l'urée, la dysenterie et l'hypertrophie prostatique.

Dose : *Feuilles :* Une bonne poignée par litre d'eau. Donner un bouillon et infuser 15 minutes. Boire en 24 heures.

CAILLE-LAIT. *Gallium verum* (Gaillet, herbe de la St-Jean).

C'est un calmant, utilisé même dans les douleurs du cancer.

Diurétique recommandé dans les maladies de la vessie et aussi contre l'incontinence d'urine. Contribue encore à dissoudre et éliminer les calculs urinaires.

Agit bien sur le foie et, pouvant faire transpirer, sur le sang qu'il dépure. Utile dans l'épilepsie et contre toutes les affections nerveuses.

On peut mettre des cataplasmes de feuilles crues pilées sur les ulcères.

Dose : Une cuillerée à dessert de plante coupée par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

CALAMENT. *Mélissa calamintha.*

On l'emploie contre le hoquet, les gaz, les maux de ventre ; en cas de digestion difficile et de règles insuffisantes.

Il est aromatique et tonique de l'estomac.

Dose : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

CAMOMILLE ALLEMANDE. *Matricaria Chamomilla* (Camomille ordinaire).

Possède à peu près les propriétés de la camomille romaine, mais est plus particulièrement indiquée contre les diarrhées des enfants et constitue l'élément essentiel de lavements émollients.

Recommandée contre les gaz et les maux de tête.

Usages interne et externe : Comme la camomille romaine.

La décoction est conseillée pour le rinçage des cheveux blonds. En mettre 70 gr. environ dans un sachet de mousseline. Plonger dans un litre d'eau. Bouillir 20 minutes.

CAMOMILLE ROMAINE. *Anthemis nobilis* (Camomille officinale).

Ses fleurs ont de nombreuses vertus qui justifient son emploi dans les troubles digestifs, les engorgements du foie et de la rate, les dépressions et crises nerveuses, les maux de tête accompagnant la grippe.

On en recommande également l'usage comme vermifuge, vulnéraire (ulcérations ou irritations intestinales), dans le manque d'appétit, contre les gaz et en cas de fièvre. Favorise les menstruations.

Usage interne : 2 pincées de fleurs par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre un peu avant les repas ou assez longtemps après.

Comme vermifuge : Une cuillerée à soupe de plante coupée dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse le matin à jeun et une 30 minutes avant chaque repas.

Usage externe : Une cuillerée à soupe de fleurs par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes.

Pour lavages et bains d'yeux en cas de conjonctivite ou d'inflammation des paupières.

En fumigations contre maux de tête et douleurs rhumatismales.

CANNE DE PROVENCE. *Arundo donax* (Roseau à quenouille).

La racine est utilisée pour faire tarir la sécrétion lactée des nourrices.

C'est un dépuratif et un diurétique.

Dose : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. Boire en 24 heures.

CAPILLAIRE. *Adiantum capillus veneris* (Capillaire de Montpellier).

A utiliser dans les affections pulmonaires, rhumes, catarrhes, grippe et trachéite.

Il est adoucissant et aide à expectorer.

Dose : Une cuillerée à dessert de feuilles par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas.

CAPUCINE. *Tropœlum majus.*

Recommandée dans la bronchite chronique, l'emphysème, le lymphatisme et la tuberculose.

Elle aide à la menstruation et est diurétique.

Ses fruits sont purgatifs.

Usage interne : *Feuilles :* Une bonne pincée par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Usage externe : Une bonne poignée de feuilles, fleurs et graines, dans un litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. En lotion du cuir chevelu, pour entraver la chute des cheveux et en activer la repousse.

CAREX. *Carex Arenaria* (Laiche des sables).

Contre rhumatismes, goutte et maladies de la peau. Dépuratif et diurétique. Favorise la transpiration.

Dose : Une poignée de plante coupée par litre d'eau. Bouillir 5 minutes à feu doux. Boire en deux jours, entre les repas.

CARRAGAHEEN. *Fucus Crispus* (Mousse perlée, Algue commune).

Précieux pour les bronches et le tube digestif, est également recommandé dans les insuffisances glandulaires. Contribue au bon fonctionnement de l'intestin et adoucit les voies respiratoires.

On peut l'utiliser à l'état naturel, dans la salade (après trempage des algues sèches), mais plutôt pour confectionner des entremets, potages ou gelées alimentaires.

Dose : 2 à 3 cuillerées à soupe par litre d'eau ou autre liquide (jus, bouillon, etc.). Bouillir doucement jusqu'à consistance de gelée.

CARVI. *Carum Carvi* (Cumin des prés).

Aromatiques, les semences sont également stimulantes, diurétiques et vermifuges. Elles facilitent les menstruations et l'évacuation des gaz ; galactogènes, elles sont précieuses aux femmes qui allaitent. Conseillées contre les spasmes de l'estomac.

Dose : Une bonne cuillerée à café par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

Utiliser aussi les semences comme aromate.

CASCARA SAGRADA. *Rhamnus pershiana* (Ecorce sacrée).
Cette variété de bourdaine stimule la contractabilité de l'intestin. Est utilisée aussi dans les cures d'amaigrissement.

Utilisation : Une cuillerée à café dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse le soir, au coucher.

CASSE. *Cassia fistula.*
Laxatif.

Utilisaton : Faire bouillir pendant 10 minutes, 40 à 60 gr. de toute la gousse (broyée) dans 1/2 litre d'eau.

Une tasse le soir au coucher et, si besoin, une autre le matin, à jeun.

Sucer les rondelles de pulpe est très agréable et donne un effet laxatif doux.

CASSIS. *Ribes nigrum.*

Dissolvant l'acide urique, les feuilles sont utilisées dans le rhumatisme chronique, l'arthritisme et la goutte. Conseillées aussi dans les troubles circulatoires et de la ménopause, le lymphatisme. Agissant sur le foie, elles contribuent à améliorer l'assimilation. Elles sont toniques, astringentes, diurétiques et sudorifiques.

Les fruits sont à conseiller dans les angines. Les racines sont vermifuges, les tiges sont diurétiques.

Usage interne : *Feuilles :* Une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour. — *Racines et tiges :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour.

Usage externe : Cataplasmes de feuilles sur furoncles,

panaris, etc. En cas de piqûre d'insecte, froisser les feuilles pour en faire sortir le suc. Frotter sur l'endroit piqué.

CATAIRE. *Nepeta cataria* (Herbe aux chats).

Antispasmodique à utiliser dans la coqueluche, les troubles de l'hystérie et le hoquet persistant.

Favorise les menstruations et l'évacuation des gaz.

Dose : Deux cuillerées à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes.

4 à 6 tasses par jour, entre les repas.

CENTAUREE (Grande). *Centaurea Centaurium* (Grande centaurée).

On utilise la racine, qui est apéritive, tonique, sudorifique et dépurative, dans les affections du foie, le rachitisme et les maladies de la peau.

Dose : Une bonne poignée de racines coupées dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

CENTAUREE (Petite). *Erythræa Centaurium* (Herbe du Centaure).

Fébrifuge utilisé contre la fièvre intermittente. Employé aussi contre l'obstruction du foie, la paresse du tube digestif, l'anémie, la faiblesse générale et les flatulences.

Usage interne : Une petite poignée de sommités fleuries dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas (3 fois par jour).

Usage externe : Contre ulcères ou plaies atones ou gangrenée et la chute des cheveux : deux poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Pour lotions et compresses.

CERFEUIL. *Cerefolium sativum.*

Résolutif de l'ictère et des engorgements lymphatiques. C'est un diurétique et un stimulant. Facilite les menstruations et cicatrise les plaies internes. Le suc obtenu par pression de la plante fraîche et mis dans les yeux combat l'ophtalmie (même

purulente) et cicatrise les ulcérations de la gorge. Compléter avec des catasplames de toute la plante crue. Même utilisation contre les piqûres d'insectes.

Usage interne : Une bonne poignée par litre d'eau. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour.

Usage externe : Même infusion employée en compresses dans l'ophtalmie, en ablutions pour les peaux grasses ou ridées.

CHARDON BENIT. *Cnicus benedictus* (Centaurée bénite).

Dépuratif du sang et diurétique, c'est aussi un sudorifique et un stimulant des voies digestives.

Egalement tonique et anticancéreux.

Précieux contre les vomissements de la grossesse.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de la plante hachée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Usage externe : *Feuilles :* Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En pansements des ulcères et plaies atones.

CHARDONNETTE. *Cyrana cardunculus* (Cardon).

La fleur est utilisée pour faire cailler le lait. En mettre une forte pincée dans un sachet de toile fine. Ajouter au lait, faire tiédir le tout et laisser reposer la nuit.

CHARDON ROLAND. *Eryngium campestre* (Chardon d'âne).

Diurétiques, les feuilles et racines sont employées dans l'hydropisie et les engorgements du foie et des reins.

Dose : Une poignée pour un litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

CHELIDOINE. *Chelidonium majus* (Herbe aux verrues).

Employée dans l'hydropisie, les affections syphilitiques, l'asthme, l'angine de poitrine, cette plante, associée au houblon, calme les douleurs du cancer de l'estomac et restreint son extension.

USAGE INTERNE (bien observer les doses) : 15 gr. de feuilles sèches par litre d'eau. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Lorsque l'on casse la tige, un suc s'en écoule. Utiliser sur verrues et cors.

CHENE ROUVRE. *Quercus robur* (Chêne commun).

USAGE INTERNE : *Feuilles* (pour les pertes blanches) : une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. 3 tasses par jour. — *Ecorce* (tuberculose) : 5 à 10 gr. par litre. Bouillir 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : *Ecorce concassée* (injections pour pertes blanches, métrite), (lavements et compresses pour hémorroïdes et fissures), (lavage et pansements de toutes plaies). Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 15 minutes.

CHICOREE SAUVAGE. *Cichorium intybus* (Chicorée amère).

Racines et feuilles sont dépuratives, apéritives et stomachiques, elles agissent sur le foie et les voies digestives qu'elles stimulent.

Recommandées contre les maladies de la peau, les engorgements des viscères (notamment l'obstruction intestinale) et l'insuffisance biliaire.

DOSE : Une cuillerée à soupe de feuilles ou de racines coupées dans une tasse d'eau. Bouillir 5 minutes. Une tasse avant chaque repas.

CHIENDENT. *Triticum repens.*

Bien connu comme diurétique, est aussi un émollient précieux en cas d'inflammation de l'estomac, d'ulcère de la vessie et d'infection des voies urinaires. Il a, en outre, la propriété de dissoudre les calculs biliaires. On l'utilisera donc dans les affections du foie, des reins et de la vessie.

DOSE : Une poignée de racines coupées dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. Boire à volonté.

(On peut ajouter un peu de réglisse pour parfumer).

CITROUILLE. *Cucurbita pepo* (Courge, Potiron).

Les semences sont inégalables pour l'expulsion du ver solitaire. Il y a plusieurs méthodes pour les utiliser ; toutes ont leur valeur. Par exemple : chaque matin, pendant une semaine, prendre 15 à 20 gr. de semences, avec du miel. A la fin de la semaine, prendre une décoction de bourdaine : une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau ; bouillir quelques minutes.

Les semences mondées se mangent à la dose d'une cuillerée à soupe par jour, en cas de toute inflammation des voies urinaires et de la prostate.

L'huile de pépins de citrouille (ou courge) est recalcifiante. En prendre une cuillerée à café, le matin à jeun, un mois durant.

COCHLEARIA. *Cochlearia officinalis* (Herbe au scorbut).

Cet antiscorbutique est également utilisé dans les engorgements ganglionnaires, l'asthme, les catarrhes pulmonaires et même la tuberculose. Prescrit aussi en cas de calculs urinaires ou biliaires.

DOSE : *Feuilles :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

COGNASSIER. *Pyrus cydonia.*

Astringent à employer contre les diarrhées et dysenteries, l'hémoptysie, les pertes blanches et la tuberculose.

USAGE INTERNE : *Fruits desséchés :* 40 gr. par litre d'eau ; bouillir 10 minutes. Boire à volonté.

Semences : Une cuillerée à café par tasse. Bouillir 2 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Feuilles : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire à volonté.

USAGE EXTERNE : *Fruits desséchés :* Comme indiqué ci-dessus, pour gargarismes et bains de bouche dans les irritations. Egalement en injections contre les relâchements du vagin et de l'utérus.

Faire macérer une cuillerée à soupe de semences dans une tasse d'eau pour obtenir un mélange émollient à utiliser dans n'importe quel cas d'irritation.

COMBRETUM. *Combretum Rambaultie* (kinkeliba).

Cholagogue puissant, surtout conseillé en cas d'hépatite avec hématurie. Antipaludéen, actif aussi contre la fièvre jaune.

Dose : 20 gr. de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir quelques minutes.

A prendre en une heure, environ, en recommençant le lendemain si nécessaire.

CONDURANGO. *Gonobolus condurango.*

Employé dans toutes les maladies de l'estomac, c'est un calmant des douleurs du cancer et de l'ulcère de l'estomac.

Dose : 15 gr. de racines coupées dans 300 gr. d'eau. Bouillir pour réduire à 180 gr.

Passer à chaud avec expression. Deux ou trois cuillerées à soupe par jour.

CONSOUDE. *Symphytum officinale* (Herbe aux coupures).

Sa racine est adoucissante, cicatrisante et astringente. Son emploi se justifie dans l'hémoptysie, le sang dans les urines, les hémorragies légères et aussi dans le cancer de l'estomac dont elle apaise les douleurs.

On la recommande encore dans les diarrhées des tuberculeux et l'ulcère gastrique.

Usage interne : 3 à 4 poignées par litre d'eau. Bouillir et macérer toute la nuit. Boire en 24 heures.

Usage externe : Cette même macération plus concentrée (bouillir 1/4 d'heure) s'utilise pour les ulcères variqueux, les gerçures du sein et les fissures anales, en lavages et compresses.

COQUELICOT. *Papaver rheas.*

C'est un calmant à utiliser dans les toux nerveuses, l'asthme, la coqueluche, les insomnies.

Egalement adoucissant et sudorifique, très bon pour angines et bronchites.

Usage interne : Une bonne pincée de fleurs dans une petite tasse d'eau bouillante : infuser 10 minutes, 3 tasses en 24 heures.

Usage externe : Cataplasmes de fleurs en cas d'abcès dentaire ou d'inflammation des yeux.

CORIANDRE. *Coriandrum Sativum.*

On utilise les semences qui sont toniques de l'estomac, diurétiques. Elles favorisent l'expulsion des gaz intestinaux.

Dose : Une cuillerée à café dans une petite tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes.

Une tasse après chaque repas.

CUMIN. *Cuminum cyminum.*

Favorise la lactation. Expulse les gaz intestinaux. Facilite les menstruations. Tonifie l'estomac.

Dose : Une cuillerée à café de semences par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas. S'utilise aussi comme condiment pour la cuisine.

CYPRES. *Cupressus Sempervirens.*

Hémostatique et astringente, la décoction de sa noix est indiquée en cas de varices, hémorroïdes, incontinence d'urine et tous relâchements.

Usage interne : Une cuillerée à café de cônes brisés dans une grande tasse d'eau. Bouillir quelques minutes. A prendre un quart d'heure avant les repas.

Usage externe : Dose double, en application sur hémorroïdes ou varices dilatées.

DICTAME. *Origanum dictamnus* (Origan Dictame).

Ses sommités fleuries sont antispasmodiques. Elles tempèrent les battements dans les artères et calment certaines douleurs rhumatismales.

Dose : Une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante. Infuser. Une à trois tasses par jour, selon nécessité.

DOUCE-AMERE. *Solanum dulcamara.*

Sudorifique et dépurative du sang recommandée pour le traitement des maladies de la peau, le rhumatisme, la syphilis, le sang épais.

Usage interne : *Tiges coupées :* Une poignée dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée de baies dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lotion sur les dartres, l'herpès et en compresses sur les entorses et les hémorroïdes sans plaies.

EGLANTINE. *Rosa canina* (Cynorrhodon).

Les fleurs sont laxatives ; mélangées avec les feuilles, elles servent à préparer une infusion très agréable. Le fruit est astringent et vermifuge (*ascaris*).

DOSE : *Fleurs* ou *feuilles coupées :* Une cuillerée à dessert par tasse. Infuser 10 minutes. Plusieurs tasses par jour. *Baies :* 5 à 10 par tasse. Bouillir 2 minutes. 3 ou 4 tasses par jour.

EPINE-VINETTE. Voir BERBERIS.

ESTRAGON. *Artemisia dracunculus.*

Apéritif et stimulant du tube digestif, contribue à l'évacuation des gaz.

DOSE : Une bonne cuillerée à café par tasse. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

EUCALYPTUS. *Eucalyptus globulus.*

Son emploi est commun dans toutes les affections des bronches. Il peut être recommandé aussi dans les catarrhes de la vessie, de l'urètre et du vagin, la blennorragie.

C'est un fébrifuge, un apéritif, un digestif et un remède du diabète.

USAGE INTERNE : 3 ou 4 feuilles par tasse ou une cuillerée à soupe de feuilles sèches coupées dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 5 tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une petite poignée de feuilles pour un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En inhalations et pour lavage des plaies et les injections.

Pour purifier l'air d'une pièce, faire bouillir, sans couvrir, des fruits dans un récipient d'eau.

EUPATOIRE. *Eupatorium Canabinum.*

La racine est utilisée dans l'engorgement du foie et la constipation occasionnée surtout par la ptôse abdominale et l'insuffisance hépatique. Elle est apéritive et tonique.

Les feuilles ont les mêmes propriétés, atténuées.

USAGE INTERNE : *Racines coupées :* Une bonne cuillerée

à café par tasse d'eau. Bouillir 2 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Feuilles : Une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en 2 jours, entre les repas.

USAGE EXTERNE : *Racines coupées :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. Fomentations et lotions chaudes des ulcères de l'anus, du rectum ou du vagin.

EUPHORBE. *Euphorbe epurge.*

USAGE EXTERNE SEULEMENT : En cas de sciatique, rhumatisme, bronchite, etc., on peut provoquer une révulsion en frictionnant énergiquement la peau avec une poignée de feuilles.

Le suc qui s'écoule quand on casse la tige est à utiliser contre les verrues.

EUPHRAISE. *Euphrasia officinalis* (Brise-lunettes).

A employer contre la toux et le rhume de cerveau.

On utilise la plante coupée avec les sommités fleuries.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lavages d'yeux pour l'ophtalmie, la blépharite, la conjonctivite. En lavages de nez dans le rhume de cerveau.

FENOUIL. *Anethum fœniculum.*

Les semences sont toniques de l'estomac et de l'intestin. Elles aident à la digestion, à l'élimination des gaz et aux menstruations. Favorisent la lactation.

DOSE : Une bonne cuillerée à café de semences par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

FENUGREC. *Trigonella fœnum grœcum* (Sénégré).

Stimulant du pancréas, il contribue à remédier aux troubles de la nutrition. C'est un des meilleurs remèdes du diabète. Recommandé aussi dans la tuberculose et l'amaigrissement. Remplace très avantageusement l'huile de foie de morue, sans en présenter les dangers.

USAGE INTERNE : Une bonne cuillerée à soupe de semences dans deux tasses d'eau. Bouillir pour réduire à une tasse. Prendre le matin à jeun, une semaine sur deux.

USAGE EXTERNE : Semences pulvérisées en cataplasmes maturatifs sur abcès, tumeurs, panaris, etc.

Egalement comme résolutifs contre la cellulite.

FEVE. *Faba vulgaris* (Fève des Marais).

Ses fleurs sont toujours bienfaisantes pour les reins, aussi bien en cas de calculs que de coliques néphrétiques, ou même de sciatique.

DOSE : Infusion de 5 gr. par tasse d'eau bouillante. Trois tasses par jour, entre les repas.

FICAIRE. *Ranunculus ficaria* (Petite éclaire).

La décoction des racines décongestionne et réduit les hémorroïdes et les varices dilatées.

DOSE : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir quelques minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

FOUGERE MALE. *Polystichum filix mas.*

Vermifuge (ténia et lombrics). La plante est employée pour faire des matelas pour les enfants et les rhumatisants.

DOSE : 15 à 50 gr. de rhizome pour un litre d'eau. Bouillir pour réduire de moitié. Prendre le matin à jeun. Une heure après, boire l'infusion suivante : une cuillerée à soupe de bourdaine dans une tasse d'eau, bouillir 2 minutes, ajouter une cuillerée à soupe de follicules de séné ; infuser 10 minutes.

FRAGON. Voir PETIT HOUX.

FRAISIER. *Fragaria vesca.*

Astringentes, racines et feuilles sont recommandées dans les affections des voies urinaires, la diarrhée et la blennorragie.

Les racines sont dépuratives et diurétiques, recommandées en cas de calculs urinaires.

USAGE INTERNE : *Feuilles et racines coupées :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Mettre des feuilles dans les soupes.

USAGE EXTERNE : Mêmes doses que ci-dessus. Bouillir 1/4 d'heure. Gargarismes et injections.

FRAMBOISIER. *Rubus idæus.*

Renfermant du tanin, les feuilles sont astringentes. Recommandées pour la gorge et les bronches.

Egalement laxatives et diurétiques.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Infuser 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée pour un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Gargarismes dans les maux de gorge.

FRENE. *Fraxinux excelsior.*

Les feuilles sont diurétiques, sudorifiques, détersives et légèrement laxatives. L'écorce est tonique, apéritive, fébrifuge et expectorante. On utilise feuilles et écorce dans le rhumatisme, la goutte et les maux de reins.

USAGE INTERNE : *Ecorce :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir 5 minutes ; trois tasses par jour, avant les repas.

Feuilles : mêmes doses. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

USAGE EXTERNE : Mêmes doses. Bouillir 1/4 d'heure. Lavements, fomentations.

FUMETERRE. *Fumaria officinalis.*

Cette plante est apéritive et tonique pendant les dix premiers jours d'utilisation. En en prolongeant l'usage, elle devient calmante et somnifère. Si l'on désire un effet tonique, il faut l'utiliser une semaine sur deux. Pour un effet calmant, prolonger l'usage.

C'est un décongestionnant, un dépuratif du sang, un draineur du foie. Elle assouplit les artères.

DOSE : Une cuillerée à dessert de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour, avant les repas, ou une au coucher.

GALEGA. *Galega officinalis.*

Favorise les assimilations et augmente la sécrétion lactée.

En cas de diabète, agit un peu comme l'insuline, sans en présenter les inconvénients.

Usage interne : Trois cuillerées à soupe de plante coupée dans un demi-litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

GARANCE. *Rubia tinctorium.*

La racine est préconisée comme stimulant du foie et diurétique. Excellent remède de l'albuminurie, de l'urée sanguine, du rachitisme. Elle facilite l'accouchement. Utilisée aussi dans la constipation.

Dose : Une cuillerée à café de racine écrasée dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 tasses par jour entre les repas.

GENEPI. *Artemisia spicata* (Absinthe des Alpes).

Elle agit très efficacement en cas de refroidissement. C'est un stimulant de l'estomac, un tonique et un fébrifuge. Elle cicatrise les plaies et ulcères internes et facilite les menstruations.

Dose : 2 pincées de plante fleurie par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes ; 2 à 4 tasses par jour.

GENET. *Sorathamnus scoparius* (genêt à balai).

Diurétique recommandé dans la goutte, le rhumatisme, l'albuminurie, l'hydropisie, la néphrite, les hémorragies et l'hémophilie. Conseillé pour activer les mouvements du cœur et de la respiration ; diurétique déchlorurant.

Attention, à ne pas confondre avec le genêt d'Espagne dont l'action est trop violente.

Dose : *Fleurs :* Une cuillerée à café dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. La première fois, ne prendre qu'une tasse par jour, en plusieurs fois. Si bien supportée, on peut prendre jusqu'à trois tasses par jour de cette infusion.

GENEVRIER. *Juniperus communis.*

On utilise surtout les baies qui sont diurétiques, toniques, sudorifiques. Elles sont recommandées dans la blennorragie, l'inflammation de la vessie, l'hydropisie, les calculs, le rhumatisme. Egalement en cas de pertes blanches, de menstruations difficiles ou de gaz intestinaux.

Usage interne : On peut manger les baies. Les utiliser en cuisine (choucroute) ou en faire des infusions : une bonne cuillerée à café par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 tasses par jour.

Usage externe : Une poignée de baies dans un litre d'eau. Bouillir et utiliser en fumigations contre les douleurs rhumatismales.

La décoction de sommités peut être utilisée en pansement des ulcères variqueux. Celle de baies en lotion sur les éruptions de l'acné (la faire assez concentrée).

En faisant griller doucement ces baies, on désinfecte les habitations.

GENTIANE. *Gentiana lutea.*

Tonique des voies digestives et fébrifuge, la racine est conseillée dans l'atonie des voies digestives, l'anémie, les fièvres éruptives, le paludisme. Elle est apéritive et contribue à accroître les fonctions défensives (leucocytogène).

Usage interne : Une petite poignée de racine coupée dans 1 litre d'eau. Bouillir 2 minutes et infuser toute la nuit. 2 ou 3 tasses par jour, avant les repas.

Usage interne : Une petite poignée de racine coupée dans 10 à 15 minutes. En lavements contre les oxyures du rectum.

GERANIUM ROBERT. *Geranium Robertianum* (Herbe à Robert).

Tonique, astringent et hémostatique à utiliser en cas de diarrhée ou d'hémorragies utérines. Il diminue la glycosurie et est précieux dans le diabète. On le préconise aussi contre la stérilité et le cancer de l'utérus.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En gargarismes contre le gonflement des amygdales et l'angine herpétique.

GERMANDREE. *Teucrium Chamædrys* (Petit Chêne).

Utilisée contre le rhumatisme, la bronchite chronique, la diarrhée, la paresse du tube digestif, les adénopathies et les maladies dites « infectieuses ».

Dose : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour.

GERMANDREE AQUATIQUE. *Teucrium Scordium.*

Stimulante et antispasmodique, elle est favorable à l'appareil digestif.

Dose : Une bonne pincée de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après le repas.

GIROFLIER. *Caryophyllus Aromaticus.*

Son bouton floral, le clou de girofle, n'est pas seulement un agréable autant qu'utile aromate, mais c'est aussi un antiseptique et un analgésique des maux dentaires.

Dose : Faire bouillir une dizaine de clous dans une petite tasse d'eau pendant 5 à 10 minutes. A utiliser en bains de bouche prolongés, en cas d'abcès ou autre incident à la gencive, avant ou après l'intervention du dentiste.

Dans les mêmes circonstances, on peut également mâcher un de ces clous, en le maintenant près de la dent affectée.

GRATIOLE. *Gratiola officinalis* (séné des prés).

Laxative, diurétique et vermifuge, la plante est recommandée dans la cirrhose du foie, la péritonite tuberculeuse, l'hydropisie, la congestion, l'urémie et les maladies chroniques de la peau. Calme l'excitation des affections nerveuses.

Usage interne : Une à trois cuillerées à soupe de feuilles coupées dans 1 litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse par jour, matin à jeun ou soir au coucher.

Usage externe : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. En lavements, contre la constipation, les vers intestinaux et les affections cérébrales (action révulsive).

GRATTERON. *Gallium aparine* (Gaillet).

Utile dans les troubles circulatoires, l'hydropisie, la jaunisse et la pleurésie. C'est un diurétique, un sudorifique et un apéritif.

Dose : Une cuillerée à dessert de plante coupée par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

GREMIL. *Lithospermum officinal* (Herbe aux Perles).

Adoucissant dans les inflammations des voies urinaires. Diurétique et dissolvant des calculs. Stimulant des fonctions hépatiques.

Usage interne : Deux ou trois poignées d'écorce dans 1 litre d'eau ; bouillir quelques minutes. Prendre avant les deux principaux repas.

GRENADIER. *Punica granatum.*

L'écorce est vermifuge, surtout celle de la racine. Les fleurs sont astringentes et donnent de bons résultats en cas de diarrhée ou d'hémorragies internes.

Usage interne : Deux ou trois poignées d'écorce coupée par litre d'eau. Bouillir pour réduire aux 2/3. Boire le matin à jeun, en trois fois, à une demi-heure d'intervalle. Une heure et demie après, prendre une tisane préparée avec une cuillerée à soupe de bourdaine et une de follicules de séné, par tasse. Ceci pour ténia et lombrics.

Fleurs : Une petite poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse toutes les heures en cas de diarrhée.

Usage externe : Une poignée d'écorce coupée dans un litre d'eau. Réduire aux 2/3. En lavements contre les vers.

Fleurs : Deux poignées dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes. En lotions, bains ou compresses contre l'œdème des extrémités.

GUI. *Viscum algum.*

Recommandé en cas de crises nerveuses, contre la tension artérielle, l'asthme, l'artériosclérose, les hémorragies et pertes utérines.

Il est très utile aussi dans l'albuminurie, les troubles de la ménopause, l'épilepsie et les hémoptysies.

Usage interne : Une ou deux pincées de feuilles coupées dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En injections contre les pertes blanches.

Le cataplasme de feuilles et fruits calme bien les douleurs rhumatismales et celles des névrites et sciatiques.

GUIMAUVE. *Althea officinalis.*

Connues de tout le monde, ses propriétés émollientes la rendent précieuse chaque fois qu'il faut calmer irritations et inflammations.

Fleurs et racines sont utilisées dans les catarrhes vésicaux, bronchiques, intestinaux, etc.

En cas d'entérite avec constipation, on les adjoint aux tisanes habituelles de bourdaine, réglisse, etc.

USAGE INTERNE : *Fleurs ou racines coupées :* Une cuillerée à dessert par tasse. Bouillir 2 à 5 minutes. Trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : *Racines coupées :* Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Pour gargarismes, lavages, injections, lavements, compresses (angines, abcès, etc.).

Feuilles : Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Lavages et bains de siège adoucissants. En cas de douleurs provoquées par l'entérite, appliquer, sur le ventre, des cataplasmes chauds de son et feuilles de guimauve. Les enfants peuvent mâcher la racine pour faciliter la dentition.

HAMAMELIS. *Hamamelis virginica* (Noisetier de la sorcière).

Les feuilles décongestionnent. Elles régularisent la circulation et rétablissent l'équilibre entre les circulations artérielle et veineuse. Précieuses dans toutes les affections des veines, les varices, hémorroïdes, phlébites et ulcères. Utilisées contre les congestions utérines ou ovariennes et les hémorragies.

DOSE : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir 2 minutes. Deux tasses par jour.

HARICOT. *Phascolis vulgaris* (Haricot vulgaire).

Les cosses exercent une action bienfaisante en cas d'albuminurie avec œdème et aussi dans le diabète.

DOSE : Une poignée de cosses sèches ou deux de fraîches, dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes et macérer toute la nuit. Prendre à volonté, comme boisson.

HOUBLON. *Humulus lupulus.*

Les cônes sont toniques de l'estomac dont ils diminuent la sécrétion d'acide si celle-ci est exagérée. Recommandés dans le lymphatisme, les impuretés du sang, le cancer de l'estomac. C'est un sédatif génital à employer en cas de pertes séminales et de blennorragie.

DOSE : Une poignée de cônes par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant les repas, deux ou trois fois par jour.

HOUX. *Ilex aquifolium.*

Les feuilles sont recommandées contre le rhumatisme et les faiblesses d'estomac. Elles sont sudorifiques et calment les coliques. L'écorce est un calmant à employer en cas d'épilepsie.

DOSE : *Feuilles :* Une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante. Deux ou trois tasses par jour entre ou avant les repas.

Ecorce : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser toute la nuit. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

HYSOPE. *Hyssopus officinalis.*

Pectorale, expectorante, sudorifique et stimulante, utilisée surtout dans les affections des voies respiratoires : toux, bronchite, oppression, asthme.

On utilise les feuilles et les sommités fleuries, en mélange.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En gargarismes, dans les affections de la gorge, et en compresses chaudes sur les entorses, foulures, etc.

IRIS COMMUN. *Iris germanica* (Iris des jardins).

La racine fraîche est purgative ; sèche, elle est diurétique et expectorante.

Dans les deux cas, elle active la circulation, épure le sang et prévient les fermentations putrides.

Pour la dépuration, l'employer surtout au printemps.

Séchée et placée dans les armoires, cette racine parfume le linge.

DOSE : La râper et en saupoudrer les aliments.

JOUBARDE GRANDE. *Sempervivum tectorum.*

Astringente et résolutive.

USAGE EXTERNE : On utilise la feuille contre les cors aux pieds. Exprimer le suc de la plante et appliquer la feuille sur le cor. Maintenir en place.

Cataplasmes de feuilles fraîches sur hémorroïdes, tumeurs, dartres.

KINKELIBA. Voir COMBRETUM.

LAMIER BLANC. *Lamium album (Ortie blanche).*

Les feuilles ont leur utilisation dans l'insuffisance hépatique et surtout contre les pertes utérines des jeunes filles anémiées aux règles trop abondantes. Egalement en cas de diarrhée persistante.

Hémostatique employé en cas d'hémoptysie et d'hémorragies. Les feuilles sont toniques, astringentes et vulnéraires.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée de la plante entière coupée, dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En injections contre les pertes.

LAURIER D'APOLLON. *Laurus nobilis* (Laurier-sauce).

Facilite la digestion et l'évacuation des gaz. On peut l'utiliser aussi en cas de grippe, bronchite chronique.

DOSE : Quelques feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, après les repas ou dans la journée.

LAURIER-CERISE. *Prunus laurocerasus.*

Antispasmodique à employer dans la toux nerveuse, les spasmes de l'estomac et de l'intestin, les palpitations et l'insomnie, les vomissements de la grossesse. Sédatif de la douleur.

USAGE EXTERNE : Une poignée de feuilles dans un litre d'eau ; bouillir 3-4 minutes. Utiliser en compresses, sur la poitrine, l'estomac, l'intestin ou le front, selon le cas.

LAVANDE. *Lavandula vera.*

Antiseptique des bronches précieux dans toutes les affections des voies respiratoires, l'asthme, la coqueluche, la grippe.

Diurétique, sudorifique et antispasmodique. Tonique conseillé en cas de vertiges, maux de tête, pertes et hystérie.

USAGE INTERNE : *Fleurs :* Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes. En fumigations en cas de rhume.

Ajouter le même volume d'eau et utiliser en injections contre les pertes blanches.

Mettre une poignée de plante coupée dans un demi-litre d'huile d'olive. Placer au bain-marie bien chaud et laisser ainsi deux heures. Macérer ensuite toute une nuit. Passer à travers un linge et utiliser en onctions sur l'eczéma sec.

LICHEN D'ISLANDE. *Cetraria Islandica* (Mousse d'Islande).

Contre la toux, l'irritation du larynx, la coqueluche, la bronchite, les diarrhées.

Utilisé en cas de tuberculose, de vomissements pendant la grossesse ou survenant chez les malades du foie ou de la vésicule biliaire.

DOSE : En jeter une poignée dans deux litres d'eau bouillante. Faire bouillir quelques minutes. Boire par tasses dans la journée. En cas de diarrhée, faire bouillir plus longtemps pour obtenir une gelée assez consistante.

Avec cette gelée, de la gomme arabique et du miel, on fait une pâte excellente contre la toux.

LIERRE GRIMPANT. *Hedera helix.*

Les feuilles facilitent les menstruations et calment les douleurs de la cellulite.

On les utilise également en applications contre le rhumatisme, la névrite et la sciatique, et aussi pour résoudre certains fibromes.

USAGE INTERNE : Trois cuillerées à soupe de feuilles coupées dans un litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée de feuilles par litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. En compresses contre les douleurs de la cellulite, de la névrite, du rhumatisme.

Pour les fibromes et les amas cellulitiques : appliquer chaque soir un cataplasme chaud de son ou farine de lin et feuilles de lierre hachées.

Les feuilles fraîches, appliquées sur les brûlures, en calment la douleur.

LIERRE TERRESTRE. *Glechoma hederacea* (Herbe de Saint-Jean).

Stimulant des bronches, de l'estomac. Tonique, diurétique, employé dans les maladies des voies urinaires.

DOSE : Une cuillerée à dessert de plante coupée par tasse. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

LILAS. *Syringa vulgaris.*

Les feuilles sont fébrifuges et précieuses pour les foies surmenés, engorgés.

USAGE INTERNE : 6 feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

USAGE EXTERNE : Mettre deux poignées de feuilles fraîches dans un demi-litre d'huile d'olive. Laisser macérer pendant 15 jours en exposant le plus possible ou soleil.

Utiliser en applications contre le rhumatisme.

LIN. *Linum usitatissimum.*

Emollient et laxatif doux, diurétique et adoucissant, est conseillé dans toutes les inflammations des voies digestives et urinaires.

USAGE INTERNE : Mettre trois cuillerées à soupe de graines dans un litre d'eau chaude. Macérer toute la nuit. Prendre 3 ou 4 tasses dans le courant de la journée.

USAGE EXTERNE : 50 gr. de graines dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes. En lavement contre la constipation.

Le cataplasme de farine de lin est adoucissant et maturatif.

LISERON DES HAIES. *Convolvulus sepium* (Grand liseron).

Laxatif recommandé dans l'insuffisance hépatique ou l'engorgement du foie. Utilisé aussi dans l'asystolie, l'urémie et les cirrhoses.

Le liseron des champs est également laxatif.

DOSE : Deux ou trois pincées de feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas. Diminuer ou augmenter la dose selon le cas.

LOTIER CORNICULÉ. *Lotus corniculatus.*

Sa fleur est un bon calmant de la plupart des excitations nerveuses, tempérant aussi l'agitation nocturne et l'angoisse.

DOSE : Une cuillerée à soupe de fleurs dans une tasse d'eau bouillante ; donner un bouillon ; laisser infuser. Une à trois tasses par jour, dont une au coucher.

MAIS. *Zea maïs.*

Diurétiques, les stigmates sont employés dans tous les troubles des reins et de la vessie, et les maladies du cœur où il faut augmenter la sécrétion urinaire. Sédatifs des voies urinaires.

DOSE : Une poignée de stigmates dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Boire à volonté.

MARJOLAINE. *Origanum majorana* (Origan).

Calmante, antispasmodique, cette plante est bonne pour combattre les insomnies, contre la migraine, le rhume de cerveau et les tics de la face.

Vulnéraire, aromatique et expectorante, elle est utilisée dans les troubles des voies respiratoires.

Stimulante de l'estomac, facilite la digestion.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Mettre 100 gr. de plante coupée dans un demi-litre d'huile d'olive. Placer le tout au bain-marie bouillant pendant une heure ou deux. Passer à travers un linge. Utiliser en frictions contre les douleurs du rhumatisme ou de la sciatique.

MARRONNIER D'INDE. *Æsculus hippocastanum.*

L'écorce des jeunes branches récoltées au moment du bourgeonnement possède la propriété de faciliter l'émission d'urine chez les prostatiques.

Le marron lui-même peut être ajouté aux mélanges pour la circulation du sang et le traitement des varices et hémorroïdes.

Dose : 3 g en décoction dans une tasse d'eau. Prendre une ou deux tasses par jour, entre les repas.

En raison de son goût peu agréable, on le mélangera, de préférence, avec d'autres plantes.

MARRUBE BLANC. *Marrubium vulgare.*

Désinfectant et aseptisant des poumons, tonique du cœur, fait cesser l'arythmie. Agit sur les ovaires qu'il stimule. Très actif en cas de troubles hépatiques. Apéritif, diurétique, digestif et dépuratif. Calme les douleurs des névrites et de la sciatique.

Utilisé aussi dans le rhumatisme et les lourdeurs d'estomac.

Dose : Une poignée par litre d'eau bouillante (ou une cuillerée à soupe par tasse). Infuser 15 minutes. Une tasse avant les repas, trois fois par jour.

MATRICAIRE. *Matricaria chamomilla.*

Recommandée en cas de névralgies faciales des anémiques, elle possède également le pouvoir de faciliter la menstruation et d'en calmer les douleurs.

Elle est encore digestive, tonique et vermifuge.

Dose : Une cuillerée à soupe de fleurs par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Passer avec expression. Une tasse avant chaque repas.

MAUVE. *Malva sylvestris.*

Très émollientes, fleurs et feuilles sont précieuses, grâce à leur mucilage, contre les inflammations de la gorge, des bronches et des voies digestives.

Recommandées particulièrement dans la constipation des enfants et des malades fragiles de l'intestin.

Usage interne : Une poignée de fleurs ou de feuilles (ou mélangées) dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Usage externe : Les feuilles en cataplasmes adoucissants (avec son ou farine de lin). Pour lavages d'yeux, injections ou lavements : une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir doucement 1/4 d'heure.

MELILOT. *Melilotus officinalis* (Trèfle de cheval).

Parfume les urines et augmente la sécrétion. Antiseptique des voies urinaires, est employé aussi en cas de dysenterie et

d'inflammation intestinale. C'est un somnifère, un calmant de l'excitation nerveuse, un sédatif des névralgies. A utiliser contre la toux spasmodique et les gaz intestinaux.

Précieux aussi pour remplacer les anticoagulants dont il possède certaines propriétés sans leurs inconvénients, le mélilot peut intervenir dans toute situation de stase sanguine et de ralentissement de la circulation.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante. Infuser. Deux tasses par jour, entre ou avant les repas.

Usage externe : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. En lavages et bains d'yeux, contre les inflammations (conjonctivite, orgelets, etc.). Compresses chaudes en cas de douleurs abdominales, pleurétiques ou rhumatismales, névrites et névralgies.

MELISSE. *Melissa officinalis* (Citronnelle).

Digestive et carminative, facilite les digestions et l'expulsion des gaz. Antispasmodique, tonique, sédative, elle est utile aussi dans le cas de vertiges, bourdonnements d'oreille, palpitations, indigestions, migraines, émotivité excessive et crises de nerfs.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, dans le courant de la journée.

Usage externe : Deux bonnes cuillerées à soupe dans une tasse d'eau. Bouillir 10 minutes. Quelques gouttes de cette décoction, une fois refroidie et passée, trois fois par jour dans les yeux touchés par la cataracte.

MENTHE. *Mentha piperata* ou *viridis.*

Stimulante de l'estomac, elle favorise l'évacuation des gaz, calme les vomissements et la toux spasmodique.

Précieuse en cas de coliques et d'indigestions.

Dose : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas ou trois tasses par jour, entre les repas.

MENTHE POULIOT. Voir POULIOT.

MENYANTHE. *Menyanthes trifoliata* (Trèfle d'eau).

Dépuratif, tonique et stomachique. Facilite les menstruations, est vermifuge et stimulant de l'estomac.

On l'utilise aussi contre l'hydropisie, le rhumatisme, les vices du sang et les maladies de la peau.

Dose : Une cuillerée à dessert de feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas. Deux ou trois fois par jour.

MILLEFEUILLE. *Achillea millefolium* (Herbe aux coupures).

Vulnéraire, antihémorragique, tonique et cicatrisante.

Recommandée dans les troubles de la ménopause, les convulsions, les névroses, les spasmes de l'estomac et de l'utérus, en cas de varices, hémorroïdes et de douleurs rhumatismales. Utilisée aussi pour calmer et réduire les menstruations et dans les cas de perte interne de sang (hémoptysies, vomissements de sang, etc.).

Usage interne : Plante coupée : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : Feuilles fraîches appliquées sur blessures, ulcères, etc.

Pour lavage et pansement des plaies purulentes, des ulcères variqueux, des gerçures du mamelon et des hémorroïdes fluentes : une poignée de plante coupée dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes.

MILLEPERTUIS. *Hypericum perforatum* (Herbe aux piqûres).

C'est un très bon remède des affections des bronches (pour plus d'efficacité, associer en parties égales avec du lierre terrestre et de la racine d'aunée). On emploie aussi le millepertuis dans l'hydropisie et les maladies de la vessie.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, avant ou entre les repas.

Usage externe : Mettre une poignée de plante coupée dans un demi-litre d'huile d'olive. Placer au bain-marie bouillant. Laisser ainsi 2 heures, puis encore 2 ou 3 jours à froid. Passer à travers un linge. Utiliser sur blessures, brûlures et ulcères.

MOUSSE DE CORSE. *Helminthochorton.*

Utilisée comme vermifuge, efficace surtout contre les ascaris lombricoïdes. Agit sur la glande thyroïde grâce à sa richesse en iode.

Usage interne : Une poignée (pour action sur les glandes) ou deux (vermifuge) dans un litre d'eau bouillante. Macérer trois heures au moins. Une tasse le matin à jeun, comme vermifuge. Une tasse avant les repas, trois fois par jour, pour action sur les glandes.

Usage externe : Cataplasmes chauds de son et mousse de Corse sur les engorgements glandulaires et le goître.

MOUTARDES. *Sinapis nigra, Sinapis alba, Sinapis arvensis.*

Bien que la graine de la moutarde blanche puisse être absorbée en vue d'une action laxative, les graines des diverses variétés de moutarde sont surtout utilisées pour la confection de cataplasmes, sinapismes et bains. L'emploi de la farine de moutarde (en cataplames ou sinapismes) est recommandé en cas de congestion pulmonaire, bronchite, douleurs rhumatismales. Les bains complets sont préconisés dans la paralysie, les bains de pieds contre la congestion de la tête.

Usage externe : *Sinapisme :* Tremper une mousseline dans l'eau tiède (l'eau chaude à plus de 40° entrave la formation du principe actif) ; tordre ; étaler sur une table ; saupoudrer de farine de moutarde ; replier et mettre en place, garder une dizaine de minutes, à partir du moment où l'on ressent une sensation de picotements (en tout un quart d'heure environ).

Bains de pieds sinapisés : 20 à 30 grammes de farine de moutarde par litre d'eau *tiède.*

Bain complet : mettre un kilo de farine de moutarde dans un sachet de toile. Ajouter au bain tiède.

MUGUET. *Convallaria Maïalis.*

Fleurs et feuilles tonifient le cœur tout en calmant les palpitations. Antispasmodiques, elles constituent un bon remède du « cœur nerveux ». Elles contribuent au rétablissement de l'équilibre nerveux. Elles sont aussi diurétiques. Recommandées en cas de goutte, de convulsions, d'insuffisance valvulaire et d'hydropisie cardiaque ; dans la maladie de Basedow, l'angine de poitrine et les néphrites chroniques.

Dose : Une cuillerée à café de feuilles coupées dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire en plusieurs fois dans la journée.

Fleurs : Une ou deux pincées dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse le matin, à jeun, ou le soir, au coucher.

MYRTILLE. *Voir* AIRELLE.

NARCISSE DES PRES. *Narcissus pseudo-narcissus.*

Les fleurs sont laxatives et cordiales, également antispasmodiques, à utiliser contre l'asthme, la coqueluche et les troubles nerveux.

Dose : Une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre par cuillerées à soupe dans le courant de la journée.

NENUPHAR. *Nymphea alba.*

Les fleurs sont calmantes de l'excitation nerveuse en général et sexuelle en particulier. Elles combattent l'insomnie et les pollutions nocturnes.

Dose : Une cuillerée à café de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas (une au coucher).

NERPRUN. *Rhamnus catharticus.*

L'écorce possède les mêmes propriétés que celles de la bourdaine, mais est mieux supportée par les intestins fragiles.

NOYER. *Juglans regia.*

Dépuratives, stimulantes et astringentes, les feuilles sont recommandées dans le traitement de la tuberculose, du rachitisme, du lymphatisme, des maladies des os, de l'ictère.

Usage interne : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 1/4 d'heure. Boire à volonté.

Usage externe : Une ou deux poignées dans deux litres d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En injections en cas de pertes blanches. En lavages et compresses dans l'ophtalmie, l'irritation des paupières, l'eczéma et les ulcères.

OLIVIER. *Olea europea.*

Les feuilles facilitent les fonctions du foie et contribuent à faire baisser la tension trop élevée. Diurétiques.

L'huile d'olive est efficace contre la constipation ; elle facilite l'évacuation des calculs biliaires.

Usage interne : *Feuilles :* Une poignée dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Huile : Une cuillerée à soupe le matin à jeun, seule ou avec le jus d'une orange ou d'un demi-citron.

Lavements : une petite poire d'huile d'olive.

Massage des gencives en cas de déchaussement des dents, pyorrhée, etc.

En friction sur poitrine et dos en cas d'affections pulmonaires (tuberculose comprise), de la région du foie si douleurs hépatiques, et de tout le corps des enfants déficients.

ORANGER. *Citrus vulgaris* (Bigaradier).

Fleurs et feuilles sont calmantes des troubles nerveux tels que palpitations, hystérie, épilepsie, spasmes de l'estomac, insomnies, angine de poitrine. Elles facilitent la digestion et sont vermifuges et sudorifiques.

L'écorce d'orange amère est le remède de l'acidité stomacale, c'est un tonique de l'estomac et un apéritif.

Dose : *Fleurs :* Une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Feuilles : 3 ou 4 feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 15 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Ecorce : Une cuillerée à café d'écorce coupée dans une tasse d'eau. Bouillir, puis infuser 20 à 30 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Cuire une orange au four, la couper en deux et appliquer sur les ulcères pour les cicatriser.

ORIGAN. *Origanum vulgare* (Grande marjolaine).

Tonique de l'estomac, combat l'aérophagie. Expectorant et calmant, recommandé dans la bronchite, l'asthme et la tuberculose. Facilite l'évacuation des gaz. Utile aussi en cas de menstruations difficiles et de rhumatisme aigu ou chronique, dans les inflammations intestinales.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 à 15 minutes. Une tasse avant, pendant ou après chaque repas.

USAGE EXTERNE : Sur endroits touchés par douleurs musculaires, rhumatismales ou nerveuses : cataplasmes de plantes fraîches pilées ou sèches détrempées. Recouvrir avec un cataplasme chaud de son ou de farine de lin.

ORME. *Ulmus campestris* (Orme pyramidal).

Diurétique, sudorifique et dépurative, l'écorce est efficace contre l'hydropisie, le rhumatisme, les maladies de la peau (eczéma surtout), les pertes blanches.

USAGE INTERNE : 30 gr. d'écorce concassée dans 1.250 gr. d'eau. Bouillir pour réduire à 1.000 gr. Passer avec expression. Trois tasses par jour, avant ou entre les repas.

USAGE EXTERNE : Injection astringente : même préparation que pour l'usage interne.

Huile pour l'eczéma sec : 30 gr. d'écorce concassée dans 100 gr. d'huile d'amandes douces. Mettre au bain-marie bouillant pendant une heure ou deux. Laisser encore quelques heures à froid.

ORTIE. *Urtica dioïca* (Ortie piquante).

Stimulante de l'estomac et dépurative du sang. Utilisée aussi dans l'entérite muco-membraneuse et la diarrhée, en particulier

celle des tuberculeux, les règles trop abondantes et les hémoptysies.

USAGE INTERNE : *Racine coupée :* une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

Feuilles : Une cuillerée à dessert de feuilles coupées dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Le suc obtenu en écrasant la plante est un remède contre les hémoptysies et autres saignements internes. En prendre 50 à 100 gr. par jour.

Très revitalisantes, mélanger des feuilles coupées fin dans la salade et les crudités. Se servir des feuilles séchées et réduites en poudre pour saupoudrer les plats pendant la mauvaise saison.

Cueillir en remontant de bas en haut pour ne pas se piquer.

USAGE EXTERNE : Les frictions et flagellations avec toute la plante provoquent une révulsion utile en cas de douleurs rhumatismales.

ORTIE BLANCHE. *Voir* LAMIER BLANC.

PAQUERETTE. *Bellis perennis.*

Employée dans le rhumatisme, la pleurite, l'hydropisie. Elle est diurétique et sudorifique.

DOSE : *Fleurs et feuilles :* Une cuillerée à dessert par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

PARIETAIRE. *Parietaria officinalis* (Herbe des murailles).

Est utilisée dans les affections des voies urinaires, la cystite, la néphrite, les calculs biliaires, la blennorragie, les lithiases urinaires.

USAGE INTERNE : Une poignée de plante coupée dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Pour calmer les hémorroïdes douloureuses. Cataplasmes de feuilles cuites ou compresses chaudes avec la décoction indiquée pour l'usage interne. Bouillir quelques minutes de plus.

PASSIFLORE : *Passiflora incarnata* (Fleur de la passion).

Favorise le sommeil en calmant l'excitation cérébrale. Sédatif du système nerveux et des troubles de la ménopause.

Dose : Une cuillerée à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas (une au coucher).

PATIENCE. *Rumex patientia.*

Dépurative du sang, la patience est utilisée dans les maladies chroniques de la peau et du foie, les vices du sang, la syphilis. Elle est légèrement laxative. Stimulante du tube digestif. Egalement employée dans le rhumatisme chronique, le diabète, les anémies et la tuberculose.

Usage interne : 20 gr. de racine coupée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire en deux jours.

Usage externe : La pulpe de la racine fraîche s'emploie pour les ulcères. Cataplasmes de fleurs et feuilles sur dartres, abcès, gale, etc.

PECHER. *Amygdalus persica.*

Les fleurs permettent la préparation d'un dépuratif-laxatif très doux pour les enfants. Feuilles et fleurs sont calmantes, vermifuges et diurétiques. On les utilise dans la néphrite.

Doses : *Pour adultes :* Une cuillerée à dessert de feuilles ou fleurs dans une tasse d'eau. Bouillir légèrement. Trois tasses par jour.

Pour enfants : Deux poignées de fleurs (50 gr. environ) dans 1/2 litre d'eau. Bouillir légèrement. Passer avec expression, ajouter le même poids de miel ou de sucre de canne. Cuire au bain-marie jusqu'à consistance de sirop. Donner par cuillerées.

PENSEE SAUVAGE. *Viola tricolor.*

Utilisée contre l'impétigo, la croûte de lait des enfants, les affections cutanées, l'eczéma, l'herpès, l'acné, le psoriasis. Dépurative du sang, diurétique et légèrement laxative. Elle est employée aussi contre le rhumatisme et les troubles du sang.

Dose : Une cuillerée à dessert de fleurs ou de plante coupée dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

PERSICAIRE. *Polygonum hydropiper* (Poivre d'eau).

Est utilisée dans le traitement des fibromes utérins, des varicocèles, des hémorragies consécutives à un fibrome, de la blennorragie, des varices, des hémorroïdes, de l'hémoptysie.

Contre les hémorragies de l'estomac, des intestins, de la vessie, l'hydropisie, les calculs urinaires. C'est un dépuratif et un coagulateur du sang.

Usage interne : Une ou deux pincées de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes. Prendre dans la journée par cuillerée à soupe.

Usage externe : Cataplasmes de feuilles bouillies fraîches sur les ulcères.

PERVENCHE. *Vinca minor.*

Ses principes actifs sont à la base de divers médicaments conseillés pour améliorer la circulation sanguine intracrânienne. La pervenche fait encore baisser la tension excessive.

On peut aussi bénéficier de ses propriétés astringentes en cas de pertes blanches, hémorragies légères et ulcérations de la bouche, soit par voie interne, soit en injections ou bains de bouche. Egalement en gargarismes en cas de maux de gorge.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de feuilles dans une tasse d'eau ; porter à ébullition ; laisser infuser. Trois tasses par jour (ou plus en cas de pertes sanguines).

Usage externe : Une poignée dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes et laisser refroidir avant de passer.

PETIT HOUX. *Ruscus aculeatus* (Fragon).

Sa racine est apéritive, diurétique. Elle agit bien dans les cas d'hydropisie, de calculs et toutes maladies des voies urinaires, de goutte et ictère.

Dose : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire à volonté.

PEUPLIER. *Populus nigra.*

Les bourgeons sont employés dans les catarrhes pulmonaires, les maladies de la peau et de la vessie, les rhuma-

tismes et les névralgies. Ils sont expectorants, sudorifiques et digestifs. Antiseptiques des bronches, utiles dans la tuberculose.

USAGE INTERNE : 2 cuillerées à soupe dans 1/2 litre d'eau bouillante. Infuser 1/4 d'heure. Trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée de bourgeons dans un demi-litre d'huile d'olive. Mettre au bain-marie bouillant. Laisser une heure ou deux. Utiliser en frictions dans les douleurs rhumatismales et les névrites et en onctions contre les gerçures du mamelon, les fissures ou crevasses aux mains, à l'anus, aux lèvres.

PILOSELLE. *Hieracium pilosella* (Epervière).

Diurétique conseillé surtout en cas d'œdème des membres inférieurs. Peut aussi faire baisser le taux de l'urée sanguine.

DOSE : Une cuillerée à dessert de feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

PISSENLIT. *Taraxacum dens leonis* (Dent de lion).

Recommandé dans les maladies de la peau, du foie et de la rate, les rhumatismes, la constipation. Diurétique, tonique de l'estomac et dépuratif du sang. Décongestionne le foie, dissout les calculs biliaires.

DOSE : *Racines et feuilles coupées :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Une tasse avant chaque repas trois fois par jour.

PLANTAIN. *Plantago major* et *psyllium.*

C'est un astringent par le tanin, l'aucubine et la pectine qu'il renferme. Il augmente le degré de coagulabilité du sang. Utilisé en cas d'hémophilie, de tuberculose, pharyngite, laryngite, diarrhée, néphrite avec sang dans les urines, pertes blanches, cystite, tout écoulement et relâchement.

Le plaintain est riche en substances antibiotiques.

A conseiller aussi pour bains d'yeux et lotions contre conjonctivite et blépharite.

USAGE INTERNE : 20 gr. de feuilles dans un litre d'eau, porter à ébullition et laisser macérer toute la nuit. Boire en 24 heures.

Ou, pour les semences de *psyllium :* Faire bouillir une cuillerée à soupe dans 200 gr. d'eau, pour les soins des yeux.

Mettre des jeunes feuilles dans les salades.

En cas de constipation, prendre en cours de repas, une ou deux cuillerées à café de *plantain psyllium,* avec un peu d'eau.

USAGE EXTERNE : Ajouter du miel à la préparation précédente, pour gargarismes et bains de bouche.

Froisser des feuilles fraîches et appliquer sur toutes blessures, piqûres d'insectes, etc.

Mettre des feuilles fraîches sur les varices. Garder la nuit.

POLYPODE. *Polypodium vulgare.*

Le rhizome est un bon laxatif pour les enfants, de même que pour les adultes dont les fonctions hépatiques doivent être stimulée.

DOSE : Une poignée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Aromatiser avec de la racine de réglisse. Boire en 2 jours.

POULIOT. *Mentha pulegium* (Herbe de Saint-Laurent).

Employé dans les affections des voies respiratoires, il facilite les expectorations. Tonique de l'estomac, il aide à l'évacuation des gaz. Il stimule les fonctions biliaires et les menstruations.

DOSE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre, avant ou après les repas, selon convenance ou tolérance.

PRELE. *Equisetum arvense* (Queue de cheval).

Employée contre les saignements internes, l'hématurie, les hémoptysies, les métrorragies, les calculs urinaires, l'albuminurie, l'hydropisie, les diarrhées persistantes. Elle constitue un puissant reminéralisateur à conseiller notamment dans la tuberculose. De plus, elle facilite les menstruations.

USAGE INTERNE : Manger les jeunes pousses en salade. *Plante coupée :* Une ou deux poignées par litre d'eau. Bouillir 2 minutes. Infuser 10. Boire à volonté.

USAGE EXTERNE : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En lavage des plaies et ulcères variqueux.

PRIMEVERE. *Primula officinalis* (Coucou).

Sédative de la douleur dans les maux de tête, les contractions nerveuses de l'estomac, etc. Elle facilite le sommeil et est recommandée dans le cas de vertiges, hystérie, apoplexie.

Les racines sont surtout bonnes pour les bronches, elles favorisent l'expectoration. Elles sont également diurétiques, recommandées dans les calculs et maladies urinaires. Augmentent la sécrétion salivaire.

Dose : *Fleurs* ou *plante coupée :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

Racines coupées : Même dose. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Trois tasses par jour, entre les repas.

PRUNELLIER. *Prunus spinosa.*

Les fruits sont à recommander pour juguler la diarrhée. Les fleurs sont laxatives, diurétiques et dépuratives. On emploie l'écorce et les feuilles contre le diabète, l'asthme et l'hydropisie.

Dose : Une poignée de *fruits* séchés ou frais dans un litre d'eau. Bouillir quelques minutes. Boire à volonté.

Fleurs, racine ou *écorce :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Deux tasses par jour, entre les repas.

PSYLLIUM. Voir PLANTAIN.

PULMONAIRE DE CHENE. *Sticta pulmonacia* (Lichen pulmonaire).

Utilisé dans les affections pulmonaires. Pectoral et adoucissant, contient beaucoup de tanin.

Dose : 30 gr. de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir doucement jusqu'à réduction de moitié. Prendre par tasse, en 24 heures.

RAIFORT. *Cochlearia armorica.*

Tonique et expectorant, précieux dans les affections des voies respiratoires, l'asthme et la tuberculose à forme torpide, l'anémie. Il agit sur les reins et dans la nutrition.

Recommandé en cas de rhumatisme, goutte, paralysie, hydropisie. Tonifie l'estomac et excite les sécrétions gastriques.

Usage interne : 15 à 30 gr. de racine par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Macérer 12 heures. Deux tasses par jour entre les repas.

Usage externe : La racine râpée peut remplacer la farine de moutarde. En mâcher pour remédier au déchaussement des dents et raffermir les gencives.

REGLISSE. *Glycyrrhisa glabra.*

Sa racine est légèrement laxative, digestive, pectorale, diurétique. Elle contribue à la cicatrisation des ulcères gastriques et agit sur les glandes surrénales.

On l'utilise dans les affections de la gorge et des bronches, les spasmes intestinaux.

Usage interne : 50 gr. par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Macérer 12 heures. Boire à volonté.

Usage externe : 200 gr. par litre d'eau. Bouillir pour réduire aux 3/4. En bains de bouche lorsque la langue est rouge écarlate, tachée et fissurée. En compresses et bains contre conjonctivite et blépharite.

REINE-DES-PRES. Voir ULMAIRE.

RENOUEE. *Polygonum aviculare.*

Conseillée dans le diabète, l'albuminurie, la rétention d'urine, les diarrhées et les crachements de sang. C'est un astringent très doux dont on peut prolonger l'emploi. Utilisée aussi en cas d'hémorroïdes, tuberculose, pertes blanches et inflammation de l'uretère.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de plante coupée par tasse d'eau bouillante. Infuser 20 minutes. 2 à 4 tasses par jour.

Usage externe : Applications de sommités fraîches ou sèches (détrempées) sur plaies ouvertes pour arrêter l'hémorragie.

RHAPONTIC. *Rheum* rhaponticum (Rhubarbe des Moines).

Tonique de l'intestin, est utile dans l'atonie des voies digestives et la constipation par insuffisance glandulaire.

Dose : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

RHUBARBE OFFICINALE. *Rheum officinalis.*

Purgative avec action sur la sécrétion biliaire. Tonique et vermifuge. Utiliser la racine.

DOSE : Pour action sur le foie, l'estomac : 2 à 3 gr. par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 tasses par jour.

Comme purgatif : 10 à 12 gr. pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre une seule fois, un matin à jeun.

ROBINIER. *Robinia pseudo-acacia* (Acacia).

Les fleurs sont toniques, émollientes et calmantes. Les feuilles stimulent le foie.

DOSE : *Fleurs :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Feuilles : Une cuillerée à soupe dans un bol d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire le matin, à jeun.

ROMARIN. *Rosmarinus officinalis.*

On utilise feuilles et fleurs dans l'asthme, les troubles gastriques avec gaz, la coqueluche, les règles difficiles, l'insomnie, la faiblesse générale ou nerveuse, la migraine. Elles augmentent la sécrétion biliaire et sont efficaces dans les engorgements des viscères abdominaux et du foie, les ictères par obstruction.

USAGE INTERNE : *Feuilles* ou *fleurs :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. Une tasse avant ou après chaque repas.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En compresses très chaudes dans les rhumatismes articulaires.

Bains fortifiants surtout pour les enfants.

RONCE. *Rubus fructicosus* (Mûrier des haies).

Les fruits sont astringents, recommandés dans les maux de gorge, la diarrhée et l'entérite.

Les feuilles ont la même propriété et sont, de plus, conseillées en cas d'hématurie et de pertes blanches, de rhumatisme goutteux, d'acide urique, de cystite et de fièvre éruptive.

USAGE INTERNE : *Feuilles* ou *fruits :* 1 cuillerée à soupe par tasse. Bouillir 2 minutes, infuser 10 ; trois tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Laisser refroidir. Ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe de miel. Pour gargarismes et bains de bouche.

ROSE ROUGE. *Rosa gallica* (Rose de Provins).

Cette rose rouge, absorbée en grande quantité, contribue à guérir la tuberculose pulmonaire avec lésions. Elle est encore recommandée en cas d'hémorragies, de diarrhée et de pertes blanches ou sanguines.

USAGE INTERNE : 8 à 15 gr. de fleurs pour un litre d'eau bouillante. Infuser quelques minutes. Une tasse avant les repas, 3 fois par jour. Pour une action plus efficace, manger directement les pétales écrasés, avec du miel.

USAGE EXTERNE : 2 ou 3 pincées de pétales dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes.

En lavage des yeux, lavements dans la diarrhée, injections contre les pertes, lotions et compresses sur les ulcères. Ajouter du miel et utiliser en bains de bouche, en cas d'aphtes ou inflammations de la bouche et de la gorge. On utilise les pétales frais sur les yeux. Mettre le soir, garder la nuit.

SALICAIRE. *Lythrum salicaria.*

Employée contre l'inflammation de l'estomac et de l'intestin, la dysenterie bacillaire, les pertes blanches, les crachements de sang. Utilisée aussi en cas de prurit de la vulve, d'ulcères variqueux, d'eczéma. Resserre les tissus.

USAGE INTERNE : Une poignée de sommités fleuries par litre d'eau bouillante. Infuser 20 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Même dose. Bouillir 2 minutes, infuser 20.

En injections, lavages et lavements.

SALSEPAREILLE. *Smilax* (Liseron piquant).

Dépurative, diurétique et sudorifique. Conseillée dans le cas de maladies du sang ou de la peau, de rhumatismes.

DOSE : Une ou deux poignées par litre. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Une tasse avant chaque repas, 3 fois par jour.

En cas d'eczéma prendre, en plus, le matin, une cuillerée à café de racine moulue, mélangée avec du miel.

SANICLE. *Sanicula europœa* (Herbe de Saint-Laurent).

Employée contre les hémorragies internes, l'hématurie, la diarrhée, les pertes blanches. Elle est tonique, astringente et sudorifique.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : 10 gr. par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En injections dans la métrite.

SANTOLINE. *Santolina chamæ cyparissus* (Aurone femelle).

Sa semence est vermifuge (lombrics, oxyures). On l'emploie généralement en mélange avec d'autres plantes (mousse de Corse, tanaisie, etc.), mais elle peut être utilisée isolément.

DOSE : Une pincée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre le matin, à jeun, pendant 8-10 jours.

SAPIN. *Abies pectinata.*

Les bourgeons sont utilisés dans les affections des bronches ainsi que dans celles de la vessie.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir. En inhalations, gargarismes, injections, lavages.

SAPONAIRE. *Saponaria officinalis* (Herbe à foulon).

C'est un détersif très actif, à utiliser dans les arthrites, le rhumatisme chronique, la syphilis. Recommandée aussi en cas de maladie de la peau, dans la lèpre, les dartres, les ulcères persistants, le lymphatisme. Agit sur le foie et la rate et est vermifuge.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert de feuilles ou racines coupées dans une tasse d'eau bouillante. Bouillir encore 2 minutes. Passer immédiatement. Une tasse avant chaque repas, trois fois par jour.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En gargarismes dans toutes les angines.

Les sommités fleuries s'appliquent sur les dartres et affections eczémateuses, le zona, l'herpès et peuvent être utilisées comme savon.

SAUGE. *Salvia officinalis.*

Les feuilles et les fleurs sont diurétiques, apéritives et toniques. Recommandées en cas de névralgies, de troubles gastriques, nerveux ou circulatoires, de stérilité, de neurasthénie, et surtout dans les troubles glandulaires, notamment ceux se traduisant par bouffées de chaleur, bourdonnements d'oreille, etc.

A conseiller contre les sueurs profuses des tuberculeux. En d'autres cas, elles sont sudorifiques. Stimulent les fonctions rénales et réduisent les troubles de la ménopause. Prises régulièrement un mois avant l'accouchement, en réduisent considérablement les douleurs. Ces derniers effets s'expliquent par la présence, dans la sauge, d'une grande quantité d'hormones femelles.

Aussi bien dans les déficiences valvulaires (varices) que dans l'acné, donc chaque fois que peut être soupçonné un trouble hormonal, il est justifié de recourir à la sauge.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En bains de bouche pour cicatriser les ulcérations de la bouche et des gencives ainsi que les aphtes. En injections contre les pertes blanches. En compresses sur les ulcères variqueux ou les éruptions de l'acné.

SAULE BLANC. *Salix alba.*

Feuilles et chatons sont calmants des organes génitaux et aident à résoudre les calculs biliaires. On les emploie en cas de douleurs des organes génitaux, d'excitation, d'insomnie, d'angoisse.

L'écorce est recommandée dans le rhumatisme, l'hyperchlorhydrie et la faiblesse intestinale.

DOSE : *Chatons* ou *feuilles :* une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes.

Ecorce : même dose. Bouillir 2 minutes, infuser 10.

Pour le tout : trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

SCABIEUSE. *Scabiosa succisa.*

Fleurs et feuilles sont utilisées en cas de maladies de la

peau, de pertes blanches ou sanguines, comme expectorantes au début des affections des voies respiratoires, dans la grippe. Augmentent les sécrétions salivaires.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau, bouillir 10 minutes.

En compresses, lavages en cas de maladies de la peau (gale, teigne, etc.).

SCEAU DE SALOMON. *Polygonatum vulgari.*

Résolutif, détersif.

USAGE EXTERNE : La racine, cuite sans eau et réduite en pâte, fait mûrir panaris, abcès, anthrax, etc.

Cataplasmes de feuilles sur les hernies pour les réduire.

SCOLOPENDRE. *Scolopendrium officinalis.*

Utile pour traiter le foie et la rate, et soigner les rhumatismes.

DOSE : Infusion légère de deux cuillerées à soupe dans un litre d'eau bouillante, à utiliser en boisson de table.

SEMEN-CONTRA. *Artemisia stechmanuiana.*

Les semences sont utilisées comme vermifuge.

DOSE : Une cuillerée à café dans une tasse d'eau. Amener à ébullition. Une tasse le matin à jeun, trois jours de suite.

SENE. *Cassia acutifolia.*

Laxatif, allant des effets les plus doux (follicules) aux plus actifs (folioles). Ne jamais faire bouillir afin d'éviter les coliques.

USAGE INTERNE : *Pour les enfants,* un follicule par année d'âge (augmenter la dose, si effet insuffisant) dans une tasse d'eau *froide* ; laisser macérer la nuit et donner le lendemain matin, après avoir tiédi. *Pour les adultes,* cinq, dix (ou plus) follicules, si les intestins sont fragiles. Dans les autres cas, employer les folioles à la dose moyenne d'une cuillerée à café par tasse, seuls ou en incorporation à un mélange laxatif (les folioles étant ajoutés lorsque la préparation est retirée du feu et ne bout plus).

SENEÇON JACOBEE. *Senecio jacobea.*

Fait revenir les règles arrêtées à la suite d'un refroidissement. Favorise toujours la menstruation et en calme les douleurs. Calme l'excitation nerveuse.

C'est un expectorant, utile dans la bronchite et les rhumes. S'emploie aussi en cas de diarrhée, dysenterie.

On utilise, soit la racine, soit la plante.

USAGE INTERNE : Associé avec les graines de persil, le séneçon est encore plus actif. Dans un litre d'eau, mettre 25 gr. de séneçon jacobée et 10 gr. de semences de persil commun. Bouillir quelques minutes. 2 ou 3 tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Même dose (sans semences de persil) comme gargarisme dans les maux de gorge.

SERPOLET : *Voir* THYM.

SOLIDAGO. *Solidago virga aurea* (Verge d'or).

La plante est employée dans toutes les affections des voies urinaires, la cystite, la colibacillose, les calculs, la néphrite. Egalement en cas d'hydropisie, albuminurie, entérite muco-membraneuse, entérocolite, diarrhée des tuberculeux et entérite des nourrissons au cours de la dentition.

USAGE INTERNE : *Adultes :* Une poignée de plante coupée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire en un ou deux jours. — *Enfants :* 50 gr. de sommités fleuries, 1/2 litre d'eau, 750 gr. de sucre de canne. Bouillir la plante dans l'eau pendant 10 minutes. Macérer 12 heures. Passer et ajouter le sucre. Donner par cuillerées.

SOUCI. *Calendula officinalis.*

Agit contre l'engorgement du foie et est utile en cas de menstruations difficiles ou douloureuses avec dépression nerveuse et anémie. Il est dépuratif du sang, sudorifique et, à la fois, calmant et stimulant. Augmente le volume des urines.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas. Concentrer un peu plus pour l'utilisation en cas de maladies nerveuses.

USAGE EXTERNE : Une ou deux poignées de fleurs dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Bains et compresses pour plaies, brûlures, engelures ulcérées.

SUREAU. *Sambucus nigra.*

Purgatives, les baies sont utilisées aussi dans le rhumatisme et les névralgies.

La seconde écorce (partie interne de l'écorce), diurétique et légèrement laxative, est recommandée en cas de goutte, rhumatisme, hydropisie, néphrite.

Sudorifiques et diurétiques, les fleurs agissent activement lors de rhumes, bronchites, rhumatisme, rougeole, scarlatine et toutes fièvres éruptives ; elles accroissent la sécrétion lactée. En cure prolongée, c'est le remède « spécifique » de toutes les formes de tuberculose et des états prétuberculeux.

L'infusion de fleurs de sureau prise en quantités assez importantes (un litre en un ou deux jours) et en cures suffisamment prolongées (un à trois mois) peut guérir une colibacillose urinaire.

Comme anti-infectieux, c'est le meilleur auxiliaire du buis (voir page 17).

USAGE INTERNE : Presser les fruits pour en extraire le suc. En prendre 20 à 30 gr. dans la matinée.

Seconde écorce : 2 poignées par litre d'eau. Bouillir pour réduire de moitié. Boire dans la journée.

Fleurs : 40 gr. par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire à volonté.

USAGE EXTERNE : Deux poignées de fleurs fraîches, ou 20 gr. de sèches, dans un litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. En compresses adoucissantes. En bains chauds en cas d'engelures. Egalement en bains d'yeux, pour seconder l'action de la mélisse, en cas de cataracte, et aussi de conjonctivite et de toute inflammation oculaire.

TANAISIE. *Tanacetum vulgare* (Herbe aux vers).

Les sommités fleuries sont employées en cas de vers (surtout oxyures et ascaris), de pertes blanches, de langueur générale. Elles sont toniques et facilitent les menstruations.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse le matin à jeun.

USAGE EXTERNE : Une poignée dans un litre d'eau salée (4 cuillerées à soupe de sel marin). Bouillir et infuser 10 minutes.

THUYA. *Tuya officinalis.*

Diurétique léger et sédatif urinaire rendant l'urine moins irritante. Recommandé dans l'hypertrophie de la prostate, la cystite et dans l'incontinence d'urine avec congestion du bas-ventre.

DOSE : 3 gr. de bourgeons ou de jeunes feuilles dans un bol d'eau bouillante. Infuser. Prendre à n'importe quel moment. Répéter trois jours de suite, pas plus.

THYM. *Thymus vulgaris.*

Le meilleur remède du rhume de cerveau. En boire, alors, 5 ou 6 tasses par jour. On peut aussi en faire des lavages du nez. En cas de toux, ajouter une pincée d'agar-agar par tasse (bouillir un peu).

Le thym est également un tonique des voies digestives ; il en chasse les gaz et empêche les fermentations putrides.

La décoction concentrée de thym est excellente pour le cuir chevelu, elle le tonifie, met entrave à la chute des cheveux et leur redonne de la couleur.

L'infusion de thym remplace avantageusement café et thé aux petits déjeuners et goûters. Elle est d'un goût très agréable.

Il faut une branche par tasse d'eau ; faire donner un bouillon, puis infuser 10 minutes. Sucrer au miel, de préférence.

TILLEUL. *Tilia europæa.*

Calmant des affections nerveuses, du cœur, de la tête, de l'estomac. Utile aussi dans l'artériosclérose, l'insomnie, les spasmes et l'indigestion. Fluidifie le sang. Ceci pour les fleurs ; quant à son aubier (partie se trouvant entre le bois dur et l'écorce), il participe à la solubilisation et au drainage des cristaux d'acide urique et de certains calculs. On le conseille en cas de rhumatisme, de lithiase urinaire ou de goutte, bien qu'il soit un peu irritant.

DOSE : Une cuillerée à dessert de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux à quatre tasses par jour.

Pour l'aubier, en mettre 30 à 40 g. dans un litre d'eau à faire bouillir jusqu'à réduction aux trois quarts. Prendre cette quantité en un ou deux jours, par cures de dix jours dans le mois, à renouveler selon la situation.

TORMENTILLE. *Tormentilla erecta.*

Remède de la tuberculose grâce à son tanin. Conseillée dans la faiblesse des tissus, les écoulements muqueux, les pertes blanches ou sanguines, les diarrhées rebelles de la dysenterie, les néphrites, les métrites.

USAGE INTERNE : 15 à 30 gr. de racine par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire en deux jours.

USAGE EXTERNE : Une ou deux poignées dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En compresses, injections contre les pertes, lavements en cas de diarrhée.

TUSSILAGE. *Tussilago farfara* (Pas d'âne).

Pectorales, les fleurs sont utilisées dans les affections respiratoires, le rhume, la bronchite, les suites de grippe, l'asthme. Racines et feuilles sont sudorifiques et résolutives.

USAGE INTERNE *: Fleurs :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.

Feuilles et racines coupées : 20 à 30 gr. par litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Trois tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Faire brûler feuilles et fleurs dans la pièce où il y a un asthmatique, en période de crise.

ULMAIRE. *Spinœa ulmaria* (Reine-des-prés).

Diurétique non irritant, est bien indiqué dans les rétentions de liquide d'origine cardiaque, les rhumatismes, les calculs urinaires. C'est aussi un tonique cardiaque et gastrique et un calmant des douleurs névralgiques.

Le plus étonnant de son action vient sans doute de sa teneur en salicylates, ce qui implique quelques précautions pour sa préparation. Elle a ainsi certaines propriétés anti-inflammatoires de l'aspirine sans en présenter les inconvénients. C'est donc un sédatif, un antirhumatismal et, chose curieuse apparue à l'expérimentation, un euphorisant et un antimigraineux.

Selon le compte rendu des travaux d'une équipe médicale de Chicago, les salicylates seraient même actifs contre les virus, ce qui conférerait une action virulicide à la reine-des-prés.

USAGE INTERNE : 50 à 60 gr. dans un récipient pouvant être bien clos. Ajouter un litre d'eau à peine bouillante. Laisser

infuser jusqu'au refroidissement. Boire à volonté à n'importe quel moment.

USAGE EXTERNE : Mettre des feuilles fraîches sur les coupures, brûlures, ulcérations. Même préparation que ci-dessus pour des compresses chaudes à appliquer en cas de douleurs rhumatismales ou sur des plaies et ulcères.

VALERIANE. *Valeriana officinalis* (Herbe aux chats).

La racine est calmante, on l'emploie dans les états nerveux, les palpitations, l'asthme nerveux, les spasmes de l'estomac, l'hystérie et l'épilepsie, les insomnies, la neurasthénie et la tachycardie. Utilisée dans le diabète maigre et la désintoxication au tabac.

USAGE INTERNE : Mettre 100 gr. de racine dans un litre d'eau tiède. Macérer 12 heures. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Même dose et préparation. En compresses, injections et lavements calmants.

VARECH VESICULEUX. *Fucus vesiculosus.*

Remède de l'obésité résultant d'un déséquilibre glandulaire, utilisé dans l'adénite, le goître, la cellulite, la goutte, le lymphatisme.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à café par tasse. Bouillir 5 minutes. Deux à quatre tasses par jour, avant ou entre les repas.

Dans le cas d'obésité ajouter, à chaque tasse, une cuillerée à café de bourdaine et une pincée d'anis vert.

USAGE EXTERNE : Cataplasme de son et fucus sur les amas graisseux ou cellulitiques, le goître, les enflures ganglionnaires.

Macérer à l'eau tiède pour bains des enfants rachitiques ou en cas d'insuffisance glandulaire.

VELAR. *Erysimum officinal* (Herbe aux chantres).

Utilisé dans tous les maux de gorge, l'enrouement, l'inflammation du larynx, la sécheresse de la gorge. Calmant des douleurs et des coliques hépatiques. Tonique et expectorant.

Dose : *Sommités fleuries :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois à cinq tasses par jour, entre les repas.

Sirop : Une poignée de fleurs, une de feuilles, 10 gr. de réglisse, un litre d'eau. Bouillir pour réduire aux 2/3. Passer et laisser refroidir. Ajouter 200 gr. de miel ou 250 gr. de sucre de canne. Mettre au bain-marie bouillant pour réduire jusqu'à consistance de sirop.

Prendre par cuillerées dans la journée.

VERGERETTE DU CANADA. *Erigeron Canadensis* (Fausse camomille).

Employée dans le rhumatisme, le lumbago, l'hydropisie, la cystite, l'albuminurie, la diarrhée et la dysenterie, les pertes blanches ou sanguines, les néphrites.

Dose : Une cuillerée à dessert de la plante coupée dans une tasse d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Trois tasses par jour entre les repas.

VERONIQUE. *Veronica officinalis* (Thé d'Europe).

Elle est tonique, digestive, expectorante et légèrement diurétique. Recommandée en cas de troubles ou engorgement du foie, d'affections pulmonaires (tuberculose comprise), de migraine, d'indigestion, de sang dans les urines ou les crachats, d'aérophagie.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

Usage externe : Une bonne poignée dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Lavages et pansements des ulcères, dartres, plaies, etc.

VERVEINE. *Verbena officinalis.*

Ses propriétés sont multiples et on peut l'employer dans tous les cas sans qu'il en résulte de désagréments.

Amère, digestive pour l'estomac. Expectorante pour les bronches. Résolutive dans la cellulite dont elle calme les douleurs. Elle est encore antirhumatismale et antispasmodique. Un peu astringente aussi.

Usage interne : Une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Usage externe : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En compresses chaudes sur coups, foulures, entorses, douleurs névralgiques, points de côté.

VIGNE ROUGE. *Vitis vinifera.*

Les feuilles de la vigne rouge, de la variété dite « teinturier », constituent le remède courant des troubles de la ménopause. Elles agissent efficacement sur la circulation du sang et peuvent même maîtriser les hémorragies utérines.

Associées à la bourdaine et au varech vésiculeux (parties égales) elles sont efficaces contre l'obésité et la cellulite.

Usage interne : Une cuillerée à soupe par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux à quatre tasses par jour.

Usage externe : Deux poignées dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure et ajouter à l'eau d'un bain de pieds ou de mains. Bains de 10 à 15 minutes, en cas de mauvaise circulation ou de tension artérielle (pour dégager la tête), et pour activer ou favoriser la menstruation.

VIOLETTE. *Viola odorata.*

On utilise les fleurs dans les rhumes et bronchites grippales. Elles sont recommandées pour hâter la cicatrisation des ulcères gastriques ou duodénaux. Sudorifiques et légèrement laxatives, elles sont encore calmantes et émollientes.

Usage interne : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Bouillir. Infuser 10 minutes. Deux à quatre tasses par jour entre les repas.

Quelques formules de tisanes composées et recettes diverses

Le Seigneur a fait surgir de la terre les remèdes.
Ecclésiaste.

EMBARRAS GASTRIQUE

Bourdaine, écorce	20 gr.
Angélique, racine	25 gr.
Sauge, feuilles	25 gr.
Mauve, fleurs	25 gr.
Lin, graines	25 gr.

Bien mélanger les plantes. Une bonne cuillerée à soupe du mélange par tasse. Bouillir 3 minutes et infuser 10. Si l'on veut sucrer, le faire avec du miel. Boire une ou deux tasses par jour, à jeun ou au coucher.

CONSTIPATION

Ortie piquante, racine	20 gr.
Douce-amère, tige	20 gr.
Mauve, fleurs	20 gr.
Cassis, feuilles	20 gr.
Tilleul, fleurs	20 gr.
Bourdaine, écorce	25 gr.
Chicorée sauvage, feuilles	20 gr.
Rhubarbe, rhizome	10 gr.

Hacher les racines très finement.

Bien mélanger le tout. Une bonne cuillerée à soupe par tasse. Faire bouillir 2 minutes. Ensuite, ajouter une cuillerée à

café de séné, ou 5 à 10 follicules de séné (en cas d'intestins fragiles).

Laisser le tout infuser 10 minutes. Boire une bonne tasse le soir en se couchant. On peut ajouter du miel.

FOIE (INSUFFISANCE)

Aspérule odorante, som. fl.	30 gr.
Romarin, sommités fleuries	30 gr.
Caille-lait, som. fl.	30 gr.
Prêle	30 gr.
Réglisse, racine	30 gr.
Souci, som. fl.	20 gr.
Menthe, feuilles	20 gr.

2 cuillerées à soupe par tasse, en infusion, 20 minutes. Une tasse après les repas de midi et du soir. Sucrer au miel.

3 semaines par mois.

REINS — VESSIE

Busserole, feuilles	40 gr.
Prêle, plante	20 gr.
Pariétaire, plante	20 gr.
Frêne, feuilles	20 gr.
Cassis, feuilles	20 gr.
Réglisse, racine	20 gr.
Menthe, feuilles	20 gr.

Bien mélanger le tout. 3 cuillerées à soupe du mélange dans 1/2 litre d'eau. Faire bouillir pendant quelques minutes et laisser infuser 10. Boire pendant les repas ou à volonté dans le courant de la journée.

DIGESTION DIFFICILE — BALLONNEMENTS

Fenouil	15 gr.
Carvi	10 gr.
Angélique	15 gr.
Anis vert	15 gr.
Cumin	70 gr.

Mélanger le tout. 1 cuillerée à café pour une tasse. Faire bouillir 2 minutes et infuser 10. Une tasse après les repas du midi et du soir. Sucrer avec du miel.

FOIE (ENGORGEMENT)

Centaurée, sommités fleuries	10 gr.
Aspérule odorante	30 gr.
Réglisse, racine	30 gr.
Artichaut, feuilles	20 gr.
Souci, fleurs	10 gr.
Cassis, feuilles	10 gr.
Prêle, plante	10 gr.
Busserole, feuilles	10 gr.
Romarin, som. fl.	10 gr.
Caille-lait, som. fl.	10 gr.

Bien mélanger le tout. Une *bonne* cuillerée à soupe pour une tasse. Faire bouillir pendant 2 minutes et infuser 10 minutes. Boire une tasse 1/4 d'heure *avant* chaque repas.

CIRCULATION DU SANG

Vigne rouge, feuilles	60 gr.
Prêle	10 gr.
Noyer, feuilles	10 gr.
Réglisse, racine	15 gr.
Bourdaine, écorce	25 gr.
Chiendent, rhizome	15 gr.
Hysope, som. fl.	10 gr.

Bien mélanger le tout. Mettre 2 à 3 cuillerées à soupe pour un demi-litre d'eau. Faire bouillir pendant quelques minutes. Boire à volonté dans la journée ou aux repas.

DEPURATION DU SANG

Bourdaine, écorce	30 gr.
Millepertuis, sommités	20 gr.
Saponaire	20 gr.
Garance, racine	15 gr.
Réglisse, racine	15 gr.
Salsepareille	10 gr.
Prêle, plante	10 gr.
Serpolet, som.	10 gr.
Séné, folioles	10 gr.
Bourrache, feuilles	10 gr.

Bien mélanger le tout. Mettre de 1 à 2 cuillerées à soupe pour 1 tasse. Faire bouillir pendant 5 minutes et infuser 15. Boire 1 tasse, 1/4 d'heure avant les 2 repas principaux.

TROUBLES GLANDULAIRES

Millefeuille, sommités fleuries	30 gr.
Balsamite odorante, som. fl.	20 gr.
Ache, racine coupée	10 gr.
Acore, racine coupée	10 gr.
Angélique, semences	10 gr.
Absinthe, feuilles	10 gr.
Armoise	30 gr.
Bourdaine concassée	30 gr.
Cataire, som. fl.	20 gr.
Souci, fleurs	10 gr.

2 cuillerées à soupe du mélange pour une tasse d'eau. Faire infuser dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Boire 2 tasses à thé par jour, entre les repas.

RHUMATISMES — CALCULS

Mettre 30 gr. d'*Aubier de tilleul sauvage* dans 1 litre d'eau. Faire bouillir jusqu'à réduction aux 3/4.

Boire en 1 ou 2 jours au moment des crises et pendant 10 jours. On peut répéter la cure pendant 10 jours les mois suivants.

NERVOSITE — INSOMNIE

Aspérule odorante, sommités	20 gr.
Calament, plante	20 gr.
Menthe poivrée, feuilles	20 gr.
Mélisse, feuilles	20 gr.
Serpolet	20 gr.
Valériane, racine	20 gr.
Aubépine, fleurs	10 gr.
Passiflore, feuilles	10 gr.

Deux cuillerées à soupe par tasse d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 5. Deux tasses dans la journée entre les repas et le soir au coucher, pendant 8 jours consécutifs, ou un jour sur deux (ceci, en cas d'état dépressif).

DIABETE — AMAIGRISSEMENT

Faire bouillir à feu lent, une bonne cuillerée à soupe de *semences de fenugrec* dans deux tasses d'eau. Réduire à une tasse.

Prendre le matin à jeun pendant sept jours ; arrêter sept jours ; reprendre pendant sept jours, et ainsi de suite pendant deux ou trois mois.

ANEMIE — DEMINERALISATION

Germandrée, sommités fleuries ..	15 gr.
Lavande	20 gr.
Lamier blanc	25 gr.
Centaurée petite, som. fl.	25 gr.
Romarin, som. fl.	25 gr.
Ache, racine concassée	20 gr.
Aunée	20 gr.
Houblon, cônes	15 gr.
Prêle	25 gr.

Bien mélanger le tout. Prendre une bonne cuillerée à soupe par tasse à thé d'eau bouillante, laisser bouillir 5 minutes. Une tasse au cours de chaque repas ou un peu avant.

POUR LA TOUX

Dans un récipient creux, ou mieux, sur une gaze tendue au-dessus d'un récipient creux, placer une couche de rondelles de raifort ou de radis noir, une couche de sucre de canne, puis une autre couche de rondelles et une de sucre. Recueillir le sirop qui s'écoule et prendre ou faire prendre par cuillerées, à volonté. A défaut de raifort ou radis, on utilisera navets et oignons.

TOUX NERVEUSE — COQUELUCHE

Absinthe marine	5 gr.
Arnica, fleurs	5 gr.
Coquelicot, fleurs	15 gr.
Douce-amère coupée	15 gr.
Gui	15 gr.
Narcisse, fleurs	15 gr.
Pêcher, fleurs	15 gr.
Pivoine, pétales	10 gr.
Solidago, somm. fleuries	15 gr.
Valériane, racine	15 gr.

Une petite tasse toutes les trois heures.

2 à 5 ans : une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante. Infuser 5 minutes.

5 à 10 ans : une cuillerée à dessert par tasse.

Adultes : une cuillerée à soupe par tasse.

ASTHME

Carex, racine coupée	30 gr.
Aunée, racines	30 gr.
Genêt fleuri	10 gr.
Pariétaire, feuilles	30 gr.
Solidago, som. fl.	5 gr.
Verveine odorante, feuilles	15 gr.
Valériane, racine coupée	15 gr.

Une cuillerée à soupe pour une tasse à thé. Faire bouillir et infuser. Deux ou trois tasses loin des repas.

CŒUR FAIBLE — ANGINE DE POITRINE

Vigne rouge, feuilles	25 gr.
Bourse-à-pasteur	20 gr.
Gui, feuilles	20 gr.
Pissenlit, rac. coup.	15 gr.
Epine-vinette, écorce	15 gr.
Germandrée, som. fl.	10 gr.
Aubépine, fleurs	5 gr.
Muguet	5 gr.

Hacher finement racines et herbes, bien mélanger le tout. Trois cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau. Faire chauffer jusqu'à ébullition quelques minutes, laisser macérer toute la nuit. Le matin passer, boire dans la journée ; on peut ajouter du miel.

POUR DIGERER ET BIEN DORMIR

Oranger, feuilles	20 gr.
Anis vert	15 gr.
Mélisse, feuilles	15 gr.
Menthe sauvage	15 gr.
Oranger, boutons	5 gr.
Tilleul, fleurs	10 gr.

Bien mélanger le tout. Prendre 2 cuillerées à soupe par tasse. Amener à ébullition et laisser infuser 10 minutes. Une tasse après le repas du soir.

DIARRHEE — DYSENTERIE

Airelles, baies	30 gr.
Benoîte, somm. fleuries	30 gr.
Coing, pépins	15 gr.
Menthe, somme. fl.	10 gr.
Mélisse, feuilles	10 gr.
Renouée, racine	30 gr.
Salicaire, sommités	30 gr.

Faire bouillir le tout dans 1 litre 1/2 d'eau, ou 2 cuillerées à soupe par tasse, pendant 10 minutes à feu doux.

Laisser infuser, passer en pressant. Prendre 1 tasse toutes les trois heures ou 2 ou 3 tasses par jour selon le cas.

HYPERTENSION

Sauge, feuilles	25 gr.
Chiendent, rhizome	15 gr.
Réglisse, racine	15 gr.
Bourdaine, écorce	25 gr.
Vigne rouge, feuilles	35 gr.
Prêle, plante	10 gr.
Olivier, feuilles	10 gr.
Hysope, somm. fl.	10 gr.

Deux à trois cuillerées à soupe du mélange pour un demi-litre d'eau.

Faire bouillir pendant quelques minutes et laisser infuser 15 minutes. Prendre à volonté dans la journée et pendant les repas.

MALADIES NERVEUSES

Angélique, semences	10 gr.
Oranger, feuilles	10 gr.
Aubépine, fleurs	10 gr.
Balsamite, sommités fl.	10 gr.
Narcisse des prés, fleurs	10 gr.
Origan marjolaine, som. fl.	10 gr.
Valériane, racine coupée	30 gr.

Hacher finement et bien mélanger le tout.

Adultes : 3 cuillerées à soupe par tasse à thé.

Enfants (de 5 à 10 ans) : 1 cuillerée à soupe par tasse à thé.

Infuser 5 minutes, sucrer avec du miel. Trois tasses par jour entre les repas.

TISANE AMAIGRISSANTE

Dans un litre d'eau, bouillir 5 minutes :

10 gr. de Fucus vesiculosus,
20 gr. de Cascara Sagrada ou de Bourdaine,
5 gr. de semences d'anis vert.

Boire en deux jours. Une fois par semaine.

ANGINE — AMYGDALITE — LARYNGITE

Tisane

Aigremoine, somm. fleuries	30 gr.
Bouillon-blanc, fleurs	10 gr.
Coquelicot, fleurs	10 gr.
Vélar, somm.	30 gr.
Lierre terrestre	30 gr.
Mauve, fleurs	10 gr.
Tussilage, fleurs	10 gr.

30 gr. par litre d'eau bouillante ; infuser 5 minutes ; sucrer avec miel. Prendre par tasse dans la journée.

Gargarisme

Aigremoine	10 gr.
Cassis, feuilles	10 gr.
Guimauve, racine	30 gr.
Eucalyptus, feuilles	10 gr.
Ronces, boutons ou feuilles	10 gr.
Vélar, somm.	30 gr.
Vigne rouge, feuilles	30 gr.

Une poignée par litre d'eau bouillante, infuser 5 minutes et passer.

REMEDES DIVERS

AMELIORANT DE LA CIRCULATION DU SANG. (Egalement vermifuge.)

Chaque soir mettre 1/2 à 3 gousses d'ail râpées dans un demi-verre d'eau chaude ; laisser macérer toute la nuit.

Au matin, passer et boire l'eau aillée.

Avec du lait, cela est plus efficace contre les oxyures.

REMEDE CONTRE LES VERS (Ténia, ascaride lombricoïde).

Piler 30 à 50 gr. de semences de courges ; mêler avec du miel ; avaler en trois fois, toutes les demi-heures, le matin à jeun. Une heure après prendre la préparation suivante : une cuillerée à soupe de bourdaine (écorce) et une de séné (follicules) dans une tasse d'eau ; bouillir et infuser 10 minutes. Se présenter sur un vase contenant de l'eau tiède jusqu'aux trois quarts. Si la tête n'est pas venue, attendre 2 mois avant de recommencer, en remplaçant semences de courge et miel par 50 à 60 gr. d'écorce de grenadier bouillie dans 750 gr. d'eau. Réduire à 500 gr.

CONTRE LES VERS (Oxyures, ascaris).

Mousse de Corse	10 gr.
Anis vert	20 gr.
Menthe, feuilles	20 gr.
Thym, som. fleuries	10 gr.
Tanaisie, fleurs	10 gr.
Absinthe, som. fleuries	10 gr.
Fougère mâle, rhizome	10 gr.
Santoline, semences	2 gr.

Bien mélanger. 1 cuillerée à café par tasse à thé en infusion de 10 minutes.

Enfants : 1 tasse le soir au coucher, sucrée ou non.

Adultes : 1 tasse matin et soir.

8 jours nouvelle lune et repos.

8 jours pleine lune et repos.

VERMIFUGE SIROP.

Tanaisie	5 gr.
Absinthe	5 gr.
Camomille sauvage, semences	5 gr.
Semen-contra	5 gr.

Mettre dans un demi-litre d'eau bouillante, macérer 12 heures. Passer sur un linge fin et mélanger à 500 gr. de miel. Une cuillerée à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge, matin et soir.

PETIT DEJEUNER LAXATIF.

Faire bouillir pendant quelques minutes une cuillerée à café de bourdaine dans 1/4 de litre d'eau. Laisser refroidir un peu. Passer. Dans cette décoction faire tremper, toute une nuit, une vingtaine de pruneaux. Le lendemain matin, manger les pruneaux, boire le jus.

POUR ENTRETENIR LA SOUPLESSE DES ARTERES.

Feuilles de noyer ..... 50 gr.

Une cuillerée à soupe par tasse une demi-heure avant le repas.

Ulmaire ..... 50 gr.

Une cuillerée à soupe par tasse après le repas.

LOTION, DARTRES, ACNE.

Argentine, feuilles	50 gr.
Chêne, écorce	50 gr.
Camomille, fleurs	50 gr.
Scabieuse, somm. fleuries	50 gr.
Sauge, somm. fleuries	50 gr.
Verveine offic., somm. fleuries ..	50 gr.

Trois poignées pour un litre d'eau ; bouillir un quart d'heure, lotionner chaque soir avant l'application d'argile ou d'eau boueuse.

CHUTE DES CHEVEUX.

Lotion avec racine de bardane, semences de capucine et thym. Une poignée de chaque dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure.

Saupoudrage d'argile, si le cuir chevelu est gras (séborrhée) avant cette lotion.

CATAPLASMES ET COMPRESSES

COLIQUES (au moment des règles).

Feuilles de bouillon-blanc cuites dans du lait. Appliquer bien chaud.

FIBROME (pour résoudre, s'il est non sanguin).

Une ou deux poignées de feuilles de lierre grimpant, deux poignées de son. Ajouter un peu d'eau. Cuire quelques minutes. Appliquer chaud. Garder toute la nuit. Renouveler chaque jour.

CATAPLASME ANTISPASMODIQUE ET DECONGESTIONNANT.

Prendre une certaine quantité de son (3 à 5 poignées) selon l'étendue à recouvrir par le cataplasme.

Hacher 2 bonnes poignées de feuilles de lierre grimpant. Ajouter de l'eau et mêler le tout dans un récipient allant au feu. Faire cuire en remuant jusqu'à *élimination totale de l'eau* (5 à 10 minutes). Sur une mousseline étaler une couche de 2 cm d'épaisseur, bien plus large que la partie malade. Replier la mousseline et appliquer bien chaud, mais non brûlant. Bander et laisser en place 2 heures ou plus.

SINAPISME

Tremper une mousseline dans de l'eau tiède. Essorer un peu et étaler sur une table. Saupoudrer de farine de moutarde sur une étendue correspondant à la surface à couvrir (pour un « enveloppement » il faut entourer tout le thorax). Replier la mousseline et mettre en place. Garder une dizaine de minutes à partir du moment où est ressentie une sensation de picotements (15 minutes au total, environ).

FRICTION REVULSIVE (Rhumatismes, névrites, lumbago, bronchite, etc.).

Deux parties d'huile (camphrée ou non) ou d'eau argileuse et une partie d'ail râpé finement. Bien mélanger.

OBESITE, CELLULITE, GOITRE

Cataplasmes de varech vésiculeux et son. Cuire quelques minutes dans de l'eau salée (sel marin). Laisser en place plusieurs heures.

CONGESTION CEREBRALE, MENINGITE.

Casque de feuilles de chou cru et placer les pieds jusqu'à la cheville dans 1 kg 500 d'oignons crus, hachés. Laisser 10 heures en place.

ABCES, FURONCLES, PANARIS.

Cataplasmes d'oignon cuit au four ou dans une casserole, avec très peu d'huile. Ecraser. Appliquer très chaud. Renouveler toutes les deux heures.

ABCES DENTAIRES.

Cataplasmes chauds avec des moitiés de figues cuites dans du lait. Appliquer sur la gencive. Garder une heure ou deux. Renouveler.

TOUTES DOULEURS.

Prendre une certaine quantité de son (2 à 5 poignées), selon l'étendue à recouvrir par le cataplasme.

Hacher 2 ou 3 feuilles de chou (rouge ou vert) et 2 gros oignons. Ajouter de l'eau et mêler le tout dans un récipient allant au feu.

Faire cuire en remuant jusqu'à élimination totale de l'eau (5 à 10 minutes).

Sur une mousseline, étaler une couche de 2 cm d'épaisseur, bien plus large que la partie malade. Replier la mousseline et appliquer bien chaud, mais non brûlant. Bander et laisser en place 2 heures ou plus. Peut être appliqué à n'importe quel moment. Ne sert qu'une fois.

— COLIQUES HEPATIQUES (mettre à la ceinture).

— COLIQUES NEPHRETIQUES (mettre sur les reins).

RHUMATISMES, ARTHRITE, NEVRITES, SCIATIQUE.

Appliquer des feuilles de chou graissées à l'huile d'olive. Ou encore des feuilles de chou crues ou chauffées au-dessus d'une source vive de chaleur. Avant l'emploi des feuilles de chou, couper la grosse côte et écraser au rouleau à pâtisserie.

ULCERES.

Feuilles de chou cru macérées 4 à 5 heures dans un mélange à parties égales d'eau et de jus de citron.

Lorsque les ulcères sont particulièrement douloureux, appliquer des feuilles de chou macérées dans l'huile, ou préalablement ébouillantées.

FOIE.

Avec de l'huile d'olive, masser toute la région du foie, doucement mais fermement, dans le sens des aiguilles d'une montre. Après quelques minutes de massage, appliquer des compresses humides bien chaudes (serviette trempée dans l'eau bouillante, puis essorée) pendant 20 à 30 minutes. Procéder ainsi 2 ou 3 fois par jour.

REINS ET VESSIE. Compresses chaudes.

Mauve, feuilles
Sauge, feuilles
Verveine odorante.
Une forte poignée de chaque.

Bouillir dans un litre d'eau.

DARTRES ET ACNE. (Compresses).

Bardane, feuilles	50 gr.
Bouleau, écorces	50 gr.
Mauve, feuilles	50 gr.
Sureau, grappes	50 gr.

3 poignées pour un litre d'eau ; bouillir un quart d'heure ; compresses chaudes 10 minutes par jour avant lotions d'eau argileuse.

LAVEMENTS

ENTERITE SECHE.

300 gr. de décoction de guimauve. Ajouter 50 gr. de miel et 50 gr. d'huile d'olive.

EMBARRAS GASTRIQUE.

Bouillon-blanc	10 gr.
Guimauve, racine	30 gr.
Verveine concassée	10 gr.

Le tout dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes. Prendre tiède et conserver quelques minutes.

CONSTIPATION.

Eau	30 gr.
Racine de guimauve	10 gr.

Bouillir 15 minutes ; ajouter 50 gr. de miel.

INJECTIONS (sans pression)

PERTES.

— 4 cuillerées à soupe d'argile en poudre. 1 litre d'eau fraîche.

— 60 gr. d'écorce de chêne. Un litre d'eau bouillante. Infuser 2 heures. Utiliser tiède.

— Une poignée de feuilles de noyer ou de plantain (plante entière). Deux litres d'eau. Bouillir un quart d'heure. Utiliser tiède.

LAVAGES DE NEZ

RHUME DE CERVEAU, SINUSITE.

Une ou deux fois par jour respirer de l'eau argileuse (une cuillerée à café d'argile en poudre dans une petite tasse d'eau préparée à l'avance). Alterner avec une décoction de thym ou de l'eau salée (2 cuillerées à soupe de sel marin par demi-litre d'eau).

Plonger le nez dans la tasse, une narine maintenue fermée

avec le doigt. Aspirer doucement pour faire monter l'eau qui peut redescendre un peu par la gorge. Répéter 5 ou 6 fois par narine, alternativement.

Une ou deux fois par jour, mettre quelques gouttes dans chaque narine : moitié jus de citron, moitié huile de table.

BAINS

BAIN COMPLET CHAUD (nervosité, faiblesse).

Mettre 1 kilo de son et 200 gr. de feuilles de noyer dans un sachet de mousseline. Faire bouillir le tout un quart d'heure dans 4 à 5 litres d'eau et ajouter à l'eau du bain.

Ce bain peut durer de 15 à 20 minutes et être suivi, si possible, d'un bain de siège de 5 minutes à 18°.

BAIN DE PIEDS OU DE MAINS (mauvaise circulation, règles insuffisantes).

Faire bouillir trois bonnes poignées de feuilles de vigne rouge dans 2 ou 3 litres d'eau, pendant 1/4 d'heure.

Ajouter ensuite de l'eau froide jusqu'à ce que la température de l'eau soit supportable.

Bain chaud de 10 à 15 minutes. Peut servir deux fois.

Bain tiède en cas de varices.

BAIN DE MAINS OU DE PIEDS (nervosité, faiblesse, engelures).

Faire bouillir pendant 15 minutes à feu doux dans 2 ou 3 litres d'eau, 2 ou 3 poignées de son et 1 ou 2 poignées de feuilles de noyer. Tremper les pieds, les mains, tant que l'eau est chaude, 10 à 15 m. environ. Peut servir deux fois.

OBESITE, INSUFFISANCE GLANDULAIRE, RACHITISME

Macérer 500 gr. de varech vésiculeux dans quelques litres d'eau chaude. Ajouter à l'eau du bain avec 500 gr. de sel marin.

PARALYSIE, FAIBLESSE MUSCULAIRE.

Bouillir 500 gr. de bruyère, ajouter à l'eau du bain.

RACHITISME, DEBILITE, FAIBLESSE OSSEUSE.

300 gr. de feuilles de noyer, bouillir un quart d'heure dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain dans laquelle on aura fait dissoudre deux kilos de sel marin.

OBESITE.

Bruyère, fleurs	50 gr.
Genièvre, baies	50 gr.
Saule, écorce	50 gr.
Ulmaire	50 gr.
Serpolet, somm. fleuries	50 gr.

Mettre 4 à 5 poignées du mélange dans un sachet ; bouillir dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain tiède. Deux bains par semaine.

ADENITE, RACHITISME, LYMPHATISME.

500 gr. de sauge bouillie un quart d'heure dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain complet chaud.

ANEMIE, ASTHENIE.

Fleurs de sureau	50 gr.
Romarin	50 gr.
Sauge	50 gr.
Verveine	50 gr.

Bouillir 30 minutes dans quelques litres d'eau, ajouter à l'eau du bain avec 200 gr. de sel marin.

BAIN CALMANT.

Tilleul, fleurs	50 gr.
Calament	50 gr.
Menthe, feuilles	50 gr.
Origan	50 gr.

Mettre 4 à 5 poignées du mélange dans un sac en étamine et plonger dans deux litres d'eau bouillante ; bouillir un quart d'heure ; ajouter à l'eau du bain.

RHUMATISMES.

200 gr. de chacune des plantes : sauge, thym, menthe. Mettre dans un sachet et bouillir un quart d'heure, ajouter la décoction à l'eau du bain.

Prendre ce bain à la température de 35-40 degrés afin de transpirer ; en sortant, faire une friction énergique avec les plantes. Ne pas s'essuyer, mettre un peignoir de bain ou s'envelopper dans une couverture et se reposer un quart d'heure.

ARTHRITE, RHUMATISME.

200 gr. de sauge, 200 gr. de serpolet, 200 gr. d'origan. Une poignée de chaque, bouillir un quart d'heure dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain.

ECZEMA SUINTANT.

Lotions avec une infusion d'absinthe et géranium Robert. Quinze grammes de chaque plante dans un litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes.

FUMIGATIONS

NEVRITE, MAUX DE TETE.

Aspérule odorante, somm. fl.	50 gr.
Menthe, sommités	50 gr.
Thym, somm.	50 gr.
Verveine odorante, feuilles	50 gr.

Une forte poignée qu'on laissera bouillir dans la fumigation. Durée : 1/4 d'heure.

TOUX, BRONCHITE.

Eucalyptus (feuilles), menthe, origan, marjolaine et thym : 30 gr. de chaque espèce.

Une forte poignée du mélange pour un litre d'eau bouillante.

Bouillir cinq minutes.

POUR VIVRE EN PAIX AVEC LES INSECTES

Ce qui les éloigne :

FOURMIS : Frotter les pieds des meubles ou le bas des troncs d'arbres avec de la craie blanche de façon à former un anneau que n'osent franchir des fourmis.

Mettre des citrons moisis dans les placards.

Les fourmis n'aiment pas non plus l'ail, et reculent devant un « cordon » d'ail pilé.

GUEPES et ABEILLES : Eviter les piqûres en se frottant les parties à protéger avec des feuilles de noyer, de raifort, de plantain ou de tomate.

MITES : Lavande, menthe, sarriette.

MOUSTIQUES : Feuilles de tomates (en suspendre quelques chapelets).

Plante de basilic, pour protéger la pièce contre l'intrusion des insectes.

Pendre un bouquet de lavande à la tête du lit pour éloigner les moustiques.

POUX : Lotions avec une décoction de fleurs d'arnica (5 à 10 gr. par litre d'eau. Bouillir 10 minutes). Poudre de semences de fusain.

PUCES : Tanaisie dans matelas et niches des chiens.

PUNAISES : Feuilles de haricots (disséminer dans la literie).

En cas de piqûres :

GUEPES, ABEILLES, INSECTES : Frotter la piqûre avec des feuilles de persil, de plantain ou de poireau écrasées.

Les maladies ou troubles divers et leurs remèdes

Relever la nomenclature des plantes indiquées pour chaque cas, puis se reporter au chapitre consacré à chacune de ces plantes. Choisir celles qui semblent le mieux convenir en tenant compte de leurs diverses propriétés. Les utiliser, soit isolément, soit en mélanges. Pour les doses, noter ce qui est précisé à chaque chapitre, et établir une dose moyenne s'il s'agit d'un mélange.

ABCÈS (Voir aussi à « Dépuratif du sang ») : Bouillon-blanc. Sceau de Salomon. Cataplasmes d'oignon. Oignon de lis. Feuilles de chou ou de bardane.

ABCÈS AUX GENCIVES : Une figue sèche cuite dans du lait. Couper en deux et appliquer bien chaud. Giroflier.

ABEILLES (Pour se protéger) : Frotter les parties découvertes avec des feuilles de noyer, de raifort, de tomate, de plantain.

ACÉTONÉMIE (Voir à « Foie »).

ACCOUCHEMENT (Pour réduire les douleurs) : Sauge. Garance.

ACIDE URIQUE : Ronce. Acore aromatique.

ACIDITÉ STOMACALE : Acore. Aunée. Gentiane. Houblon. Globulaire. Lichen d'Islande. Saule.

ACNÉ : Pensée sauvage. Sauge. Alchemille. (Voir aussi à « Dépuratif du sang »).

ADÉNITE ET ADÉNOPATHIES : Varech vésiculeux. Germandrée. Sauge, Fenugrec.

ADIPOSE (Voir « Obésité »).

AÉROCOLIE (Voir « Fermentations Intestinales »).

AÉROPHAGIE : Véronique. Origan. Angélique.

ALBUMINE : Aubier de Tilleul sauvage. Cosse de Haricots. Genêt. Groseiller. Maïs. Ache. Herniaire. Prêle. Renouée. Solidago. Piloselle. Vergerette du Canada. Garance.

ALCOOLISME : Passiflore.

ALLAITEMENT (Voir « Lactation »).

ALOPÉCIE (Voir à « Cheveux »).

AMAIGRISSEMENT : Fenugrec.

AMÉNORRHÉE (Voir à « Règles »).

AMIBES : Myrtilles.

AMNÉSIE (Voir à « Asthénie nerveuse »).

AMYGDALITE AIGUE : Géranium Robert.

AMYOTROPHIE (voir « Faiblesse musculaire »).

ANASARQUE (Voir « Hydropisie »).

ANÉMIE : Houblon. Lamier blanc. Gentiane. Petite Centaurée. Aunée. Absinthe. Ményanthe. Ronce.

ANÉMIE DES TUBERCULEUX : Patience. Prêle.

ANGINE : Ronce. Bugrane. Berbéris. Coquelicot. Guimauve.

ANGINE HERPÉTIQUE : Géranium Robert. Saponaire.

ANGINE DE POITRINE (Voir aussi à « Cœur ») : Aubépine. Muguet.

ANGOISSES : Lotier corniculé. Saule. Aubépine.

ANNEXITE (Voir à « Métrite »).

ANOREXIE : Lavande. Aunée. Houblon. Hysope. Bouleau. Saule.

ANTHRAX (Voir « Abcès » et « Dépuratifs du Sang »).

ANTI-ABORTIF (Pour éviter l'avortement) : Viburnum.

ANURIE (Voir à « Rétention d'urine » et « Diurétique »).

APÉRITIFS : Benoîte. Absinthe. Pissenlit. Houblon. Marrube.

APHONIE : Vélar.

APHONIE (d'origine nerveuse) : Valériane.

APHTES : Rose de Provins. Néflier. Pépins de coings. Ronce. Basilic. Sauge. Troène. Bistorte.

ARTÉRIOSCLÉROSE : Aubépine, Tilleul. Ulmaire. Gui. Fumeterre.

ARTÉRITE (Voir à « Artériosclérose » et « Dépuratifs du sang »).

ARTHRITE (Voir à « Rhumatisme »).

ARYTHMIE : Marrube. Ulmaire. Liseron des haies. Infusion de « fils » de Haricots verts.

ASCARIS, ASCARIDES LOMBRICOIDES et ASCARIDES VERMICULAIRES (Voir à « Vers »).

ASCITE (Voir à « Hydropisie »).

ASTHÉNIE NERVEUSE : Sauge. Thym. Basilic. Serpolet.

ASTHME : Narcisse des prés. Coquelicot. Gui. Hysope. Aristoloche. Millepertuis. Lavande. Romarin. Origan. Cochléaria.

ASTHME HUMIDE : Serpolet. Marrube. Mélisse.

ASTHME NERVEUX : Valériane. Anis. Angélique. Sarriette des jardins.

ASYSTOLIE (Voir à « Cœur »).

ATHÉROME (Voir à « Artériosclérose » et « Circulation du sang »).

AZOTÉMIE (Voir « Urémie »).

BASEDOW (Maladie de) : Muguet.

BLENNORRAGIE : Eucalyptus. Genièvre. Fraisier. Berce. Boldo. Bourse-à-pasteur. Persicaire. Bruyère. Pin. Busserole. Buis.

BLÉPHARITE : Plantain. Mélilot. Bleuet.

BLESSURE : Plantain. Buis. Chêne.

BOTHRIOCÉPHALE (Voir à « Vers »).

BOUCHE (Irritation) : Cognassier. Rose rouge.

BOUCHE (Ulcérations) : Menthe. Ronce. Sauge.

BOUFFÉES de CHALEUR : Aubépine.

BOURDONNEMENTS D'OREILLE : Aubépine. Mélisse. Calament.

BRADYCARDIE (Voir à « Cœur »).

BRONCHES : Mauve. Aunée. Serpolet. Hysope. Lichen d'Islande. Thym. Coquelicot. Angélique. Tussilage. Scabieuse. Violette. Véronique. Laurier d'Apollon. Sureau.

BRONCHES (Catarrhe) : Lierre terrestre. Bourgeons pin et sapin. Séneçon Jacobée.

BRONCHITE CHRONIQUE : Capucine. Carragaheen. Laurier d'Apollon. Hysope. Lavande. Mélilot. Busserole. Chardon Roland. Coquelicot. Eucalyptus. Cochléaria. Germandrée. Primevère.

BRULURES : Sureau. Balsamite odorante. Bouillon-blanc. Millepertuis. Souci. Cognassier.

CACHEXIE (Voir à « Chlorose » et « Anémie »).

CALCULS (Reins, Vessie) : Aubier de Tilleul sauvage. Maïs. Ulmaire. Solidago. Gratteron. Alkékenge. Caille-lait. Bugrane. Chiendent. Bruyère. Petit Houx. Véronique. Cochléaria.

CALCULS BILIAIRES : Boldo. Pissenlit. Grémil. Chiendent. Cochléaria. Saule. Huile d'olive, Aubier de tilleul sauvage.

CANCER ESTOMAC : Houblon. Chélidoine. Consoude.

CANCER ESTOMAC (calmant) : Condurango. Caille-lait.

CANCER UTÉRUS : Géranium Robert.

CATARACTE : Mélisse. Sureau.

CATARRHES PULMONAIRES ET BRONCHIQUES : Pin et Sapin. Coquelicot. Mauve. Marrube. Cochléaria de Bretagne. Origan. Vergerette du Canada. Scolopendre. Mélisse. Menthe. Thym. Lavande. Lierre terrestre. Romarin. Sureau. Tussilage. Vélar. Pulmonaire.

CELLULITE ET CELLULALGIES : Lierre grimpant. Ulmaire. Varech vésiculeux. Verveine.

CÉPHALÉE : Camomille allemande. Lavande. Oranger.

CÉPHALÉE aux DIGESTIONS : Ményanthe.

CHEVEUX (Chute) : Bardane. Thym. Buis. Ortie. Capucine. Serpolet. Laurier.

CHEVEUX (Entretien) : Camomille. Petite Centaurée.

CHLOROSE (Voir aussi « Anémie ») : Gentiane. Lavande. Origan. Serpolet. Tanaisie.

CHLORURÉMIE (Voir à « Reins »).

CHOLÉCYSTITE (Voir à « Foie »).

CHOLESTÉROL : Artichaut.

CHORÉE : Valériane.

CIRCULATION DU SANG (troubles) : Vigne rouge. Cassis. Gratteron. Sauge. Anis vert. Hamamélis. Mélilot.

CIRRHOSE (Voir « Foie »).

CŒUR : Passiflore. Aubépine. Saule. Maïs. Genêt. Sureau. Anis vert.

CŒUR NERVEUX : Aubépine. Muguet. Réglisse. Asperge.

COLIBACILLOSE (Voir aussi à « Intestins », « Vessie » ou « Reins ») : Airelle. Sureau.

COLIQUES DES BÉBÉS : Coquelicot.

COLIQUES HÉPATIQUES (Voir aussi à « Foie ») : Vélar.

COLIQUES NÉPHRÉTIQUES (Voir aussi à « Reins ») : Chiendent. Maïs.

COLIQUES VENTEUSES (Voir « Fermentations intestinales »).

COLITE (Voir à « Intestins »).

CONGESTION CÉRÉBRALE : Gratiole. Nerprun.

CONJONCTIVITE : Plantain. Bleuet. Mélilot. Camomille romaine. Cognassier. Sureau.

CONSTIPATION : Bourdaine. Casse. Nerprun. Guimauve. Lin. Genévrier. Eglantine. Liseron des haies. Moutarde. Séné. Agar-agar.

CONSTIPATION DES ENFANTS : Mauve. Séné.

CONSTIPATION avec INSUFFISANCE BILIAIRE : Pissenlit. Plantain-psyllium. Polypode. Rhubarbe. Eupatoire.

CONTUSIONS : Bardane. Ache. Hysope. Sceau de Salomon. Verveine. Tanaisie.

CONVULSIONS : Armoise. Muguet. Tilleul. Valériane.

COQUELUCHE ET TOUX NERVEUSE : Coquelicot. Serpolet. Romarin. Lavande. Narcisse des prés. Cataire.

CORS : Chélidoine. Joubarbe. Euphorbe. Lierre. Ail.

CORYSA (Voir « Rhume de cerveau »).

COUP DE CHALEUR (Voir à « Congestion cérébrale »).

COUPURE : Plantain. Millepertuis.

COUPS (Voir à « Contusions »).

CRACHEMENTS DE SANG : Salicaire. Aigremoine. Lamier blanc. Renouée. Bourse-à-pasteur. Scolopendre.

CRAMPES GASTRIQUES DES NERVEUX : Millefeuille. Sarriette des jardins. Valériane.

CREVASSES : Bouillon-blanc.

CREVASSES DU MAMELON : Millefeuille.

CROUTES de LAIT : Bardane. Pensée sauvage.

CYSTITE : Bruyère. Fraisier. Maïs. Plantain. Ronce. Pariétaire. Busserole. Bugrane. Vergerette du Canada.

DANSE DE SAINT-GUY (Voir à « Chorée »).

DARTRES : Ortie. Saponaire. Douce-amère. Fumeterre. Pensée sauvage. Joubarbe.

DÉMANGEAISONS (Voir aussi à « Dépuratifs du sang ») : Aunée. Saponaire. Bardane.

DÉMINÉRALISATION : Prêle. Citrouille.

DENTS (Déchaussement) : Cochléaria de Bretagne.

DENTS (Maux de) : Giroflier. Romarin. Thym.

DÉPRESSION NERVEUSE : Serpolet. Sauge. Aspérule odorante.

DÉPURATIFS du SANG : Ortie. Salsepareille. Houblon. Ményanthe. Mousse de Corse. Bourse-à-pasteur. Douce-amère. Persicaire. Chardon bénit. Fumeterre. Pensée sauvage. Saponaire. Carex. Bourrache. Patience. Buglosse.

DERMATITE ET DERMATOSE (Voir à « Peau »).

DIABÈTE SUCRÉ : Géranium Robert. Noyer. Eucalyptus. Fenugrec. Airelle. Renouée. Valériane. Haricot. Aigremoine. Alchimille.

DIARRHÉE ET DYSENTERIE : Consoude. Aigremoine. Busserole. Airelle. Fraisier. Cognassier. Bistorte. Vergerette du Canada. Géranium Robert. Grenadier. Bouillon-blanc. Argentine. Berbéris. Ulmaire. Renouée. Ronce. Scolopendre. Rose rouge. Salicaire. Séneçon Jacobée. Mélilot. Germandrée. Prunellier.

DIARRHÉE DES ENFANTS : Camomille allemande. Solidago.

DIARRHÉE SÉREUSE : Carvi.

DIARRHÉE des TUBERCULEUX : Lichen d'Islande. Ortie. Solidago.

DIGESTIF (Voir à « Estomac »).

DIGESTION AVEC CÉPHALÉES : Ményanthe.

DIGESTION AVEC SENSATION DE VERTIGE ET D'ANGOISSE : Menthe.

DIURÉTIQUES : Bugrane. Chiendent. Maïs. Frêne. Salsepareille. Alkékenge. Berbéris. Gratteron. Bouleau. Carex. Bruyère. Queues de cerises. Chardon bénit. Sureau. Gui. Grémil. Bourse-à-pasteur. Houblon. Millepertuis. Lavande. Petit Houx. Laurier d'Apollon. Gratiole. Genièvre. Busserole. Genêt. Aspérule odorante. Chardon Marie. Piloselle.

DOULEURS D'ESTOMAC (Voir aussi à « Estomac ») : Salicaire.

DOULEURS MUSCULAIRES : Thym. Bardane, Origan. Ulmaire. Vergerette du Canada.

DOULEURS PELVIENNES : Saule. Séneçon Jacobée. Bouillon-blanc.

DURILLONS (Voir à « Cors »).

DYSENTERIE (Voir à « Diarrhée »).

DYSENTERIE AMIBIENNE : Airelle.

DYSMÉNORRHÉE (Voir à « Règles »).

DYSPNÉE (Voir à « Asthme »).

DYSPEPSIE (Voir aussi à « Estomac ») : Oranger. Romarin. Thym. Gentiane.

ECCHYMOSE (Voir à « Contusions »).

ÉCOULEMENTS MUQUEUX CHRONIQUES : Rose rouge. Tormentille.

ECZÉMA : Salsepareille. Orme pyramidal. Bardane. Pensée sauvage. Douce-amère. Saponaire. Airelle. Salicaire. Lavande. Amandier.

EMMÉNAGOGUES (Voir à « Règles »).

EMPHYSÈME (Voir à « Asthme », « Bronchite »).

ENFLURE des JAMBES : Argentine.

ENGELURES : Bouillon-blanc. Sureau.

ENGELURES ULCÉRÉES : Souci.

ENGORGEMENT GANGLIONNAIRE : Saponaire. Mousse de Corse. Houblon. Varech vésiculeux. Aunée. Cochléaria. Bouleau.

ENGORGEMENT LAITEUX : Fenouil. Géranium Robert. Cumin. Douce-amère.

ENROUEMENT : Vélar. Rose rouge. Acore. Pouliot.

ENTÉRITE (avec entérospasmes) : Réglisse. Carragaheen. Guimauve.

ENTÉRITE avec DIARRHÉE (Voir aussi à « Diarrhée ») : Benoîte.

ENTÉRITE MUCO-MEMBRANEUSE : Ortie. Aunée. Solidago.

ENTÉRITE SÈCHE : Guimauve.

ENTÉRITE DES TUBERCULEUX : Consoude.

ENTÉROCOLITE (Voir à « Intestins », « Entérite »).

ENTORSES (Voir « Contusions »).

ÉPANCHEMENTS de SYNOVIE : Sauge.

ÉPILEPSIE : Valériane. Houx. Buis. Oranger. Caille-lait. Séneçon.

ÉPISTAXIS (Voir à « Saignement de nez »).

ÉRECTIONS NOCTURNES : Nénuphar.

ÉRÉTHISME GÉNITAL (Voir à « Excitation sexuelle »).

ÉRUCTATIONS : Calament.

ÉRUPTIONS (Voir à « Abcès », « Peau »).

ESCARRES (Voir à « Plaies atoniques »).

ESTOMAC (Dyspepsie atonique) : Mélisse. Houblon. Thym. Carvi. Camomille romaine. Germandrée. Houx. Menthe. Pouliot. Verveine. Ortie. Fumeterre. Origan. Génépi. Sauge. Ményanthe. Patience. Centaurée (petite).

ESTOMAC (Spasmes) : Oranger. Thym. Valériane. Basilic. Anis. Verveine.

ESTOMAC IRRITÉ : Lin. Carragaheen. Chiendent.

EXCITATION SEXUELLE : Saule. Nénuphar.

EXTINCTION DE VOIX (Voir à « Enrouement »).

FAIBLESSE GÉNÉRALE : Centaurée (petite).

FAIBLESSE MUSCULAIRE : Bruyère.

FAIBLESSE OSSEUSE : Noyer.

FÉBRIFUGES : Saule. Olivier. Houx. Germandrée. Laurier d'Apollon. Ményanthe. Génépi. Verveine. Tanaisie.

FERMENTATIONS INTESTINALES : Fenouil. Anis. Carvi. Coriandre. Cumin. Mélisse. Genièvre. Aneth. Benoîte. Camomille allemande. Pouliot. Serpolet.

FIBROME UTÉRIN : Lierre grimpant. Chêne. Persicaire.

FIÈVRES ÉRUPTIVES (Rougeole, Scarlatine, Variole, etc.) : Coquelicot. Bourrache. Ronce. Sureau. Violette.

FIÈVRE INTERMITTENTE (Voir à « Fébrifuges »).

FIÈVRE PALUDÉENNE (Voir à « Paludisme »).

FIÈVRE PERSISTANTE : Eucalyptus. Génépi. Sureau.

FISSURES DE L'ANUS : Chêne. Bistorte.

FLUEURS BLANCHES (Voir à « Pertes blanches »).

FOIE (Congestion, Engorgement, Insuffisance) : Souci. Artichaut. Asperge. Buis. Aspérule odorante. Lilas. Eupatoire. Fumeterre. Centaurée. Boldo. Pouliot. Olivier. Bourse-à-pasteur. Gratteron. Romarin. Pissenlit. Marrube. Camomille romaine. Rhubarbe. Liseron des haies. Chardon Roland. Hépatique des fontaines. Aigremoine. Scolopendre. Saponaire. Combretum.

FOIE (Vomissements) : Lichen d'Islande. Laurier-cerise.

FORTIFIANTS (Voir « Anémie »).

FOULURES (Voir « Contusions »).

FURONCULOSE (Voir aussi « Abcès ») : Bardane. Bouillon-blanc.

GALACTOGÈNES (Voir à « Lactation »).

GALE : Scabieuse.

GANGRÈNE : Buis. Aurone mâle.

GASTRALGIE ET GASTRITE (Voir à « Estomac »).

GASTROPATHIE NERVEUSE : Houblon.

GASTRORRAGIE (Voir à « Hémorragie »).

GAZ (Voir « Fermentations intestinales »).

GENCIVES (Déchaussement et Ulcérations) : Ronce. Cochléaria de Bretagne. Sauge. Aulne.

GERÇURES DU SEIN : Consoude. Cognassier.

GINGIVITE (Voir à « Gencives »).

GLANDES (Troubles) : Carragheen. Varech vésiculeux.

GLOSSITE (Voir à « Bouche »).

GLYCOSURIE (Voir à « Diabète »).

GOITRE : Varech vésiculeux.

GORGE (Maux) : Vélar. Ronce. Rose rouge. Hysope. Mauve. Réglisse. Pin et Sapin. Troène. Séneçon Jacobée.

GORGE (Ulcérations) : Aubépine.

GOURME : Noyer.

GOUTTE RHUMATISMALE : Cassis. Petit houx. Ményanthe. Sureau. Bardane. Salsepareille. Saponaire. Persicaire. Buis. Germandrée. Douce-amère. Bouleau. Carex. Saponaire. Chicorée sauvage. Séneçon. Muguet. Gui. Gratiole. Pin. Ulmaire. Véronique. Genêt. Frêne.

GRAVELLE (Voir « Calculs »).

GRIPPE : Buis. Lavande. Laurier d'Apollon. Génépi. Bourrache.

GRIPPE (avec affection des bronches) : Pouliot.

GUÊPES (Pour se protéger) : Frotter les parties découvertes avec des feuilles de noyer, de plantain, de raifort, de tomate.

GUÊPES (Piqûres) : Feuilles de plantain, de tomate, persil.

HÉMATOME (Voir « Contusion »).

HÉMATURIE : Bourse-à-pasteur. Scolopendre. Véronique. Plantain. Consoude. Prêle. Busserole. Ronce. Sanicle.

HÉMOPHILIE : Plantain. Prêle. Persicaire. Ortie.

HÉMOPTYSIE : Gui. Véronique. Carragaheen. Benoîte. Bourse-à-pasteur. Consoude. Millefeuille.

HÉMORRAGIES : Fraisier. Acore. Benoîte. Prêle. Rose rouge. Persicaire. Lamier blanc. Grenadier. Alchemille.

HÉMORRAGIES STOMACALES : Condurango. Persicaire.

HÉMORRAGIES UTÉRINES : Géranium Robert. Vigne rouge. Vergerette du Canada. Busserole. Bourse-à-pasteur. Consoude. Persicaire.

HÉMORROIDES : Hamamélis. Marronnier. Petit Houx. Millefeuille. Joubarbe. Chêne. Pariétaire. Prêle. Cyprès. Ficaire.

HÉMORROIDES ENFLAMMÉES : Cognassier, Bouillon-blanc. Bardane. Ficaire.

HÉMORROIDES SAIGNANTES : Airelle. Persicaire. Chêne. Millefeuille. Bistorte.

HÉPATITE : Alkékenge. Artichaut. Asperge. Bétoine. Boldo. Buis. Gratteron. Noyer. Petit Houx. Pissenlit. Romarin.

HERNIE : Plantain. Sceau-de-Salomon. Chêne.

HERPÈS : Bourrache. Douce-amère. Saponaire.

HOQUET : Calament. Cataire. Origan. Carvi. Fenouil. Cumin.

HYDROPISIE : Ményanthe. Genêt. Ulmaire. Vergerette du Canada. Solidago. Sureau. Gratiole. Alkékenge. Berbéris. Gratteron. Bouleau. Romarin. Millepertuis. Prêle. Chardon Roland. Genièvre. Orme. Petit Houx.

HYDROPISIE (provenant des Reins) : Cochléaria de Bretagne.

HYDROPISIE CARDIAQUE : Muguet.

HYPERTENSION : Bourse-à-pasteur. Aubépine. Gui. Cassis. Olivier. Pervenche.

HYPOTENSION : Chardon-Marie. Genêt.

HYSTÉRIE : Caille-lait. Valériane. Oranger. Chardon bénit. Cataire. Romarin. Souci. Tanaisie. Passiflore. Lavande.

ICTÈRE (Voir aussi à « Foie ») : Chiendent. Chicorée sauvage. Gratteron. Petit Houx. Souci. Caille-lait. Saponaire. Berbéris. Chardon Roland. Véronique.

IMPÉTIGO : Pensée sauvage.

IMPÉTIGO DU CUIR CHEVELU : Souci.

IMPUISSANCE : Menthe. Romarin.

INCONTINENCE D'URINE : Bourse-à-pasteur. Busserole. Caille-lait. Aigremoine. Persicaire.

INCONTINENCE D'URINE (avec congestion du bas-ventre) : Thuya.

INDIGESTION : Véronique.

INFECTION DES VOIES URINAIRES : Bugrane. Aunée. Solidago. Cumin. Chiendent. Cerisier. Busserole. Bruyère. Maïs. Airelle. Buis. Sureau.

INSOMNIE : Aubépine. Tilleul. Coquelicot. Saule. Passiflore. Basilic. Lotier corniculé. Laurier-cerise. Marjolaine. Fumeterre. Houblon. Aspérule odorante. Bouillon-blanc. Mélilot. Boldo. Primevère.

INSUFFISANCE GLANDULAIRE (Voir « Glandes »).

INSUFFISANCE HÉPATIQUE (Voir aussi à « Foie ») : Bourdaine. Liseron des haies. Pissenlit. Polypode. Rhubarbe. Buis. Chicorée. Boldo. Aunée. Artichaut.

INSUFFISANCE HÉPATIQUE DES NERVEUX : Ulmaire. Séneçon Jacobée.

INTERTRIGO : Salicaire.

INTESTINS (Irritations) : Mauve. Camomille. Mélilot.

JAMBES (Enflures) : Argentine.

JAUNISSE (Voir à « Ictère »).

KÉRATITE (Voir à « Yeux »).

LACTATION (Pour favoriser) : Fenouil. Cumin. Anis. Carvi. Lamier blanc. Houblon. Angélique.

LACTATION (Pour arrêter) : Persil.

LANGUE ROUGE ET FISSURÉE : Réglisse.

LARYNGITE : Vélar. Lichen d'Islande. Plantain. Pin et Sapin.

LARYNGITE STRIDULEUSE : Lavande.

LAXATIFS (Voir aussi à « Constipation ») : Frêne. Lin. Liseron des haies. Eglantine. Violette. Casse. Plantain. Psyllium. Séné.

LAXATIFS pour les ENFANTS : Mauve. Pêcher. Amandier.

LEUCORRHÉE (Voir à « Pertes blanches »).

LÈVRES (Gerçures) : Cognassier.

LITHIASE BILIAIRE (Voir à « Calculs biliaires »).

LITHIASE URINAIRE (Voir à « Calculs »).

LOMBRIC (Voir à « Vers »).

LUMBAGO (Voir aussi à « Reins ») : Vergerette du Canada.

LYMPHANGITE (Voir à « Adénite »).

LYMPHATISME : Houblon. Noyer. Cassis. Capucine.

MAL DE BRIGHT : Plantain. Sureau. Ache. Tormentille. Gui. Muguet.

MALARIA : Lilas.

MAL BLANC (Voir « Abcès »).

MAUX DE VENTRE (Voir « Douleurs pelviennes », « Règles douloureuses » ou « Intestins », « Entérite »).

MÉNOPAUSE : Vigne rouge. Aubépine. Passiflore. Persicaire. Gui. Cassis. Sauge.

MÉTÉORISME (Voir à « Fermentations Intestinales »).

MÉTRITE : Sanicle. Tormentille. Chêne.

MÉTRORRAGIE (Voir à « Hémorragie utérine »).

MIGRAINE Nerveuse : Marjolaine. Menthe. Basilic. Camomilles romaine et allemande. Véronique.

MITES (Pour éloigner) : Menthe. Sarriette. Lavande.

MORSURE DE SERPENT : Bardane. Plantain.

MOUSTIQUES (Pour éloigner) : Basilic. Lavande. Tomate.

MOUSTIQUES (Piqûres) : Plantain. Persil. Poireau. Tomate.

MYALGIE (Voir à « Douleurs musculaires »).

NÉPHRITE (Voir aussi à « Reins ») : Vergerette du Canada. Tormentille. Persicaire. Genêt. Pariétaire. Prêle. Solidago. Plantain. Sureau. Pêcher. Muguet.

NERFS (Crises de) : Gui. Valériane. Mélisse. Camomille romaine. Tilleul. Calament. Origan. Menthe.

NERFS (Troubles des) : Marrube. Bourse-à-pasteur.

NERVOSISME : Aubépine. Mélilot. Séneçon Jacobée. Aspérule odorante. Narcisse des prés. Tilleul, Lotier.

NEURASTHÉNIE (Voir aussi à « Asthénie nerveuse », « Dépression nerveuse ») : Passiflore. Valériane. Sauge.

NÉVRALGIES ET SCIATIQUES : Mélilot. Origan. Ulmaire. Lierre grimpant. Camomille romaine. Serpolet.

NÉVRALGIES FACIALES : Menthe. Matricaire.

NÉVRALGIES DU TRIJUMEAU : Verveine.

NÉVRITES : Verveine. Thym. Menthe. Aspérule odorante.

NUTRITION (Troubles de la) : Cassis. Cochléaria. Fenugrec.

OBÉSITÉ : Varech vésiculeux. Cochléaria. Vigne rouge. Bourdaine.

OBÉSITÉ (avec règles insuffisantes) : Marrube.

ŒDÈME (Voir à « Cœur », « Albumine », « Reins », « Néphrite »).

ŒDÈME (Cardio-rénal) : Genêt. Bouleau.

ŒDÈME (des jambes) : Argentine.

OLIGURIE (Voir à « Diurétiques »).

OPHTALMIE : Plantain. Mélilot. Bleuet. Euphraise. Géranium Robert. Noyer. Rose rouge.

OS (Voir à « Rachitisme »).

OXYURES (Voir à « Vers »).

PALPITATIONS (Voir aussi à « Cœur ») : Aubépine. Muguet. Menthe. Laurier-Cerise. Oranger.

PALPITATIONS NOCTURNES : Mélisse.

PALUDISME : Combretum. Buis.

PANARIS (Voir à « Abcès »).

PARALYSIE : Cochléaria. Bruyère.

PARALYSIE AGITANTE : Romarin. Arnica. Valériane.

PAUPIÈRES (Inflammation des) : Mélilot. Plantain. Bleuet. Noyer. Camomille romaine.

PEAU (Maladies de) : Saponaire. Buis. Douce-amère. Cochléaria. Chicorée sauvage. Orme. Bourrache. Centaurée. Fumeterre. Ményanthe. Salsepareille. Patience. Carex. Gratiole. Pensée sauvage. Peuplier. Pissenlit. Scabieuse. Scrofulaire. Bouleau.

PÉRICARDITE : Genêt. Genévrier. Bouleau. Artichaut. Maïs. Sureau.

PÉRITONITE TUBERCULEUSE : Gratiole.

PERTES BLANCHES : Noyer. Lamier blanc. Eucalyptus. Alchemille. Chêne. Aspérule odorante. Genévrier. Gui. Romarin. Ronce. Troène. Aigremoine. Tanaisie. Plantain. Millepertuis. Grenadier. Rose rouge. Salicaire. Bistorte. Tormentille. Scabieuse. Argentine.

PERTES ROUGES : Salicaire. Busserolle. Gui. Scabieuse. Lamier blanc. Chêne. Persicaire.

PERTES SÉMINALES : Benoîte. Houblon.

PESANTEUR de l'ESTOMAC : Verveine.

PHARYNGITE CHRONIQUE : Aigremoine. Plantain.

PHLÉBITE : Hamamélis. Consoude. Mélilot.

PHLEGMON (Voir à « Abcès »).

PHTISIE (Voir à « Tuberculose pulmonaire »).

PIQURES D'ABEILLE ou d'INSECTE : Plantain. Persil. Tomate. Oseille. Poireau. Cassis.

PISSEMENT DE SANG (Voir à « Hématurie »).

PLAIE (Voir à « Blessure »).

PLAIES ATONIQUES ou GANGRENÉES : Buis. Chardon bénit. Lierre. Millefeuille. Plantain. Sanicle. Millepertuis. Solidago. Serpolet. Renouée. Souci.

PLEURÉSIE ET PLEURITE : Hysope. Douce-amère. Pâquerette. Gratteron.

PNEUMONIE : Primevère. Douce-amère.

POLLUTIONS NOCTURNES : Bourse-à-pasteur. Absinthe.

POUMONS (Catarrhe). Voir aussi à « Catarrhe pulmonaire », « Tuberculose », « Pleurésie » et Pleurite : Marrube. Véronique.

PROSTATITE : Bruyère. Thuya. Busserole. Marronnier d'Inde. Citrouille.

PRURIGO (Voir à « Peau »).

PRURIT (Voir à « Peau »).

PRURIT ANAL ET VULVAIRE : Alchemille. Salicaire. Bouillon-blanc.

PSORIASIS : Pensée sauvage. Bouleau.

PUCES et PUNAISES (Pour éloigner) : Pouliot. Tanaisie. Feuilles de Haricots.

PURGATIFS (Voir à « Constipation »).

PYÉLONÉPHRITE (Voir à « Reins » et « Vessie »).

PYORRHÉE : Cochléaria. Aulne.

PYROSIS (Voir à « Estomac » et « Foie »).

RACHITISME : Ményanthe. Thym. Noyer. Romarin. Garance.

RATE (Engorgement) : Saponaire. Camomille romaine. Pissenlit. Scolopendre.

REFROIDISSEMENT : Génépi. Laurier d'Apollon.

RÈGLES ABONDANTES ET DOULOUREUSES : Armoise. Bourse-à-pasteur. Millefeuille.

RÈGLES DIFFICILES ET DOULOUREUSES : Vergerette du Canada. Angélique. Anis. Matricaire. Cumin. Séneçon Jacobée. Genévrier. Aurone mâle. Vigne rouge. Génépi. Ményanthe.

RÈGLES INSUFFISANTES : Armoise. Séneçon Jacobée. Aunée. Persil. Capucine. Souci.

REINS (Douleurs de) (Voir aussi à « Néphrite ») : Solidago. Persicaire. Chiendent.

RÉTENTION D'URINE (Voir aussi à « Diurétiques ») : Renouée. Busserole. Garance.

RÉTINITE (Voir à « Yeux »).

RETOUR D'AGE (Voir à « Ménopause »).

RHINITE (Voir à « Rhume de cerveau »).

RHUMATISME : Bardane. Pissenlit. Genévrier. Buis. Cassis. Carex. Ulmaire. Romarin. Pensée sauvage. Ronce. Séneçon. Aristoloche. Genêt. Douce-amère. Artichaut. Alkékenge. Peuplier. Saponaire. Pin. Saule. Sureau. Germandrée. Fumeterre. Houx. Ményanthe. Scolopendre. Origan. Frêne. Patience. Ortie. Orme. Aubier de tilleul sauvage.

RHUME (Toux) (Voir aussi à « Bronches ») : Pulmonaire de chêne. Euphraise. Guimauve.

RHUME DE CERVEAU : Thym. Euphraise. Sureau. Marjolaine.

ROUGEOLE (Voir à « Fièvres éruptives »).

SAIGNEMENT DE NEZ : Bourse-à-pasteur. Prêle. Salicaire.

SALPINGITE : Sanicle. Chêne. Tormentille.

SANG (Crachement) (Voir à « Crachements de sang »).

SANG VICIÉ (Voir à « Dépuratifs du sang »).

SCARLATINE (Voir à « Fièvres éruptives »).

SCARLATINE (Suites de) : Solidago.

SCIATIQUE (Voir à « Névralgies et Sciatiques » et à « Névrite »).

SCROFULE (Voir à « Anémie »).

SÉBORRHÉE (Voir à « Cheveux »).

SÉCRÉTION SALIVAIRE INSUFFISANTE : Cochléaria. Scabieuse. Primevère. Gentiane.

SEIN (Gerçure) (Voir à « Gerçure du sein »).

SERPENT (Morsure) : Bardane. Plantain.

SINUSITE : Thym.

SOMMEIL (Manque de) (Voir à « Insomnie »).

SPASMES : Mélilot. Lavande. Mélisse.

SPASMES DE L'ESTOMAC et DE L'INTESTIN : Laurier-cerise.

SPASMES DES ORGANES GÉNITAUX : Millefeuille.

SPERMATORRHÉE (Voir à « Pertes séminales »).

STÉRILITÉ : Géranium Robert. Sauge.

STOMATITE : Bistorte. Troène.

STOMATITE ULCÉRO-MEMBRANEUSE : Airelle.

STRONGLES (Voir à « Vers »).

SUDORIFIQUES : Buis. Genévrier. Salsepareille. Sureau. Lavande. Aunée. Carex. Bourrache. Frêne. Douce-amère. Gratteron. Sauge. Bardane.

SUEURS : Sauge.

SYNCOPES : Camomille romaine.

SYPHILIS : Douce-amère. Salsepareille. Lierre. Patience. Chélidoine. Buis. Saponaire. Bardane.

TEIGNE : Scabieuse.

TÉNIA (Voir à « Vers »).

TENSION ARTÉRIELLE (Voir à « Hypertension » et « Hypotension »).

THYROIDES (Troubles de la) (Voir aussi à « Goître ») : Varech vésiculeux. Mousse de Corse.

TICS de la FACE : Marjolaine.

TOUX (Voir aussi à « Bronches », « Coqueluche », « Rhume ») : Pin et Sapin. Menthe pouliot. Mauve. Mélilot. Violette. Pulmonaire de chêne. Eucalyptus. Origan. Hysope. Euphraise.

TOUX avec SPASMES : Balsamite odorante. Anis. Capillaire. Eucalyptus. Carragaheen.

TRACHÉITE : Vélar. Tussilage. Origan. Bouillon-blanc. Pin. Capillaire de Montpellier.

TRANSPIRATION MORBIDE : Sauge.

TRICOCÉPHALES (Voir à « Vers »).

TROUBLES DE LA CIRCULATION DU SANG (Voir « Circulation du sang »).

TROUBLES DIGESTIFS (Voir aussi à « Estomac ») : Marrube.

TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE (Voir à « Ménopause »).

TUBERCULOSE A FORME TORPIDE : Cochléaria de Bretagne.

TUBERCULOSE DU PÉRITOINE : Gratiole.

TUBERCULOSE PULMONAIRE : Sureau. Aigremoine. Renouée. Rose rouge. Plantain. Capucine. Chêne. Tormentille. Eucalyptus. Aunée. Fenugrec. Busserole. Prêle. Bouillon-blanc. Bistorte. Tussilage.

TUMEUR : Joubarbe. Mélilot.

TUMEUR DU FONDEMENT : Eupatoire.

TYPHOIDE : Airelle.

ULCÈRE ATONIQUE : Rose rouge. Tanaisie. Thym. Chardon bénit. Sauge.

ULCÈRE D'ESTOMAC (Voir aussi à « Estomac ») : Consoude. Condurango. Réglisse. Violette. Hêtre. Génépi.

ULCÈRE PURULENT : Buis. Saponaire. Marrube.

ULCÈRE VARIQUEUX : Bardane. Plantain. Aurone. Lierre terrestre. Millefeuille. Ache. Houblon. Bourse-à-pasteur. Salicaire. Bouillon-blanc. Fraisier. Serpolet. Pin

et Sapin. Millepertuis. Prêle. Gratteron. Amandier. Noyer. Chêne. Sauge. Solidago. Consoude. Ulmaire. Hamamélis.

URÉE : Alkékenge. Artichaut. Aunée. Busserolle, Garance. Piloselle.

URÉMIE : Busserole. Liseron des haies. Aunée. Artichaut. Gratiole. Garance.

URETÈRE (Inflammation de l') : Renouée.

URÈTRE (Ecoulements) : Eucalyptus.

URÈTRE (Catarrhe de l') : Guimauve.

URÉTRITE : Busserole.

UTÉRUS (relâchement) : Cognassier.

VAGIN (relâchement) : Cognassier.

VAGINITE : Salicaire. Eucalyptus. Mauve.

VARICES : Plantain. Hamamélis. Persicaire. Millefeuille. Ficaire. Cyprès.

VARICOCÈLE : Persicaire.

VARIOLE (Voir à « Fièvres éruptives »).

VERRUES : Euphorbe. Chélidoine. Souci.

VERS (Ascarides lombricoïdes) : Mousse de Corse.

VERS (Ascarides vermiculaires) : Gratiole. Grenadier.

VERS (Ascaris, Strongles et Bothriocéphales) : Grenadier.

VERS (Lombrics et Ténia) : Ansérine. Eglantier. Fougère mâle. Grenadier.

VERS (Oxyures) : Aurone. Gentiane. Thym. Tanaisie. Balsamite. Gratiole. Absinthe maritime.

VERS (Tricocéphales) : Tanaisie. Matricaire.

VERTIGES : Lavande. Basilic. Mélisse. Primevère.

VÉSICULE BILIAIRE (V. à « Foie » ou « Calculs biliaires »).

VESSIE (Maladies de la) : Solidago. Bugrane. Asperge. Chiendent. Peuplier. Millepertuis. Caille-lait. Sureau.

VESSIE (Catarrhe) : Genévrier. Pin et Sapin. Maïs. Aunée. Guimauve. Eucalyptus. Persicaire.

VOIES RESPIRATOIRES (Irritation) : Bourrache. Eucalyptus.

VOIES URINAIRES (Catarrhe, irritation) : Petit Houx, Eucalyptus. Fraisier. Grémil. Mélilot. Lierre terrestre. Lin. Pariétaire. Lavande. Plantain psyllium. Citrouille.

VOMISSEMENTS : Menthe. Lichen d'Islande. Renouée. Aneth. Laurier-cerise.

VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE : Laurier-cerise. Chardon bénit. Lichen d'Islande.

Voir aussi à « Estomac ».

VOMISSEMENTS NERVEUX : Sauge.

VOMITIFS : Violette. Pensée sauvage.

YEUX (Irritations) : Bleuet. Mélilot. Plantain. Mauve. Aigremoine.

ZONA : Saponaire.

EN COMPLEMENT...

Articles parus dans la revue « VIVRE EN HARMONIE »

LES PLANTES QUI FAVORISENT LES ÉVACUATIONS

C'est une nécessité, même quand toutes les fonctions s'accomplissent — ou semblent s'accomplir, ce qui est souvent le cas — normalement, d'accélérer un peu les processus d'élimination par les émonctoires prévus à cet effet.

Combien qui pensaient avoir des évacuations normales, et qui sont surpris lors d'un « nettoyage », favorisé par des pruneaux, une compote de rhubarbe, une cure de fruits... Alors que tout semble bien fonctionner, il y a quand même intérêt à inciter, périodiquement, intestins, reins et vessie à faire un effort exceptionnel. Le résultat est toujours étonnant.

Ne serait-ce que trois ou quatre fois par an, à moins de besoins plus pressants, on peut prendre, pendant quelques jours, une plante agissant sur le processus intestinal, ou un mélange permettant une action conjuguée sur tous les processus d'évacuation.

LES PLANTES QUI STIMULENT LES INTESTINS

Les médecins du temps de Molière étaient caricaturisés parce que l'essentiel de leur action consistait en purges et lavements (en saignées, aussi). Cela se justifiait pourtant, leurs clients étant généralement de gros mangeurs, obèses et apoplectiques. Sans doute ne les guérissaient-ils pas ; mais n'était-ce pas que ces malades n'envisageaient nullement de ne pas renouveler leurs excès (de table, et autres) ?

La médecine est marquée par le ridicule associé à cette période de son histoire. Le médecin de nos jours condescend rarement à s'intéresser au fonctionnement intestinal de son patient. Et c'est pourtant par là qu'il importerait généralement de commencer.

Les laxatifs pharmaceutiques sont souvent assez irritants, et rarement propices au rétablissement de fonctions normales. Quant aux plantes, bien peu de médecins se résignent à y recourir. Il y a donc bien là une carence à combler, en insistant sur le rôle irremplaçable des tisanes.

Le choix dépend, à la fois, du résultat recherché, compte tenu de la situation présente, et de l'état des intestins. Il en est qui supportent une tisane assez active, alors que d'autres doivent être traités avec ménagement.

Les plantes sont donc choisies en fonction de ces préalables. Toutefois, quand les intestins sont encore assez fragiles, il est possible

de recourir à une plante efficace, en association avec une autre indiquée comme émolliente, adoucissante.

Ainsi peut-on ajouter à la bourdaine, laxatif complet, agissant à la fois sur foie et intestin, de la mauve, riche en mucilage, ou même de la guimauve.

Quand l'effet d'une tisane se révèle encore insuffisant, malgré le choix et l'association de plusieurs plantes à effet énergique, reste alors le recours au séné, qui est ajouté après ébullition, comme cela sera précisé plus loin.

Les cholégogues sont également des laxatifs et des diurétiques puisqu'ils agissent sur le foie, lequel, à son tour, stimule les fonctions intestinales et urinaires.

Agar-Agar. Se présentant sous forme de poudre ou de paillettes, ce produit est obtenu par le traitement de certaines algues des mers d'Extrême-Orient.

On possède assez peu de précisions sur les procédés de traitement, aussi ne doit-on recourir à l'agar-agar qu'occasionnellement. C'est un laxatif très doux, convenant aux intestins particulièrement fragiles. Son rôle est surtout de lubrifier les parois et de faciliter l'acheminement des déchets, auxquels il donne de la consistance par le gonflement de ses mucilages au contact des liquides.

Mettre une cuillerée à café de poudre ou de lamelles dans une grande tasse d'eau ; cuire doucement jusqu'à dissolution, puis ajouter une plante aromatique (menthe, thym, anis, etc.).

Prendre le soir au coucher. Et en plus, le matin à jeun, si l'effet est insuffisant après la tisane du soir.

Bourdaine. Comme il a été indiqué précédemment, ce laxatif est précieux de par son action conjuguée sur l'intestin et les voies biliaires. A petite dose, on utilise même la bourdaine uniquement contre l'insuffisance hépatique.

Cette plante est particulièrement indiquée en cas de spasmes intestinaux, qu'elle contribue à réduire.

Selon l'effet recherché et la résistance intestinale, on emploie la bourdaine à la dose de une ou deux cuillerées à soupe par tasse à thé d'eau. Bouillir doucement pendant une dizaine de minutes. Par précaution, ajouter une bonne pincée d'anis vert, pour éviter la formation de gaz.

Prendre une tasse de cette préparation le soir, au coucher.

En cas d'effet insuffisant (ce qui est assez peu fréquent), il est préférable d'en prendre une autre tasse, le matin, plutôt que de trop concentrer la tisane du soir.

Casse. On connaît cette grosse gousse contenant des petites « pastilles », qu'il suffit de sucer afin d'encourager les exonérations.

Pour un effet plus complet, il faut faire bouillir 40 à 60 gr de toute la gousse concassée, dans un demi-litre d'eau, pendant une dizaine de minutes.

Prendre une tasse de cette préparation, soit le soir au coucher, soit le matin, soit matin et soir, si besoin.

Genévrier. A la fois désinfectantes et toniques, les baies de genévrier peuvent être avantageusement ajoutées à d'autres plantes laxatives ou diurétiques. Cela contribue ainsi au rétablissement et au maintien de la salubrité.

Guimauve. A ajouter à d'autres plantes plus spécialement laxatives, quand les intestins (ou les reins, ou la vessie) sont irrités ; mais peut être prise seule, pour un effet doux.

Une cuillerée à dessert par tasse ; bouillir de deux à cinq minutes ; deux ou trois tasses par jour.

Iris. En cas d'urgence, à défaut d'autres moyens, on peut aller au jardin chercher une racine d'iris, et en faire bouillir quelques copeaux. C'est souvent efficace, mais la quantité à utiliser doit être déterminée selon le premier résultat obtenu car cela dépend des variétés, de la composition du sol, etc.

Lin. La bonne vieille graine de lin est bien connue pour ses effets doublement laxatifs et adoucissants. On peut l'utiliser aussi bien en cas d'inflammation de l'intestin que de la vessie.

Ces graines peuvent être prises sans autre préparation qu'un gonflage préalable dans l'eau. On les mélange ensuite à du miel, de la confiture, une compote, etc.

Pour préparation en tisane, mettre trois cuillerées à soupe de graines dans un litre d'eau froide ; porter à ébullition et laisser macérer toute la nuit. Prendre deux à quatre tasses par jour.

Liseron des haies. Comme l'iris, peut convenir pour un « dépannage » quand on se trouve à la campagne. Cela est d'ailleurs intéressant, en raison des influences de cette plante en cas d'insuffisance hépatique ou d'engorgement du foie.

Mettre deux ou trois pincées de feuilles dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser jusqu'à refroidissement, puis passer. Une tasse avant chaque repas.

Le liseron des champs est aussi légèrement laxatif.

Mauve. Etant donné ses effets peut-être plus émollients que laxatifs (encore que le rôle de son mucilage ne soit nullement à dédaigner), on l'ajoute à des mélanges d'autres plantes dont elle tempère la relative agressivité.

Ajouter quelques fleurs dans la tisane bouillante, et laisser infuser.

Moutarde. La graine de moutarde blanche est laxative et s'utilise comme la graine de lin.

Pêcher. Quand les pêchers sont en fleurs, ramasser, chaque jour, les fleurs tombées, et les faire sécher, à l'ombre. C'est un laxatif doux, qui convient bien aux enfants, surtout à ceux dont la constipation a des répercussions (ou des origines) nerveuses.

Trente grammes de ces fleurs (une poignée) dans un demi-litre d'eau bouillante. Infuser jusqu'à refroidissement (ou, mieux, laisser macérer quelques heures) ; passer et donner par petites tasses (une par jour, puis plus si nécessaire).

Pruneaux. On sait quelle réputation ont les pruneaux de faciliter les fonctions intestinales. Il suffit de les faire tremper et de les prendre ainsi en dessert au repas du soir. Parfois, cuits, ils agissent mieux. Il faut essayer les deux façons.

Leur heureuse action est encore accrue quand on les fait préalablement tremper dans une décoction de bourdaine, et que l'on absorbe le tout, le matin, à jeun.

Psyllium. C'est la semence du Plantain psyllium qui est utilisée. Cela ressemble un peu à des puces. L'utilisation en est très commode — et cela est particulièrement apprécié en voyage — puisqu'il n'est que d'en avaler une ou deux cuillerées à café, au cours du repas du soir, avec un peu d'eau ou de bouillon.

Très riches en mucilage (lequel quadruple leur volume au contact du liquide), elles exercent une action mécanique, par lubrification des parois intestinales.

Séné. C'est le roi des laxatifs, et il faut des intestins bien récalcitrants pour rester sans réactions. Il a, toutefois, la fâcheuse réputation de se montrer irritant ; mais cela est très atténué si l'on évite soigneusement de le faire bouillir. Alors l'ajoute-t-on à une tisane, déjà composée de quelques plantes laxatives, mais une fois retirée du feu.

En principe, il suffit d'une cuillerée à café de ses folioles, soit seules, soit ajoutées à une tisane, pour obtenir un effet satisfaisant.

Toutefois, le plus grand intérêt du séné n'est pas dans ses folioles, mais dans ses follicules (gousses séchées, avec leurs graines). Ces follicules peuvent être utilisés pour de jeunes enfants, et le dosage est particulièrement commode, puisqu'on en met un par année d'âge. Cela jusqu'à dix ans ; ensuite, on commence par cinq à dix follicules, et l'on augmente selon nécessité.

Il n'est que de mettre ces follicules, le soir, dans une petite tasse d'eau froide, et de laisser ainsi toute la nuit. Le lendemain matin, retirer les follicules, puis tiédir si on le désire ; prendre, enfin, soit ainsi, soit avec un peu de miel.

Rien n'est donc plus simple, commode et efficace.

Ces plantes peuvent être utilisées isolées ou en mélanges, tels ceux figurant page 69, avec indication « Embarras gastrique », pour constipation légère ou intestins particulièrement délicats, ou « Constipation » pour encombrement persistant.

LES PLANTES QUI STIMULENT REINS ET VESSIE

Le Dr Leclerc rappelait qu'un examinateur, interrogeant un candidat sur les propriétés d'une plante médicinale, et le voyant dans l'embarras, lui soufflait : « Dites toujours qu'elle est diurétique, vous avez 95 chances sur 100 de tomber juste ».

Parce que, en effet, presque toutes les plantes à tisanes sont diurétiques. A cet usage, on connaît surtout la queue de cerise et la racine de chiendent (celle-ci pourtant plus émolliente que diurétique) ; parfois, aussi, les stigmates de maïs, et cela ne va guère plus loin, alors qu'est si grande la variété des plantes stimulant reins et vessie.

Comme il a été dit pour celles qui agissent sur les intestins, il en est dont l'effet est indirect puisqu'elles influencent d'abord le foie, lequel, ensuite, stimule toutes les fonctions d'évacuation.

Ache. C'est le céleri sauvage des marais. On peut le faire pousser dans un coin frais et ombragé du jardin. C'est intéressant pour l'utilisation comme aromate. C'est également dans ces seules conditions que l'on peut demander à l'ache de contribuer aux fonctions vésicales, car seulement la plante fraîche assure ce service.

Deux feuilles (environ) dans une tasse d'eau ; amener à ébullition, puis laisser infuser quelques minutes. Prendre avant ou après les repas.

La racine de cette plante est un diurétique « déchlorurant », à prendre en cas d'albuminurie ou de rétention d'urine.

Alkékenge. Ce diurétique est particulièrement indiqué en cas de calculs, de rhumatisme, de rétention de liquides. Mettre deux poignées de fruits dans un litre d'eau. Faire bouillir quelques minutes. Prendre en 24 heures.

Asperge. Les jeunes pousses de cet estimable végétal exercent déjà une influence sur l'appareil urinaire, ne serait-ce qu'en communiquant une odeur caractéristique aux émissions.

Si l'asperge est déjà par elle-même légèrement diurétique, c'est surtout sa racine qui possède cette propriété, et c'est cette partie qui entre dans la composition des tisanes.

Comme on la dit un peu irritante, mieux vaut l'employer en association avec d'autres plantes.

Egalement sédative du cœur, l'asperge est tout spécialement conseillée quand il y a rétention de liquides.

Mettre deux poignées de racine dans un litre d'eau ; bouillir dix à quinze minutes ; passer et boire en 24 heures.

Aspérule odorante. Diurétique et calmante, cette plante est utilisée à la dose d'une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes. Prendre trois ou quatre tasses dans la journée.

Berberis. A la fois diurétique et légèrement laxatif. Une poignée de racine ou d'écorce dans un litre d'eau. Porter à ébullition, puis laisser infuser. Trois ou quatre tasses par jour.

Bouleau. Diurétique convenant bien aux goutteux, rhumatisants et cellulitiques. Recommandé en cas d'œdème des cardiaques. Une cuillerée à dessert de feuilles dans une tasse à thé d'eau ; amener à ébullition, puis laisser infuser une dizaine de minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

Bourse-à-pasteur. Très utile si la vessie est affectée par une maladie, et aussi bien en cas de rétention que d'incontinence d'urine (effet régulateur). Dissout et draine les calculs.

Trente à cinquante gr. dans un litre d'eau ; porter à ébullition et laisser bouillir quelques minutes. Quantité à prendre en deux jours, entre les repas.

Bruyère. Diurétique particulièrement indiqué dans la cystite des prostatiques. Aide également à la dissolution des calculs et à la neutralisation des fermentations putrides.

Une poignée de sommités dans un litre d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser ; prendre en 24 heures.

Le miel de bruyère est également favorable aux voies urinaires.

Bugrane. A la fois diurétique et sudorifique, la bugrane augmente le volume des urines et réduit l'importance des troubles inflammatoires et infectieux. Ses propriétés sont précieuses en cas de cystite ou de néphrite calculeuse.

Une poignée de racines coupées dans un litre d'eau ; laisser bouillir quelques minutes ; prendre en 24 heures. Il est recommandé d'aromatiser avec menthe, anis, etc.

Busserole. Ses grappes de baies rouges sont à l'origine de son nom latin d'**uva-ursi** (raisin d'ours). Pourtant, ce ne sont pas ses baies que l'on utilise, mais ses feuilles.

La busserole calme les douleurs néphrétiques tout en favorisant le drainage du sable et des mucosités. C'est également un puissant désinfectant que le Dr Leclerc prescrivait même en cas de blennorragie.

Une poignée de feuilles dans un litre d'eau ; amener à ébullition et laisser infuser une quinzaine de minutes ; prendre en 24 heures.

Carex. Spécialement indiqué en cas de goutte ou de cellulite. Une poignée dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; boire en deux jours, entre les repas.

Cassis. Diurétique aidant à dissoudre et drainer l'acide urique. Aussi, de tout temps a-t-il été prescrit dans le traitement de la goutte, de l'hypertension, de la congestion viscérale. De nos jours, on peut placer la cellulite dans son champ d'action.

Une cuillerée à soupe de feuilles dans une tasse à thé d'eau bouillante ; laisser infuser. Trois ou quatre tasses par jour, à n'importe quel moment.

Cerisier. On connaît l'influence heureuse de la queue de cerise sur la diurèse, et aussi ses propriétés de tempérer l'inflammation des voies urinaires.

Si la décoction des queues (pédoncules) est jetée sur des cerises fraîches, ou, à défaut, des pommes coupées en rondelles, il en ressort, à la fois, agrément et efficacité accrue. Passer en exprimant.

Trente grammes de queues de cerises par litre d'eau. Porter à ébullition ; laisser bouillir quelques minutes, et macérer toute la nuit si possible. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

Chardon bénit. On emploie la plante (hachée) à la dose d'une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. Une tasse avant chaque repas.

Chardon Roland. Une poignée de feuilles et racines, dans un litre d'eau. Bouillir quelques minutes. Prendre en deux jours, entre les repas.

Chiendent. Diurétique doux, émollient, qui aide à dissoudre les calculs.

Le Dr Leclerc conseillait de faire bouillir ses racines (30 gr dans un peu d'eau), pendant une minute, de jeter cette première eau à saveur âcre et amère, d'écraser le chiendent ainsi traité, afin d'en briser l'écorce ligneuse, puis de le faire bouillir de nouveau dans 1.250 gr. d'eau, jusqu'à réduction à 1.000 gr. environ.

On peut ajouter de la réglisse ou des zestes de citron, en fin d'ébullition. Boire à volonté.

Gratiole. Diurétique et calmant, se prend à la dose d'une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante ; infuser, puis passer. Une tasse le matin, et une le soir.

Grémil. Mentionné « pour mémoire », car il n'est pas toujours disponible en herboristerie. Aide à dissoudre des calculs.

Deux ou trois poignées d'écorce dans un litre d'eau ; bouillir doucement quelques minutes. Deux tasses par jour, avant les repas.

Gui. Calmant, ce diurétique est aussi un hypotenseur.

Une ou deux poignées de feuilles coupées dans une tasse d'eau bouillante ; laisser bouillir un peu, et infuser. Deux tasses par jour, entre les repas.

Haricot. Utile surtout en cas d'albuminurie (et aussi de diabète).

Une poignée de cosses sèches, ou deux de fraîches, dans un litre

d'eau froide. Amener à ébullition et laisser macérer toute la nuit. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

Houblon. Diurétique également sédatif génital, recommandé en cas de congestion pelvienne.

Une poignée de cônes dans un litre d'eau bouillante ; laisser bouillir un peu, puis infuser jusqu'à refroidissement. Deux tasses par jour, avant les repas.

Laurier d'Apollon. C'est le laurier-sauce que l'on emploie en cuisine.

Mettre quelques feuilles dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser quelques minutes. Prendre deux ou trois tasses par jour, à n'importe quel moment.

Lavande. Un peu diurétique, mais surtout antiseptique (précieux en cas d'infection).

Une cuillerée à dessert de fleurs dans une tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Lierre terrestre. C'est l' « herbe de St-Jean », à ne pas confondre avec le lierre grimpant (lequel d'ailleurs, court parfois sur le sol). Son effet principal est d'adoucir en cas d'irritation.

Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Lin. La graine, déjà mentionnée pour lutter contre la constipation, est légèrement diurétique, et surtout adoucissante, ce qui justifie son intervention lorsqu'il y a inflammation des voies urinaires.

Trois ou quatre cuillerées à soupe dans un litre d'eau bouillante ; laisser macérer toute la nuit. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Maïs. Action décongestionnante et sédative, utile notamment en cas de cystite. Prévient aussi la formation des calculs rénaux, en activant le drainage du sable. Egalement très favorable au cœur.

Une poignée de stigmates par litre d'eau froide ; amener à ébullition ; laisser refroidir et passer. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

Marrube blanc. Diurétique, à la fois tonique et calmant du cœur (fait cesser l'arythmie).

Une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Deux tasses par jour, avant les repas.

Mélilot. Cet antiseptique des voies urinaires parfume les urines et est sédatif des douleurs vésicales.

Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante ; infuser. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

Millepertuis. Recommandé en cas d'inflammation vésicale.

Une cuillerée à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante ; infuser. Trois tasses par jour, entre les repas.

Muguet. Diurétique, régulateur des fonctions cardiaques. Cet antispasmodique est conseillé en cas de « cœur nerveux », de goutte, de néphrite, et de rétention de liquides.

Soit : une cuillerée à café de feuilles dans une tasse d'eau bouillante ; infuser, puis boire cette tasse dans la journée, en plusieurs fois ;

Soit : une ou deux pincées de fleurs dans une tasse d'eau bouillante ; infuser. Une ou deux tasses par jour.

Oignon. Pour rhumatisants, goutteux, cellulitiques : mettre un oignon, non épluché, coupé en quatre, dans deux tasses d'eau ; réduire de moitié. Prendre le matin à jeun, trois ou quatre jours par mois.

Olivier. Déjà connue pour son action hypotensive, la feuille d'olivier est également diurétique.

Une poignée dans un litre d'eau froide ; porter à ébullition ; laisser infuser jusqu'au refroidissement. Boire à volonté.

Orme pyramidal. Trente gr. d'écorce dans 1.250 gr. d'eau ; bouillir jusqu'à réduction à 1.000 gr. ; passer en pressant. Trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

Pariétaire. Son mucilage et son nitre sont à l'origine de ses possibilités diurétiques et anti-inflammatoires.

40 gr. par litre d'eau bouillante ; infuser jusqu'au refroidissement. Prendre cette quantité en un ou deux jours.

Il est recommandé d'aromatiser avec des zestes de citron pour atténuer la fadeur.

Persil. Si le feuillage jouit d'une solide réputation d'emménagogue, la racine (fraîche) est un excellent diurétique, à la dose de 100 gr. par litre d'eau ; bouillir quelques minutes. Boire à volonté.

Petit houx. Diurétique spécialement conseillé aux goutteux et calculeux.

Une poignée dans un litre d'eau bouillante ; laisser bouillir un peu, puis infuser. Boire à volonté.

Pissenlit. Racine et feuilles contribuent à dissoudre les calculs.

Une poignée dans un litre d'eau ; laisser donner un bouillon ; infuser quelques minutes. Trois tasses par jour, avant les repas.

Prêle. Surtout en cas de calculs, d'albuminurie, de rétention de liquides. La prêle est aussi reminéralisante.

Une ou deux poignées dans un litre d'eau froide ; amener à ébullition. Boire à volonté.

Réglisse. Légèrement diurétique, est surtout utilisée en mélange avec d'autres plantes dont elle atténue la fadeur.

Renouée. Bien conseillée contre l'albuminurie. Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser. Deux à quatre tasses par jour.

Salsepareille. Recommandée aux rhumatisants.

Une ou deux poignées par litre d'eau ; bouillir un peu, et infuser. Trois tasses par jour, avant les repas.

Solidago. C'est un diurétique et un calmant, à prendre, notamment, en cas de calculs ou d'albuminurie.

Une poignée de plante coupée, dans un litre d'eau ; bouillir deux minutes, puis infuser. Prendre en un ou deux jours.

Sureau. On connaît bien, chez les harmonistes, les si intéressantes propriétés anti-infectieuses de la fleur de sureau. Cela est très précieux, entre autres en cas de colibacillose urinaire. 20 gr dans un litre d'eau bouillante ; infuser. Boire à volonté.

Fenouil. Avec les racines d'asperge, de petit houx, d'ache, de persil et de fenouil, se prépare le « sirop des cinq racines », vieux et excellent remède, diurétique et alcalinisant.

Le reste de la plante est également diurétique, et il suffit d'en mâcher de la tige, ou de consommer crus des bourgeons de fenouil doux.

La racine de fenouil « officinal » peut être bouillie (30 gr dans un litre d'eau) pendant quelques minutes, mais il est bon d'aromatiser avec une cuillerée à soupe de semences de la même plante. Prendre trois ou quatre tasses par jour.

Fraisier. Comme c'est la racine qui est efficace, il est aisé de s'en procurer, en toute saison, en cas d'urgence (rétention d'urine, crise de cystite, etc.). Sa décoction est décongestionnante, tout en favorisant la dissolution et l'évacuation des calculs.

Une poignée de racines dans un litre d'eau froide ; amener à ébullition et laisser infuser jusqu'à refroidissement ; passer et boire à volonté.

Framboisier. Une poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser jusqu'à refroidissement ; boire à volonté, à n'importe quel moment.

Frêne. Sa feuille a bonne réputation dans le traitement du rhumatisme goutteux, car il active la résolution des engorgements articulaires.

Une bonne poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser jusqu'au refroidissement ; boire à volonté.

Genêt. N'utiliser que le genêt « à balai », celui « d'Espagne » ayant une action trop violente.

C'est un diurétique « déchlorurant », à utiliser en cas d'œdème par rétention de liquide, à la dose d'une cuillerée à café de fleurs dans une tasse à thé d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Prendre une tasse par jour, puis deux et ensuite trois si cela est bien supporté.

Genévrier. Une cuillerée à café de baies, dans une tasse d'eau ; porter à ébullition ; laisser refroidir et passer. Trois tasses par jour, entre les repas.

Gratteron. Recommandé en cas de rétention. Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

Exactement, ce sont les fleurs qui sont désinfectantes, tandis que c'est la seconde écorce qui est diurétique. On peut alors mélanger écorce et fleurs, pour obtenir un effet conjointement diurétique et antiseptique.

Ecorce : deux poignées dans un litre d'eau ; bouillir pour réduire de moitié.

Fleurs : 20 gr par litre d'eau bouillante ; infuser.

Mélange : une poignée d'écorce dans un litre d'eau ; faire bouillir pour réduire, puis ajouter 10 gr de fleurs, et laisser infuser.

Tout se prend à volonté, à n'importe quel moment.

Tilleul. C'est son aubier qui a une action diurétique, précieuse en cas de calculs ou de rhumatismes.

30 gr dans un litre d'eau ; bouillir jusqu'à réduction aux trois quarts.

Boire en un ou deux jours, et pendant dix jours. On peut répéter la cure plusieurs mois de suite.

Thuya. C'est surtout un solide désinfectant des voies urinaires, qui convient dans toute infection, dans la cystite, et aussi dans l'hypertrophie de la prostate. Egalement en cas de congestion pelvienne ou de relâchement vésical.

Trois grammes de bourgeons ou de jeunes feuilles dans un bol d'eau bouillante ; infuser. Prendre en plusieurs fois dans la journée, trois jours de suite (pas plus). On peut recommencer, si nécessité, deux semaines plus tard.

Ulmaire. C'est la « reine-des-prés », que l'on emploie à la dose de 50 à 100 gr de sommités fleuries pour un litre d'eau, versée à peine bouillante (90° environ) ; le tout laissé à macérer dans un récipient bien clos. Passer après refroidissement, et prendre en deux jours. Faire une cure de trois semaines, à renouveler plusieurs fois chaque année, selon nécessité.

Un mélange de plantes diurétiques figure page 70, avec indication « Reins-Vessie ». Un mélange plus efficace encore peut être ainsi réalisé :

Bugrane, racine coupée : 15 gr ; **bourse-à-pasteur** : 15 gr ; **chardon roland,** racine : 15 gr ; **bruyère,** fleurs : 15 gr ; **ortie piquante,** racine : 15 gr ; **cerises,** queues : 15 gr ; **chiendent,** racine : 25 gr ; **busserole,** feuilles : 25 gr ; **ulmaire** : 30 gr.

Trente grammes du mélange dans un litre d'eau ; donner un bouillon et laisser infuser. Prendre en un ou deux jours.

Ce diurétique est très favorable aux arthritiques et aux goutteux ; également aux cardiaques et néphrétiques.

LES PLANTES ANTIRHUMATISMALES (et aussi antigoutteuses et antiarthritiques)

Ce sont toutes celles qui sont « résolutives », c'est-à-dire capables de résoudre et drainer toutes les concrétions (uratiques, oxaliques et autres), tous les dépôts de substances résiduaires encombrant les articulations ou stagnant dans l'intimité des tissus (rhumatisme des tissus mous, cellulite).

Certaines plantes sont plus particulièrement connues et appréciées pour cet usage (reine des prés, aubier de tilleul sauvage, écorce d'orme pyramidal...), mais il en est de nombreuses dont l'intervention peut se révéler particulièrement bienfaisante. Alors n'est-il que de choisir et d'expérimenter parmi les éléments de cette assez longue énumération.

Alkékenge. On utilise les fruits à raison de deux poignées par litre. Bouillir quelques minutes. A boire dans la journée.

Aristoloche. Une bonne pincée par tasse d'eau bouillante ; infuser. Trois tasses par jour, entre les repas.

Artichaut. Draine reins et foie. Une cuillerée à dessert de feuilles coupées dans une tasse d'eau ; bouillir un peu et infuser. Une tasse avant chaque repas.

Asperge. Action diurétique et déchlorurante. Deux poignées de racine par litre d'eau ; bouillir. Boire dans la journée.

Bardane. C'est la racine qui est active contre le rhumatisme. Deux poignées par litre d'eau ; bien bouillir. Boire en deux ou trois jours.

Bouleau. Ce sont les feuilles qui sont utilisées, à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse ; porter à ébullition et laisser infuser. Trois tasses par jour, entre les repas.

Carex. C'est la laiche des sables, dont on met une poignée dans un litre d'eau ; faire bouillir quelques minutes à feu doux. Boire en deux jours, entre les repas.

Cassis. Les feuilles sont un bon dissolvant de l'acide urique. Les utiliser à raison d'une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes. Prendre trois ou quatre tasses par jour.

Chicorée sauvage. Bons draineurs, les feuilles et la racine sont à utiliser à la dose d'une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau ; amener à ébullition et laisser bouillir un peu. Une tasse avant chaque repas.

Cochléaria de Bretagne. Elimine bien les liquides en excédent, ainsi que leurs floculats. Trente grammes dans un litre d'eau ; amener à ébullition, puis laisser macérer la nuit. Boire en un ou deux jours.

Frêne. Feuilles, semences et écorce donnent d'excellents résultats dans le rhumatisme, la goutte et la cellulite. Pour les feuilles, en

mettre 30 gr dans un litre d'eau bouillante et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Pour les semences, il en faut un peu plus, mais la préparation est la même. Pour l'écorce, c'est 40 à 60 gr pour un litre d'eau, mais il faut laisser bouillir un peu. Pour les unes ou les autres, prendre le litre en un ou deux jours, entre les repas.

Germandrée. Sous son autre appellation de « Petit Chêne », elle a été conseillée comme tisane amaigrissante, sans doute parce qu'elle est antirhumatismale et antigoutteuse. Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser. Trois ou quatre tasses par jour.

Houx. Les feuilles s'utilisent contre le rhumatisme, à la dose d'une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante ; laisser infuser et passer. Deux ou trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

Lavande. En mélange à parties égales avec cassis et reine-des-prés, peut donner de bons résultats dans le rhumatisme chronique. 40 gr de ce mélange dans un litre d'eau bouillante ; couvrir aussi hermétiquement que possible et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Boire entre les repas, en un ou deux jours.

Orme pyramidal. L'écorce permet de réaliser un bon détergent, draineur des éléments encrassants. En mettre 30 gr dans 1.250 gr d'eau ; bouillir doucement jusqu'à réduction à 1.000 gr environ ; passer en pressant bien. Prendre en un ou deux jours, entre les repas.

Patience. La racine est conseillée dans la cure du rhumatisme chronique, à raison de 20 gr dans un litre d'eau ; porter à ébullition et laisser bouillir un peu. Boire en un ou deux jours, entre les repas.

Persicaire douce. Si la persicaire âcre est un bon hémostatique, la « douce » est un détergent à utiliser en cas de goutte ou de rhumatisme. Une cuillerée à dessert dans une grande tasse d'eau ; bouillir un peu. A boire dans le courant de la journée, en plusieurs fois.

Pin maritime. Comme ceux du pin sylvestre ou du sapin, les bourgeons sont employés dans le rhumatisme, la goutte et la cellulite. Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser jusqu'à refroidissement. Trois tasses par jour.

Reine-des-prés. C'est certainement un des plus efficaces antirhumatismaux. 50 à 100 gr de sommités fleuries dans un litre d'eau à peine bouillante (90° environ). Couvrir aussi hermétiquement que possible pour éviter l'évaporation qui provoquerait une déperdition de l'acide salicylique, principal agent antirhumatismal de la plante ; laisser macérer la nuit. Prendre en un ou deux jours.

Salsepareille d'Europe. Est bien indiquée contre le rhumatisme, à la dose de 50 à 60 gr dans un litre d'eau ; faire bouillir quelques minutes, puis laisser infuser. Prendre entre les repas, en un ou deux jours.

Saponaire. Détersif efficace dans tous les encombrements et inflammations (goutte, arthrite, cellulite, rhumatisme). Une cuillerée de feuilles ou de racine coupée (ou du mélange des deux) dans une

tasse d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser. Une tasse avant chaque repas, deux ou trois fois par jour.

Saule blanc. L'écorce est antirhumatismale. En mettre une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser. Trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

Séneçon. C'est le séneçon des oiseaux qui est employé contre la goutte et le rhumatisme, à la dose d'une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser. Deux tasses par jour, entre ou avant les repas.

Sureau. Les fleurs sont résolutives, et la seconde écorce diurétique. L'ensemble est donc bien indiqué en cas de rhumatisme ou autres manifestations inflammatoires, comme la goutte ou la cellulite. On peut alors recourir aux fleurs et à la seconde écorce, mais préparées séparément, l'écorce devant bouillir pour faire réduire de moitié (60 gr dans un litre d'eau), tandis que les fleurs doivent seulement infuser (20 gr pour un litre d'eau bouillante). Boire à volonté.

Tilleul. On connaît bien la valeur de l'aubier de tilleul sauvage, appréciable, aussi bien pour résoudre des calculs urinaires que toutes concrétions uratiques ou autres. En mettre 30 à 40 gr dans un litre d'eau ; bouillir jusqu'à réduction aux trois quarts. Boire en un ou deux jours. Faire une cure de 10 jours, à répéter plusieurs mois de suite, si nécessité.

A part cette décoction d'aubier de tilleul, la plupart des autres plantes s'utilisent, isolées ou en mélanges, dans des cures de trois semaines, qu'il est possible de répéter tous les trois mois.

***

En dehors de ces plantes à tisanes, le règne végétal offre encore d'autres possibilités aux rhumatisants, arthritiques (ou arthrosiques), goutteux et cellulitiques, avec les cures de fruits, de légumes crus et deux décoctions se montrant très efficaces pour la résolution et le drainage des concrétions diverses. Ainsi pourra-t-on préparer un bon bouillon de poireau, à prendre, légèrement salé, à longueur de journée ; ou encore faire bouillir trois oignons, coupés en morceaux, mais **non pelés,** pendant un quart d'heure, dans un litre d'eau ; laisser refroidir ; passer ; prendre un verre le matin à jeun et un le soir au coucher.

LES PLANTES QUI FONT BAISSER LA TENSION

Contrairement à certains remèdes, dont il faut surveiller l'action, de crainte qu'ils ne provoquent une baisse de la tension au-dessous du seuil considéré comme normal, les plantes exercent une action équilibrante, ne faisant descendre la tension que si celle-ci est trop élevée ; ensuite, cela se maintient autour du taux convenable.

Avant la nomenclature des plantes hypotensives, on ne peut manquer de porter l'attention sur un remède souvent très efficace. Il s'agit de l'ail et de la façon particulière de l'utiliser à ces fins : râper une demi-gousse d'ail dans une petite tasse d'eau chaude ; laisser macérer toute la nuit. Au matin, passer et boire. Les jours suivants augmenter progressivement la quantité d'ail, pour arriver à trois ou quatre gousses. Faire ainsi un mois durant. Ceux qui ont l'habitude de consommer couramment de l'ail penseront peut-être pouvoir utiliser plusieurs gousses dès le départ ; ils s'exposent à un malaise, peu grave, mais évitable avec un peu de modération.

Quelques plantes compléteront l'action de l'ail, ou le remplaceront si cette eau aillée est trop mal supportée.

Aubépine. Surtout très efficace dans la tension nerveuse. Elle régularise les mouvements du cœur tout en améliorant la circulation. Une bonne cuillerée à soupe de fleurs dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

Bourse-à-pasteur. Agit sur le système vaso-moteur, à la dose de 40 gr par litre d'eau. Amener à ébullition, puis laisser infuser. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Cassis. Améliorant la circulation sanguine, les feuilles agissent favorablement sur la tension. Une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante ; infuser. Trois ou quatre tasses par jour, entre ou pendant les repas.

Gui. Combat l'artériosclérose et réduit la tension artérielle. Une ou deux pincées de fleurs coupées dans une tasse d'eau. Amener à ébullition, puis laisser infuser. Deux tasses par jour, entre les repas.

Olivier. Toutes les formules de tisanes indiquées pour réduire la tension renferment des feuilles d'olivier. En mettre une bonne poignée dans un litre d'eau ; bouillir, puis laisser infuser. Boire à volonté, en un ou deux jours.

LES PLANTES QUI STIMULENT LE FOIE ET RÉDUISENT LE CHOLESTÉROL

A vrai dire, toutes les plantes ont une action favorable sur les fonctions hépatiques. Il en est dont l'influence est plus évidente, tout en limitant l'importance des réactions. En effet, ce qu'il faut rechercher, à la fois, c'est l'action accomplie avec suffisamment de douceur pour ne pas décourager l'expérimentateur devant des réactions trop brutales.

Les plantes qui suivent peuvent être utilisées isolément, ou en mélange de trois ou quatre, auquel on ajoute parfois une tisane stimulant l'intestin, et une autre agissant sur reins et vessie.

On les prépare à la dose de une ou deux cuillerées à soupe par tasse d'eau bouillante. Donner un bouillon et laisser infuser. Prendre froid ou chaud, miellé ou non, avant les deux repas.

Aigremoine. Contre les affections chroniques du foie.

Alkékenge. Les baies sont à utiliser dans les hépatites.

Artichaut. Tonifie et stimule les cellules du foie. Abaisse le taux de l'urée et du cholestérol.

Asperge. Est aussi diurétique.

Aspérule odorante. Stimulante.

Berberis. Stimule foie et rate.

Boldo. Contre congestion, cirrhose et calculs biliaires.

Buis. Contre les infections des voies biliaires.

Centaurée (Grande). La racine est utilisée dans les affections du foie.

Chardon Roland. En cas d'engorgement.

Chicorée. Racine et feuilles stimulent les fonctions hépatiques.

Combretum. Les feuilles sont utilisées dans les « fièvres bilieuses ».

Eupatoire. La racine peut intervenir utilement dans l'insuffisance hépatique.

Fumeterre. Draineur du foie.

Garance. La racine est un stimulant du foie.

Gratteron. Surtout contre l'ictère.

Gratiole. Particulièrement recommandée contre la cirrhose.

Hépatique des Fontaines. Son nom viendrait de ce que les Anciens l'utilisaient déjà pour le traitement du foie.

Marrube blanc. Très actif dans tous les troubles hépatiques.

Menthe Pouliot. Facilite la sécrétion biliaire.

Olivier. Les feuilles stimulent les fonctions du foie.

Pissenlit. La racine décongestionne le foie, aide à dissoudre les calculs biliaires et stimule la rate.

LES PLANTES QUI FONT MAIGRIR

Il serait certainement présomptueux et sûrement erroné d'indiquer des remèdes à l'embonpoint quelle qu'en soit l'origine.

Déjà, si l'alimentation est trop copieuse ou mal conçue, si elle comporte des aliments encrassants ou déséquilibrés, si même elle ne subvient pas aux besoins réels, il s'ensuit un état de déséquilibre et de pléthore apparente.

C'est donc après cette première remise en ordre qu'il est opportun de faire intervenir quelques plantes, en tenant compte de la situation générale.

On peut alors commencer par une tisane laxative, propre à rétablir les fonctions intestinales et à éliminer les déchets ; poursuivre par une tisane diurétique, assurant le même service sur d'autres émonctoires. De nombreux remèdes pharmaceutiques contre l'obésité sont des diurétiques violents, toujours dangereux. La tisane diurétique ne présente jamais les mêmes inconvénients, si son intervention est vraiment justifiée, le volume des urines étant insuffisant.

Parfois, il faut recourir à un dépuratif du sang, mobilisant et drainant les impuretés éventuellement présentes dans le sang ; ou encore à des stimulants du foie ou de la circulation.

C'est seulement après toutes ces interventions, précédemment indiquées, qu'il sera fait appel à d'autres plantes agissant plus électivement sur le système endocrinien ou exerçant une action détergente et résolutive. Ainsi pourra-t-on faire confiance aux antirhumatismaux (voir l'article qui leur est réservé) et aux plantes suivantes, ayant incontestablement des propriétés pour favoriser l'amaigrissement, si celui-ci est justifié. En effet, les plantes, comme tout remède naturel, agissent dans le sens d'un retour à l'équilibre. Celles qui « font grossir » n'agissent ainsi que lors d'un poids ou d'un gabarit inférieur à ce qu'il devrait être selon la structure normale du corps, les tendances familiales ou ethniques, les grandes lignes du tempérament. De même, celles qui « font maigrir », n'auront cette influence qu'en cas d'excédents divers. Il est d'ailleurs remarquable que la diminution du gabarit ne s'accompagne pas toujours de celle du poids, des tissus graisseux ou de surcharge faisant place à des tissus plus nobles et compacts.

On connaît l'action « fondante » du **varech vésiculeux**, aussi trouve-t-on cette algue dans la plupart des produits amaigrissants (médicaments ou aliments spéciaux). Elle exerce une incontestable et bienfaisante influence sur tout le système glandulaire.

Le **cochlearia** (officinalis) agit à peu près dans le même sens,

tout en favorisant le fonctionnement urinaire et en résorbant tous les « engorgements ». C'est un antipléthorique, comme la **fumeterre**, qui est aussi dépurative et cholagogue.

A ces trois plantes amaigrissantes, on peut encore ajouter le **marrube**, surtout lorsque les règles sont insuffisantes. Leur association sera possible dans les proportions suivantes : **varech vésiculeux**, 20 gr ; **cochlearia**, 30 gr ; **fumeterre**, 30 gr ; **marrube blanc**, 40 gr.

Il sera judicieux d'ajouter encore 30 gr de **sauge** (pour action sur les glandes endocrines), 30 gr de **reine-des-prés** (pour action spécifique sur la cellulite), 30 gr de **bourdaine** (pour activer le fonctionnement intestinal) et 20 gr de **chiendent** (pour augmenter le volume des excrétions urinaires).

Ces huit plantes (auxquelles on peut ajouter des feuilles de **menthe** ou de la racine de **réglisse** pour parfumer) étant associées, mettre 40 gr de leur mélange dans un litre d'eau bouillante ; laisser macérer toute la nuit et prendre dans le courant de la journée qui suit.

Après une cure de trois semaines de la tisane précédente, et une semaine de repos, on peut passer au mélange suivant, lequel, contenant de la **vigne rouge**, exercera en même temps une heureuse influence sur la circulation sanguine : **busserole, menthe, réglise**, 15 gr de chaque ; **romarin, origan marjolaine, prêle**, 20 gr de chaque ; **varech vésiculeux, bourdaine, vigne rouge**, 35 gr de chaque.

Mettre deux cuillerées à soupe du mélange dans une tasse d'eau ; porter à ébullition ; laisser infuser. Prendre deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

Une autre formule est bien indiquée lorsque l'état pléthorique s'accompagne d'élévation de la tension artérielle :

Frêne, prêle, pariétaire, reine-des-prés, valériane, 30 gr de chaque. Cinq à six cuillerées à soupe du mélange dans un litre d'eau ; laisser bouillir quelques minutes et passer après refroidissement. Boire aux repas ou dans le courant de la journée.

En recourant à la **saponaire**, qui est à la fois sudorifique, « fondante et détersive », à la **pariétaire**, qui dissout certaines concrétions et en favorise l'expulsion, aux feuilles de **frêne**, qui complètent l'action de la précédente, au **romarin**, qui stimule le mécanisme hépatique, à la **bourdaine**, qui est favorable aussi au foie et aux intestins, à la **vigne rouge** et au **varech vésiculeux**, dont les propriétés ont été précédemment signalées, on obtient encore un mélange efficace, pouvant compléter ceux qui précèdent, aux quantités suivantes : **saponaire**, 20 gr ; **vigne rouge**, 15 gr ; **feuilles de frêne**, 10 gr ; **pariétaire, romarin, bourdaine, varech vésiculeux**, 20 gr de chaque. 30 gr du mélange dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser jusqu'à refroidissement, passer. Prendre en un ou deux jours, entre les repas.

Reste encore à indiquer une formule de tisane plus spécialement indiquée lorsque la cellulite se fait envahissante : écorce de **saule**

blanc, 40 gr ; feuilles de **buis**, **romarin**, feuilles de **busserole**, 30 gr de chaque ; deuxième écorce de **sureau**, sommités fleuries de **bruyère**, 25 gr de chaque.

Mettre 30 gr de ce mélange dans un litre d'eau ; amener à ébullition et laisser bouillir doucement 10 à 15 minutes. Prendre dans le cours de la journée.

Toutes ces tisanes peuvent être utilisées en cures de trois semaines, avec possibilité de renouvellement tous les trois mois.

Lorsque plusieurs mélanges sont expérimentés, prendre chacun durant trois semaines, puis ménager une semaine de repos avant de passer au suivant.

LES DÉPURATIFS DE PRINTEMPS

Avec une alimentation aussi naturelle que possible, les besoins de dépuration du sang sont évidemment moins fréquents que chez ceux qui ajoutent aux diverses pollutions celle de la nourriture.

Pourtant, certains aiment bien — et cela se conçoit étant donné les lourdes séquelles de l'hérédité — se « nettoyer » un peu les humeurs au printemps et à l'automne.

Cette opération de « décapage » n'est d'ailleurs jamais inutile. Toujours, il reste quelques déchets à éliminer. Cela ne doit d'ailleurs pas tourner à l'obsession et ne pas faire perdre de vue un autre impératif, celui de veiller aux assimilations, ce qui sera envisagé ensuite.

Les plantes dépuratives ne manquent pas. Elles le sont d'ailleurs un peu toutes, plus ou moins. Certaines sont plus indiquées, et il n'est que de les reconnaître. En voici donc une sélection. Les cures se font en général durant trois semaines.

Le plus actif et le plus polyvalent des dépuratifs est évidemment le **buis**, efficace en toutes occasions ; mais il est maintenant assez connu des utilisateurs pour qu'il n'y ait pas à insister, sinon en précisant qu'on le prépare à la dose de 40 gr (une bonne poignée) de feuilles fraîches ou sèches, dans un litre d'eau, en laissant bouillir doucement pendant une dizaine de minutes. Boire à volonté.

Le **sureau** est bien connu aussi, surtout pour son action anti-infectieuse dans les affections pulmonaires, même les plus sérieuses, et aussi dans celles des voies urinaires, notamment la colibacillose. Il faut en boire beaucoup, si possible un litre par jour, après avoir fait infuser, jusqu'à refroidissement, 20 gr de fleurs dans un litre d'eau bouillante.

Une plante bien connue à la campagne, où les enfants jouent avec ses fruits hérissés de piquants, qui adhèrent aux vêtements, est la **bardane.** Quand il y a encore des terrains vagues ou des chemins de terre, il n'est pas rare de rencontrer cette « herbe aux teigneux », et quand les filles ont encore des cheveux longs, il est assez fréquent que le soir il leur faille en extirper ces accrocheuses « teignes » lancées par les garçons.

La bardane jouissait d'une si haute réputation de dépurative qu'on lui attribuait la guérison de la syphilis d'un roi de France. Le bon docteur Leclerc faisait état aussi d'heureux effets obtenus avec de larges feuilles de bardane, écrasées et appliquées sur des morsures de vipère, certains de leurs composants modifiant les principes constitutifs du venin.

Pour un bon effet dépuratif, faire bouillir 60 gr de racine de bardane dans un litre d'eau ; en prendre trois tasses par jour, entre les repas. Chaque fois que l'on peut se procurer de la racine fraîche, l'effet est meilleur, la dessication en réduisant un peu les propriétés.

La **salsepareille** fut longtemps très prisée comme dépuratif, actif, aussi bien dans les maladies de la peau que dans les « vices du sang » (on la recommandait même dans la syphilis). Elle est utile aussi en cas de rhumatisme.

En faire bouillir, pendant quelques minutes, 50 à 60 gr dans un litre d'eau, et prendre trois tasses par jour de cette décoction, entre les repas.

Dépurative, la **fumeterre** est également amaigrissante (d'ailleurs, faisant éliminer, tous les dépuratifs font toujours plus ou moins maigrir). On la prépare à la dose d'une cuillerée à dessert ou à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser et prendre deux ou trois tasses par jour.

La racine de **patience** avait aussi la réputation de pouvoir guérir la syphilis ; c'est dire que ses vertus dépuratives sont évidentes. Elles s'affirment surtout, en cas de rhumatisme, d'impuretés sanguines et de manifestations cutanées.

Faire bouillir 20 gr de la racine dans un litre d'eau, et prendre cette décoction en deux jours.

On connaît les propriétés calmantes, et toniques à la fois, des cônes de **houblon,** mais cela ne doit pas faire oublier que la racine de cette plante est dépurative, à la dose d'une cuillerée à café par tasse ; faire un peu bouillir, et prendre trois tasses par jour, avant les repas.

Dans un jardin, quelques pieds de **bourrache** sont décoratifs. Il suffit d'en avoir un ; ensuite cela se propage (un peu trop, parfois). Une feuille hachée dans un plat de crudités lui confère un léger goût de marée, que certains apprécient.

On connaît bien la bourrache comme sudorifique. Autrefois, avec cresson et pissenlit, ses feuilles fraîches étaient utilisées pour obtenir un jus d'herbes dépuratif.

Ses propriétés dépuratives se manifestent aussi par le truchement d'une infusion de feuilles ou de fleurs (ou les deux ensemble) à raison de 10 à 15 gr par tasse d'eau bouillante. En prendre autant qu'on veut.

Connue pour ses vertus amaigrissantes, la **mousse de Corse** est aussi dépurative, à la dose de 50 gr pour un litre d'eau bouillante (laisser macérer quelques heures). Prendre trois tasses par jour de cette décoction.

Dans bien des dermatoses, d'excellents résultats peuvent être espérés avec trois tasses par jour, entre les repas, d'une infusion de 30 gr pour un litre d'eau bouillante, de **pensée sauvage.** Cela est surtout actif dans toutes les manifestations cutanées de la « diathèse » arthritique.

Dans les plus graves maladies du derme, les anciens (et célèbres) médecins arabes recouraient à la **saponaire,** connue également pour ses propriétés sudorifiques. Faire bouillir 50 gr de feuilles ou racine (ou les deux ensemble) dans un litre d'eau, et passer de suite, les feuilles ne devant pas macérer dans l'eau. Prendre trois tasses par jour de cette préparation, avant les repas.

Mentionnons encore la **buglosse,** utile dans des manifestations cutanées, à la dose de 5 gr de feuilles par tasse d'eau bouillante, à prendre trois fois par jour, avant les repas ; la **douce-amère,** avec décoction de 30 gr de tige dans un litre d'eau ; également trois tasses par jour ; le **carex,** efficace dans le rhumatisme et les maladies de la peau, dont on fait bouillir 40 gr dans un litre d'eau, à prendre en deux jours ; l'écorce **d'orme,** dont la décoction (15 minutes) de 30 gr pour un litre d'eau se prend trois fois par jour ; **l'ortie,** en décoction de 30 à 40 gr de racine dans un litre d'eau, à boire en deux jours ; la **ményanthe,** contre maladies de la peau et rhumatisme, en doses de 15 à 20 gr par litre d'eau, à prendre en deux jours.

LES PLANTES QUI FONT BAISSER L'URÉE

Ceux qui en ont fait l'expérience savent qu'il suffit souvent de réformer l'alimentation, en éliminant les éléments toxiques et les aliments adultérés, pour obtenir la réduction du taux de l'urée, aussi bien sanguine qu'urinaire.

Le recours à la cure de citron et aux tisanes permet souvent d'obtenir plus rapidement le résultat recherché.

Toutes les plantes dépuratives, laxatives, diurétiques ; celles qui agissent sur le foie, comme les antirhumatismales, peuvent agir efficacement ; mais il en est dont l'action est plus spécialement dirigée vers l'élimination des excès d'urée. Ce sont :

Alkékenge. On utilise les fruits à raison de 60 gr par litre d'eau ; amener à ébullition et faire bouillir un peu. Si le temps n'est pas mesuré, laisser macérer encore toute la nuit. Prendre cette quantité en un ou deux jours, durant trois semaines.

Artichaut. Nettoie bien les cellules des viscères et draine les impuretés. Mettre une cuillerée à dessert de feuilles coupées dans une tasse d'eau ; amener à ébullition, puis laisser infuser. Une tasse avant chaque repas.

Aunée. La racine favorise l'élimination de l'urée et des chlorures. Une bonne poignée par litre d'eau ; faire légèrement bouillir, et ensuite infuser. Prendre une tasse avant chaque repas.

Busserole. C'est un actif antitoxique, à utiliser à la dose de 40 gr par litre d'eau ; donner un bouillon et laisser infuser. Boire en un ou deux jours.

Garance. Bon draineur et réducteur de l'urée. Employer la racine écrasée, à raison d'une cuillerée à café pour une tasse d'eau ; amener à ébullition et laisser infuser. Deux tasses par jour, entre les repas.

Piloselle. Remède actif de l'urée sanguine. Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante ; infuser. Trois tasses par jour, entre les repas.

LES PLANTES QUI STIMULENT L'ASSIMILATION

La stimulation des fonctions d'assimilation se répercute sur des perturbations diverses (anémie, déminéralisation, fatigue anormale, épuisement, amaigrissement, perte de forces), et y remédie généralement.

Assimiler ne se confond pas toujours avec engraisser, si le gabarit est déjà normal ; ainsi, le fenugrec a la réputation de faire grossir, et ceux qui ne tiennent pas à prendre de l'embonpoint hésitent parfois à y recourir en cas de fatigue anormale ou de symptômes de déminéralisation. Pourtant, le fenugrec n'incite à s'étoffer que ceux qui en ont besoin.

Il faut parfois un traitement prolongé pour voir apparaître les résultats espérés, les plantes — surtout dans ce domaine — agissant généralement assez lentement, pour autant qu'il s'agisse d'une action en profondeur.

Comme, dans ces cas, un premier résultat est un élément rassurant, très utile lorsque le climat mental est orienté vers la dépression, on peut conseiller avec insistance un remède qui n'est pas végétal, mais tout aussi naturel. C'est **l'œuf dans le citron,** que connaissent bien nombre d'harmonistes. Une remarque faite consécutivement à son intervention est sa rapidité d'action. Dans les jours qui suivent le début de la cure, des résultats tangibles apparaissent (cela est particulièrement incontestable et non subjectif lorsqu'il s'agit d'un effet sur la dentition d'un jeune enfant).

Il suffit de rappeler brièvement qu'un œuf entier, dans sa coquille intacte et bien nettoyée, est placé dans une tasse, que l'on finit de remplir avec du jus de citron. La nuit se passe ainsi, et, le matin, il n'est que de transvaser ce liquide et de le prendre à jeun.

De longue date, une variante de ce système était connue et pratiquée, mais avec la seule coquille, une fois l'intérieur prélevé. Or, les résultats étaient très loin de ceux que l'on obtient en utilisant l'œuf intégral, alors que l'intérieur est employé en cuisine, bien après l'absorption de la macération.

Revenant aux plantes, on remarquera que celles utilisées pour l'assimilation sont généralement très chargées en principes amers. Aussi est-il préférable de les utiliser en mélanges auxquels on adjoint des éléments aromatiques : anis, menthe, cumin, angélique, coriandre, etc.

L'adjonction de miel ou de sucre de canne n'améliore pas toujours la saveur, mais quand ces tisanes amères sont refroidies, elles sont plus acceptables, même sans édulcorants.

Ce sont ces principes amers qui agissent favorablement sur les fonctions digestives et hépatiques, et, par répercussion, sur celles qui suivent. C'est donc une véritable remise en état qui est ainsi entreprise, sans analogie avec le recours à un simple palliatif. D'où, la lenteur d'action ; mais aussi la valeur et la persistance du résultat.

Parallèlement à la cure de tisane, l'intervention de certains jus frais est souhaitable. On connaît la valeur de celui de carotte ; il ne doit pas faire omettre l'intérêt du navet, du chou, de la betterave rouge, que l'on peut prendre, soit isolé, soit en mélange avec celui de carotte. Stimulant la rate, et aidant à l'assimilation des sucres, le jus frais de cresson est intéressant aussi.

Un postulat à ne pas perdre de vue, toutefois, est que la désassimilation précède l'assimilation ; aussi est-il sage de commencer toute cure par une période de nettoyage, en recourant aux dépuratifs indiqués précédemment. Ceci fait, on peut passer à la stimulation des fonctions de digestion et de ce qui suit.

En médecine courante, on connaît les « fortifiants », qui apportent à l'organisme les substances dont la carence est la plus criante. Avec les plantes, il en va tout autrement, et, s'il est parfois quelque produit de substitution qu'elles apportent, ce n'est qu'en attente de la remise en état des fonctions, grâce aux divers éléments agissant sur tout le processus de la digestion et des assimilations.

Germandrée. Autrefois, on disait que c'était un « antiscrofuleux », parce qu'elle était utilisée dans les adénopathies.

On utilise les sommités fleuries, à raison d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes environ ; prendre 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.

Houblon. En raison, sans doute, de leur principe amer, les cônes de houblon tonifient l'estomac et favorisent la digestion, préludant ainsi à une action en prolongement vers l'assimilation. Ils sont, à la fois, calmants et toniques.

Une poignée de cônes (15 à 30 gr) dans un litre d'eau ; faire bouillir un peu, puis laisser infuser. Une tasse avant les repas, deux ou trois fois par jour.

Aunée. Elle a toujours été réputée pour son efficacité dans le traitement de la « chlorose », de l'anémie, de la leucorrhée, et aussi dans les bronchites, catarrhes ou toux avec expectoration succédant à la grippe.

Mettre une bonne poignée de racine concassée d'aunée dans un litre d'eau ; faire un peu bouillir, puis laisser infuser. A prendre avant chaque repas.

Ache. Chaque partie de la plante a une valeur particulière. Pour ce qui intéresse ici, c'est la racine qui est à utiliser en décoction d'une poignée (30 gr environ) dans un litre d'eau. Laisser bouillir quelques minutes. Une tasse avant chaque repas.

Lavande. Ce tonique est utilisé dans bien des cas, en usage interne ou externe. En tisane, son arôme est assez tenace, et ne plaît pas à tous. D'autres l'appréciant, c'est simple question de convenance personnelle.

Mettre une cuillerée à dessert de fleurs dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser quelques minutes. Deux ou trois tasses par jour, avant les repas.

Lamier blanc. On nomme aussi « Ortie blanche » cette plante utilisée depuis longtemps dans nombre de troubles attribués à une déficience organique. On disait qu'elle était « antiscrofuleuse » et pouvait être conseillée aux « jeunes filles anémiques ». Même avec une autre terminologie, le lamier blanc conserve sa valeur.

Une cuillerée à dessert de feuilles, dans une tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Deux ou trois tasses par jour.

Petite centaurée. Est-ce de la grande ou de la petite que l'Ecole de Salerne disait qu'elle était « Bonne pour la poitrine et les nerfs irrités » ? Les deux, bien que n'appartenant pas à la même famille botanique, ont été longtemps conseillées contre le rachitisme. Ce sont des amers, qui stimulent bien le foie et sont toniques de l'estomac.

Alors que l'on utilise la racine de la grande, ce sont les sommités fleuries de la petite que l'on met, à la dose d'une petite poignée, dans un litre d'eau. Amener à ébullition, puis laisser refroidir. Passer. Trois tasses par jour.

Romarin. On raconte que sa distillation donnait l'eau de la « Reine de Hongrie », qui permit à une princesse âgée et infirme de retrouver assez de grâce et de jeunesse pour être épousée par un roi de Pologne ! Comme à la base de toute légende il y a souvent la transposition de faits réels, on peut imaginer que celle du romarin repose sur des bases solides. A Salerne, ne disait-on pas du romarin qu'il « conforte l'estomac, ranime et rend joyeux » ?

Alors, n'hésitons pas à le prendre en infusion au petit déjeuner, en alternant avec le thym. Edulcoré au miel, c'est vraiment agréable.

Prêle. Sa grande richesse en silice en fait un reminéralisant de premier ordre, actif auxiliaire de la fixation du calcium. On conseille d'en manger les jeunes pousses, crues, en salade.

Comme il n'est pas toujours facile de s'en procurer en cet état, se contenter de faire bouillir doucement, pendant deux minutes, une ou deux poignées de plante coupée, dans un litre d'eau. Laisser refroidir. Passer. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

Les neuf plantes précédentes, qui peuvent être prises isolées, entrent dans la composition de la tisane indiquée, page 73, pour « Anémie - Déminéralisation ».

Cassis. Chaque partie de la plante (racine, tige, feuilles, fruit) a des propriétés distinctes. Pour un effet tonique et stimulant de l'assimi-

lation, ce sont les feuilles qui sont employées, à raison d'une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

Géranium Robert. Réduisant la glycosurie, il entre dans la composition de tisanes antidiabète et jouit d'une bonne et vieille réputation d'être tonique.

Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

Serpolet. C'est le thym sauvage. Comme la variété cultivée, il agit sur la circulation et les centres nerveux, avec relèvement de la tonicité, stimulation des fonctions digestives et accélération des oxydations.

Le doser pour que l'infusion soit agréable au goût, après édulcoration avec miel ou sucre de canne.

Ces trois plantes **(cassis, géranium Robert, serpolet),** avec deux autres **(houblon et lamier blanc)** déjà mentionnés, entrent dans la préparation d'une tisane particulièrement indiquée dans le diabète et les états prédiabétiques, caractérisés par la dénutrition, la fatigue anormale, l'amaigrissement avec perte de la vitalité, la soif excessive.

Mettre alors cinq ou six cuillerées à soupe du mélange dans un litre d'eau ; amener à ébullition et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

Basilic. C'est le « pistou » provençal, qui aromatise les sauces et la soupe portant son nom. Son utilisation dans les déficiences de l'assimilation se justifie avec sa propriété de calmer les spasmes gastriques, et, par cela même, de favoriser le processus digestif.

On prépare une infusion agréable, à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, à prendre après les repas.

Chardon bénit. On le prescrivait autrefois contre la « scrofule » et l' « hypocondrie ». Les principes amers de sa racine stimulent la digestion et exercent une action tonique. En mettre environ 5 gr dans 100 gr d'eau ; bouillir un peu. Trois tasses par jour avant les repas.

Benoîte. Sa racine fut employée en remplacement de celle de quinquina, dont elle aurait quelques propriétés. C'est un tonique amer et astringent, efficace contre l'atonie des voies digestives et dans les relâchements (hémorragies et pertes diverses).

Mettre une poignée (30 à 40 gr de racine dans un litre d'eau) ; amener à ébullition et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Prendre en deux jours, entre les repas.

Acore. C'est le « Roseau aromatique » originaire d'Asie, mais acclimaté en Europe. Son rhizome, qui fut autrefois prescrit contre les paralysies, est un stimulant des fonctions sécréto-motrices de l'appareil digestif.

En faire infuser 3 ou 4 gr dans 100 gr d'eau bouillante, à prendre trois fois par jour.

Les cinq plantes précédentes **(basilic, bouleau, chardon bénit, benoîte, acore)**, à raison de 10 gr chaque, associées à 30 gr de **cassis** et de **lamier blanc**, constituent un mélange bien indiqué pour pertes blanches, lorsque celles-ci sont liées à une déficience générale.

Une cuillerée à soupe de ce mélange dans une tasse d'eau ; amener à ébullition, et laisser infuser. Prendre deux tasses entre les repas.

Fenugrec. Incontestablement, c'est le premier élément de toute cure entreprise pour améliorer l'assimilation. Il agit à la fois sur le pancréas, le foie, et peut-être d'autres organes. Son pouvoir de pénétration est très grand, et son absorption rapide. Peu de temps après en avoir bu la décoction, les urines et la sueur révèlent sa présence. C'est pourquoi ou en évite la cure pendant les saisons trop chaudes, où l'on transpire facilement.

Il y a longtemps que l'on utilise le fenugrec contre la malnutrition, car déjà, Avicenne le recommandait contre le diabète.

On peut ajouter le fenugrec à un mélange d'autres plantes, mais le plus simple — et peut-être le plus efficace — est d'en faire bouillir une cuillerée à soupe dans deux tasses d'eau, en laissant réduire à une tasse, à prendre le matin à jeun. L'odeur dégagée à la cuisson n'étant pas toujours appréciée de l'utilisateur, il convient mieux de faire la préparation le soir, pour le lendemain matin. Ne pas laisser les graines dans la tisane car elles continueraient d'absorber ce qui reste du liquide.

Noyer. Depuis plus d'un siècle ses feuilles ont manifesté d'évidentes propriétés contre les maladies de carences. Dans ces feuilles, on a trouvé de l'inosite, stimulant de la fibre musculaire. Son efficacité se manifeste même dans le traitement de la tuberculose chronique, du rachitisme et des caries osseuses.

Si les bains de feuilles de noyer sont bien connus, l'usage interne de ces feuilles est moins courant. Pourtant, on peut très bien les utiliser, à la dose d'une poignée par litre d'eau bouillante. Boire à volonté à n'importe quel moment.

Sarriette. Exerçant une action modératrice sur le péristaltisme intestinal, elle ralentit donc ce transit lorsqu'il est trop rapide pour que l'absorption des éléments nutritifs soit correcte.

En faire infuser 5 gr dans une tasse d'eau ; en prendre deux ou trois fois par jour.

Avec **fenugrec, noyer, lavande** et **sarriette,** on réalise un intéressant mélange (à parties égales) favorable à la bonne utilisation des éléments nutritifs, utile en particulier quand le fenugrec n'est pas bien accepté pris isolément.

Mettre une ou deux cuillerées à soupe du mélange dans une tasse d'eau ; amener à ébullition. Prendre deux tasses par jour, entre ou avant les repas.

Patience. Il en est deux variétés principales : la patience commune (rumex patientia) et la patience crépue (rumex crispus). Cette dernière, mieux encore que l'autre, posséderait la propriété de fixer le fer du sol. Dans les deux variétés on a signalé l'existence de ferrosum (combinaison phosphorique du fer). On peut donc en espérer une augmentation du nombre des hématies et du taux de l'hémoglobine.

L'action de cette plante s'exerce en plusieurs directions. Elle a, notamment, une influence très heureuse sur le foie, et particulièrement sur la vésicule biliaire. Aussi, avec les suivantes dont il va être fait mention, elle entre dans la préparation d'une formule très efficace lorsque la malnutrition vient d'une atonie de ces organes.

Isolément, la racine de patience peut être mise à bouillir à la dose de 20 gr dans un litre d'eau. Quantité à prendre en deux jours.

Ményanthe. Elle était autrefois prescrite dans le traitement du rachitisme et de la « scrofule » (lymphatisme, prétuberculose).

On emploie feuilles et fleurs à raison d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser et prendre avant les repas, deux ou trois fois par jour.

Marrube blanc. C'est non seulement un tonique amer, mais aussi un cardio-tonique par influence sur la fibre cardiaque. Il stimule l'appétit et la digestion.

Mettre une poignée de sommités fleuries dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser. Une tasse avant chaque repas, deux ou trois fois par jour.

Pervenche. Chez les anémiques, elle participe à l'utilisation du fer, et incite ainsi à l'enrichissement en hématies. Ses feuilles et ses jeunes tiges ont aussi la propriété de freiner les saignements et autres écoulements.

En faire bouillir un peu une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Deux ou trois tasses par jour.

Menthe. Bien que son emploi soit particulièrement indiqué dans des mélanges où figurent des plantes à saveur peu agréable, qu'elle rend plus acceptables, la menthe peut être conseillée pour d'autres motifs. C'est un bon tonique, utile dans la plupart des cas de débilité, et dans l'atonie du tube digestif.

Quand on dispose de plante fraîche, l'arôme est plus agréable encore. On met alors deux ou trois feuilles à infuser (ou une cuillerée à café de feuilles sèches coupées) par tasse d'eau bouillante.

Varech vésiculeux. Si on l'ajoute souvent dans les mélanges dont le but est de faire maigrir, le varech est également utile lorsqu'il s'agit d'aider l'assimilation, pour autant que son action sur les glandes favorise l'équilibre des sécrétions.

Pris isolément, ce n'est pas très agréable, mais on peut en ajouter un peu à une infusion de serpolet, de lavande ou de menthe, ou encore à un mélange de plusieurs plantes.

Sauge. Entre autres propriétés (et elle n'en manque pas !), on lui reconnaît d'être cordiale, stimulante de l'estomac et du système nerveux, tonique des convalescents. Quand, par suite de faiblesse générale, apparaissent des sueurs qui accentuent encore cet état déficient, l'usage prolongé de la sauge (sudorifique à court terme) s'oppose à ces sueurs, et finit même par les arrêter.

On l'utilise à la dose de 40 gr de feuilles et fleurs dans un litre d'eau bouillante. Laisser refroidir. Passer et boire à volonté.

Gentiane. Comme tous les « toniques amers », la gentiane, non seulement stimule l'appétit et prélude à la digestion, mais aussi favorise la nutrition et tonifie l'organisme en favorisant ses réactions de défense. Alors peut-on introduire ces toniques amers, telle la gentiane, dans des mélanges de plantes, à utiliser aussi bien avant que pendant ou après les repas. Avant, c'est l'appétit qui est stimulé ; pendant, c'est la digestion qui est amorcée ; après, c'est l'assimilation qui commence.

Evidemment, il y a un léger inconvénient : l'amertume, que l'on peut tempérer en mêlant la gentiane avec d'autres plantes. Seule, on l'emploie à la dose de 30 à 40 gr de racine pour un litre d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit. En prendre deux ou trois tasses par jour.

Epine-Vinette. Appelée aussi Berbéris, elle facilite les fonctions de la rate. Comme la gentiane, elle est riche en principes amers, et on l'utilise de même façon.

Fumeterre. C'est encore un tonique amer ; mais tonique, elle ne l'est que lors d'un usage consécutif d'une dizaine de jours. Ensuite, elle aurait plutôt l'effet contraire, en ralentissant les échanges.

Il faut donc procéder par cures de dix jours par mois, avec l'infusion d'une cuillerée à dessert de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser et prendre une tasse deux ou trois fois par jour.

Arnica. Ses fleurs sont toniques, mais à petites doses, qu'il faut éviter de dépasser car, modérateur-réflexe de la moelle, l'arnica doit se limiter au freinage du transit digestif, lorsque la trop grande rapidité de celui-ci s'oppose à une bonne absorption des substances utiles.

Ne mettre donc qu'une demi-cuillerée à café de fleurs dans 100 gr d'eau bouillante, et faire infuser. Prendre deux tasses par jour, entre les repas.

Verveine. Il y a la variété « officinale », assez amère, et la variété « odorante », dont l'agréable parfum atténue l'amertume ou l'âcreté des autres plantes auxquelles on associe la verveine, dans certains mélanges.

Comme, par ailleurs, elle agit favorablement sur les fonctions digestives, on peut y recourir dans de nombreuses occasions.

Une cuillerée à dessert de feuilles dans une tasse d'eau bouillante ; infuser et prendre après les repas.

Absinthe. Elle a mauvaise réputation de par l'usage qu'en font les fabricants d'apéritifs. C'est bien regrettable car elle constitue un énergique stimulant des voies digestives. Tonique, on la conseillait dans la « chloro-anémie », les pollutions nocturnes et l'insuffisance menstruelle par inertie.

Elle est assez amère pour que l'on préfère l'incorporer dans des mélanges, mais les courageux peuvent préparer une infusion en jetant une cuillerée à soupe de sommités dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser, et prendre avant, pendant ou après les repas (2 tasses par jour).

Aigremoine. Etant donné ce qu'en disait l'Ecole de Salerne : « Elle guérit la goutte et les humeurs des yeux, et ramollit du coup les replis scrofuleux », on voit que, déjà au XI[e] siècle, on la prescrivait dans les états lymphatiques et prétuberculeux.

C'est un bon tonique et stimulant, dont on utilise les fleurs à raison d'une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau. Donner un bouillon et laisser infuser. Prendre plusieurs tasses par jour, entre les repas.

Pissenlit. Comme c'est la racine que l'on utilise, on peut éviter la lugubre plaisanterie de tirer les pissenlits par la racine, en arguant que l'on fait une cure de Taraxacum, ce qui est évidemment plus distingué.

Comme la patience, à laquelle on va l'associer dans un mélange, il a la propriété de dissoudre les calculs biliaires, de fluidifier la bile, et de stimuler les fonctions hépatiques, toutes choses justifiant son emploi dans tout état anémique, déficient ou dépressif.

On peut associer racine et feuilles, à raison d'une poignée pour un litre d'eau ; laisser bouillir un peu, puis infuser. Trois tasses par jour, avant les repas.

Ronce. Les boutons, les feuilles et les tiges tendres sont toniques. On en prépare une décoction à la dose de 40 gr par litre d'eau. Boire à volonté.

Origan. Plante aromatique et stimulante que l'on prescrivait contre l'anémie. Elle est aussi tonique de l'estomac.

Mettre une cuillerée à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser. Une tasse avant, pendant ou après chaque repas.

Renouée. Son utilisation en cas de diabète est justifiée par le rôle qu'elle peut jouer dans les métabolismes.

On l'emploie à la dose de 5 gr pour 100 gr d'eau bouillante, en infusion prolongée, à prendre plusieurs fois par jour.

Airelle (ou myrtille). Si la baie est remarquable pour réduire les dérangements intestinaux, sa feuille est également efficace dans la malnutrition et le diabète.

Mettre donc une poignée de feuilles dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes. Boire à volonté.

Valériane. Elle est parfois utilisée dans le diabète maigre, mais sa principale indication reste l'excitation nerveuse.

Haricots. Les cosses de haricots donnent souvent de bons résultats dans certains diabètes et autres troubles de malnutrition.

Une poignée de cosses sèches, ou deux de fraîches dans un litre d'eau. Légère ébullition, puis macération toute la nuit. Prendre à volonté.

Garance. Déjà, Raspail la prescrivait lors d'affections osseuses liées à la « scrofule » (rachitisme, anémie).

On utilise la racine (écrasée) à raison d'une cuillerée à café pour une tasse d'eau. Bouillir rapidement et laisser infuser. Deux tasses par jour, entre les repas.

Thym. Notre bon thym, si utile en de nombreuses occasions, qui atténue la saveur parfois désagréable de certaines plantes mises dans un mélange, est aussi un tonique des voies digestives, et, à ce titre, favorise digestion et assimilation.

Deux brins ou une cuillerée à café de fleurs pour une tasse d'eau.

LES CALMANTS

Quand quelqu'un se noie, ne sachant pas nager, le moment n'est pas venu de lui donner des leçons de natation, mais plutôt de lui tendre une perche. Par la suite, évidemment, le rescapé aura grand intérêt à se familiariser avec l'eau, afin de ne pas se trouver à nouveau dans une aussi périlleuse situation.

Quand quelqu'un souffre ou ne dort pas, il n'est pas opportun de signaler que de plus judicieuses conditions de vie auraient peut-être évité ces ennuis. Sans doute faudra-t-il rechercher les causes de cette situation, et trouver les remèdes de fond ; mais, dans l'immédiat, rien n'interdit de recourir à quelques remèdes naturels pouvant aider à trouver le sommeil ou à tempérer la douleur.

Un pénible excès de nervosité peut inspirer les mêmes réflexions, et nécessiter les mêmes remèdes. Certaines plantes sont à la fois apaisantes, sédatives et somnifères. D'autres possèdent ces trois vertus, mais sont plus spécialement efficaces dans un seul des domaines évoqués.

Des surprises sont possibles lorsqu'un effet calmant est recherché avec une plante, et que celle-ci, le tilleul par exemple, semble plutôt se révéler légèrement excitante. Cela est assez rare, mais ne peut être exclu ; aussi doit-on commencer avec des doses réduites pour

toutes les plantes encore non expérimentées. Parfois, l'effet semble contraire au départ, puis s'affirme ensuite, ce qui permet d'assurer qu'il faut poursuivre un peu l'expérimentation, avant de conclure, et, éventuellement, d'abandonner.

Des déceptions peuvent être enregistrées par ceux qui usent habituellement de sédatifs et calmants médicamenteux, l'effet avec les plantes ne pouvant être aussi soudain et important. Dans ces cas, il est généralement conseillé de concentrer davantage les tisanes, soit en augmentant les doses, soit en prolongeant le temps d'infusion ou d'ébullition douce.

La nature n'a que faire du « fait scientifique », selon lequel les mêmes conditions doivent aboutir aux mêmes résultats. On ne peut jamais savoir avec précision quelle plante peut être la plus active dans un cas déterminé ; pour autant que, s'il y a les principes actifs de cette plante, on doit aussi tenir compte de l'utilisation qui en sera faite par l'organisme. Le recours aux remèdes naturels implique donc un préalable de discernement et d'initiative personnelle.

Dans la nomenclature des plantes pouvant être utiles en cas de nervosité, d'insomnie ou de douleur, à chacun de faire son choix et d'expérimenter. De toute façon, aucun risque n'étant à encourir, rien ne s'oppose à un essai, bien souvent des plus heureux.

En principe, prévoir une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante pour commencer. Ensuite, réduire ou augmenter selon l'effet produit.

PRINCIPALES PLANTES REPUTEES COMME SEDATIVES DE LA DOULEUR

Si la liste est assez longue des plantes qui tempèrent l'excitation nerveuse ou aident à trouver le sommeil, la nomenclature des sédatifs de la douleur est assez restreinte. Presque tous les remèdes naturels exerçant une action en direction des troubles organiques, on comprend que la douleur n'est vraiment calmée que lorsque sa cause disparaît.

Par ailleurs, si des plantes sont analgésiques, c'est dans un secteur assez délimité. Ainsi, le **clou de girofle** peut être calmant des douleurs dentaires, soit que l'on en introduise un directement dans la cavité d'une dent cariée, soit que l'on en prépare une décoction bien concentrée (dix clous de girofle dans une petite tasse d'eau ; bouillir doucement cinq minutes, et laisser ces « clous » dans l'eau, en attente d'utilisation) ; cette décoction est à utiliser en bains de bouche prolongés, pouvant calmer des douleurs d'origines diverses. En cas d'abcès, cela peut compléter l'action de la figue sèche cuite dans du lait.

Après quelques autres, le docteur H. Leclerc avait expérimenté avec succès des infusions « très concentrées » de **camomille romaine** ou de **matricaire,** lors d'assez violentes migraines chez certains de ses malades. Peut-être, écrivait-il, cela ne sidérait pas complètement la

douleur, mais l'émoussait dans de fortes proportions. C'est bien là une des manifestations de la sagesse des remèdes naturels, qui n'étouffent jamais entièrement le bruit de la sonnette d'alarme qu'est la douleur.

Pour cet effet sédatif, la **camomille** ou la **matricaire** (le Dr Leclerc marquait une légère préférence pour cette dernière), doivent être utilisées à la dose d'une cuillerée à soupe de fleurs pour 100 gr d'eau bouillante ; il faut laisser macérer une heure, puis passer en pressant bien les fleurs.

Cette mixture, que l'on peut absorber en plusieurs fois, a une saveur généralement assez peu appréciée. Mais quand l'efficacité est au bout...

Quand on aura signalé que les **feuilles de lierre** permettent, en mélange avec du son, et après cuisson, de réaliser un cataplasme applicable sur le siège de toute douleur externe, et d'en espérer un résultat favorable, on aura fait le tour des possibilités naturelles en matière de sédation immédiate de la douleur. A plus longue échéance, le résultat espéré survient avec la régression de l'affection responsable.

Reste encore, toutefois, à expérimenter les plantes indiquées contre la nervosité et l'insomnie, lesquelles peuvent se révéler également sédatives.

PLANTES TEMPERANT L'IRRITABILITE NERVEUSE ET FACILITANT LE SOMMEIL (ET, ACCESSOIREMENT, CALMANT LES DOULEURS)

La fleur la plus utilisée dans ce but est incontestablement celle de **tilleul**, que ce soit en infusions, en bains ou en lotions. Ainsi qu'il a été remarqué précédemment, le **tilleul** se révèle parfois comme un excitant chez certains nerveux, mais c'est assez exceptionnel.

On connaît bien l'**oranger** aussi ; cependant, c'est surtout la fleur qui a la réputation d'être un doux et bon calmant, alors que la feuille est plus active encore, surtout s'il s'agit de retrouver le sommeil. Une utilisation conjointe est possible, en faisant légèrement bouillir quelques feuilles (ou une bonne pincée de feuilles coupées) et en ajoutant ensuite, pour simple infusion, une pincée de fleurs. Ce serait un raffinement profitable d'édulcorer avec du miel d'oranger.

La **passiflore**, à la saveur agréable, peut provoquer le sommeil sans contrepartie dépressive ni obnubilation des sens ou de l'esprit. Le calme est parfait, et le réveil agréable.

Modeste légumineuse des champs, le **lotier corniculé** est à la fois un efficace calmant des troubles nerveux, un modérateur de l'angoisse, un antidépressif et un adversaire de l'insomnie.

Autre légumineuse, le **mélilot**, que l'on connaît bien pour son utilisation en bains d'yeux, est un antispasmodique efficace et un hypnotique calmant. Il est donc utile dans les névralgies, l'excitation nerveuse, le manque de sommeil.

Modérateur de la suractivité cérébrale et de l'excitabilité réflexe, l'**aspérule odorante** peut être conseillée dans toute insomnie, même celle de l'enfant et de tous ceux dont le sympathique est perturbé.

Calmante et somnifère, la **marjolaine** peut se révéler efficace dans certaines migraines.

Assez connu pour son action sur les fonctions biliaires, le **boldo** l'est moins pour le rôle qu'il peut jouer en cas d'insomnie. Peut-être est-ce simplement parce qu'il soulage le foie que le sommeil survient ? L'intérêt de son intervention est dans la simultanéité des résultats enregistrés sur la digestion et le sommeil.

Quant au **bouillon-blanc**, on l'apprécie surtout, lui, pour son action heureuse sur les bronches ; ses fleurs, légèrement narcotiques, seront doublement utiles au bronchiteux et à l'asthmatique, en tempérant, à la fois, la toux et l'insomnie.

Calmant du système génital, s'opposant à l'angoisse, le **houblon** passe pour être également somnifère sous deux formes : en infusion du lupulin (poussière résineuse en provenance des cônes), et en rembourrage d'oreiller avec des cônes.

On fait entrer le **coquelicot** (à défaut du pavot qui peut être toxique) dans la composition de tisanes pour toux nerveuse. C'est là également une aide pour trouver le sommeil et procurer la détente.

Deux labiées, la **mélisse** (ou citronnelle) et la **mélitte** (ou mélisse des bois) peuvent intervenir efficacement lors de spasmes nerveux, de vertiges, d'angoisse, d'insomnie.

L'infusion de fleurs de **primevère** est sédative ; elle calme la douleur et procure le sommeil. Ce que fait à peu près aussi celle de **narcisse des prés.**

Le **calament** est antispasmodique, de même que le **seneçon Jacobée**, très utile dans l'exagération nerveuse.

Excitante chez certains, la **menthe** peut calmer la toux et les palpitations nerveuses chez d'autres. Elle est aussi légèrement anesthésique.

Hypnotique et sédative, la **fumeterre** ne l'est qu'après deux semaines d'intervention. Durant ces deux premières semaines, elle est surtout tonique et apéritive.

Parmi les multiples propriétés de la **sauge**, on peut relever celles qui intéressent ici, soit antinévralgiques et antispasmodiques.

Un peu plus loin dans l'ordre alphabétique, on peut trouver le **saule**, dont les chatons exercent une action sédative sur les organes génitaux, calment les douleurs pelviennes, les insomnies et l'angoisse, tandis que les feuilles sont antispasmodiques.

L'action calmante de la racine de **valériane** est connue et appréciée ; elle se manifeste surtout dans les états nerveux, les palpitations et les insomnies qui en découlent.

Le **lotier corniculé** présente des propriétés assez semblables.

Utilisée surtout comme cardiotonique, **l'aubépine** calme les palpitations, tempère l'insomnie et l'irritabilité. Très précieuse en cas de cœur « nerveux », d'angoisse, de vertiges.

Et ce bon pistou, si apprécié dans la soupe provençale ? C'est le **basilic,** conseillé dans les migraines nerveuses, les spasmes gastriques, les vertiges.

Un autre condiment, le **safran,** est aussi un antispasmodique et un narcotique léger.

On ne saurait clore cette liste, sans doute incomplète, sans mentionner le simple jus de laitue, dont l'hyociamine et le lactucarium sont calmants et somnifères ; et aussi la pomme, pour son brome.

LES VERMIFUGES

Nos contemporains sont plus ou moins la proie des vers qu'ils hébergent, soit que leurs évacuations s'opèrent d'une manière insuffisante ou irrégulière, soit que leur foie sécrète insuffisamment de bile pour rendre impossible la présence de tels parasites, soit que leur transit intestinal s'opère trop rapidement ou trop lentement, soit encore pour une autre cause : méga ou dolicho-côlon, ptôses, replis intestinaux, etc.

L'examen des selles est généralement révélateur et donne suffisamment d'indications sur d'éventuels parasites hébergés dans le canal intestinal. Si les selles ne contiennent ni fragments de ténia, ni oxyures ou autres vers, la présence de parasites intestinaux peut se révéler par l'observation de certains symptômes dont nous indiquons les principaux.

C'est d'abord la langue qui est blanche ou recouverte d'un enduit ; la salive est épaisse et sécrétée plus abondamment qu'à l'état habituel. Fétide ou fade, l'haleine est celle qui résulte d'un accès fiévreux.

L'état des selles a été évoqué ; elles peuvent receler, en dehors de vers ou portions de vers, des matières glaireuses quelquefois mêlées à du sang, à de la bile (vert jaunâtre). Le ventre est souvent ballonné, assez dur et douloureux.

On peut remarquer aussi une sensation de reptation dans le bas-ventre ou le long de l'œsophage, de picotements vers la gorge.

Tous ces phénomènes sont généralement accompagnés de nausées, suivies ou non de vomissements de matières glaireuses. Des coliques parfois sourdes, parfois aiguës, sont ressenties vers la région ombilicale, de même que des picotements et sensations de gargouillements et de morsure dans l'intestin.

On peut aussi constater un malaise général, des troubles nerveux pouvant aboutir aux convulsions chez les enfants et, chez les adultes,

à des crises d'hystérie. L'apparition des névroses est généralement indiquée par la dilatation ou le resserrement des pupilles.

La présence d'ascarides lombricoïdes détermine un amaigrissement sensible, une toux sèche le matin au lever ou avant les repas, des démangeaisons au bord des narines. Le visage devient très pâle, have, les paupières sont cernées, les pupilles dilatées souvent d'une manière inégale.

Pour procéder à l'expulsion du **ver solitaire** ou d'un **lombric,** le système suivant s'est toujours montré d'une grande efficacité :

Piler 30 à 50 gr de semences de courges ; mêler avec du miel ; absorber le tout en trois fois, toutes les demi-heures. Une heure après, prendre une tisane préparée avec une cuillerée à dessert ou à soupe d'écorce de bourdaine que l'on fait bouillir dans une grande tasse d'eau pendant deux à trois minutes ; ajouter alors une cuillerée à dessert de folioles de séné, infuser dix minutes.

Contrairement à certains remèdes, qui s'avèrent parfois pires que le mal par les troubles qu'ils engendrent (au foie, surtout), cette méthode éprouvée est à la fois sûre et non violente. Pour les enfants il y a lieu de réduire la dose selon l'âge. On peut conserver la même quantité de semences de courges, mais leur faire prendre en plusieurs jours, avant la purge de bourdaine et folioles de séné. Quand le besoin s'en fait sentir, se présenter sur un vase contenant de l'eau tiède jusqu'aux trois quarts, afin d'éviter la rupture du ver.

Pour les **oxyures** et **ascarides,** on prendra, huit jours à la nouvelle lune et huit jours à la pleine lune, matin et soir pour les adultes, soir seulement pour les enfants, une tisane préparée en faisant infuser dix minutes, dans une tasse à thé d'eau bouillante, une cuillerée à café du mélange suivant :

Mousse de Corse : 10 gr ; Anis vert : 20 gr ; Menthe, feuilles : 20 gr ; Thym, sommités fleuries : 10 gr ; Tanaisie, fleurs : 10 gr ; Absinthe, sommités fleuries : 10 gr ; Fougère mâle, rhizome : 10 gr ; Santoline, semences : 2 gr.

Au cas où les enfants manifesteraient quelque répugnance pour cette tisane, préparer un sirop avec : tanaisie, absinthe, camomille, semen-contra : 5 gr de chaque dans un demi-litre d'eau bouillante ; laisser macérer 12 heures ; passer sur un linge fin et mélanger à 500 gr de miel. En donner une cuillerée à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge, matin et soir.

Il est évident que le même remède n'agit pas également pour tous les tempéraments. Certains remèdes peuvent se montrer plus efficaces que d'autres. Aussi peut-on indiquer encore :

Ail. Trois à quatre gousses (commencer par une demie) dans une tasse d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit. Boire le lendemain matin, à jeun, pendant trois semaines. En cas d'échec, reprendre en remplaçant l'eau par du lait.

Absinthe. (Pour lombrics et oxyures). Une cuillerée à soupe de sommités par litre d'eau bouillante ; infuser dix à quinze minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre ou après les repas.

Absinthe maritime. (Lombrics et oxyures). Une cuillerée à café de semences et sommités par tasse d'eau ; bouillir deux minutes, infuser dix. Une tasse le matin à jeun, pendant trois jours.

Ansérine. (Lombrics et oxyures). Une cuillerée à café de semences ou une cuillerée à soupe de feuilles pour une tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes (faire bouillir un peu les semences). Une tasse le matin à jeun pendant trois jours. On fait également des compresses humides chaudes, au bas-ventre, en trempant un linge dans une décoction de feuilles d'ansérine (trois poignées par litre d'eau ; bouillir dix minutes).

Armoise blanche. (Lombrics et oxyures). Faire infuser dix minutes à raison de 3 gr de sommités pour 40 gr d'eau. Donner en deux fois, matin et soir, la moitié de la dose journalière, qui est de 15 gr par année d'âge. (Au-dessus de 18 ans, s'arrêter à 300 gr par jour). Prendre pendant trois ou quatre jours.

Aurone mâle. (Lombrics et oxyures). Une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes. Une tasse le matin à jeun, trois jours de suite.

Aurone femelle ou **Santoline** (Lombrics). Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes. Une tasse chaque matin.

Balsamite odorante. Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser une dizaine de minutes. Une tasse le matin à jeun, trois fois par jour. Recommencer si encore nécessaire.

Camomille romaine. Une cuillerée à soupe de plante coupée par tasse d'eau. Bouillir deux minutes et infuser dix. Une tasse le matin à jeune et une trentaine de minutes avant les deux principaux repas.

Cassis. Une cuillerée à dessert de racine, par tasse d'eau. Bouillir quelques minutes. Trois tasses par jour, avant les repas.

Cynorrhodon. (Lombrics et ascaris). Cinq à dix fruits (d'églantier) par tasse d'eau. Bouillir deux minutes. Trois ou quatre tasses par jour à n'importe quel moment.

Fougère mâle. (Ténia et lombrics). 15 à 50 gr de rhizome par litre d'eau. Bouillir jusqu'à réduction de moitié. Boire le matin à jeun, en deux ou trois fois aussi proches que possible. Une heure après, prendre la tisane de bourdaine et follicules de séné indiquée avec le système des semences de courge.

Genépi. — Trois à cinq grammes (une bonne pincée) par tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. Une tasse le matin à jeun.

Gentiane. (Oxyures du rectum). Pour lavements : mettre une poignée

de racine dans un litre d'eau ; bouillir deux minutes, macérer la nuit.

Gratiole. (Ascaris). Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser dix minutes. Une tasse matin à jeun, et une le soir au coucher. Mais surtout lavement : une poignée de plante dans un litre d'eau bouillante ; infuser dix minutes. Faire une fois par semaine, plusieurs semaines de suite, selon nécessité.

Grenadier. (Ténia et lombrics). Dans un litre d'eau, mettre deux ou trois poignées (100 gr) d'écorce (de la racine de préférence). Bouillir pour réduire aux deux tiers. Boire à jeun en trois fois, à une demi-heure d'intervalle. Une heure après, prendre la tisane bourdaine-séné indiquée avec le système des semences de courge. La même décoction d'écorce de grenadier peut être utilisée en lavements.

Houblon. Une poignée de cônes dans un litre d'eau. Porter à ébullition. Retirer du feu. Trois tasses dans la journée, trois jours de suite.

Lupin (Oxyures). Lavement avec décoction de graines.

Mousse de Corse (Lombrics). Une poignée dans un litre d'eau bouillante. Macérer au moins trois heures. Une tasse chaque matin, à jeun.

Myrtilles (Dysenterie amibienne). Une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau. Bouillir doucement pendant un quart d'heure. Passer en pressant. Une à six tasses par jour, selon nécessité.

Noyer. L'huile de noix a un bon effet vermifuge. En ajouter aux assaisonnements.

Santoline. Deux à cinq grammes dans une tasse d'eau bouillante, infuser dix minutes. Une tasse à jeun, trois jours de suite. Recommencer le mois suivant, si encore nécessaire.

Tanaisie (Oxyures et lombrics). Une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes. Une tasse le matin, à jeun.

***

Les remèdes indiqués pour le ténia et le lombric sont valables pour tous les gros vers ; ceux se rapportant aux oxyures sont à retenir pour le traitement des autres petits vers.

Pour les gros vers, il est nécessaire de terminer la cure de plantes vermifuges par une légère purge de bourdaine. **Ne jamais recourir à l'huile de ricin** qui, devant subir un traitement chimique, perturbe les fonctions hépatiques. Pour les petits vers, il est parfois nécessaire de compléter les tisanes par des lavements préparés, de préférence, avec la même plante.

Les vers s'accommodent très mal, également, du **citron**, surtout avec sa peau. Le jus de citron est un antiseptique puissant qui nettoie les intestins. Bouilli avec pulpe, peau, pépins, le citron permet la préparation d'une excellente boisson vermifuge. On y ajoutera du jus de citron frais, après refroidissement.

Il est bon également de râper de la peau de citron (non traité) dans les plats de crudités, les salades, etc.

LES PLANTES ANTICALCULS

La lithiase, on le sait, est caractérisée par la formation de calculs dans le bassinet rénal, la vessie, la vésicule et les voies biliaires ou dans d'autres organes.

Ces calculs résultent de la précipitation de substances habituellement dissoutes : phosphates calciques ou ammoniaco-magnésiens, oxalates, urates ou acide urique ; plus rarement, cystine, xanthine ou carbonate de calcium.

Les calculs biliaires ont surtout pour origine des dépôts de cholestérol, lequel peut être englobé de carbonate de calcium (calcul unique), ou de bilirubinate de calcium (calculs multiples), ou encore des deux substances et de sels organiques (calculs mixtes).

Des calculs peuvent se retrouver aussi dans les articulations ou leur voisinage (calcul arthritique), dans les bronches, dans la cavité cardiaque (cardiolithe), à l'intérieur de la paroi ou au niveau d'une valvule cardiaque, au sein de la substance cérébrale (masse calcifiée du calcul cérébral), dans un canal excréteur des glandes mammaires (calcification de son produit de sécrétion ou d'un exsudat), dans le canal pancréatique ou l'une de ses branches, ou encore dans le canal d'une glande salivaire (dépôt de sels de calcium).

Les calculs sont identifiés selon le siège (calcul hépatique ou biliaire, pancréatique, articulaire, amygdalien, cardiaque, cérébral, vésical, rénal ou ovarien), la composition (calcul bilirubinique, calcaire, cholestérinique, colloïdal, cystinique, hématique, oxalique, phosphatique ou uratique), la forme (calcul coralliforme, cylindrique, mûriforme...).

Médicalement, le remède doit être adapté non seulement à la localisation du calcul, mais aussi à sa nature et à sa composition. Le plus souvent, le traitement tourne court, et l'intéressé se retrouve sur la table d'opération. Et comme, en général, il ne modifie ensuite aucune des conditions l'ayant conduit à cette extrémité, le problème reste posé, avec toutes les perspectives de récidive.

Le recours aux remèdes naturels n'exclut d'ailleurs pas ces perspectives, si le traitement ne comporte pas l'abandon des pratiques ayant préludé à l'anomalie. Prendre des tisanes, c'est bien, mais réformer l'alimentation est peut-être mieux encore.

Si des remèdes naturels sont plus spécialement indiqués selon les localisations, la plupart peuvent intervenir dans tous les cas. Les uns et les autres vont être mentionnés.

Contre les calculs biliaires, on connaît l'activité de l'huile d'olive, prise le matin à jeun. Pour la faire mieux supporter par l'estomac encore vide, il est utile de lui adjoindre du jus de citron, lequel sera d'ailleurs un utile appoint pour la dissolution des calculs. La dose moyenne est d'une cuillerée à dessert d'huile, avec le jus d'un demi-citron. Pratiquer ainsi trois semaines par mois, pendant trois mois.

Les remèdes doivent être plus orientés vers la dissolution des calculs que l'incitation à la migration, laquelle est à l'origine des si pénibles coliques hépatiques ou néphrétiques. L'huile d'olive, par son pouvoir lubrifiant, peut alors faciliter l'évacuation du calcul lorsque la réduction suffisante de son volume le permet.

Encore dans le cas particulier de calculs biliaires, voici une liste de plantes particulièrement indiquées pour leur résorption.

Boldo. 10 g pour un litre d'eau ; amener à ébullition ; 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.

Chicorée sauvage. Une cuillerée à soupe de feuilles ou de racines coupées dans une tasse d'eau ; bouillir 5 minutes ; une tasse avant chaque repas.

Herniaire. 30 g pour 100 cc d'eau ; faire bouillir un peu ; boire en 24 heures.

Patience. Très amère, se prend surtout en mélange avec d'autres plantes. 20 g de la racine dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; boire en deux jours.

Petit houx. 30 g de racine dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; boire à volonté.

Romarin. On l'ajoute aux autres plantes, dont il atténue l'amertume.

Véronique. 5 g pour 100 cc d'eau ; amener à ébullition ; trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

• • •

Bien que les remèdes naturels conseillés pour une forme, une nature ou une localisation de calculs puissent convenir dans toutes les situations, l'intervention de certains peut être plus efficace dans des cas particuliers. Ainsi, pour les calculs urinaires (reins ou vessie), on recourra plus particulièrement aux plantes suivantes :

Alkékenge. 60 g de baies dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes ; boire en un ou deux jours.

Arrête-bœuf (Bugrane). 30 g de racine dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; ajouter de la menthe, du thym, de l'anis, ou autre, pour aromatiser ; boire en un ou deux jours.

Bourrache. Est émolliente et aide ainsi à l'évacuation des particules sableuses. Egalement sédative et hémostatique, ce qui justifie son introduction dans les mélanges de plantes.

Bruyère. Désinfectant des voies urinaires, est également utile dans les mélanges, cette plante ayant la réputation de « briser » les calculs.

Cassis. Ses feuilles éliminent purines et acide urique. 30 g par litre d'eau ; amener à ébullition ; boire à volonté.

Citrouille. L'action émolliente des semences en justifie l'intervention dans un mélange.

Genévrier. 5 g de baies dans 100 cc d'eau ; amener à ébullition ; trois tasses par jour, entre les repas.

Gratteron. Avec la plante, même quantité, préparation et dose.

Guimauve. Encore un émollient à associer à d'autres plantes contre les calculs.

Grémil. Considéré comme un bon dissolvant des calculs, n'est malheureusement pas toujours disponible en herboristerie. 4 g de la plante dans 100 cc d'eau ; infuser ; une ou deux tasses par jour, entre les repas.

Pariétaire. 40 g de plante dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes ; boire en deux jours, entre les repas.

Piloselle. 5 g de la plante dans 100 cc d'eau ; amener à ébullition ; trois ou quatre tasses entre les repas.

Prêle. 50 g de plante dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; boire en 24 heures.

Reine des prés. 5 g dans 100 cc d'eau bouillante ; infuser en maintenant bien couvert ; trois à cinq tasses par jour.

Saxifrage. 40 g de racine dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; trois ou quatre tasses par jour.

Solidago (verge d'or). 3 à 5 g de plante dans 100 cc d'eau ; amener à ébullition ; trois à cinq tasses par jour.

* * *

Certaines plantes sont indiquées, aussi bien pour la dissolution des calculs urinaires qu'en cas de localisation dans les voies biliaires.

Ainsi, **l'aubier de tilleul sauvage,** que l'on utilise à la dose de 40 g dans un litre d'eau ; bouillir pour réduire aux trois quarts ; boire en un ou deux jours. Cures de 10 jours par mois, trois mois de suite.

Le **chiendent** offre également ces possibilités de polyvalence. Verser une tasse d'eau bouillante sur 30 g de racine coupée menue, puis égoutter. A cette racine lavée, ajouter 1.250 g d'eau, et faire bouillir 20 minutes. On peut agrémenter avec thym, réglisse, citron, miel.

Drainant le rein et « essorrant l'éponge hépatique », le bouillon de **poireaux** est un remède simple et efficace contre toute lithiase, de même que le jus fraîchement exprimé de **radis noir** ou de **poire.** Comme d'ailleurs, celui de **citron.**

* * *

Tenant compte des indications concernant les plantes mentionnées, on peut concevoir ainsi un mélange à utiliser en cas de calculs des voies urinaires.

Réunir les éléments suivants : fleurs de **bourrache,** sommités fleuries de **bruyère,** feuilles de **cassis,** semences de **citrouille,** baies de **genièvre,** racine de **chiendent,** plante de **prêle.** Mettre une cuillerée à soupe de chaque dans un litre d'eau ; porter à ébullition ; laisser macérer jusqu'au refroidissement ; boire à volonté, en un ou deux jours, pendant trois semaines.

Plus spécialement pour les calculs de la vésicule biliaire, recourir au mélange qui suit, ayant donné souvent de remarquables résultats : feuilles de **patience,** sommités fleuries de **centaurée,** fleurs d'**arnica, verveine,** sommités fleuries d'**absinthe,** feuilles d'**aigremoine,** racine de **pissenlit,** racine d'**aunée,** 20 g de chaque. Mettre une cuillerée à soupe du mélange dans une tasse d'eau ; amener à ébullition et laisser infuser ; deux ou trois tasses par jour, loin des repas.

LES PLANTES POUR LE CŒUR ET LA CIRCULATION

On ne peut demander aux plantes plus qu'elles ne peuvent donner. Aussi intéressante et incontestable soit leur action, elles ne referont pas un cœur ou des vaisseaux neufs ; mais elles apporteront leur contribution, soit pour une réfection ou une remise en état, si celle-ci est encore possible, soit pour la recherche d'une substitution ou d'une compensation, que la nature peut toujours réaliser quand on se place dans sa ligne générale.

Du cœur fatigué au cœur réellement atteint, l'itinéraire est long et sinueux. Que de cœurs conduits à l'épuisement par une maladie, ou par les remèdes ! Déjà, peut-on envisager un soutien dans les situations intermédiaires. Durant une maladie, et surtout son traitement, les plantes parviennent à soulager le cœur, en contribuant à la fonction hépatique. Alors peut-on être assuré d'exercer une heureuse influence sur le cœur en recourant à une tisane pour le foie.

On peut aussi — toujours avec l'aide des plantes — stimuler doucement la circulation artérielle, régulariser la tension (souvent trop élevée) et le rythme de pulsations, freiner l'éréthisme cardiaque, tonifier le muscle ou modérer la fibre, produire un effet diurétique, éliminateur de l'urée, des chlorures...

La relève des médicaments par les plantes doit être évidemment très progressive, prudente (et, si possible, contrôlée), dans le cadre d'une remise en ordre globale, compte tenu que les directions sont souvent divergentes.

Palliatif avant toute chose, le remède médicamenteux aide à s'accommoder d'une morbidité persistante : en dilatant artificiellement les vaisseaux obturés en partie, en limitant leurs spasmes (parfois défensifs), en mettant entrave à la coagulation du sang (aussi bien celle qui est normale et protectrice que l'anormale), en calmant les douleurs (pénibles, mais annonciatrices des dangers).

Les plantes agissent évidemment tout autrement. Si elles fluidifient le sang, elles ne mettent pas entrave à sa coagulation s'il jaillit accidentellement hors des vaisseaux ; si elles tempèrent les spasmes, ce n'est que dans la mesure où ils deviennent excessifs ; si elles favorisent le transit sanguin, ce n'est pas au prix d'un effort de dilatation (passagère), mais par le drainage et l'assouplissement ; si elles calment les douleurs, ce n'est que par la réduction de leurs causes.

PLANTES POUR LE CŒUR ET LES ARTERES

Adonis (vernalis) ou **Adonide de printemps.** — Malheureusement inscrite au tableau C, dont la vente est réservée aux pharmaciens, cette plante peut souvent remplacer la digitale, et être ainsi une acceptable solution terme entre le remède médicamenteux et les plantes d'herboristerie. Certains mélanges de plantes, vendus (sans ordonnance) en pharmacie, en contiennent parfois (ainsi, la tisane Boribel, n° 3).

Comme la digitale (digitaline), l'adonis stimule le système accélérateur et inhibiteur du cœur, avec effets modérateurs sur la fibre cardiaque. Corollaire : le cœur ralentit ses mouvements, diminue de volume et renforce son tonus.

Des effets diurétiques incitent à l'élimination des chlorures, de l'urée et autres produits de désassimilation. Ainsi, l'œdème peut se résorber, le pouls s'améliorer, la diurèse se rétablir.

On emploie l'adonis isolé à la dose de 4 g pour 200 g d'eau bouillante (infuser quelques minutes), à prendre en trois fois dans le courant de la journée.

Muguet. — Contenant un des glucosides les plus puissants, est particulièrement indiqué dans les névroses cardiaques dues à l'excitation du sympathique. A la fois modérateur et tonique, il est aussi diurétique. Peut être utile en cas de palpitations et d'insuffisance valvulaire.

Faire infuser 3 à 5 g de fleurs dans 200 cc d'eau, pendant quelques minutes, et prendre en plusieurs fois dans la journée.

Genêt. — On le conseille surtout dans les cardiopathies à symptômes rénaux ; mais il faut s'assurer qu'il s'agit bien du genêt « à balai », car les autres variétés peuvent se montrer toxiques. Tonicardiaque et diurétique, le genêt régularise aussi les pulsations.

On utilise les fleurs, à raison d'une cuillerée à café pour une tasse à thé d'eau bouillante. Infuser et prendre une tasse par jour en plusieurs fois. Si cela est bien supporté, passer ensuite à deux ou trois tasses par 24 heures.

Aubépine. — On la connaît bien comme antispasmodique, recours justifié pour autant qu'elle réduit les battements dans les vaisseaux et établit un équilibre entre la tension et l'impulsion cardiaque. Ses effets étant encore toniques et hypotenseurs, elle peut être indiquée dans l'angine de poitrine et les névroses cardiaques.

Mettre une bonne cuillerée à soupe de fleurs (ou deux du mélange fleurs et feuilles) dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser quelques minutes. Prendre deux ou trois tasses par jour.

Gui. — C'est aussi un antispasmodique précieux, diurétique et hypotenseur. Peut exercer une influence vasodilatatrice sur les vaisseaux des membres inférieurs.

Dans une tasse d'eau, mettre une ou deux pincées de feuilles

coupées ; amener à l'ébullition et laisser infuser. Une ou deux tasses par jour, entre les repas.

Reine-des-prés ou **Ulmaire.** — Elle agit indirectement sur le cœur, grâce à ses effets toniques et diurétiques. Complète l'action d'autres plantes en combattant efficacement hydropisie et œdèmes.

Mettre des sommités fleuries (ou, à la rigueur, des feuilles coupées), à la dose d'une cuillerée à dessert pour une tasse ou de 50 à 100 g pour un litre, dans un récipient pouvant être tenu bien clos. Jeter l'eau bouillante dessus, et fermer le plus hermétiquement possible. Prendre deux à cinq tasses par jour, selon nécessité et effet produit.

Olivier. — Seule, ou en mélange avec d'autres plantes, sa feuille est particulièrement utile lorsque la tension est trop élevée.

Pour un emploi isolé, en mettre 40 g dans un litre d'eau. Amener à ébullition et laisser infuser jusqu'au refroidissement. Boire à volonté, en un ou deux jours.

Asperge. — Sédatif du cœur, c'est aussi un diurétique, à faire intervenir en cas d'hydropisie d'origine cardiaque.

Mettre 40 à 60 g de racine dans un litre d'eau. Amener à ébullition et laisser bouillir dix à quinze minutes. Prendre tout en 24 heures.

Marrube blanc. — C'est un cardiotonique, conseillé aussi en cas d'arythmie.

La dose est de 40 g de plante coupée dans un litre d'eau. Porter à ébullition et prendre en deux jours, avant ou entre les repas.

Cassis. — L'action de l'infusion de feuilles est bien connue pour régulariser la circulation. Il est donc utile d'en ajouter aux mélanges d'autres plantes conseillées pour le cœur et la circulation.

On jette une cuillerée à soupe de feuilles coupées, dans une tasse d'eau bouillante, et on laisse infuser. Trois ou quatre tasses par jour, à n'importe quel moment.

Bourse-à-pasteur. — C'est surtout un hypotenseur.

La plante coupée s'utilise à raison de 40 g pour un litre d'eau. Amener à ébullition et laisser infuser. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Pervenche. — Ce vasodilatateur accroît l'irrigation circulatoire, cérébrale surtout.

Mettre trois à cinq grammes de fleurs dans 100 cc d'eau (une tasse à thé). Porter à ébullition et laisser infuser. Trois tasses par jour.

PLANTES POUR LA CIRCULATION VEINEUSE

S'il est relativement aisé d'améliorer les problèmes circulatoires par l' « allègement », la fluidification du sang, la neutralisation et l'évacuation des substances résiduaires, il l'est moins d'agir sur les canaux veineux.

Pourtant de plus sombre pronostic, l'athérosclérose peut parfois régresser, devant les remèdes naturels, bien plus sûrement que la déficience valvulaire des veines, affection gênante et disgracieuse, mais ne présentant aucun caractère de gravité.

Par suite d'une carence ou de pléthore — en tous cas, d'un déséquilibre — dans la production hormonale, et cela en conséquences d'un acheminement à point de départ congénital, les valvules peuvent aller s'atrophiant, lentement, mais souvent inexorablement.

Il ne saurait être toutefois question de renoncer, l'amélioration de n'importe quelle situation restant toujours possible. Puisque les parois veineuses sont distendues, l'orientation se fera vers des plantes pouvant exercer une action vasoconstrictive, décongestive et réductrice. D'autres compléteront en régularisant la circulation et en tonifiant les muscles qui agissent sur les veines elles-mêmes.

Cyprès. — Ce vasoconstricteur des veines est le remède de choix des varices et hémorroïdes.

On le prépare à la dose d'une cuillerée à café de cônes brisés pour 100 cc d'eau. Bouillir quelques minutes. Prendre avant les deux principaux repas.

Hamamélis. — Sa réputation est ancienne, solide et... justifiée. Décongestive, la décoction de sa feuille régularise la circulation et rétablit l'équilibre entre la circulation artérielle et la circulation veineuse.

Dans une tasse d'eau, mettre une cuillerée à dessert de feuilles coupées ; bouillir 2 à 3 minutes. Deux tasses par jour, entre les repas.

Ficaire. — Contribuant à la réduction des veines dilatées, tient bien sa place dans les compositions de tisanes pour varices, hémorroïdes, varicocèles, phlébites et autres troubles affectant les veines.

Une cuillerée à dessert de racine coupée dans une tasse d'eau ; bouillir quelques minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

Petit Houx (Fragon). — Du rhizome on extrait les hétérosides stéroliques, principes actifs phlébotropes, à la base de médicaments, lesquels, malheureusement, contiennent aussi des produits de synthèse, en plus de l'acide citrique et de la vitamine C (acide ascorbique).

Egalement diurétique, le petit houx contribue à éliminer des veines les liquides excédentaires. Il exerce aussi d'intéressants effets constrictifs des parois lisses de la paroi veineue.

C'est la racine qui est utilisée, à la dose de 40 g par litre d'eau, après deux minutes d'ébullition, et infusion jusqu'au refroidissement

(ou, mieux encore, macération toute la nuit). Boire à volonté. On peut ajouter du jus de citron, pour enrichissement en vitamine C.

Marron d'Inde. — La décoction de l'enveloppe concassée des fruits est conseillée en cas de varices, hémorroïdes et varicocèle, et aussi lors de congestion et d'hypertrophie de la prostate.

Trois ou quatre grammes dans 100 cc d'eau ; bouillir quelques minutes. Une ou deux tasses par jour, en plusieurs fois, entre les repas.

Sauge. — Ce remède polyvalent est utile aussi pour stimuler et régulariser l'appareil circulatoire.

Ses fleurs ou ses feuilles, ou leur mélange, sont utilisées à raison d'une cuillerée à dessert, en infusion de dix minutes, dans une tasse d'eau bouillante. Prendre deux ou trois tasses par jour, à n'importe quel moment.

Millefeuille. — Cet antispasmodique peut être ajouté aux mélanges ou utilisé seul, à la dose d'une cuillerée à dessert de plante coupée dans une tasse d'eau. Porter à ébullition et laisser infuser. Trois tasses par jour, entre les repas.

Vigne rouge. — Peu utilisée seule, car elle se digère assez mal, on en adjoint aux mélanges et, surtout, on l'utilise à l'extérieur, en bains locaux (pieds, mains) ou en compresses.

Faire bouillir deux poignées de feuilles dans deux ou trois litres d'eau, pour des bains pas trop chauds (sinon cela dilaterait les veines) ou des compresses tièdes.

*
**

Des incidences d'origine endocrinienne n'étant pas à exclure, on notera que deux plantes peuvent agir de façon non négligeable, qu'il faille intensifier ou réduire certaines élaborations glandulaires.

Il est notoire que la **sauge** est très riche en hormones féminisantes, alors que pour l'**alchimille,** ce serait l'opposé, son influence pouvant ressembler à celle de la testostérone.

La difficulté est évidemment de déterminer quelle sécrétion est déficitaire ; mais, avec ces hormones végétales, il n'en va jamais comme celles qui sont d'origine animale ou même de synthèse, lesquelles se substituant aux sécrétions normales, contribuent ainsi à en atténuer encore — sinon, en tarir — le débit. Les hormones végétales, par contre, ne se présentent pas comme des produits de remplacement, mais plutôt en précurseurs et stimulants des sécrétions organiques.

Les plantes qui les renferment ont par ailleurs des propriétés souvent assez variées, si bien qu'elles peuvent être employées pour des motifs sans rapport avec une déficience hormonale.

Rien ne s'oppose donc à faire des périodes d'essai de trois semaines

par mois de **sauge,** puis d'**alchimille,** les deux se préparant à la même dose (voir plus haut à propos de la **sauge).**

Pour une femme, le choix peut se faire d'après la marche des règles : si celles-ci sont insuffisantes ou trop espacées, c'est la **sauge** qui convient ; en cas contraire, c'est l'**alchimille.** Si les règles sont normales, faire alors l'essai, successivement des deux plantes.

On peut également signaler que, dans ce domaine des relations entre le fonctionnement ovarien et la dégénérescence valvulaire, avec son corollaire les varices, l'**armoise** (mêmes doses et utilisation que la sauge et l'alchimille) intervient utilement quand les insuffisances ovariennes et valvulaires vont de pair.

Aussi bien en cas de varices que d'hémorroïdes, deux mélanges de plantes peuvent intervenir, en alternant chaque semaine, à raison de deux ou trois tasses dans le courant de la journée.

Première tisane : **aubépine, matricaire,** 10 g de chaque ; **bourse-à-pasteur, gui, hamamélis, hysope, millefeuille, vigne rouge,** 20 g de chaque. Cinq ou six cuillerées à soupe du mélange dans un litre d'eau ; porter à ébullition et laisser macérer jusqu'au refroidissement.

Seconde tisane : **persicaire, noyer, menthe,** 10 g de chaque ; **noisetier,** 20 g ; **romarin, prêle,** 30 g de chaque ; **marron d'Inde,** 50 g ; **alchimille,** 60 g. Cette dernière plante pour le cas où les règles sont assez abondantes ; dans la situation contraire, remplacer par la **sauge.** Même préparation que pour la première tisane, mais avec seulement quatre ou cinq cuillerées à soupe du mélange.

*
**

D'autres mélanges peuvent être réalisés, en tenant compte des propriétés particulières de chaque plante et de la situation du moment. Ces mélanges sont généralement très efficaces, les plantes se dynamisant réciproquement.

Se souvenir encore que les feuilles de chou (crues et simplement écrasées) contribuent bien à calmer et décongestionner localement. En mettre trois ou quatre épaisseurs, bander et laisser en place quelques heures (même toute la nuit).

De même, toutes les plantes indiquées précédemment peuvent être utilisées pour des compresses tièdes, à appliquer sur varices, hémorroïdes, veines douloureuses.

LES SUDORIFIQUES

La bonne, la saine, l'utile transpiration est celle qui survient spontanément, sans l'aide d'autres auxiliaires qu'une boisson chaude favorisante, des couvertures et une source de chaleur (couverture chauffante, bouillote, fer à repasser, etc.).

Cette transpiration est exceptionnelle et à encourager seulement dans certaines circonstances (fièvre intense et persistante, crise douloureuse : rhumatisme, lumbago...).

Les éliminations normales doivent se faire par le canal des émonctoires prévus à cet effet (intestins, reins, vessie). Des « sorties de secours » peuvent être exceptionnellement ouvertes (narines, gorge, oreilles, pores de la peau...). Ces voies ne doivent jamais devenir courantes, et le recours répété à des appareils ou installations pouvant provoquer la transpiration forcée est assez rarement justifié. Leur intervention peut même, à l'usage, devenir vraiment défavorable, pour autant qu'ils créent un conditionnement favorable à l'élimination cutanée, laquelle se substitue alors en partie aux autres émonctoires, pourtant plus physiologiquement normaux.

Il est seulement de ces rares états, alors, par exemple, que la fièvre commence à paraître inquiétante et que la respiration est gênée, où une bonne et abondante transpiration viendra libérer l'intéressé.

On associe alors tisane et enveloppement humide du thorax. Tremper une grande serviette (ou éventuellement un petit drap) dans de l'eau froide (ou légèrement tiédie) et l'essorer. En entourer le thorax et recouvrir d'un linge sec et épais (tissu-éponge, lainage ou autre).

Une tisane bien chaude ayant déjà été prise, le reste de la quantité prévue sera terminé alors que l'enveloppement est en place.

Rabattre draps et couvertures après avoir placé des bouillottes aux côtés de l'intéressé, à moins qu'une couverture chauffante ne recouvre le lit.

Si la transpiration doit survenir, cela se fait généralement assez rapidement, mais attendre tout de même deux ou trois heures avant de renoncer en cas d'échecs.

En général, la tête transpirant autant que le corps, il est facile de contrôler la séance et d'intervenir rapidement, après une bonne suée, pour retirer les couvertures, découvrir l'intéressé et le lotionner rapidement avec un linge trempé dans de l'eau fraîche. Le placer ensuite dans du linge sec et le laisser reposer au moins deux heures avant de reprendre les applications d'argile, les bains de siège froids ou d'autres interventions à intention curative.

Il n'est pas facile de préciser par avance et pour tous quelles plantes sont les plus propices à déclencher la transpiration, les réactions étant parfois très différentes d'un sujet à l'autre. L'un, qui transpirera après avoir absorbé un bol de bourrache, pourra rester insensible

après un litre de sureau. Ainsi devrait-on se tester soi-même, alors même que rien n'incite à la transpiration, simplement pour, le cas échéant, ne pas avoir à hésiter ou à se livrer à une expérience.

A vrai dire, les plantes sudorifiques étant toujours dépuratives, le bénéfice est certain, même si la transpiration ne vient pas ou est insuffisante.

La nomenclature qui suit commence par les plantes généralement les plus actives, et les doses et quantités indiquées sont des moyennes qu'il est possible de dépasser si cela semble bien supporté. Plus les tisanes sont prises chaudes et en abondance, plus grandes sont les chances de bien transpirer.

PLANTES SUDORIFIQUES (OU DIAPHORETIQUES)

Bourrache. C'est le sudorifique traditionnel, et bien mal considérés sont ceux qui se permettent de ne pas se mettre à transpirer consécutivement à l'absorption d'un grand bol de cette bonne tisane. Pourtant, il est des réfractaires !

La bourrache a heureusement d'autres propriétés et son intervention sera finalement positive, même si elle ne fait pas transpirer (mais elle le fait assez souvent tout de même).

On utilise les feuilles fraîches ou sèches ; mais pour l'usage envisagé ici, les sèches seraient peut-être plus indiquées. En mettre une poignée (40 g environ) dans un litre d'eau bouillante ; maintenir à feu très doux pendant une dizaine de minutes. Prendre en plusieurs fois, dans l'espace de une à deux heures.

Buis. Toujours dans le peloton de tête des tisanes anti-infectieuses ; fait également bien transpirer... certains. En préparer un litre, en faisant bouillir 40 g de feuilles pendant dix bonnes minutes. Prendre en plusieurs fois dans l'heure.

Douce-amère. Comme la plupart des sudorifiques, est un bon dépuratif, aussi peut-on y recourir également en cas de furonculose, de rhumatisme, de goutte, de dermatoses diverses.

Pour un effet sudorifique, en faire bouillir une bonne poignée dans un litre d'eau pendant quelques minutes et laisser infuser à feu doux (pour maintenir suffisamment chaud). Prendre à plusieurs reprises en une ou deux heures.

Sauge. C'est une plante aux effets assez étonnants. Si elle est prescrite en usage prolongé pour faire cesser les transpirations morbides et persistantes, elle parvient, par contre, à faire transpirer lorsqu'on en prend une assez grande quantité dans un espace de temps assez court. C'est d'ailleurs toujours de cette manière que doivent être utilisés les sudorifiques : généralement ce qui reste du litre après décoction ou infusion, bien chaud, en l'espace de une à deux heures.

Mettre donc 40 g de sauge (feuilles et fleurs) dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser au chaud dix à quinze minutes. Boire en une ou deux heures.

Sureau. Quand l'affection à traiter par la transpiration s'accompagne de complications respiratoires, le sureau est particulièrement indiqué. Après la période de transpiration, on pourra continuer alors de l'utiliser, mais en moins grande abondance.

On met à infuser 30 g de fleurs dans un litre d'eau bouillante, et l'on maintient ainsi au chaud pendant quinze minutes. Prendre dans l'heure, en plusieurs fois.

Lavande. C'est la dernière plante de la nomenclature des sudorifiques, les suivantes ne l'étant qu'occasionnellement.

Mettre une cuillerée à soupe de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser à chaud pendant dix à quinze minutes. Une tasse par heure pendant trois heures.

Tilleul. Il en est que le tilleul fait bien transpirer, s'il est pris en assez grande abondance et si les conditions accessoires requises pour la transpiration sont bien réalisées.

Dans une tasse d'eau bouillante, mettre une bonne cuillerée à soupe de fleurs, et laisser infuser à feu doux. Prendre une tasse toutes les heures, trois fois de suite.

Genévrier. Peut faire transpirer, et surtout désinfecter. Une cuillerée à café de baies séchées par tasse. Infuser en maintenant au chaud pendant dix à quinze minutes. Une tasse par heure, pendant trois heures.

Salsepareille. 40 g par litre d'eau ; bouillir deux minutes ; infuser dix. Boire le tout en deux ou trois heures.

Coquelicot. Comme le tilleul, c'est aussi un calmant, encore que le tilleul parfois énerve certains au lieu de les calmer ; mais l'essentiel ici est que cela fasse transpirer, et le coquelicot y incite à la dose d'une cuillerée à café de fleurs séchées pour une petite tasse d'eau bouillante. Infuser à chaud et prendre chaque heure, trois fois de suite.

Frêne. Comme pour une action diurétique, mettre une poignée de feuilles dans un litre d'eau froide ; porter à ébullition et maintenir au chaud une dizaine de minutes. Tandis que pour la recherche d'un effet diurétique, cette quantité se boit en un ou deux jours, pour espérer la transpiration il faut tout avaler en une ou deux heures.

Chardon bénit. Mettre une cuillerée à soupe de la plante hachée dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser à chaud et prendre chaque heure, trois fois de suite.

Tussilage. Feuilles et racine coupées s'utilisent à la dose de 30 g par litre d'eau froide ; porter à ébulition et garder sur feu doux une dizaine de minutes. Boire le tout en l'espace de deux ou trois heures. Cela aide aussi aux expectorations.

Gratteron. Une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser à chaud pendant dix bonnes minutes. Une tasse par heure, pendant trois heures.

Carex. Une poignée dans un litre d'eau froide. Amener à ébulition. Boire en une ou deux heures.

Oranger. Cette bonne feuille d'oranger, si précieuse pour les hypertendus ou les diabétiques, peut faire transpirer ceux qui ont des dispositions. En mettre alors 30 à 40 feuilles dans un litre d'eau bouillante. Maintenir au chaud pendant un quart d'heure, puis prendre le tout en l'espace d'une heure.

Citron. Il en est certainement qui, après avoir lu ce qui précède, penseront que tout cela est bien compliqué, alors qu'il leur suffit généralement d'une bonne citronnade chaude, bien corsée, dans laquelle aura bouilli un peu d'écorce de citron, pour provoquer la sudation, avec, toutefois l'aide des couvertures et des bouillottes.

Alors est-il possible de commencer l'expérimentation par le citron, et de la poursuivre ensuite, en cas de résistance, avec les plantes précédemment présentées.

LES PLANTES A FAIRE INTERVENIR EN CAS DE TOUX

Tous ceux qui ont quelques connaissances — et surtout une sérieuse expérience — en thérapeutique naturelle savent qu'à ses débuts un incident de santé est souvent la traduction d'un effort libératoire de l'organisme ; lequel effort, il convient plus de l'encourager que d'y porter entrave.

Une des tendances actuelles est de craindre toute réaction organique et d'agir pour la contrarier s'il en survient une. Il semble que ce ne soit pas le mal qui gêne vraiment, mais sa manifestation apparente, surtout si elle est douloureuse ou gênante. Ainsi étouffe-t-on généralement dans l'œuf toute velléité protectrice ou défensive, ce rôle étant dévolu aux remèdes faisant dévier les réactions naturelles, leur retirant ainsi leur signification.

Il est normal qu'à la suite d'un phénomène congestif ou inflammatoire, les organes et tissus affectés se prémunissent contre les éventuelles conséquences de cet état par des sécrétions, spasmes et autres réactions dépendant des réserves vitales et des possibilités immuno-

logiques, surtout si une infection s'est installée sur ce terrain épisodiquement favorable.

Ces remarques peuvent être inspirées par bien des situations, alors que les manifestations surviennent souvent dans des conditions et des endroits très différents. A part quelques situations particulières où il importe de dégager un endroit menacé (cas de congestion, par exemple), on doit s'évertuer d'abord à encourager la réaction, tout en s'efforçant toutefois de la rendre supportable.

Dans le cas présent, il ne saurait être question de faire intervenir des remèdes pour arrêter la toux, alors qu'elle survient surtout pour participer à l'excrétion des sécrétions muqueuses, celle-ci ne devant pas non plus être gênée.

Ce n'est que lorsque la toux ou les expectorations persistent trop, ou encore que ces dernières sont insuffisantes au début alors que les voies respiratoires semblent encombrées, qu'il y a lieu de faire intervenir les plantes, selon leurs propriétés respectives.

Au début d'un rhume, il suffit de pratiquer quelques révulsions (par cataplasmes, sinapismes, frictions) et de recourir aux plantes susceptibles de prévenir une éventuelle infection (ou d'y remédier si elle est déjà installée). Interviendront alors les infusions de thym et les citronnades chaudes avec, en plus, par précaution, de la tisane de **sureau** (contre les phénomènes infectieux les plus fréquents dans les voies respiratoires) ou de feuilles de **buis,** s'il s'agit des conséquences d'une grippe (laquelle, d'ailleurs, aura déjà imposé l'intervention du buis).

Ensuite, selon les phénomènes pouvant se manifester, il y aura lieu de recourir aux différentes plantes béchiques, c'est-à-dire propres à calmer la toux et aussi, par extension, à remédier à l'affection elle-même. Ainsi seront utilisés : les béchiques émollients, pour atténuer l'irritation causée par les sécrétions trachéales et bronchiques ; les béchiques balsamiques, pour modifier les sécrétions en les fluidifiant et en neutralisant leur agressivité ; les béchiques expectorants, pour encourager les excrétions, par excitation des cils vibratiles et des muscles lisses des canaux.

Une remarque importante à faire est qu'il faut agir sur la toux seulement après certitude que des mucosités ne séjournent plus dans les bronches ou leurs annexes car c'est surtout grâce à la toux qu'il est possible de les excréter. Très efficace et adoucissant, le **tussilage** peut alors y participer activement.

Parfois, ces mucosités tardent à apparaître, l'aridité des muqueuses se traduisant par une toux sèche d'irritation. Des infusions de racine de **primevère** peuvent alors stimuler les sécrétions bronchiques et en hâter l'expectoration.

Toujours en cas de toux sèche, des émollients comme le **lichen d'Islande,** le **capillaire de Montpellier** ou la racine de **guimauve,** peuvent

être ajoutés à d'autres plantes balsamiques et bactéricides, tels le **thym,** les bourgeons de **pin** ou de **sapin, l'eucalyptus.**

Le plus souvent, la gêne naît des difficultés à expectorer, les mucosités restant trop compactes et adhérentes aux parois. C'est dans ce cas assez courant que le tussilage intervient avec bonheur. Les Anciens le connaissaient bien, qui faissaient brûler ses feuilles pour permettre l'inhalation de la fumée aux asthmatiques. L'infusion de sa fleur calme la toux et facilite l'expectoration, surtout au stade où les sécrétions deviennent importantes. Elle peut être utilisée encore en cas de trachéite persistante.

Le **Bouillon-blanc,** s'il aide à expectorer, est aussi un modérateur de la toux excessive grâce à une légère action narcotique. Il faut prendre la précaution de le passer à travers un linge pour arrêter les poils tapissant ses feuilles.

La racine de **Réglisse,** qui atténue l'éventuelle âcreté ou amertume de certaines plantes utilisées dans les mélanges, a aussi la propriété de fluidifier les sécrétions bronchiques et d'en réduire l'effet irritant.

S'il est important de faciliter les expectorations, c'est-à-dire l'expulsion des mucosités (défensives) sécrétées, il faut parfois liquéfier préalablement celles-ci, leur compacité pouvant être un obstacle à la migration. Cela est prévu par la nature car la plupart des plantes expectorantes sont également liquéfiantes. Ainsi de la racine d'**Aunée** qui libère la muqueuse suivant ce processus, tout en calmant les éventuels spasmes des voies respiratoires.

Il en va un peu de même avec l'**Hysope** qui, de plus, diminue l'oppression ; également avec les feuilles de **Lierre terrestre** (herbe de St-Jean), qu'il ne faut pas confondre avec le lierre grimpant (qui parfois court à terre s'il n'a pas de support pour grimper) auquel il ne ressemble d'ailleurs pas.

La racine de **Scabieuse** est également un bon expectorant, de même que la **Primevère,** les fleurs de ces deux plantes étant sédatives ; si bien que l'on peut commencer avec la racine pour expectorer et continuer avec la fleur pour arrêter une toux qui persisterait.

Il est toujours assez étonnant pour celui qui en est à la conception de la médication spécifique de voir conseiller des plantes dont les propriétés semblent parfois se contrarier. Comment, en effet, admettre qu'un remède végétal puisse, à la fois, encourager les expectorations et calmer la toux, celle-ci survenant, justement, pour participer au premier de ces phénomènes ? C'est que, grâce à une influence sur la paroi muqueuse, la sécrétion, la fluidification, la libération et le glissement des mucosités sont stimulés et régularisés, tandis qu'est tempérée la toux excessive, celle qui résulte plus d'une irritation que d'un besoin libératoire.

Alors peut-on s'en remettre aux plantes pour ces actions à la fois stimulantes et régulatrices. Dans ce lot des plantes qui peuvent faci-

liter les expectorations et modérer la toux, on trouve encore l'**Anis**, le **Carragahen** (fucus crispus), l'**Angélique**, la **Menthe pouliot**, l'**Origan**, le bourgeon de **Peuplier**, la **Capucine**, la **Germandrée** et la fleur de **Violette**.

Certaines autres plantes, comme le **Thym**, le **Marrube blanc**, la **Busserole**, ont en particulier une influence aseptique, prémunisante contre une éventuelle complication infectieuse.

La **Lavande** est un très bon antiseptique et aussi un intéressant antispasmodique. On peut utiliser les sommités fleuries en infusions, mais pour un effet plus rapide, il n'est que de recourir à son essence, dont on prendra quatre ou cinq gouttes, le soir au coucher, dans un peu d'eau ou sur un morceau de sucre (système particulièrement pratique lors de déplacements). C'est très efficace.

Si la toux est consécutive à un état catarrhal (inflammation des muqueuses et hypersécrétion des glandes de la région affectée), la **Balsamite odorante** sera plus spécialement indiquée, de même que le **Cochlearia**, tandis que le **Velar** pourra intervenir heureusement en cas d'inflammation du larynx et de sécheresse de la gorge entraînant l'enrouement.

Toujours contre l'enrouement, l'inflammation et la sécheresse du pharynx — et aussi contre la toux spasmodique — il est justifié de faire intervenir l'**Erysimum**, mais seulement s'il est possible de se procurer la plante fraîche, celle qui est séchée ayant perdu une notable partie de ses propriétés.

Lorsque, après un rhume, subsiste une toux d'irritation, la fleur de **Coquelicot** peut la faire cesser, surtout si l'on y adjoint du **Mélilot** et des semences d'**Anis**.

On peut encore mentionner, dans le lot des béchiques, la **Pulmonaire de chêne**, l'**Euphraise**, la **Mauve** (surtout en cas d'irritation), la **Véronique**, le **Laurier d'Apollon** et la traditionnelle tisane dite « **des 4 Fleurs** » bien qu'elle comprenne sept composants (mauve, violette, bouillon-blanc, coquelicot, guimauve, tussilage, pieds de chat). La dernière de ces plantes n'est plus guère utilisée et il paraît qu'elle n'avait été introduite dans le mélange que pour des raisons mineures (elle ne coûtait pas cher, elle « faisait bien », etc.).

Plus sérieux sont les motifs ayant présidé à la composition du mélange qui suit, à utiliser quand la toux a résisté aux plantes employées isolément : fleurs d'**arnica**, **absinthe marine**, 5 gr. de chaque ; pétales de **pivoine**, 10 gr. ; fleurs de **coquelicot**, **douce-amère**, **gui**, fleurs de **narcisse**, fleurs de **pêcher**, sommités fleuries de **solidago**, racine de **valériane**, 15 gr. de chaque. Pour enfants de 2 à 5 ans : une cuillerée à dessert ; adulte : une cuillerée à soupe ; dans une tasse d'eau bouillante, infuser quelques minutes en récipient clos ; une petite tasse toutes les trois ou quatre heures.

Ces plantes n'ont pas toutes été précédemment mentionnées, n'étant

pas spécialement béchiques, mais calmantes, antispasmodiques. Aussi ce mélange peut-il intervenir en d'autres circonstances, notamment lors d'insomnies ou de nervosité excessive.

Il est encore à évoquer certaines circonstances particulières des rhumes et bronchites. C'est, notamment, lorsque, très abondantes et persistantes, les sécrétions laissent supposer un état catarrhal, la muqueuse se cicatrisant mal. Alors est-il avisé de recourir à la **Consoude** ou à la **Persicaire**, lesquelles plantes sont également efficaces en cas d'hémorragie légère. Pour la première, il faut une quantité assez massive de plante (3 ou 4 poignées dans un litre d'eau, bouillir puis laisser refroidir ; boire en 24 heures), tandis que pour la seconde, il suffit d'une bonne pincée dans une tasse d'eau bouillante, à laisser infuser jusqu'à refroidissement et à prendre par cuillerées dans le courant de la journée.

Toutes ces tisanes conviennent aussi bien lors d'un incident passager que d'une manifestation aiguë d'un état chronique, mais dans cette seconde éventualité (bronchite chronique, par exemple), c'est surtout par un traitement prolongé en direction du foie que l'on obtient vraiment un résultat satisfaisant, le recours aux plantes béchiques n'étant qu'épisodique.

Dans cette abondance de plantes bienfaisantes, le choix peut être difficile. Il est certain que des plantes conviennent mieux à l'un qu'à l'autre et sont plus favorables dans une situation que dans une autre. Il ne s'agit donc pas de se placer dans une position embarrassante quant au choix à déterminer, mais de discerner, parmi les plantes dont on peut disposer, quelles sont celles qui, au moment de l'incident, peuvent intervenir favorablement, compte tenu des possibilités d'approvisionnement et de collecte dans le jardin ou au hasard des promenades.

Si l'on ramenait la thérapeutique des rhumes et bronchites à sa plus simple expression en ce qui concerne les remèdes internes, il suffirait de faire intervenir le **Thym**, puis le **Sureau** ou le **Buis** (ou les deux en alternant), ensuite le **Tussilage** pour mieux expectorer, enfin l'**Anis**, le **Coquelicot** et le **Bouillon-blanc** pour en finir avec la toux.

Ce n'est qu'en cas d'effet insuffisant de ces plantes « maîtresses » que les autres auront à intervenir. De même dans certains cas plus complexes, et notamment chez ceux qui commencent seulement à réformer leur alimentation et leur façon de se soigner.

LES PLANTES QUI AIDENT AUX FONCTIONS DIGESTIVES

Deux perspectives sont à envisager lors du recours aux remèdes naturels, parallèlement à l'intervention d'autres moyens curatifs (notamment ingestion et applications d'argile, etc.), que le trouble se manifeste à un endroit ou à un autre :

1. Atténuer la douleur ou d'autres désagréments ;
2. Participer à l'action générale pour rétablir l'intégralité des fonctions.

Généralement, la stimulation des fonctions hépatiques entre bien dans le cadre de la seconde perspective (d'ailleurs la principale) et, de toute façon, une action en ce sens peut être menée tout en recourant aux digestifs, antispasmodiques, carminatifs, cicatrisants, etc.

La nomenclature des plantes actives pour chaque circonstance est établie selon l'ordre alphabétique, le coefficient d'activité étant assez différent parfois selon les sujets ou les particularités.

Comme, par ailleurs, il ne saurait être envisagé d'acquérir toutes celles qui sont indiquées pour chaque situation particulière, il faut expérimenter et bien noter quels résultats ont pu être attribués à l'une ou à l'autre.

Eventuellement, il est toujours possible — et souvent plus efficace — d'associer différentes plantes (par exemple, fleurs de l'une, feuilles de l'autre et semences d'une troisième).

Selon les difficultés du moment, on peut alors recourir à certains éléments de la nomenclature qui suit.

PLANTES AMELIORANT LES FONCTIONS DIGESTIVES ET ATTENUANT LES CONSEQUENCES DE LEUR PERTURBATION.

Absinthe (sommités), **ache** (fleurs et semences), **acore** (racine), **anis vert** (semences) **aspérule odorante** (sommités), **aunée** (racine), **aurone mâle** (fleurs et feuilles), **camomille** (fleurs, à petites doses), **gentiane** (racine), **houblon** (cônes), **marjolaine** (plante), **marrube blanc** (plante), **matricaire** (fleurs), **mélisse** (feuilles et sommités fleuries), **orange amère** (écorce), **sauge** (fleurs et feuilles), **saule** (feuilles et chatons), **sureau** (fleurs et écorce), **véronique** (sommités fleuries), **verveine** (sommités).

Parfois, il est utile, en pareille circonstance, de faire intervenir le mélange « **Foie - Insuffisance** » mentionné page 70.

PLANTES CALMANTES, AGISSANT BIEN EN CAS DE SPASMES ET CONTRACTIONS.

Coquelicot (fleurs), **houblon** (cônes), **mélilot** (tige fleurie), **millefeuille** (plante), **oranger** (feuilles et fleurs), **passiflore** (fleurs en bouton), **tilleul** (fleurs), **valériane** (racine).

Une formule composée agit très favorablement, c'est celle indiquée page 74 (**Pour digérer et bien dormir**).

PLANTES AUXQUELLES ON PEUT RECOURIR EN CAS DE FORMATIONS GAZEUSES ET EN PRESENCE DE POCHES D'AIR GENANTES (et aussi pour compléter les plantes calmantes, lorsque ce ne sont pas les mêmes).

Anis vert (semences), **calament** (sommités fleuries), **camomille romaine** (une ou deux fleurs ou pincées de fleurs), **carvi** (semences), **fenouil** (semences), **laurier d'Apollon** (feuilles), **mélilot** (sommités fleuries), **mélisse** (somm. fleuries et feuilles), **menthe** (feuilles), **origan** (sommités, fleuries ou non), **pouliot** (feuilles), **romarin** (sommités, fleuries ou non).

Pour aider à une bonne évacuation des gaz, il peut suffire de faire infuser une ou deux pincées ou autant de fleurs de **camomille,** ou quelques feuilles de **sauge,** ou une petite cuillerée à café d'**anis vert** dans une décoction d'écorce de citron, à prendre en fin de repas.

Dans les cas rebelles, recourir à la formule « **Digestion difficile — Ballonnements** » indiquée page 70.

PLANTES STIMULANT EFFICACEMENT LES FONCTIONS DIGESTIVES.

Alchimille (plante), **aneth** (semences), **angélique** (jeunes tiges), **aunée** (racine), **basilic** (plante), **centaurée petite** (sommités fleuries), **chardon bénit** (plante), **chicorée sauvage** (racine et feuilles), **coriandre** (semences), **germandrée** (sommités fleuries), **marjolaine** (sommités fleuries), **menthe** (feuilles), **ményanthe** (feuilles), **véronique** (sommités fleuries).

Prise en cours de repas et ainsi mêlée aux aliments, une tisane composée peut contribuer à l'amélioration des fonctions digestives, par son effet tonique sur l'intestin. Elle est formulée page 73, sous l'indication « **Anémie — Déminéralisation** ».

PLANTES EXERÇANT UNE ACTION TONIFIANTE ET POUVANT DONC COMPLETER CELLES QUI PRECEDENT.

Alchimille (plante), **aristoloche** (feuilles), **armoise** (feuilles), **frêne** (écorce), **fumeterre** (plante), **gentiane** (racine), **houblon** (cônes), **pissenlit** (racine et feuilles), **romarin** (sommités), **thym** (sommités, fleuries ou non), **ulmaire — reine des prés** (plante).

PLANTES STIMULANT L'APPETIT LORSQUE CELUI-CI DEMEURE PAR TROP DEFICIENT.

Absinthe maritime (semences et sommités), **ache** (feuilles et racine), **centaurée grande** (racine), **fumeterre** (plante coupée), **gratteron** (plante).

Un mélange est très efficace : **centaurée petite** (sommités fleuries),

15 g ; **gentiane** (racine), **absinthe** (sommités fleuries), **orange amère** (écorce), 30 g de chaque. Une cuillerée à café par tasse ; porter à ébullition, puis laisser infuser jusqu'au refroidissement ; prendre un moment avant les repas.

On peut rendre cette tisane plus active encore en ajoutant 30 g de **noix de cola** et autant de **coques de cacao,** mais cela risque de la rendre un peu excitante.

PLANTES A UTILISER EN CAS D'INFLAMMATION DE L'ESTOMAC OU DU DUODENUM.

Carragaheen ou **fucus crispus** (frais ou sec dans des tisanes ou à l'état naturel dans salades et potages), **chiendent** (racine), **lin** (graines), **mauve** (fleurs et feuilles), **psyllium** (graines, dans une tisane ou prises à raison d'une ou de deux cuillerées à café, avec un peu de liquide, au cours du repas du soir), **salicaire** (sommités fleuries).

La formule « **Reins-Vessie** », indiquée page 70 est intéressante à utiliser dans de telles situations car elle tempère l'inflammation tout en produisant un effet doucement laxatif.

Indépendamment de celui-ci, une composition donne très vite les résultats souhaités en cas d'inflammation avec sensation de brûlure : **bouillon blanc** (fleurs), **guimauve** (fleurs), 10 g de chaque ; **grande consoude** (racine), **fraisier** (racine), **bistorte** (rhizome), **tormentille** (racine), 25 g de chaque ; tilleul (fleurs), 30 g. Une ou deux cuillerées à soupe dans une tasse d'eau ; amener à ébullition et laisser encore un peu à feu doux ; prendre deux ou trois tasses par jour, assez loin des repas.

PLANTES A FAIRE INTERVENIR LORSQUE L'INFLAMMATION SE COMPLIQUE D'ULCERATIONS.

Réglisse (racine), **violette** (fleurs).

Une formule est assez efficace pour contribuer à la cicatrisation d'un ulcère interne : **absinthe** (sommités) **calament** (sommités fleuries), **hysope** (feuilles et sommités fleuries), **origan** (sommités fleuries), **bétoine** (racine), **germandrée** (sommités fleuries), **lierre terrestre** (plante), **pervenche** (feuilles), **sauge** (fleurs et feuilles), **germandrée aquatique** (plante), 10 g de chaque. Une ou deux cuillerées à soupe du mélange dans une tasse d'eau ; amener à ébullition et laisser infuser 10 à 15 minutes. Prendre une tasse le matin à jeun et une autre dans la journée en cas de douleurs.

PLANTES SUSCEPTIBLES D'ETRE UTILES LORSQUE L'INCIDENT DIGESTIF SE COMPLIQUE D'INFECTION (colibacillose notamment).

Airelle-myrtille (baies), **sureau** (fleurs).

POUR LE RETABLISSEMENT ET L'ENTRETIEN DE BONNES FONCTIONS DIGESTIVES.

Une formule intervient alors heureusement dans la plupart des incidents, notamment le pyrosis. De plus, comme elle est agréable à prendre, elle peut être présentée à tous les convives, après le repas : **souci** (fleurs), **genêt** (fleurs), **polypode** (rhizome), **asperge** (racine), **pissenlit** (racine), 10 g de chaque ; **grémil, prèle** (plante), **réglisse** (racine), **aspérule odorante** (sommités), 20 g de chaque. Deux cuillerées à soupe par tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes en maintenant au chaud ; une tasse après le repas.

Il peut arriver que les digestions soient un peu trop lentes, simplement par insuffisance de sécrétion salivaire. On se souviendra alors que l'infusion de fleurs et feuilles de **scabieuse,** à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau, peut stimuler cette sécrétion.

Une remarque est à faire à propos de la réglisse, assez souvent mentionnée et à propos de laquelle on aura pu lire des informations de provenance médicale concernant une éventuelle influence défavorable sur la tension artérielle. Des cas d'élévation de la tension ont bien été constatés, mais à la suite d'une importante consommation de bonbons à la réglisse, ceci dans le but de remplacer des corticoïdes prescrits contre la maladie d'Addison.

Dans l'utilisation modérée, en tisanes, il ne semble pas que pareil effet puisse se produire. Il n'a d'ailleurs jamais été constaté.

Avant d'en terminer avec ce sujet des ennuis digestifs, il reste à évoquer les doses auquelles on utilise les plantes pour en obtenir le meilleur effet. On peut, évidemment, se reporter à la première partie de l'ouvrage mais, déjà, il est à remarquer combien ces doses peuvent varier d'un cas ou d'un sujet à un autre. Plutôt que de s'en tenir à des notions trop précises, mieux vaut expérimenter en prenant pour base que la dose pour les semences est d'environ une cuillerée à café par tasse, celle pour les racines et les fleurs, d'une cuillerée à dessert et, pour les feuilles, plantes et sommités fleuries, d'une cuillerée à soupe.

Toujours en général, on fait bouillir légèrement feuilles et plantes, un peu plus graines et racines, mais seulement infuser les fleurs et les sommités fleuries.

Parfois, il n'est pas besoin de chaleur, notamment pour les semences de **psyllium** qu'il suffit d'avaler, avec un peu de liquide, en cours de repas, pour obtenir des effets à la fois adoucissants et doucement laxatifs. D'autres plantes (fleurs de souci, feuilles de pissenlit, de chicorée sauvage, de menthe...) peuvent être simplement ajoutées aux salades et crudités.

LES PLANTES CONTRE DIABÈTE ET MALNUTRITION

Dans le petit ouvrage « **Diabète et malnutrition** » cela a été remarqué : à un quelconque moment de la vie, chacun peut se trouver dans la situation d'un diabétique, qu'il s'agisse d'une manifestation prolongée de malnutrition ou d'un effort d'accommodation de l'organisme à une situation exceptionnelle.

S'il est incontestable que les conditions trop faciles de vie, l'abondance alimentaire et les aberrations qui en découlent, l'insatisfaction des gens poussant à chercher les compensations dans les excès — ou même seulement les inconséquences — de table contribuent à grossir le lot des diabétiques, si l'abandon des aliments traditionnels, de production locale, parallèlement à l'adoption de produits dénaturés, ainsi que c'est notamment le cas dans de nombreux pays africains où maintenant « prospère » le diabète, on ne peut oublier que des traces de ce déséquilibre des fonctions nutritives ont été relevées dans des vestiges de la plus haute antiquité. Sans doute ce diabète préhistorique était-il déjà la « conséquence de l'inconséquence » des classes aisées ; toutefois, on le remarque également là où les incartades alimentaires sont limitées, mais les périodes d'insuffisance assez fréquentes.

Dans certaines situations, le diabète est donc bien une manifestation dégénérative, tandis que dans d'autres il représente un effort d'accommodement à une situation exceptionnelle et de survie. Ce diabète de circonstances ne présente guère d'inconvénients qu'épisodiquement, la situation se normalisant spontanément dès le retour à des conditions plus normales. Mais si celles-ci — qu'il s'agisse de carences ou d'excédents — se prolongent, les circuits nerveux sont trop profondément influencés par cette programmation exceptionnelle pour retrouver l'originale, et le déséquilibre maintenant compensé devient permanent et difficilement réductible.

L'intérêt majeur des médications naturelles étant leur absence de nocivité et une influence généralement polyvalente et bienfaisante, il n'est pas de nécessité absolue de se livrer à de nombreux, fastidieux et coûteux examens, avant d'entreprendre un traitement justifié seulement par des présomptions. Une fatigue ou une soif inhabituelle, un embonpoint ou un amaigrissement important, des difficultés dans la cicatrisation des plaies, et même d'autres anomalies mineures telles que des crevasses aux commissures des lèvres, doivent inciter à faire intervenir des plantes antidiabétiques.

Déjà, dans l'alimentation est-il bien avisé de donner une assez grande place à l'artichaut et une très grande au **topinambour.** Quel dommage, soit dit en passant, que ce tubercule ne jouisse pas d'une plus grande considération et ne soit pas plus généralement apprécié, non seulement en raison de sa teneur en inuline, sucre « inverti »

pouvant se passer de l'influence pancréatique pour être assimilé, mais de sa facilité de culture. Il suffit d'en planter une fois, et ensuite, chaque année, il n'est plus que de récolter, le seul inconvénient cultural étant de limiter l'extension de ce robuste et prolifique topinambour.

Le **salsifis** et l'**artichaut** présentent également des avantages semblables quant à leurs possibilités d'être facilement assimilés. Stimulant la fonction pancréatique, l'**ail**, l'**oignon**, les diverses **chicorées** ne doivent pas être négligés. En période de déficience, leur donner une place importante dans les menus, de même qu'à l'**asperge**, à la **betterave rouge**, à la **fraise**, à l'**abricot** et à la **pêche.**

L'épisode alimentaire n'étant que secondaire dans cette chronique, reste à mentionner les plantes propices à faire régresser le diabète, à s'en accommoder quand il est trop ancien ou profond, ou à se libérer d'un inconvénient passager.

Fenugrec. — Dans l'ordre alphabétique, sa présence en tête de liste serait injustifiée, mais en tenant compte des propriétés respectives de chacune des plantes, c'est certainement le fenugrec qui vient en tête. Le fenugrec, ces petites graines que les Yéménites diabétiques vivant en Israël appellent « chilbe » et adjoignent à leur alimentation.

On s'attardera d'ailleurs un peu sur le mode d'utilisation du fenugrec. De toutes les expériences prolongées et répétées, il résulte que la plus efficace recette consiste à mettre une cuillerée à soupe de ses semences dans deux tasses d'eau et de porter au feu pour réduire de moitié. Comme le fumet qui se dégage lors de cette cuisson n'est pas toujours apprécié mieux vaut faire la préparation le soir, et ne prendre le liquide subsistant que le lendemain matin. Froid, c'est nettement plus acceptable. Il faut toutefois remarquer qu'il est des amateurs de fenugrec chaud, mais ce n'est pas la généralité. Une précaution à ne pas négliger est de passer le fenugrec sitôt terminée la réduction du liquide car, si on laisse ce dernier en présence des graines, celles-ci finiront par l'absorber entièrement. Peut-être faut-il aussi mentionner que les graines cuites ne se consomment pas, à moins d'un appétit assez particulier ?

Pour en revenir au mode de préparation, on se doit de mentionner que toutes les autres façons d'accommoder ou d'absorber le fenugrec n'ont jamais abouti aux mêmes résultats. On dit du fenugrec qu'il fait grossir ; ce n'est pas tout à fait exact, le fenugrec ne faisant prendre du poids qu'à ceux qui en manquent. Plus exactement, il favorise — et grandement — l'assimilation. Aussi son intervention peut se traduire par seulement un retour des forces, si la forme et le poids du corps n'ont pas été affectés par l'état déficient. Parfois aussi, des formations graisseuses font place à l'accroissement du tissu musculaire, ce qui se traduit par un amincissement sans perte de poids. Phénomène ne laissant d'ailleurs pas d'étonner les intéressés.

Pour que le fenugrec induise un véritable engraissement, il faut

l'utiliser comme autrefois — et peut-être encore de nos jours dans certains groupes humains — de façon massive, en introduisant les graines, préalablement trempées ou moulues, dans presque tous les plats cuisinés. Ainsi, des jeunes femmes orientales pouvaient-elles trouver plus aisément un mari, lequel versait à la famille un dédommagement d'autant plus important que la future épouse était replète et pesante.

Ce n'est donc pas nécessairement dans cette direction qu'il faille s'orienter pour un effet antidiabétique. Et il peut en être de même avec tous les autres modes de présentation du fenugrec, qu'il s'agisse de poudre ou de cachets en contenant. Ce n'est qu'assez rarement que l'effet sera aussi évident, à quelques exceptions près, avec l'usage de la décoction. C'est peut-être dommage, certains manifestant quelque répulsion devant cette tisane, pourtant pas tellement désagréable quand elle est refroidie. Plutôt que de se diriger vers d'autres modes d'utilisation, mieux vaudrait chercher quelques moyens termes pour l'acceptation (commencer par de petites quantités, édulcorer avec réglisse, citron, menthe, etc.).

La décoction de fenugrec se prenant généralement le matin à jeun (une semaine sur deux, des mois durant), certains pensent pouvoir mieux la tolérer à un autre moment de la journée. Ce serait sans doute encore efficace, mais seulement en partie car il faut bien reconnaître que ce qui est pris le matin à jeun a une tout autre valeur. On peut manger beaucoup d'ail, et pourtant être perturbé par une tasse d'eau aillée trop corsée prise le matin, et cette eau aillée matinale aura une action bien plus favorable et efficace sur la tension que tout l'ail pouvant être pris dans la journée, sans que pour autant il soit inutile.

Mais ceci est une autre histoire et il faut revenir au fenugrec, ne serait-ce que pour une dernière remarque : passant très rapidement dans les liquides organiques, ses pigments les odorisent assez fortement. Non seulement l'urine est vite imprégnée, mais aussi les exsudations. Alors mène-t-on de préférence la cure pendant les saisons où l'on a moins tendance à transpirer. Ce n'est évidemment là qu'une incidence mineure, mais dont il faut tenir compte devant les exigences de la vie en société.

Haricot. — Oui, l'humble et simple cosse de haricot (celui qui est à écosser, évidemment) que l'on jette négligemment à la poubelle ou au tas de compost, cette cosse est un robuste antidiabétique. En mettre une ou deux poignées (on pourrait en mettre dix sans dommages, mais il ne resterait plus assez de liquide) fraîches ou sèches (en général, on en met plus de fraîches que de sèches) dans un litre d'eau ; amener à ébullition et laisser au feu quelques minutes ; attendre le refroidissement, puis passer. Boire entre les repas en un ou deux jours et recommencer.

Olivier. — Renfermant un principe qui abaisse le taux du sucre sanguin, la feuille d'olivier est doublement utile au diabétique en

raison de l'action favorable qu'elle exerce aussi sur la tension artérielle lorsque celle-ci est trop élevée. C'est souvent que le diabète s'accompagne de troubles circulatoires, aussi l'intervention de l'olivier est-elle particulièrement indiquée. En mettre une poignée dans un litre d'eau et procéder comme avec les cosses de haricots.

Myrtille (ou airelle). — Si les baies sont utilement utilisées en cas de troubles dysentériques, les feuilles, elles, possèdent quelques propriétés hypoglycémiantes. La tisane qu'elles permettent de préparer est un bon complément de toute cure contre le diabète. Procéder comme avec les plantes précédentes.

Géranium Robert. — Il contribue à réduire la glycosurie, se préparant à la dose d'une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante ; infuser et passer. En prendre trois tasses par jour, entre les repas.

Renouée. — Complète bien l'action de la précédente, se prépare et se prend de même façon.

Valériane. — Elle est indiquée surtout en cas de diabète maigre et serait assez active dans ce cas si elle ne perdait malheureusement une partie de ses propriétés en vieillissant. L'utiliser à la dose de 100 gr. de racines pour un litre d'eau tiède ; laisser macérer une douzaine d'heures, prendre entre les repas, à raison de deux ou trois tasses par jour.

Eucalyptus. — Plus connu pour ses propriétés béchiques, l'eucalyptus est non seulement un robuste désinfectant, mais aussi un antidiabétique à utiliser à la dose de trois ou quatre feuilles — ou une cuillerée à soupe de feuilles coupées — dans une tasse d'eau bouillante ; infuser et passer. Trois à cinq tasses par jour.

Galéga. — Surtout réputé (et à juste raison) pour son action galactogène, le galéga peut également rendre des services en cas de diabète, à la dose de trois cuillerées à soupe dans un demi-litre d'eau bouillante ; infuser et boire à volonté, à n'importe quel moment.

Bardane. — Avec la racine de la bonne vieille « herbe aux teigneux » on peut préparer une tisane à effet hypoglycémiant. Mettre deux poignées de cette racine coupée dans un litre d'eau. Faire bouillir une dizaine de minutes ; laisser refroidir ; passer ; boire tout en deux ou trois jours.

Alchimille. — On utilise toute la plante, à la dose d'une bonne poignée par litre d'eau ; bouillir et infuser dix minutes ; trois tasses par jour, entre les repas.

Herniaire. — Bien que peu usitée, mérite d'être essayée en décoctions (légère ébullition) de 30 gr. dans un litre d'eau à prendre dans le courant de la journée.

⁂

Il est bien d'autres plantes hypoglycémiantes dans le monde, mais elles restent souvent à être expérimentées par d'autres, tel ce « **maluah** »

(Atriplex halimus) ou « buisson salé » dont se régale le rat des sables, lequel meure de diabète lorsqu'il ne dispose plus de cette plante.

Plus réaliste est la mention du **copaltra**, plante exotique vendue uniquement en pharmacie, et qui est très efficace pour réduire le sucre quand celui-ci est en trop grande abondance dans les urines (glycosurie).

Dans le même but, il paraît que les Bédouins utilisent depuis fort longtemps des décoctions de « **ptérium** », plante du désert qu'ils préparent dès le matin, laissent mijoter doucement toute la journée et avalent avant le repas du soir.

Il est probable que la liste des plantes antiglycémiantes et équilibrantes du métabolisme peut être considérablement allongée. Cela se fera, mais pas aussi rapidement que si l'attention des médecins et pharmaciens était plus spécialement portée sur les remèdes naturels.

LES PLANTES POUR L'INTESTIN

Celles qui peuvent : restreindre, relâcher, cicatriser, décongestionner, désinfecter, calmer, adoucir, libérer des gaz ou des parasites.

Deux incommodités majeures sont surtout fréquentes avec un mauvais fonctionnement intestinal : la constipation et la diarrhée ; mais il est bien rare que les anomalies en restent à cette schématisation et ne se compliquent pas d'irritation, de spasmes, d'infection, de formations gazeuses, de douleurs, de parasitoses, etc.

Pour l'avoir maintes fois constaté, on admet que l'itinéraire de la guérison des troubles intestinaux passe par la stimulation des fonctions hépatiques, pour autant qu'une bile insuffisante ou incomplète est un élément de déséquilibre intestinal.

Parallèlement à cette action menée en direction du foie avec des tisanes hépatiques, il faut envisager l'intervention de plantes à effets spécifiques (laxatives, adoucissantes, astringentes, calmantes, etc.). Parfois même, assez longtemps encore après la réforme de l'alimentation et la mise en route d'un traitement de base, des ennuis intestinaux résultant d'une prédisposition familiale, de fâcheux antécédents alimentaires ou d'interventions médicamenteuses à effets délabrants, justifient le recours à des remèdes plus précisément adaptés à certaines situations particulières. Le domaine des plantes actives, tout en étant inoffensives, est assez vaste pour faire face à la plupart des situations.

Constipation. — Ainsi qu'il avait été indiqué dans un précédent chapitre, tout tourne autour de deux plantes maîtresses : **bourdaine** et **séné**, à utiliser isolément ou en complément d'un mélange. La première est particulièrement intéressante en raison de son action stimulatrice du foie, tandis que la seconde est d'une remarquable souplesse

d'emploi, selon que l'on recourt aux follicules, d'effet très doux puisqu'on peut même en faire prendre la macération à de très jeunes enfants (un follicule par année d'âge, mettre le soir dans une tasse d'eau froide et faire prendre le lendemain matin), ou aux folioles (une cuillerée à café dans une tasse d'eau ou de tisane chaude), pour un effet plus prononcé. Une précaution à prendre avec le séné est de ne jamais le faire bouillir afin qu'il ne devienne pas irritant. La bourdaine, elle, s'accommode bien d'une légère ébullition, nécessaire même pour l'extraction de ses principes actifs.

D'autres plantes à effets laxatifs ne sont pas à négliger, surtout lorsque la bourdaine ou le séné ne sont pas bien supportés, ou qu'après une trop longue période d'utilisation, ils deviennent irritants ou inopérants.

Ainsi, peut-on recourir à la **casse**, soit que l'on utilise les rondelles de pulpe comme des pastilles, soit que l'on fasse tout bouillir, contenant et contenu, aux **graines de lin**, qui peuvent s'utiliser en décoction ou moulues, être ajoutées aux aliments, au **liseron des haies**, commode si l'on se trouve pris de court à la campagne, à la **farine de moutarde blanche**, en décoction, aux **fleurs de pêcher** (celles qui tombent spontanément), aux semences de **plantain psyllium**, à prendre telles quelles, à raison d'une ou de deux cuillerées à café avec un peu d'eau ou de potage, en cours de repas, à la décoction de **racine de rhubarbe** (à utiliser plutôt dans les mélanges), ou tout simplement aux **pruneaux**, pris tels ou trempés, crus ou cuits, ou encore, dans les cas rebelles, macérés dans une décoction de **bourdaine**.

Il est toujours possible de mélanger plusieurs plantes à vertus exonérantes, et même d'ajouter après coup, une fois retiré du feu, une cuillerée à café de folioles de **séné**.

Voici donc pour ce qui concerne la constipation, laquelle peut d'ailleurs céder devant le moyen simple que représente la prise, le matin à jeun, d'une cuillerée à café, à dessert ou à soupe (selon âge, cas ou tolérance) **d'huile d'olive** avec le jus d'un demi-citron.

Il n'y a pas que la constipation comme difficultés intestinales à surmonter et il peut être avisé d'adjoindre des **baies de genièvre** à toute tisane composée, qu'elle soit à des fins laxatives ou, au contraire, contre des gaz, une débâcle, une irritation, et cela pour prévenir toute éventualité d'infection.

En cas d'**irritation de la muqueuse intestinale**, recourir à la **racine de guimauve**, aux **graines de lin**, à la **mauve**, au **psyllium**, ce qui adoucira tout en facilitant les évacuations. On peut utiliser aussi le **mélilot**, mais seulement s'il n'y a aucune trace de sang dans les selles. Toute irritation étant généralement douloureuse, ajouter de la **verveine** à la plante ou au mélange choisi.

Il est parfois opportun aussi de compléter avec des plantes encourageant l'**expulsion des gaz**, et elles sont assez nombreuses : **anis**,

carvi, coriandre, cumin, fenouil, angélique, mélisse, genièvre, aneth, benoîte, pouliot, serpolet, origan, véronique, camomille allemande.

Les inconvénients ne s'arrêtent pas toujours au stade de la simple irritation et peuvent consister en une **inflammation** plus ou moins importante. C'est la **colite**, que l'écrivain ex-médecin, Axel Munthe, se vantait d'avoir inventée en remplacement de l'entérite, laquelle s'accompagne parfois de spasmes justifiant le recours au **carragahen**, à la **guimauve** ou à la **réglisse.**

Dans la plupart de ces situations, il est bien entendu d'autres soins naturels (argile buccale, cataplasmes divers, jus de carotte, de chou, etc.), mais il n'est que de se reporter aux livres « Les Troubles digestifs » ou « La Méthode Harmoniste » pour le traitement de fond, tandis que, dans l'immédiat, il conviendra de se tourner vers les plantes faisant l'objet de cette rubrique et notamment vers celles qui suivent, très efficaces en cas de **diarrhées** ou de **dysenterie** (situation assez exceptionnelle).

On insiste parfois sur les propriétés astringentes de ces plantes, mais ce n'est pas exactement de cela qu'il s'agit et, en prenant pour exemple la plus remarquable d'entre elles — tout au moins par rapport avec l'éventualité présentement envisagée —, et il s'agit de la **myrtille** ou **airelle,** on s'aperçoit que la décoction de ses baies peut arrêter une importante diarrhée — et même une dysenterie — sans pour autant déterminer de constipation. C'est que, comme la plupart des remèdes naturels, l'action de la myrtille n'est pas à sens unique. Si elle met entrave à des dérèglements — certains très sévères, parfois — ce n'est pas tellement parce qu'elle est astringente, mais parce que son action est désinfectante et équilibrante. Il est donc peu probable que son intervention entraîne une réelle constipation.

Bien des plantes peuvent être d'un utile secours en cas de **relâchement intestinal,** soit qu'il y ait accoutumance à la myrtille, soit qu'il faille en compléter l'action, soit encore que l'on ne puisse en disposer, le moment venu. Alors peut-on se tourner vers : **consoude, aigremoine, busserole, fraisier, cognassier, bistorte, vergerette du Canada, géranium Robert, grenadier, bouillon-blanc, argentine, berbéris, reine-des-prés (ulmaire), renouée, ronce, scolopendre, rose rouge, salicaire, seneçon Jacobée, germandrée, prunellier** et aussi le **mélilot,** sauf, pour cette dernière plante, s'il y a tendance aux hémorragies, même légères.

Les difficultés au niveau des intestins peuvent se compliquer de parasitose. Heureusement, il est assez de vermifuges végétaux pour remédier à ces éventuels inconvénients. En cas de présence ou de soupçon d'ascarides lombricoïdes, faire intervenir la **mousse de Corse** et la **gratiole** ou le **grenadier** si les ascarides sont du type vermiculaire, ou encore la dernière de ces plantes pour les ascaris. Contre les lombrics et ténia, penser à l'**ansérine,** à l'**églantine,** à la **fougère mâle** et encore au **grenadier.** Pour les oxyures, la nomenclature des plantes ayant fait la preuve de leur efficacité est assez importante ; on peut

noter l'**aurone,** la **gentiane,** le **thym,** la **tanaisie,** la **balsamite,** la **gratiole,** l'**absinthe maritime** et, naturellement, l'**ail.**

Une parasitose particulièrement dangereuse et tenace peut être le fait d'amibes. Il est possible de s'en débarrasser avec une cure prolongée (3 mois) de décoction de buis, à boire en abondance.

Si, parfois, se présentait du sang dans les selles, préparer une infusion de **persicaire** (une bonne pincée dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser, boire en plusieurs fois, dans le courant de la journée).

Des hémorroïdes peuvent parfois survenir aussi. Alors recourir aux plantes favorisant la circulation veineuse : **cyprès, hamamélis, petit houx** (fragon), **ficaire, sauge, millefeuille, marron d'Inde** (pour ce dernier, il peut être plus efficace, en cas de crise aiguë, de se procurer l'extrait en flacon).

Ainsi qu'il est toujours possible de le constater à l'expérience, dans diverses situations, on peut toujours ramener à quelques plantes de base le matériel d'intervention contre les ennuis intestinaux. Pour la **constipation : bourdaine** ou **séné ;** contre le **relâchement : myrtilles ;** en cas d'**hémorragie légère : persicaire ;** s'il y a **irritation** ou **inflammation : mauve ;** trop de **gaz : anis vert ;** des **parasites : ail.**

Bien entendu, il est des cas rebelles et des accoutumances. C'est alors qu'il est utile de connaître tous les autres moyens curatifs végétaux. Souvent aussi pour aider les autres à se sortir de ces assez pénibles situations.

LES PLANTES ASTRINGENTES

Ces plantes ont la propriété de provoquer une contraction des tissus, de resserrer les orifices, de réduire les sécrétions diverses, grâce à la présence de tanin, pectines et autres corps pas toujours identifiés. Leur intervention peut s'avérer particulièrement utile dans certains incidents consécutifs à une flaccidité des tissus, à un excès de fluidité ou à un défaut de coagulation des liquides organiques, et à tous relâchements. Ainsi, sont-elles de précieux auxiliaires du traitement naturel des poussées inflammatoires, des hypersécrétions bronchiques, vésicales, des relâchements intestinaux, des saignements intempestifs, etc. On les fait donc intervenir en cas de règles trop abondantes, de saignements entre les règles ou de pertes blanches, de diarrhée ou de dysenterie, même sanguinolente, de saignement de nez ou d'hématurie, de varices dilatées, de varicocèle et d'hémorroïdes, d'incontinence d'urine, de prolapsus utérin ou anal, d'hémoptysie et d'hémorragies légères, de hernie hiatale, de saignement des gencives, d'hypertrophie de la prostate, d'hémophilie.

Il est opportun de commencer la nomenclature des plantes astringentes par la **persicaire,** qu'il serait bon d'avoir toujours à disposition,

en raison de son influence rapide sur tout saignement inopiné. Il en est deux variétés, la persicaire douce et la persicaire âcre, ou poivre d'eau ; c'est cette seconde variété qui est la plus efficace. En cas d'hémoptysie, d'épistaxis, de métrorragie, de poussée hémorroïdaire sanglante, de dysménorrhée et de tout épanchement sanguin, mettre une bonne pincée de persicaire dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser et prendre par cuillerées, dans le courant de la journée. Si besoin est, augmenter un peu la concentration et la cadence d'absorption. Cela peut rendre également de bons services lorsque des veines sont dilatées, que persistent des pertes utérines ou tout incident précédemment signalé.

Exerçant une influence sur le resserrement fibrillaire des tissus organiques, la **bistorte** est recommandable lors de métrorragie, d'épistaxis ou d'hémorragie intestinale.

La **salicaire** peut intervenir avec succès lors de dysenterie ou de métrorragie, tandis que l'**achillée millefeuille** tempère le flux hémorroïdaire ou les métrorragies et calme la douleur des hémorroïdes.

Le **lamier blanc** est bien connu pour son action en cas de métrorragie ou de leucorrhée, alors que la **bourse-à-pasteur** convient plus spécialement en cas d'hémophilie.

Les feuilles d'**aigremoine** peuvent être utilisées pour des décoctions à usage interne (une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau ; bouillir quelques minutes ; deux à cinq tasses par jour, selon la situation) lors de dysenterie, de crachements de sang, de pertes blanches ou urinaires, ou, plus concentrées (deux poignées dans un litre d'eau ; bouillir).

Que le **cyprès** soit souvent consacré à la « décoration » des cimetières semble avoir nui à sa réputation d'arbre particulièrement utile, en ce qui concerne l'usage que l'on peut faire de son fruit ; mais si les Anciens en réservaient le feuillage pour le culte des morts, on retrouvait aussi la représentation du cyprès dans les monuments évoquant l'art de guérir.

La **noix de cyprès** est un remarquable vaso-constricteur, très efficace sur le système nerveux, notamment lorsqu'il convient d'intervenir quand les veines sont relâchées, avec ce que cela suppose d'inconvénients (varices dilatées, hémorroïdes). On peut également utiliser la décoction de noix de cyprès (une noix ou une cuillerée à café de cônes brisés dans une grande tasse d'eau ; bouillir quelques minutes ; prendre deux tasses par jour, avant ou entre les repas) en cas de règles trop abondantes ou d'incontinence d'urine. Le Dr H. Leclerc la prescrivait aussi contre l'énurésie.

Avec une décoction plus concentrée et en ajoutant du beurre de cacao, on obtient une pommade à utiliser en cas d'hémorroïdes ou de varices douloureuses.

La **pimprenelle**, dont la représentation a donné un personnage moderne de la mythologie enfantine (Nicolas et Pimprenelle) et qui permet de décoratives bordures dans les jardins, a d'intéressantes propriétés hémostatiques.

Qu'on l'adjoigne aux crudités qu'elle agrémente ou que l'on en prépare une décoction (une poignée dans un litre d'eau ; laisser bouillir doucement une dizaine de minutes ; boire à volonté). Cela peut intervenir efficacement en cas de diarrhée, hématurie, métrorragie, crachement de sang et toutes hémorragies légères.

Si l'on n'a pas d'argile à portée de la main, lorsque survient un accident (brûlure ou blessure avec plaie saignante), froisser une poignée de pimprenelle et appliquer directement. Cela calme les douleurs et contribue à la cicatrisation.

Egalement riches en tanin, **tormentille** et **potentille** peuvent être indifféremment employées en cas de relâchement intestinal, de pertes blanches, en décoction de 20 à 30 gr. de racine concassée dans un litre d'eau, à prendre en deux jours.

En doublant la dose de plantes, on obtient une préparation pour l'usage externe (compresses, lavements, injections, gargarismes).

L'**écorce de chêne** est bien pourvue aussi en tanin, mais elle est assez difficilement acceptable pour l'usage interne. Aussi l'utilise-t-on surtout en décoction (200 gr. dans 2 litres d'eau ; bouillir 1/4 d'heure) pour des petits bains de siège tièdes de 20 à 30 minutes, lorsque des hémorroïdes saignent ou font souffrir. Cette même décoction peut être consacrée à des compresses humides intervenant sur des varices dilatées, comme on le fait parfois aussi avec le **sceau de Salomon.**

En ajoutant du miel et du jus de citron à la décoction d'écorce de chêne, celle-ci devient buvable, en petites quantités, et peut intervenir, à défaut d'autre remède disponible, dans tous les incidents de congestion, relâchement et hyper-sécrétion.

Dans les milieux harmonistes, on connaît bien les propriétés multiples de la **myrtille**, et notamment ses possibilités de faire rapidement cesser une diarrhée ou même une dysenterie, et ceci sans engendrer de constipation, comme le font assez souvent les astringents.

En même usage interne ou en compresses et en lavements, la décoction de myrtille (une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau ; bouillir 5 minutes ; passer en pressant) est utile également dans le traitement des hémorroïdes.

Quand on évoque les hémorroïdes, il est impossible de ne pas y associer la mention du **marron d'Inde** qui est la providence des victimes de cet inconvénient. Pour faire cesser une crise douloureuse, rien n'est plus efficace. De même si ce sont de simples varices dont l'inflammation se traduit par de la douleur, ou encore en cas de varicocèle, d'hypertrophie de la prostate, d'hémorragie par varices internes, de prolapsus utérin.

Etant donné l'âpreté de la décoction, on adjoint généralement le marron d'Inde à un mélange, avec d'autres plantes susceptibles d'atténuer un peu ce que sa saveur peut présenter de désagréable. Pourtant, celui qui est tenaillé par une crise douloureuse ou autre nécessité pressante n'hésitera pas devant la « dégustation » de deux tasses par jour (avant ou entre les repas) d'une décoction préparée en faisant bouillir pendant quelques minutes un marron broyé (ou son équivalent) dans une tasse d'eau.

Il est un moyen moins héroïque d'utiliser le marron d'Inde, c'est de se procurer en pharmacie de l'Intrait (liquide), à prendre dans un peu d'eau, selon la posologie indiquée sur le flacon. Cela est surtout opportun en cas de crise hémorroïdaire violente et subite.

La racine de **ficaire** présente un peu les mêmes perspectives, mais sa décoction est utilisée surtout en compresses sur les hémorroïdes et en général sur tout emplacement de veines dilatées dont elle facilite la réduction.

Par ses facultés à précipiter l'albumine, la **grande consoude** se révèle active dans la plupart des hémorragies (nasales, utérines, rectales, vésicales) et de la dysenterie.

La **renouée** est souvent utilisée avec bonheur quand survient un saignement de nez ou une diarrhée sanguinolente pour lavements ou injections.

Tonique, la feuille de noyer peut être utile dans certaines situations, en usage interne ou externe. En infusion d'une bonne cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante, à raison de deux ou trois tasses par jour, elle contribue à l'arrêt de la lactation, le moment venu.

La **feuille de ronce** (mûrier des haies), l'**alchemille** et la **benoîte** peuvent être utilisées, faute de mieux, en cas de leucorrhée ou de règles profuses.

Conseillées par le Dr H. Leclerc, contre la tuberculose, les pétales de **rose rouge** se révèlent parfois efficaces dans les hémoptysies.

Quelques autres végétaux doivent également être mentionnés en raison de leurs propriétés toniques et astringentes. Ainsi, la **nèfle,** consommée telle qu'on la cueille en début d'hiver, ou mise en confiture, donne des résultats souvent satisfaisants lors de dysenterie, en agissant comme régulateur intestinal, donc sans contrepartie de constipation.

Le **coing,** en gelée ou en sirop (ou nature pour ceux qui peuvent l'apprécier ainsi, chose assez difficile), agit un peu comme la nèfle.

L'**artichaut** cru, on le remarque quand on s'en régale et qu'ensuite il semble que la bouche se rétrécisse, est un bon astringent.

Pour ceux qui ont besoin de raffermir leurs gencives, il convient enfin de mâcher souvent du **cresson,** et même de faire des badigeons de gencives ou des bains de bouche avec le jus.

On voit ainsi qu'une fois de plus la nature ne manque pas de ressources pour aider à surmonter les « incidents de parcours » signalés en début d'article. Bien entendu, si chaque plante mentionnée est efficace par elle-même, il est possible qu'elle le soit encore plus en association avec d'autres, les effets des unes et des autres s'additionnant, et parfois se multipliant.

LES PLANTES EN GYNÉCOLOGIE

Les misères siégeant aux régions génitales peuvent revêtir plusieurs formes et traduire différents déséquilibres. Une **émission de sérosités,** parfois purulentes et même sanguinolentes, fait inévitablement penser à une infection résultant d'un état latent d'intoxication et de déséquilibre. Il importe alors de neutraliser, d'éliminer, puis de régénérer conjointement aux autres soins naturels (bain de siège, cataplasmes d'argile, argile par voie buccale, cures de citron et autres fruits, etc.). Les plantes sont appelées à jouer un rôle assez important pour l'usage interne et, éventuellemnt, pour la préparation d'injections quand la situation tarde à évoluer assez favorablement.

Cela a été dit et redit, les deux principaux **anti-infectieux** végétaux sont le **sureau** et le **buis.** Actif dans la plupart des invasions bacillaires, le **sureau** sera pris en assez grandes quantités (dans un litre d'eau bouillante, faire infuser 20 gr de sureau, cette quantité pouvant être absorbée chaque 24 heures), pendant un bon mois. Ensuite, si le résultat est insuffisant, recourir au **buis,** lequel est un énergique remède contre les virus (ce qui est un grand privilège de la méthode harmoniste car la médecine allopathique ne dispose de rien qui soit vraiment efficace sans nocivité). Comme pour le sureau, essayer de prendre le litre en un ou deux jours (40 gr de feuilles de buis dans un litre d'eau, bouillir 10 minutes).

Ces mêmes préparations de **sureau** ou de **buis** pourront être utilisées en injections (tièdes, sans pression, une ou deux fois par semaine) en cas de persistance des **pertes.**

Toujours dans cette éventualité des **pertes,** il faut penser également à celles qui résultent d'une faiblesse organique. Autrefois, on parlait de la « chlorose des jeunes filles ». Maintenant, on évoquera plus souvent la **déminéralisation,** et plus précisément, la **décalcification.**

Alors, en plus de la prise, dix jours consécutifs par mois, le matin à jeun, de la préparation œuf-citron indiquée par ailleurs pour les ostéopathies, il conviendra d'ajouter la **tisane reminéralisante** figurant également dans le traitement des ostéopathies. Entre les repas, prendre abondamment du jus de carotte (on peut y joindre du navet), de chou, de betterave rouge (avec du citron) et penser au blé germé.

Lorsque les **règles sont trop fréquentes ou abondantes,** ou encore **rares et tardives,** ne pas manquer de se souvenir que le foie est le

« chef d'orchestre » des glandes endocrines et le régulateur de la sécrétion des hormones œstrogènes. C'est donc tout d'abord en sa direction qu'il faut agir, toujours conjointement avec le bain de siège, l'argile interne et externe, auxquels on adjoint une solide **tisane hépatique** (busserole, prêle, souci, cassis, romarin, centaurée, caille-lait, 10 g de chaque ; artichaut, réglisse, aspérule odorante, 30 g de chaque ; une bonne cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante, infuser, prendre avant chaque repas).

C'est seulement ensuite que sera recherché, si la nécessité persiste, le concours d'une tisane à effet spécifique. Ainsi, en cas de règles insuffisantes ou douloureuses (ou les deux inconvénients à la fois), se souvenir que le **viburnum** est sédatif, que le **séneçon** est emménagogue et sédatif, que les effets de la **sauge** sont comparés à ceux produits par la folliculine.

Le **persil** agit également efficacement sur la fonction ovarienne. On commence par utiliser des décoctions de ses feuilles ou de ses semences. Si cela se révèle insuffisant, recourir alors au jus extrait de la plante fraîche ; mais il en faut beaucoup (100 à 150 g par jour), et c'est là l'inconvénient du système.

Le **souci** est un emménagogue utile aux névropathes et anémiques. Prévoir son intervention au moins une semaine avant la date présumée des règles, car il peut en rétablir le cours si celui-ci est perturbé, atténuer les éventuelles douleurs et régulariser le flux menstruel.

Bien que jouissant d'une assez solide réputation dans ce domaine, l'**armoise** est utile surtout en accompagnement d'autres plantes en mélanges, son activité isolée n'étant pas toujours suffisamment convaincante.

Particulièrement remarqué pour son action dans les **dérèglements accompagnés de douleurs,** le **safran** se comporte comme un tonique en stimulant la contractibilité du muscle utérin.

Exerçant une action sédative sur les organes génitaux, le **saule blanc** atténue les douleurs ayant pour siège l'ovaire ou l'utérus, tout en faisant régresser les troubles nerveux pouvant en dépendre.

Le docteur H. Leclerc recommandait l'**épiaire** contre les douleurs survenant au milieu de chaque espace intermenstruel.

Les **feuilles de framboisier** peuvent être utilisées en infusion, autant pour calmer les **douleurs des règles difficiles** que pour tempérer celles de l'accouchement.

Lorsque les règles sont trop abondantes ou douloureuses, de même qu'en cas de congestion du bassin, faire intervenir l'**épine-vinette** (berbéris).

On connaît maintenant les possibilités de la **vigne rouge** de faire apparaître les règles tardives ou de stimuler les réticences, du fait de son action sur la circulation du sang. L'utiliser en bains de pieds

chauds après avoir fait bouillir deux bonnes poignées dans quelques litres d'eau.

Encore en cas de **règles insuffisantes et douloureuses,** on peut mentionner, pour l'usage externe, le **cataplasme** de **son** et **feuilles de lierre grimpant,** à placer, bien chaud, sur le bas-ventre, ce qui suffit très souvent à calmer les douleurs et intensifier le flux.

Quand, au contraire de règles insuffisantes, celles-ci sont **trop abondantes,** certaines plantes ont la propriété de réduire le flux intempestif.

En tout premier lieu, c'est la **persicaire,** dont on met une bonne pincée dans une tasse d'eau bouillante, pour faire infuser et prendre en plusieurs fois dans le courant de la journée.

Curieusement, cette même **vigne rouge,** précédemment signalée pour favoriser l'écoulement sanguin, quand on l'utilise pour les bains de pieds chauds, peut le freiner si elle est utilisee à l'intérieur, de préférence en adjonction à un mélange d'autres plantes car elle est assez peu digeste.

Il est encore, pour ce rôle de frein, le **géranium Robert,** la **vergerette du Canada,** la **busserole** (également antiseptique), la **bourse-à-pasteur,** la **consoude.** Lesquelles plantes sont également efficaces en cas de pertes blanches persistantes ou récidivantes.

En cas de gêne provoquée par des **spasmes des organes génitaux,** recourir au **millefeuille,** généralement efficace dans de telles situations.

Il est certainement d'autres plantes, encore inexpérimentées ou dont l'usage s'est perdu, qui présentent des propriétés intéressantes, mais déjà avec ce qui est connu les perspectives sont assez vastes pour éviter le plus souvent le recours aux moyens offensifs de la médecine courante.

LES PLANTES QUI PRÉPARENT ET AIDENT A UNE BONNE MÉNOPAUSE

Un préambule n'est pas inutile pour bien clarifier la situation, notamment lorsqu'il s'agit d'exercer une action en direction des glandes endocrines car, avant de tenter d'exercer une influence directe, convient-il d'abord de stimuler le foie, lequel participe au contrôle de la production des hormones œstrogènes.

Tout traitement préventif ou curatif devra donc comprendre d'abord une cure de tisane hépatique, et il en est plusieurs formules dans ce livre.

Puis, ce sera le remède polyvalent de la circulation du sang et du fonctionnement ovarien, la **sauge,** laquelle, on le sait, contient énormément d'hormones femelles. Hormones végétales, bien entendu, ayant

pour destination, non de se substituer aux sécrétions hormonales humaines mais de les favoriser en les équilibrant. En toute situation, sauf durant les huit premiers mois de la grossesse, il est possible et souhaitable de faire un large usage de sauge.

Comme l'approche de la ménopause se signale souvent par des troubles circulatoires, et que la pleine ménopause elle-même n'est pas dépourvue de telles difficultés, lesquelles subsistent parfois encore à la postménopause, on ne peut manquer de signaler une formule de tisane qui agit conjointement sur le fonctionnement hépatique et la circulation du sang. En voici la composition : **souci, genêt, polypode, asperge, pissenlit, 10 g de chaque ; grémil, prêle, réglisse, aspérule odorante, 20 g de chaque.** Deux cuillerées à soupe du mélange dans une tasse d'eau bouillante ; infuser quelques minutes ; prendre après chaque repas.

A propos des mélanges de plantes, il est possible que certaines de celles-ci manquent parfois, par suite de difficultés d'approvisionnement. Demander alors à l'herboriste de remplacer la plante manquante par une autre aux propriétés sensiblement équivalentes.

Toujours — et plus précisément — pour la circulation sanguine, il peut être opportun de faire intervenir la tisane indiquée page 69 pour la circulation du sang.

Si la **vigne rouge,** assez indigeste, ne peut guère être utilisée que dans un mélange (ce qui, d'ailleurs, n'atténue en rien ses remarquables propriétés), elle peut par contre être employée isolément pour des bains de pieds, à la dose de deux poignées mises à bouillir une dizaine de minutes dans quelques litres d'eau. Ce bain de pieds active très heureusement la circulation du sang et stimule l'arrivée des règles lorsque celles-ci se font attendre.

Dans cette perspective de règles absentes ou même simplement insuffisantes, des plantes à utiliser isolément ou en mélange de quelques-unes, peuvent avoir la meilleure influence : semences de **persil,** racine de **fenouil, sauge,** déjà mentionnée, fleurs de **souci, menthe Pouliot, armoise, absinthe, aurone mâle, safran, aunée, santoline, anis vert, balsamite odorante, matricaire, génépi, capucine, séneçon Jacobée.**

Si les règles apparaissent, normales en volume, mais à intervalles irréguliers, trop espacés surtout, faire alors intervenir une ou plusieurs de ces plantes (il faut faire des essais pour trouver celle qui peut être la plus efficace selon le tempérament) : **thym, romarin,** fleurs et feuilles d'**ache, cumin, angélique, calament,** semences de **persil** ou de **laitue, tanaisie, tilleul.**

En cas de présence de caillots (situation assez normale quand les règles sont trop abondantes), recourir à des plantes ayant la propriété de freiner la coagulation trop rapide du sang : **aspérule odorante, hamamélis,** et surtout **mélilot,** lequel peut être précieux en prévision d'une éventuelle périphlébite.

Lorsque les écoulements sanguins des règles sont par trop abondants, tournant même parfois à l'hémorragie, il faut sans plus tarder introduire dans le traitement (bains de siège froids, cataplasme d'argile au bas-ventre, sauf pendant les 4 ou 5 jours de règles normales) des infusions de **persicaire âcre.** En raison de ses propriétés antihémorragiques, il serait d'ailleurs opportun d'avoir toujours un petit paquet de cette plante à sa disposition. D'autres plantes ont également des vertus dans ce sens, bien que moins marquées : **consoude, géranium Robert, salicaire, renouée, prêle, bourse-à-pasteur, ronce, busserole, vergerette du Canada, lamier blanc, gui, prêle, millefeuille, véronique, acore, alchemille.**

Si les plantes isolées se montraient insuffisantes, ou encore que l'organisme s'y soit habitué, il ne faut pas hésiter à en appeler au mélange suivant : **bistorte, ortie piquante, pervenche,** 10 g de chaque ; **aigremoine, bourse-à-pasteur, busserole, cyprès, gui, millefeuille, sanicle,** 20 g de chaque. Deux cuillerées par tasse du mélange ; bouillir un peu et laisser infuser ; une à six tasses par jour, selon nécessité.

Lorsque surviennent des complications nerveuses, de l'agitation, des angoisses, même, bien des plantes peuvent être secourables : **valériane, tilleul, mélisse, berce, houblon, marjolaine, passiflore, narcisse, mélilot, séneçon Jacobée, aspérule odorante, narcisse des prés, aubépine, armoise, balsamite.**

Si le nervosisme gagne le cœur et que surviennent des palpitations, alors voici des plantes susceptibles d'agir favorablement : **aubépine, mélisse, muguet, oranger, menthe, asperge,** bouillon de **laitue.**

En cas de sueurs, prendre de la **sauge** et de la **prêle** et, si survient une période dépressive, se souvenir que la **reine-des-prés** (ulmaire) est un remarquable euphorisant et que le **serpolet,** la **sauge** (toujours !) le **romarin** et l'**aspérule odorante** agissent dans le même sens.

Un ennui parfois assez tenace résulte des bouffées de chaleur que l'on peut espérer maîtriser avec l'**aubépine** et la noix de **cyprès,** mais surtout avec le mélange qui suit : **armoise, aunée, millefeuille, bourse-à-pasteur, gui, millepertuis, verveine,** 25 g de chaque ; **menthe,** 30 g ; **romarin,** 50 g. Quatre cuillerées à soupe du mélange dans un demi-litre d'eau bouillante ; laisser macérer jusqu'au refroidissement ; passer et prendre dans la journée, pendant 10 jours ; reprendre après 2 jours de repos, aussi longtemps que nécessaire.

Reste encore à signaler deux mélanges à prendre un mois chaque, l'un après l'autre, soit en cure de deux mois, en cas de tout dérèglement glandulaire supposé (même s'il y a erreur dans le diagnostic, il n'y a que des avantages à faire cette cure).

Premier mois : aubépine, 10 g ; **fucus vésiculeux,** 20 g ; **ulmaire, busserole, prêle,** 30 g de chaque ; **bourdaine, vigne rouge,** 50 g de chaque.

Deuxième mois : genêt, caille-lait, bruyère, 10 g de chaque ; **maïs,** 20 g ; **pariétaire, aspérule odorante,** 30 g de chaque ; **bourdaine,** 50 g.

Deux cuillerées à soupe du mélange pour une tasse d'eau bouillante ; infuser ; prendre deux tasses par jour, avant ou entre les repas. Cette cure peut souvent se montrer efficace en cas de menace d'obésité.

LES PLANTES POUR LES YEUX

Envisageant les soins à porter aux yeux, deux éventualités sont à considérer : les maladies de l'œil et les troubles de la vue. Ces deux aspects étant évoqués dans le livre « Santé des yeux », avec mention des soins particuliers et du traitement global, il n'est donc pas question de reproduire ce qui est déjà publié, mais de compléter en s'arrêtant plus précisément sur les plantes à faire intervenir.

Pour ce qui concerne particulièrement les troubles de la vue, le tour d'horizon sera limité à la mise en évidence des qualités respectives de la **carotte** (bien qu'elle ne soit pas une « plante à tisane ») et de la **myrtille** (que l'on peut également utiliser autrement qu'en tisane) aux propriétés si précieuses et diverses. On a calculé qu'il faut six à sept dixièmes de seconde pour que les bâtonnets récupèrent après un éblouissement, soit le temps, à 120 km/h, de parcourir 200 à 250 m. Les pigments de la myrtille (et du cassis, dont les propriétés ne seraient pas négligeables), ainsi que le carotène de la carotte, permettraient d'écourter de 10 à 15 % ce temps de récupération.

On peut remarquer aussi la présence, dans la carotte, d'un important coefficient de carotène, ou provitamine A, qui s'oppose au durcissement et à l'opacité de la cornée, tout en favorisant la vision, notamment à la tombée du jour.

Les propriétés de la myrtille complètent celles de la carotte, ses pigments améliorant également la vision nocturne.

L'utilisation de la **carotte** ne pose pas de problèmes particuliers car on la consomme déjà largement, râpée, aux repas. Cependant, pour un usage thérapeutique, cela n'étant pas toujours suffisant, le recours au jus fraîchement exprimé permet une ingestion plus importante. Alors que l'on absorbe facilement, entre les repas, les deux grands verres de jus extraits de deux kilos de cette même carotte, il n'en irait pas de même si cette quantité était présentée dans l'assiette. Il importe d'ailleurs d'utiliser la carotte râpée, parallèlement au jus, certains éléments utiles pouvant se trouver encore dans la pulpe après extraction.

La **myrtille** présente plus de variétés dans l'utilisation puisque l'on peut aussi bien consommer les baies fraîchement récoltées, le jus que l'on en extrait, la décoction des baies séchées ou la confiture dont elle est la base.

La solution idéale serait certainement la cure des baies à la récolte ; mais encore faut-il se trouver là où elles mûrissent. On le sait, les

myrtilles se plaisent bien à une altitude moyenne, sur les « montagnes à vaches » de la Savoie, du Massif Central, de l'Alsace, du Jura, du Morvan, etc. C'est généralement à la fin de l'été qu'elles mûrissent.

Des industriels les collectent et utilisent pour la préparation de jus mis en bouteilles n'ayant sans doute pas la même valeur que les baies fraîches, mais donnant tout de même d'appréciables résultats dans diverses circonstances, allant de la déficience visuelle au dérèglement intestinal. Ces jus peuvent donc être utilisés pour des cures de trois semaines renouvelées tous les trois mois, à raison d'une bouteille par semaine.

Une solution plus économique est l'utilisation des baies séchées en décoction, mais cela semble plus efficace pour les dérèglements intestinaux que pour les déficiences visuelles, à moins de cures prolongées. Les baies sont mises à bouillir doucement pendant une dizaine de minutes, à raison d'une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau ; ensuite, on passe en pressant afin de bien exprimer le liquide absorbé par les fruits. On peut prendre chaque jour deux ou trois tasses de cette décoction.

La confiture présente certainement des avantages en raison de la présence des myrtilles, mais aussi quelques inconvénients inhérents à la concentration de sucre. Elle ne saurait donc être utilisée qu'en complément.

Pour les soins locaux à apporter aux yeux en diverses circonstances, il n'est que l'embarras du choix. Sans doute suffirait-il, comme pour bien d'autres cas, d'indiquer trois ou quatre plantes, à partir desquelles il est possible d'envisager d'heureux résultats dans la plupart des maladies des yeux, mais on se doit de tenir compte des possibilités d'approvisionnement et aussi des cas particuliers (tolérances et intolérances). Alors n'est-ce pas inutile de faire mention de toutes les plantes susceptibles d'être de quelque utilité en cas d'incident ayant l'œil pour siège.

Ainsi qu'il est souvent mentionné dans les conseils harmonistes, on dispose de deux principaux agents anti-infectieux : le **sureau** et le **buis.** Le premier est également un anti-inflammatoire, à faire intervenir dans tout ennui affectant l'œil. Ensuite, si cela ne suffit pas, il sera temps de recourir à d'autres plantes, notamment pour le cas où l'infection serait le fait d'un virus. Il faudrait alors, soit remplacer le sureau par le buis, soit utiliser les deux plantes en alternant, pour des lotions, compresses, bains locaux.

Parfois, lors d'une suppuration, notamment, la paupière reste collée au réveil ; il peut suffire de deux ou trois gouttes de **citron,** dans le coin externe le l'œil, pour rétablir la situation très rapidement, de même que s'il s'agit de libérer le canal lacrymal obstrué. Dans ce cas précis, il faut alors mettre le citron dans l'angle interne de l'œil.

Le **sureau** peut être utilisé conjointement avec le citron, surtout si

l'œil est irrité ou la paupière enflammée. Dans cette situation, il peut parfois être nécessaire de recourir à de petits cataplasmes chauds, préparés avec une cuillerée à soupe de fleurs de sureau et deux de farine (mélanger, mouiller, cuire en remuant, mettre dans un linge fin). Ces solutions (infusion ou cataplasme de sureau) peuvent être acceptables dans diverses situations : conjonctivite, iritis, kératite, rétinite...

Pour les irritations de l'œil, le docteur H. Leclerc préconisait une infusion préparée avec une pincée de chacune de ces plantes : **bleuet, mélilot, plantain,** lesquelles peuvent être également utilisées isolément, en raison de leurs propriétés particuières.

Le **bleuet** peut intervenir, en lotions ou bains, lors de toute affection inflammatoire, d'irritation ou de rougeur des paupières, d'orgelet.

Le **mélilot** est utile à peu près dans les mêmes circonstances, de même qu'en cas de larmoiement.

Si le **plantain** agit bien lorsque survient une blépharite, il est surtout indiqué lorsque monte la tension oculaire et qu'il y a menace de glaucome. Les lotions, bains et gouttes (4 ou 5, 2 ou 3 fois par jour) contribuent à faire régresser cette tension locale trop élevée.

A ces soins locaux, il est prudent d'ajouter un traitement interne comprenant des tisanes pour la circulation, et notamment la **myrtille** déjà évoquée contre les troubles de la vision. En effet, la décoction ou le jus de myrtille agit efficacement contre les troubles de la vision, les troubles circulatoires rétiniens et les incidences vasculaires du glaucome.

Avant de quitter la myrtille, on ne peut manquer de souligner l'efficacité de sa décoction concentrée en badigeons contre l'eczéma des paupières.

Ceux qui ont un jardin ou peuvent s'approvisionner en **cerfeuil,** en extrairont le jus ou feront des cataplasmes de la plante fraîche, pilée ou hachée, à utiliser en cas d'irritation de l'œil ou d'inflammation des paupières. Eventuellement, en pareille situation, il est possible aussi d'utiliser le bouillon de cerfeuil pour des compresses humides.

Pour la **laitue,** il n'est pas indispensable de posséder un jardin car c'est la décoction de la graine qui peut être employée en cas d'ophtalmie aiguë.

Lorsqu'une congestion des yeux survient, il faut évidemment envisager des troubles circulatoires, aussi l'infusion d'**hamamélis** peut-elle rendre des services, en usage interne et en lotions, bains ou compresses.

On connaît le surnom de « casse-lunettes » donné à l'**euphraise,** ce qui suggère une bonne réputation de plante favorable aux yeux. On l'emploie lors de blépharite, conjonctivite, larmoiement, toujours en lotions, bains ou compresses.

La **camomille romaine,** le **coquelicot** peuvent être utilisés également contre les inflammations et irritations des yeux et des paupières, de même que la feuille de **noyer** dont la décoction donne aussi de bons résultats en cas d'eczéma des paupières.

La **mauve,** le **myosotis,** les semences de **coing** présentent quelque utilité quand sévit une irritation et l'on ne saurait mieux faire que de terminer cette nomenclature par une mention spéciale concernant les pétales de la **rose rouge.** Ou bien l'infusion des fleurs est utilisée en lotions et compresses, ou bien les pétales frais sont directement placés sur les paupières, et maintenus ainsi toute la nuit lorsque sévit une fatigue oculaire.

Une affection oculaire harcelante est la cataracte contre laquelle on préconise surtout l'extraction chirurgicale du cristallin. Or, des résultats satisfaisants ont été signalés consécutivement à l'intervention de la **mélisse.** Deux ou trois fois par jour, les intéressés mettaient dans l'œil atteint quelques gouttes d'une décoction concentrée de mélisse (2 cuillerées à soupe pour une tasse d'eau ; bouillir 5 à 10 minutes).

Il n'est de miracles que ceux de la nature, que l'on ne commande pas et que l'on ne reconnaît pas toujours. Ainsi des résultats étonnants sont-ils obtenus dans certaines situations, alors que dans d'autres cela est moins évident. Il est, certes, assez peu fréquent qu'une amélioration plus ou moins substantielle ne puisse être espérée, mais trop de facteurs entrent en ligne (hérédité, profondeur et ancienneté de l'atteinte et de la dégradation, potentiel défensif, etc.) pour que la guérison, même partielle, puisse être assurée. Mais comme à essayer les risques sont nuls, alors que les chances de dominer le mal sont toujours intactes, pourquoi n'essaierait-on pas ?

LES ANTICOAGULANTS NATURELS

Le vocabulaire médical est trop souvent imprécis, manquant des nuances permettant de discerner ce qui va à l'encontre des phénomènes naturels de ce qui ne vient que les seconder. Il n'est donc pas inutile de préciser dans quel sens peut être employé un terme pouvant n'avoir qu'un rapport assez lointain avec ce qu'il suggère ou représente selon l'optique médicale.

Dans certaines situations morbides, il peut se former des caillots dans les vaisseaux sanguins. C'est la thrombose, l'hypercoagulabilité sanguine entraînant la formation du caillot. Pourtant, il est maintenant bien connu que cette coagulation suppose une lésion pathologique des cellules tapissant la paroi interne de l'artère ou de la veine. Ce sont d'ailleurs les plaquettes, éléments normaux de réparation de l'endothélium accidenté qui peuvent aussi bien assurer la reconstitution de cette paroi que former un dépôt conduisant parfois à la

coagulation et à la formation de caillot quand la paroi est atteinte, non par une lésion mécanique mais pathologique.

L'hypercoagulabilité sanguine est donc d'abord une maladie des vaisseaux avant d'en être une de ce tissu mobile qu'est le sang. Parfois, c'est la présence d'un élément artificiel, telle une prothèse de plastique, qui incite à la coagulation dans les vaisseaux, entraînant le porteur de cette prothèse vers un recours ininterrompu aux anticoagulants.

Ainsi qu'on le verra plus loin, il peut être opportun, parfois, de faire intervenir préventivement un produit naturel susceptible d'entraver ce phénomène de coagulation interne, sans entraîner d'effets secondaires fâcheux, comme il en va généralement avec les anticoagulants pharmaceutiques.

Pour discerner ces nuances, il importe de savoir comment agissent les anticoagulants, lesquels, comme leur nom l'indique, agissent sur la coagulation du sang, en la retardant ou en l'entravant. Et ceci, soit en détruisant la prothrombine produite par le foie dans le but de provoquer la coagulation du sang quand **celui-ci sort des vaisseaux,** soit en s'attaquant à la vitamine K, autre élément favorisant la coagulation dans les mêmes circonstances. C'est d'ailleurs cette vitamine qui, par une activité catalytique, permet la synthèse et l'élaboration de la prothrombine. Donc, le médicament anticoagulant peut exercer son action destructrice sur le précurseur ou sur le produit élaboré.

Il est évident qu'une fois détruite la vitamine K et la prothrombine, et ainsi dépourvu de son facteur coagulant, le sang peut se répandre hors des vaisseaux, au cours d'hémorragies internes ou externes. Dans ce dernier cas, il peut être relativement facile d'intervenir efficacement, mais quand l'écoulement est interne, des effets catastrophiques peuvent s'ensuivre, selon le lieu de l'épanchement (intracrânien, notamment).

Le seul anticoagulant acceptable est donc le fluidifiant s'opposant aux éventuelles thromboses et à leurs conséquences (notamment lors de menace de phlébite), mais ne détruisant pas des éléments de coagulation pouvant intervenir en cas d'hémorragie.

Diverses substances ont été identifiées, comme pouvant répondre à ces préoccupations. Ainsi le citrate, sel de l'acide citrique, présent dans le citron et divers autres végétaux, les oxalates, sels de l'acide oxalique que l'on trouve également dans des végétaux (oseille, épinard, etc.), la citrine, substance isolée de l'extrait de citron pour le traitement de la fragilité des capillaires et pour réduire le temps de saignement, en combinaison avec la vitamine C, laquelle d'ailleurs, se trouve également dans le citron, incomparable fluidifiant du sang, propriété encore démontrée avec les citroflavonoïdes, mélanges de flavones à action vitaminique P, extraites, comme la citrine, de l'écorce du citron.

Plus précisément selon l'objet de cette chronique, il sera remarqué

le rôle important, dans l'opposition à la coagulation excessive, de la coumarine, laquelle existe dans le **mélilot, l'aspérule odorante,** la **mélitte des bois** et la **fève tonka** (coumaron) qui lui a donné son nom.

C'est vers 1920 qu'un incident révéla quelles perspectives thérapeutiques pouvaient découler de l'utilisation du mélilot. Des accidents hémorragiques étant survenus aux Etats-Unis dans des élevages de bovins, on s'aperçut que ces derniers avaient été nourris avec des légumineuses, dont le mélilot, séchées et conservées dans de si mauvaises conditions que des moisissures s'étaient développées, provoquant la transformation d'un composant de la plante, la coumarine, en un nouveau composé, le dicoumarol.

C'est donc ce dicoumarol qui est à la base de nombreux produits pharmaceutiques utilisés comme anticoagulants, tandis que la coumarine, normalement présente dans la plante saine, peut contribuer à la fluidification du sang, sans présenter les sérieux inconvénients du dicoumarol.

Cette action fluidifiante peut d'ailleurs s'exercer sur d'autres liquides organiques que le sang, ceci pouvant être notamment d'un heureux effet sur l'urine. Toutefois, c'est avec la fluidification du sang que le mélilot, l'aspérule odorante et la mélitte pourront le plus utilement intervenir en cas de menaces de phlébite, péri-phlébite, infarctus pleuro-pulmonaire, embolie.

Il est sans doute une autre plante non encore expérimentée pour cet usage, la **reine-des-prés** (ulmaire), que sa teneur en salicylates peut rendre comparable à l'aspirine. Or, celle-ci se serait révélée un actif anticoagulant et fluidifiant du sang, en s'opposant à la synthèse des prostaglandines, sans laquelle la libération par les plaquettes sanguines du facteur d'initiation à la coagulation ne peut se faire.

Ceci, tout comme ce qui dépend du domaine médical, peut sembler bien complexe, mais il n'en ressort pas moins que les utilisateurs de remèdes naturels disposent de produits sans nocivité ni effets secondaires inopportuns, pouvant prendre le relais des médicaments ou en rendre inutile l'intervention.

C'est, bien entendu, le **citron** qui vient en tête des fluidifiants du sang et des liquides organiques, avec, pour faire face à des situations particulières, le **mélilot,** lequel contient plus de coumarine, puis l'**aspérule odorante,** la **mélitte** et la **reine-des-près.** La faible concentration des éléments actifs impose évidemment une utilisation assez massive pour répondre aux situations particulières, mais aucun danger ne pouvant résulter d'une consommation importante, rien n'incite à hésiter.

En cas d'incident suscitant une intervention rapide, il est possible de se procurer en pharmacie un extrait de mélilot, l' « Esberiven », qui peut être utile s'il n'est pas à proximité une herboristerie où

se procurer la plante à tisane. Mais ce n'est évidemment qu'une solution d'attente, à moins qu'il ne s'agisse de prendre le relai d'un anticoagulant médicamenteux.

CUEILLETTE ET CONSERVATION DES PLANTES A TISANES

Un aspect séduisant de l'herborisation est la récolte des plantes à tisanes ; en s'en tenant aux variétés courantes, elle n'implique pas de connaissances très étendues. Pour un élargissement vers d'autres variétés, le recours à un ouvrage de botanique, bien illustré et très explicite, est nécessaire, car il ne suffit pas de quelques gravures isolées pour reconnaître une plante. D'autres conditions sont à remplir, l'ensemble des fleurs, des feuilles et de la tige étant souvent nécessaire à l'identification

A défaut de connaissances ou de documentation, prélever des échantillons des plantes repérées, aux fins d'examen par quelque « connaisseur ». Ainsi parvient-on assez bien à retrouver les plantes les plus intéressantes.

Si les plantes sauvages sont souvent préférables, parce qu'elles sont vraiment à la place assignée par la nature, il ne faut pas pour autant négliger les variétés cultivées, surtout si l'on peut faire l'effort de quelques essais. Ainsi, peut-on semer ou planter dans différents endroits du jardin, en ne conservant ensuite que les variétés semblant bien acclimatées à chacun de ces endroits.

On peut alors cultiver des plantes à tisanes, des plantes condimentaires et mellifères, ce qui n'est pas négligeable avec la possession d'un rucher.

Dans la nomenclature des plantes groupant (en tout ou en partie) ces trois qualités, on peut relever : thym, romarin, tilleul, anis, sauge, angélique, hysope, mélisse, verveine, lavande, marjolaine, solidago, violette, noisetier, bruyère.

CUEILLETTE

Elle se fait de préférence le matin assez tôt pour les plantes à utiliser fraîches, mais pour celles que l'on veut conserver, il faut attendre que la rosée soit dissipée. En effet, si une plante (ou une de ses parties) est cueillie par temps humide, des moisissures sont à craindre par la suite. Par contre, il faut éviter de cueillir pendant la partie chaude de la journée, alors que la plante est flétrie.

Eviter de prélever les parties abimées, défraîchies, décolorées. Prendre les fleurs délicatement pour ne pas les froisser. Pour les inflorescences (reine des prés, sureau, aubépine), il ne faut pas que les fleurs qui les composent soient complètement épanouies car on devra les détacher du pédoncule.

Ne froisser ni tasser les fleurs. Les transporter dans un engin rigide (panier, de préférence à un sac) et les étaler le plus rapidement possible sur une claie (recouverte d'un linge fin, si les fleurs risquent de passer à travers). Les sommités fleuries sont mises en petites bottes à suspendre.

Comme il ne faut pas laver les plantes, ne prendre que les parties propres, non poussiéreuses, en veillant qu'il n'y ait pas, à proximité, des terrains et des cultures traités avec engrais et pesticides.

FLEURS

On les cueille quand elles commencent à s'épanouir, si possible avant la fécondation, donc alors que les étamines retiennent encore le pollen. Si l'on attend trop, leurs couleurs s'altèrent, leur arôme s'atténue et elles perdent de leurs propriétés.

Exceptionnellement, il est des fleurs, telles les violettes, qu'on ne cueille qu'après complet épanouissement. Par contre, d'autres fleurs se récoltent alors qu'elles ne sont encore qu'en boutons (rose de Provins, armoise, aubépine, camomille, etc.).

Pour certaines plantes (thym, romarin, hysope, basilic, etc.), on prend toute la **sommité fleurie**, c'est-à-dire la partie supérieure de la tige, avec feuilles et fleurs (celles-ci, toujours en début d'éclosion).

PLANTES ENTIERES

Les récolter un peu avant l'apparition des fleurs, à moins que celles-ci doivent être utilisées aussi. En réalité, ce sont les tiges que l'on prend, en ne les coupant pas trop près du sol (ne serait-ce que pour ne pas détruire le sujet donneur).

BOURGEONS

En principe, on les cueille dès leur formation ; mais faire attention car, dans le domaine public, leur récolte est réglementée (à moins qu'elle ne soit très réduite).

FEUILLES

Les prélever, sur les plantes annuelles, quand elles sont bien charnues et colorées, si possible au moment de la pleine végétation, juste avant la floraison. Et surtout avant fructification, celle-ci drainant vers les fruits les réserves de la plante.

Pour les plantes vivaces (frêne, cassis, ronce, noyer, etc.), les feuilles sont récoltées entre la floraison et la maturité des fruits, mais avant le moment de la chute naturelle.

RACINES

En tout temps, mais plutôt à l'automne. Il n'est évidemment pas d'autres solutions que l'arrachage avec un outil approprié, en laissant une partie de cette racine en terre, pour la reproduction. Pour certaines plantes (raifort, par exemple), il y a assez de racines que l'on

ne parvient pas à extirper pour que l'on n'ait pas à se soucier de la reproduction.

SECHAGE

Ainsi qu'il a été dit, les parties cueillies de la plante sont placées sur des claies ou suspendues à une poutre. Le local, sec et ensoleillé extérieurement, doit être très bien aéré, ventilé même, afin que le séchage soit assez rapide. Il est préférable que l'éclairage soit atténué pour la conservation des teintes (pour cela, il est même recommandé de couvrir les plantes avec un papier opaque). En saison, ou en région humide, il y a intérêt à prévoir une proche source de chaleur (radiateur ou autre). A défaut de disposer d'un hangar ou d'un grenier, on fait un abri en toile épaisse ou en planches.

Si les fleurs, feuilles et tiges sont simplement mises au séchage sans être lavées, il n'en va pas de même avec les racines, qu'il faut débarrasser de la terre y adhérant encore, en les lavant ou les brossant, puis les essuyant avant de les couper en rondelles ou en lanières (sans peler).

D'ailleurs, les racines, de même que les fruits, les bulbes, les tiges et les écorces, peuvent sécher au soleil, ou dans un four très doux.

Conservation. — Une fois séchées, les plantes sont mises dans des boîtes ou, mieux, des bocaux, fermant bien, avec indication de la variété et de la date de cueillette.

CALENDRIER DES RECOLTES

Janvier : Noix de cyprès ; bourgeons divers (pin, sapin, etc.) ; feuilles de gui.

Février : Encore bourgeons, cônes et noix ; feuilles de gui ; fleurs de violette ; racine de gentiane.

Mars : Fleurs d'aubépine, de tussilage, de violette, de pêcher, de genêt ; racine d'asperge, de bistorte, de benoîte, de pensée sauvage.

Avril : Fumeterre, ortie blanche, bourse à pasteur, lierre terrestre ; fleurs de tussilage, de violette ; feuilles de plantain, de busserole, de buglosse, d'airelle ; racine d'asperge, de benoîte.

Mai : Géranium Robert, pensée sauvage, bourse-à-pasteur, lierre terrestre, lichen d'Islande, eupatoire, rose de Provins ; fleurs et feuilles de muguet ; feuilles d'absinthe, de benoîte, de cochléaria, de ményanthe, de pulmonaire, de fraisier, de bouleau, de plantain, de busserole, de ronce, de bourrache, de frêne, de mélisse, de sauge, de tussilage ; sommités fleuries de romarin ; fleurs de coquelicot, de lamier blanc.

Juin : Angélique, argentine, ansérine, fumeterre, aspérule odorante, chardon bénit, gratteron, grémil, marrube blanc, prêle, reine-des-prés (ulmaire), séneçon, véronique, verveine, bourse-à-pasteur, hysope, lichen d'Islande, lierre terrestre, mélisse, millefeuille, millepertuis,

sauge, serpolet ; fleurs de bourrache, de buglosse, de camomille, de coquelicot, de pensée sauvage, de souci, de sureau, de mauve, de tilleul, de bleuet, de lavande, de rose ; feuilles d'ache, d'argentine, d'armoise, de bardane, de bétoine, d'épine-vinette, de fenouil, de géranium Robert, de germandrée, de gratiole, de guimauve, de laurier-sauce, de mauve, de chicorée, de pariétaire, de ronce, de bouleau, de myrtille, de noyer, d'olivier, de pulmonaire, de menthe, de tussilage, d'oranger, de busserole ; sommités fleuries de chardon bénit, de vélar.

Juillet : Caille-lait, calament, menthe, reine-des-prés (ulmaire), persicaire, renouée, sauge, thym, serpolet, germandrée, romarin, angélique, absinthe, chardon bénit, hysope, lavande, lichen d'Islande, marrube, mauve, mélilot, mélisse, bourrache, millepertuis, millefeuille, origan, plantain, prêle, solidago ; fleurs de bouillon-blanc, de guimauve, de mauve, de mélilot, de camomille, de sureau, de tilleul ; feuilles d'absinthe, de bouleau, de tussilage, d'épine-vinette, de busserole, de myrtille, de noyer, de ronce ; sommités fleuries de centaurée.

Août : Barbe de maïs, salicaire, germandrée, alchemille, chardon bénit, hysope, lichen d'Islande, marrube, mélisse, millepertuis, millefeuille, myrtille, origan, plaintain, prêle ; fleurs de bouillon blanc, de houblon, de bourrache, d'eupatoire, de mauve ; baies d'alkékenge ; feuilles de cassis, de consoude, de noyer, d'airelle, de guimauve, de ronce, de tussilage ; semences d'angélique, d'anis vert, de coriandre ; fleurs et feuilles de balsamite.

Septembre : Racine d'ache, d'angélique, d'aristoloche, de benoîte, de bugrane, de chardon Roland, de chardon bénit, de chicorée sauvage, de chiendent, de fenouil, de fraisier, de nénuphar, de patience, de pissenlit, de tormentille, de saponaire, de gentiane, de guimauve ; fruits de myrtille, de genièvre, d'églantier (cynorrhodon), de berbéris ; semences de fenugrec ; sommités fleuries de bruyère ; feuilles de buis ; racine et feuilles de petit houx.

Octobre : Racine d'aunée, de bourrache, de consoude, de rhubarbe, de chiendent, d'angélique, de bardane, de guimauve, de pissenlit, de valériane ; semences de courge ; pépins de coing ; baies de nerprun.

Novembre et décembre : Racine de valériane, de consoude, de bardane, de bugrane ; fruits de genièvre ; pépins de coing.

Le lierre grimpant, le buis, le thuya peuvent être cueillis en toute saison, de même que le thym, le romarin, la sauge, l'hysope, l'ache, le cyprès, l'eucalyptus, le raifort, comme toutes les feuilles et tiges des plantes vivaces à feuillage persistant, les racines ou les cônes.

TISANES-BOISSONS

Que ce soit pour remplacer l'affreux café au lait matinal, le thé de quatre heures, ou la boisson à prétention digestive d'après-repas, le thym réunit le plus de suffrages, de par sa saveur agréable et le bien-être qu'il suscite.

Chacun a ses habitudes en ce domaine, et si, dans des familles, on s'en tient à ce précieux thym, dans d'autres on essaie diverses plantes, ne serait-ce que pour apporter un peu de fantaisie, pour rechercher d'autres valeurs curatives ou pour satisfaire le goût versatile des enfants. Parfois aussi, c'est une citronnade chaude, une infusion de romarin, de tilleul, de menthe.

Dans ces tisanes, ne sont guère recherchées, comme vertus, que d'être agréables à prendre ; mais si, en même temps, les plantes utilisées possèdent quelques propriétés particulières, ce n'est pas négligeable.

L'agrément est aussi, quand on dispose d'un jardin, même exigu, de pouvoir y récolter les éléments à tisanes, parfois juste au moment de la préparation. Tout ne prospère pas dans n'importe quel sol. Des terrains sont plus favorables au thym et au romarin, d'autres à la menthe ou à la verveine, alors qu'ailleurs ce sera la camomille ou la marjolaine. Avec l'aubépine et l'églantier, ce sont les haies qui peuvent être mises à contribution.

En principe, les plantes aromatiques et à tisanes ne nécessitent guère de soins particuliers, pour autant que l'état « sauvage » leur convienne généralement bien. Il suffit de les implanter, puis de les récolter. Si les feuilles peuvent être conservées sur place, par contre les fleurs et les sommités fleuries doivent être ramassées en pleine époque de floraison ; puis, mises à sécher à l'air et à l'ombre, bien étalées. Le stockage se fait sous forme de bouquets suspendus (enveloppés dans un linge pour tenir à l'abri des parasites), ou en bocaux, après froissage dans les mains.

En dehors de la période de floraison, des jeunes tiges feuillues peuvent toujours être prélevées sur le thym, le romarin, la sauge, la menthe, la mélisse, etc. Toutes les feuilles se conservent également dans les mêmes conditions que les fleurs.

La liste reste maintenant à établir des plantes à l'arôme agréable, pouvant être utilisées pendant ou après le repas, en raison de leur heureuse influence sur le processus digestif.

ANIS VERT

Son nom viendrait d'un terme grec signifiant « faire jaillir », ce qui laisse supposer que son action évacuatrice des gaz intestinaux était déjà connue des Anciens. L'anis vert a eu aussi la réputation de favoriser le sommeil. Déjà, l'euphorie digestive qu'il peut amorcer permet de dormir plus calmement. Mais il n'y a pas que cela, car l'anis exerce une incontestable action antispasmodique, évidente en cas d'éréthisme cardio-vasculaire ou de spasmes d'estomac.

Pour son arôme agréable, son action apaisante, l'anis peut être utilisé comme infusion d'après repas, à la dose d'une cuillerée à café par tasse d'eau ; porter à ébullition, puis passer.

AUBEPINE

Ce n'est pas que la saveur de l'infusion préparée avec la fleur d'aubépine soit unanimement appréciée, ni que son influence sur les digestions soit nettement marquée, mais son action apaisante permet aux nerveux de se libérer des angoisses ou de l'anxiété pouvant mettre entrave au processus digestif. De même, les cœurs « nerveux » peuvent retrouver le calme propice à la digestion, puis au sommeil.

De préférence, utiliser les fleurs seules, à raison d'une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante ; infuser jusqu'au moment de l'utilisation. En cas de trop fortes palpitations, on peut doubler cette dose.

BASILIC

Depuis longtemps déjà, le basilic possède la solide réputation d'être antispasmodique, et de se montrer ainsi utile en cas de spasmes d'estomac. Il réussit bien aussi dans les migraines nerveuses et les vertiges.

C'est une plante méridionale (le pistou) et, au nord de la Loire, il doit être semé sous châssis, avant d'être repiqué en pleine terre, seulement à la belle saison. Le plus simple est de se procurer un plant dans un pot, lequel est placé derrière une surface vitrée, au dehors, à bonne exposition, et seulement s'il ne gèle plus. On prélève une tige à mesure des besoins, pour la cuisine ou les infusions. Ce qui subsiste en fin de saison est mis à sécher.

Sec, le basilic s'emploie à la dose d'une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante.

Très odorante, cette plante peut éviter l'approche des moustiques et des mouches.

CAMOMILLE

A dire vrai, la camomille, renommée surtout en raison de son insipidité pour les gosiers habitués à l'alcool, est plus indiquée comme apéritif que comme digestif. Pourtant, à dose légère (une ou deux têtes,

ou — selon la présentation — une pincée de fleurs par tasse d'eau bouillante) cela convient bien comme digestif, surtout si l'on ajoute un peu de jus de citron.

De bons résultats ont été obtenus, dans des cas de ballonnements, en faisant macérer toute une nuit les écorces des citrons utilisés dans la journée, et sur lesquelles on a jeté de l'eau bouillante. Puis, en utilisant cette macération pour préparer la tisane de camomille aux doses précédemment indiquées.

A forte dose (aussi importante qu'on peut la supporter), la camomille a un effet sédatif sur certaines névralgies et migraines, sans aucun des inconvénients présentés par les sédatifs médicamenteux.

CYNORRHODON

Pour les amateurs de thé, ce fruit de l'églantier rappellera les saveurs d'une boisson qu'il vaut mieux abandonner, en raison de la présence d'un alcaloïde assez dangereux pour la cellule nerveuse, la théine. Par contre, le cynorrhodon a beaucoup de vertus, et pas de défauts reconnus.

En Suisse, on l'utilise largement dans les milieux végétariens ou provégétariens, en insistant sur sa richesse en vitamine C.

Avec un peu de patience (la vertu, pas la plante), il est possible de se procurer ces baies d'églantier, à l'automne. Les ramasser, les ouvrir pour retirer le duvet urticant (poil à gratter), et les faire sécher. On peut les utiliser à l'état frais, mais leur saveur est bien moins accentuée que lorsqu'elles sont sèches.

Et quand elles sont sèches, ces baies peuvent encore donner des saveurs légèrement différentes, selon qu'on les fait macérer ou non avant cuisson.

Pour retrouver un peu la saveur du thé, mettre simplement les baies (5 à 10 par tasse) dans l'eau bouillante, et laisser infuser jusqu'au moment de la consommation.

En faisant préalablement macérer plusieurs heures (une nuit, par exemple) ces baies, avant de les faire bouillir, le goût est plus prononcé, et la préparation ainsi obtenue est astringente et vermifuge.

FENOUIL

Bien que faisant partie, comme l'anis vert, des « quatre semences chaudes », n'en a pas les vertus apaisantes, son action générale étant surtout de donner du tonus à l'estomac et à l'intestin, ce qui peut parfois présenter un grand intérêt.

Toutefois, le fenouil a ceci de commun avec l'anis, qu'il aide à l'élimination des gaz.

Une cuillerée à café de semences dans une tasse d'eau ; porter à ébullition, et passer au moment de l'utilisation.

LAURIER

Décidément, les gaz doivent occuper une grande place dans les préoccupations humaines, à en juger par le nombre de plantes dont ont été surtout remarquées leurs propriétés pour aider à les évacuer.

Le laurier, par ailleurs, stimulant des estomacs atoniques, agit favorablement aussi sur les ballonnements, qu'il contribue à résorber.

Quelques feuilles de laurier Apollon (ou laurier-sauce) dans une tasse d'eau ; porter à ébullition et retirer du feu. Voilà qui contribue à la salubrité intestinale, toutes les plantes aromatiques y étant propices.

MARJOLAINE

Son parfum est dû à la présence d'un mélange de camphre et de bornéol. Elle passe pour dissiper les fumées de l'ivresse ; mais ce n'est évidemment pas cette propriété que l'on peut rechercher ici. Simplement, remarquera-t-on qu'elle est stimulante de l'estomac et qu'elle facilite la digestion. Sa variété sauvage, l'origan, présente à peu près les mêmes avantages. De plus, la marjolaine fait dormir et calme les tics.

On emploie la plante coupée, à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser dix minutes.

MELISSE

Renfermant une essence qui contient du citral et du citronellal, la mélisse a donc une saveur légèrement citronnée. Elle rejoint ainsi le groupe des plantes que, selon les régions, on appelle « citronnelle », En France, la santoline est ainsi désignée, et, en Afrique, est une « citronnelle » qui remplace avantageusement la quinine pour prévenir le paludisme. Mais cette citronnelle-là ne ressemble pas du tout à la mélisse.

Les Anciens reconnaissaient à la mélisse la propriété de « réjouir le cœur..., fortifier les esprits vitaux et chasser les vapeurs mélancoliques... ».

Dans bien des pharmacies familiales, il y avait naguère un flacon d'eau de mélisse des Carmes déchaussés, qui était un alcoolat de cette plante.

Comme toutes les plantes ayant quelques propriétés digestives, la mélisse s'oppose à la formation des gaz et participe à l'expulsion de ceux qu'elle n'a pu réduire.

Quand il y a quelques pieds de mélisse dans un jardin, ramasser les sommités juste au moment de la floraison, sinon, cueillies plus tard, elles prennent une saveur désagréable.

Mettre une cuillerée à dessert de ces sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser jusqu'au moment de l'utilisation.

MENTHE

Elle est stimulante (parfois un peu trop, chez certains), elle neutralise les fermentations (à ce titre, les Orientaux en ajoutent à certaines préparations culinaires) et facilite la digestion. En Afrique du Nord, elle est ajoutée au thé.

Une infusion préparée avec deux ou trois feuilles de menthe fraîchement cueillies est vraiment délicieuse. A défaut, remplacer par une cuillerée à dessert de plante séchée. C'est encore très agréable.

ORANGER

Les propriétés calmantes de la fleur d'oranger sont bien connues ; pourtant celles de la feuille sont plus prononcées encore. Leur saveur est évidemment moins flatteuse, et l'eau (hydrolat) de fleurs d'oranger est particulièrement appréciée par les bébés, et aussi par les mères qui gagnent par ce moyen quelques instants de tranquillité.

Calmantes et sédatives, les feuilles d'oranger, tout en agissant favorablement sur la digestion, préparent la venue du sommeil, calment certains troubles nerveux, et particulièrement les spasmes d'estomac.

Mettre trois ou quatre feuilles, fraîches ou sèches, dans une tasse d'eau bouillante, puis laisser infuser jusqu'à l'utilisation.

REGLISSE

Ne serait-ce qu'avec l'aide qu'elle apporte aux fumeurs soucieux de se débarrasser du tabac, et qui s'efforcent de remplacer la cigarette par un petit bâton de sa racine, la réglisse aurait déjà droit à un titre de reconnaissance. Mais elle a bien d'autres propriétés, et est, entre autres, cicatrisante des ulcérations gastriques. Elle stimule aussi les surrénales, et, ce qui est surtout intéressant pour le rôle de tisane-boisson, elle est digestive.

Des expériences médicales auraient mis en évidence l'influence hypertensive de la réglisse ; mais aucune précision n'est donnée en ce qui concerne le genre de vie et le mode d'alimentation des sujets étudiés.

On peut donc utiliser sans crainte cette boisson naturelle, se préparant à la dose de 50 gr par litre d'eau. Porter à ébullition ; laisser bouillir doucement 5 minutes, puis macérer 12 heures.

ROMARIN

Quand le terrain lui convient, le romarin forme de beaux et odorants buissons. S'il en est un à proximité de la maison, en toute saison il est loisible d'aller ramasser les quelques extrémités de tiges pour le « café » matinal, alors que l'eau est déjà en train de chauffer.

S'il n'aidait pas à la résorption ou à l'élimination des gaz, le romarin serait une exception. Heureusement, il possède bien ces vertus, de même qu'il favorise une bonne digestion et prélude à un bon sommeil. Accessoirement, il peut effacer une migraine.

Ceux qui n'ont pas le privilège d'avoir le pied de romarin à portée de main mettront une cuillerée à dessert de feuilles et fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante, et attendront quelques minutes avant d'apprécier cette excellente infusion.

Comme il existe également du miel de romarin, l'ensemble s'accorde particulièrement bien.

SAUGE

Cette plante est douée d'une si importante collection de vertus, qu'il suffit de se souvenir de ses possibilités pour tonifier l'estomac et réduire les troubles gastriques.

Il est certainement intéressant de savoir qu'elle donne de bons résultats en cas de troubles glandulaires, nerveux ou circulatoires, de stérilité, de neurasthénie ; qu'elle stimule les fonctions rénales et réduit les troubles de la ménopause ; mais ce n'est pas tout cela qui milite spécialement en faveur de son introduction en usage courant et généralisée.

Sa saveur peut n'être pas appréciée par tous, ce qui est dommage, en raison de l'intérêt qu'elle comporte. Alors, il n'est que de l'associer au thym, au romarin, ou à une autre plante à la saveur appréciée.

Quand la sauge est en fleurs, on utilise celles-ci ; sinon c'est la feuille. Donc, soit un bouquet floral, soit deux ou trois feuilles par tasse. Séchées, fleurs et feuilles s'emploient à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante.

THYM

Qui maintenant ne connaît pas le thym comme petit déjeuner, infusion digestive, tisane contre la grippe, le rhume et tout ce qui peut arriver de fâcheux ? C'est un puissant antiseptique, capable de s'opposer au développement de germes pathogènes, tout en respectant la flore commensale. C'est aussi un tonique des voies digestives. Tonique sans excitation, ce qui fait que le thym se révèle être aussi un antispasmodique polyvalent.

Bien sûr, il neutralise gaz et toutes fermentations putrides. C'est pourquoi d'ailleurs il est si précieux pour la cuisine.

Pour une tasse d'eau, on met une brindille fraîche ou une cuillerée à café de plante sèche. Certains mettent à l'eau bouillante, et font infuser. Il est possible aussi de mettre à l'eau froide et d'amener à ébullition en vase clos. Cela suffit.

TILLEUL

En général, le tilleul est calmant ; mais, pour certains — assez rares, il est vrai — il est excitant. Aussi doit-on faire une expérience préliminaire avec une dose réduite.

Dans la majorité des cas, il tempère les spasmes gastriques et facilite la digestion, tout en préparant au sommeil.

On peut ajouter la précision non négligeable que le tilleul, selon le Dr Leclerc, remédie à la « triple dyscrasie sanguine » (polyglobulie, hyperviscosité, hypercoagulabilité).

Une cuillerée à dessert de fleurs sont mises dans une tasse d'eau bouillante, pour une infusion de quelques minutes (jusqu'au moment de servir).

VERVEINE

La verveine officinale jouit d'une grande réputation, mais sa saveur n'est pas agréable. C'est donc vers la verveine odorante que l'on se tournera. Elle aussi est parfois appelée « citronnelle », en raison de sa teneur en citronnellol.

Elle est stomachique, comme on dit dans les ouvrages de phytothérapie, et aussi digestive et carminative. Elle s'oppose aux pesanteurs d'estomac, aux digestions pénibles, aux palpitations et aux contractions nerveuses de l'estomac.

S'emploie en infusion à la dose d'une cuillerée à dessert ou à soupe pour une tasse d'eau bouillante.

*
**

Après le repas, il est conseillé de prendre une boisson chaude, c'est ce qui convient le mieux pour la digestion.

Certains se satisfont de l'arôme de la plante utilisée, mais d'autres voudront édulcorer un peu. Utiliser à cet effet un bon miel de montagne (ou de régions où l'on n'emploie pas trop de produits chimiques) ; à la rigueur un peu de sucre de canne non raffiné. Parfois, quelques gouttes de citron relèvent agréablement la saveur d'une infusion.

Parfois aussi, il suffit du jus d'un demi-citron dans une tasse d'eau chaude, miellée, pour remplir heureusement le rôle de digestif. A chacun son choix.

A PROPOS DES ESSENCES ET EXTRAITS DE PLANTES

Nombreux sont encore ceux qui attribuent plus de valeur à un extrait isolé qu'au recours à la simple infusion de fleurs, feuilles, tiges ou racines.

Or, on ne saurait manquer de rappeler qu'une molécule extraite d'une plante n'a pas toujours la même activité que la même molécule mélangée aux autres substances présentes dans cette plante.

L'action des plantes est due à quelques constituants élaborés par la plante. Outre ces « principes actifs », il existe d'autres éléments considérés comme non actifs, mais qui agissent comme coadjuvants (dynamiseurs, activateurs...) du principe actif, soutenant son activité thérapeutique ou neutralisant un éventuel effet toxique.

En exemple, on peut évoquer l'artichaut qui contient sept constituants chimiquement définis, alors qu'aucun n'est actif isolément et qu'il faut au moins associer trois d'entre eux pour obtenir un effet.

Il a été constaté que, parallèlement à la substance active, des plantes médicinales contenaient d'autres composants biologiques, certains agissant sur la biosynthèse des protéines, stimulant la synthèse d'anticorps et l'immunité de l'organisme.

On ne saurait omettre non plus que des substances isolées sont incontestablement moins actives qu'un édifice moléculaire vivant pouvant transformer un potentiel magnétique en énergie à haute tension.

C'est donc bien souvent une illusion d'imaginer qu'un principe isolé puisse être plus actif que s'il était resté associé à l'ensemble des autres composants du végétal. Par contre, certains extraits peuvent manifester une toxicité que n'a pas la plante utlisée intégralement.

L'exemple le plus saillant est celui du buis que nombre d'ouvrages de phythothérapie présentent comme plante toxique. Pourquoi ? Simplement parce que, lors d'expériences de laboratoire, ont été provoqués sur des grenouilles certains incidents tels qu'affaiblissement de la motilité, excitabilité réflexe, tétanie ou paralysie. Ceci consécutivement à l'administration d'extraits de buis (buxine).

Alors que le thym était très peu usité en temps que boisson, il fut conseillé pour cet usage dès le début des activités harmonistes (1952). Ce fut un tollé de mises en garde. « Vous n'y pensez pas, mais le thym contient du thymol, lequel a entraîné des accidents ! » On a passé outre à ces « avertissements », et la suite a confirmé que la voie était bonne, le thym étant maintenant bien admis... et apprécié.

Depuis des années que les publications harmonistes ont révélé le buis et ses propriétés restées jusqu'alors inconnues (seuls, le Dr Leclerc et quelques-uns de ses disciples l'admettaient comme sudorifique), des mliers de personnes, tout jeunes enfants compris, ont

avalé d'énormes quantités de buis, et rien d'autre n'a été constaté qu'une surprenante et bienfaisante activité contre les phénomènes infectieux. Et il est probable que d'autres bienfaits ne tarderont pas à se révéler.

Un autre remède végétal, la racine de réglisse, est l'objet de suspicion, consécutivement à l'utilisation assez intensive de pastilles de réglisse. Déjà peut-on noter que, là encore, il s'agit de recours à un extrait, avec beaucoup de sucre, mais que les phénomènes constatés d'hypertension, associés à un déficit provoqué en potassium, ont cessé avec l'arrêt de l'utilisation des pastilles. Et surtout, ce que l'on ne saurait omettre c'est que le bienfait était supérieur à l'inconvénient car, ainsi une personne atteinte de maladie d'Addison avait réussi à remplacer les corticoïdes par des bonbons de réglisse (ce malade en suçait environ 300 par jour). Et c'est seulement dans des conditions à peu près semblables qu'ont été relevés des cas d'élévation de la tension artérielle, mais jamais lorsque la racine de réglisse est introduite dans un mélange pour tisane ou sucée par le fumeur en voie de libération du tabac.

Non seulement le traitement préalable, l'isolement des divers éléments constitutifs, modifient les propriétés (bonnes ou mauvaises), mais le mode d'ingestion ou de préparation d'un quelconque produit peut avoir une influence déterminante. Inoculés, le curare ou le venin de serpent peuvent être mortels ; avalés, ils sont inoffensifs. Une fois séchée, la ciguë perd toute toxicité...

Depuis pour ainsi dire toujours, des harmonistes recourent à l'huile camphrée lors d'incidents pulmonaires ou musculaires, en usage externe. Cela est conseillé aussi en frictions douces de la région du cœur, en cas de faiblesse de cet organe. Tout cela sans que jamais rien ne survienne pouvant sembler suspect. Pourtant, des avertissements sont lancés dans des publications médicales contre des dangers résultant de certaines utilisations particulières du camphre, par voie interne, notamment sous forme d'essence.

Les essences sont, certes, naturelles, et il arrive que des harmonistes recourent à celle de lavande, dans certaines circonstances peu courantes (voyages, toux d'irritation, etc.), en doses très réduites.

Par contre, il semble que nombreux sont ceux qui, en quête d'une médecine moins offensive, utilisent les essences en lieu et place des médicaments, ce qui est déjà un progrès en soi, mais en conservant le caractère palliatif du remède, la vrai solution étant la découverte de conditions de vie excluant en grande partie la maladie.

En réalité, ces situations où l'essence est prépondérante sont exceptionnelles, et le recours aux extraits se justifie assez rarement, se limitant à l'intrait de valériane pour la nervosité excessive ou à celui de marrons d'Inde en cas de violente crise hémorroïdaire.

Peut-être pourrait-on ajouter l'eau de fleur d'oranger, donnée aux bébés nerveux pour les aider à s'endormir, le passinévryl, présenté

en comprimés d'extraits de plantes (passiflore, aubépine, etc.), commode en voyage ou pour les personnes encore habituées aux médicaments mais souhaitant un calmant et somnifère inoffensif, ou le Vitbil, extrait de l'aubier de tilleul sauvage, le Difrarel, extrait de la myrtille, l'Esbériven, extrait du mélilot, et quelques autres assez intéressantes réalisations dans ce domaine.

Les **essences** sont obtenues par distillation, les principes actifs étant entraînés par la vapeur d'eau, puis séparés ensuite, tandis que certaines de ces essences (celles de fleurs très fragiles) résultent d'une dissolution insoluble dans l'alcool froid. Le traitement par l'alcool se fait ensuite.

L'**extrait** est un produit d'évaporation de solutions résultant d'un traitement par l'eau, l'alcool, l'éther, alors que l'intrait est un extrait de végétaux frais stabilisé par traitement à la vapeur d'alcool.

Généralement inoffensives à petites doses, les essences peuvent présenter des dangers passé un certain seuil (qu'il faudrait pouvoir déterminer pour chaque utilisateur).

Ces inconvénients sont généralement inconnus avec les tisanes, sauf peut-être lors d'un surdosage de plantes à effets laxatifs ; mais cela ne va pas loin et ne saurait être comparé à une éventuelle toxicité.

Par ailleurs, il est certain que les infusions et décoctions contiennent plus sûrement l'ensemble des principes actifs — à quelques exceptions prés — que les essences et extraits.

Et encore : pour obtenir essences et extraits, il faut que les plantes soient traitées avec un appareillage les dénaturant en partie. Si, dans la nature, on peut se procurer directement des fruits, des légumes, des plantes à tisanes, de l'argile, il n'en va pas de même avec les essences, pour lesquelles on ne connaît pas tous les procédés d'extraction et de conservation.

« A base » de produits naturels n'est pas un critère intégral de garantie. Il faudrait que soient précisés les procédés d'extraction et de conservation. Aussi, à part les quelques exceptions précédemment évoquées, mieux vaut limiter à l'usage externe le recours aux essences. Ou encore pour sortir de situations n'ayant pas pu être résolues avec des moyens intégralement naturels.

Ainsi, contre les vers rebelles peut-on essayer les essences de santoline, chénopode ou semen-contra. En cas de nervosité excessive, il est possible de recourir à une eau concentrée de fleurs d'oranger, à partir d'essence de néroli, laquelle est obtenue par la distillation des fleurs fraîches de l'oranger amer. D'autre part, l'essence de térébentine peut contribuer à la fluidification des sécrétions bronchiques et même à dissoudre certains calculs biliaires, tandis que celle de bouleau blanc est un bon antirhumatismal.

Irremplaçable pour le traitement des mycoses, notamment celles des ongles, l'essence de lavande est également antispasmodique, cal-

mante (5 gouttes sur un petit morceau de sucre suffisent pour calmer une crise de suffocation, une toux nerveuse, et passer une nuit calme), antiparasitaire. On la dit même efficace contre les morsures de vipère.

Antiseptique non irritant, l'essence de pin peut, comme celle de lavande, être appliquée directement sur la peau, notamment en cas de mycose.

Egalement en usage externe, il est possible de retenir l'essence de moutarde que l'on ajoute à de l'huile en vue de massages révulsifs, à pratiquer en cas de congestion des bronches ou de rhumatisme ; l'essence de pyrèthre qui est un insecticide non dangereux pour l'homme ; celle d'eucalyptus que l'on ajoute à des inhalations ou à de l'huile pour mettre dans un nez enchiffrené ; celle de citronnelle que l'on pulvérise pour éloigner les moustiques.

Les essences sont également utiles, en raison de leurs propriétés antiseptiques, pour la bonne conservation des lotions et pommades.

S'ils ne sont donc pas à dédaigner systématiquement, les essences et extraits de plantes ne présentent qu'un intérêt assez relatif, n'ayant pas la souplesse d'utilisation et l'innocuité totale des tisanes. C'est sans véritable danger que l'on peut expérimenter des associations de plantes, alors qu'il n'en irait pas toujours de même avec les produits traités.

Pour conclure : priorité aux plantes dans l'état le plus naturel possible, mais recours possible aux essences et extraits dans des situations exceptionnelles car, tout compte fait, mieux vaut encore cela qu'un médicament offensif.

COMMENT UTILISER LES PLANTES

Selon qu'une plante est fraîche ou séchée, que la partie utilisée soit la fleur, la baie, la sommité fleurie, la feuille, la tige, l'écorce, la barbe, le cône, le bourgeon, la racine ou la plante entière, le traitement à lui imposer pour en tirer le maximum d'effets peut être assez différent.

Ne mentionnant que pour mémoire les essences, les alcoolats, les extraits et intraits et toutes les différentes préparations nécessitant un matériel spécial, on retiendra surtout les procédés courants, tels que décoction, infusion, macération, digestion.

Pour l'infusion, la plante est jetée dans l'eau bouillante et celle-ci est retirée du feu, le récipient étant maintenu aussi clos que possible pour retenir divers principes, à la fois utiles et volatiles. Ainsi, pour certaines plantes, telle la reine des prés, dont il faut préserver les précieux salicylates, le récipient doit être fermé hermétiquement. On laisse alors quelques minutes lorsque la tisane doit être prise chaude (par exemple, après un repas), ou jusqu'au refroidissement s'il s'agit d'une tisane-boisson à prendre dans le courant de la journée.

La décoction peut se réaliser selon deux techniques : ou bien la plante est mise à l'eau froide, puis le récipient étant placé sur la source de chaleur, on l'y laisse jusqu'à ce que le mélange ait un peu bouilli ; ou bien la plante est mise à l'eau bouillante, l'ensemble étant laissé quelques minutes sur le feu. Souvent, il suffit de deux ou trois minutes mais, parfois, il faut laisser bien bouillir (pour les feuilles de buis, par exemple).

Avec la macération, la plante est mise, soit à l'eau froide (et alors, il s'agira plutôt d'une « digestion ») ou à l'eau bouillante, l'ensemble étant conservé ainsi plusieurs heures (en général, préparé le soir et laissé toute la nuit). Il est parfois nécessaire de faire bien bouillir et aussi de maintenir au chaud durant quelques heures. Cette macération se fait généralement avec de l'eau, mais il se peut aussi que l'huile la remplace (notamment, pour la préparation d'une huile de massage). Dans ce cas, toute l'opération (ébullition et macération à chaud) se fait au bain-marie (le récipient contenant l'huile est placé dans une bassine d'eau, et c'est celle-ci qui est en contact avec la source de chaleur). Il est possible encore de tenir au bain-marie bouillant durant une demi-heure (car il faut le temps que la chaleur de l'eau gagne l'huile et son récipient) à une heure, puis de placer sur un radiateur de chauffage central pendant une nuit.

En règle générale, les fleurs et sommités fleuries sont seulement utilisées en infusions ; les tiges, barbes, feuilles, cônes, bourgeons ou plantes entières, en décoction légère (soit mettre à l'eau froide, porter à ébullition, puis retirer du feu ; soit mettre à l'eau bouillante

et laisser ainsi deux ou trois minutes) ; les racines et écorces seront soumises à une ébullition un peu prolongée (cinq à dix minutes) ; mais cela peut dépendre des plantes et de l'usage que l'on veut en faire.

La perplexité peut être de mise lorsqu'il s'agit d'utiliser un mélange dans lequel se trouvent des fleurs, des feuilles, des baies, des racines, etc. La meilleure solution serait de faire bouillir d'abord les racines, puis d'ajouter les baies, ensuite les feuilles, puis les fleurs au moment de retirer du feu.

Etant donné les très petites quantités de chaque plante, cela ne s'avère guère réalisable et l'on se contente le plus souvent de ne pas trop maltraiter les mélanges par une chaleur excessive ou prolongée. Dans la préparation de ces tisanes à base de mélanges de plantes, un des meilleurs procédés est de placer la quantité requise de plantes dans l'eau froide, de porter à ébullition, puis de retirer aussitôt ; ou encore de jeter à l'eau bouillante et de laisser donner un bouillon. Si toutefois l'ensemble doit comporter une plante très fragile ou que l'ébullition rendrait agressive (le séné, par exemple), il importe de ne pas l'incorporer au mélange et de ne l'ajouter à la préparation que lorsque celle-ci a cessé de bouillir.

On ne peut exclure quelques expériences destinées, non seulement à trouver le moyen d'extraire le plus complètement possible les principes utiles de la plante, mais aussi d'en obtenir l'assimilation optimale.

Le hasard ou une interprétation particulière conduit parfois vers d'intéressantes découvertes. Prenant connaissance d'un article énumérant les propriétés de la feuille d'olivier, un lecteur croit comprendre que celle-ci devait être consommée intégralement. Il en moulut alors et les absorba à raison d'une cuillerée à café, dans un peu d'eau, trois ou quatre fois par jour, obtenant un effet diurétique que rien d'autre (médicaments allopathiques et homéopathiques, tisanes, etc.) n'avait pu lui assurer auparavant.

Alors de se demander s'il ne vaudrait pas mieux procéder toujours ainsi. Cela semble exclu, certains principes de certaines plantes ne pouvant être extraits que par le traitement à l'eau et à la chaleur.

Il en va comme de savoir s'il serait préférable de recourir à la plante fraîche ou à celle qui a été séchée. Non seulement, cela restreindrait considérablement le champ des possibilités, des plantes fraîches ne se trouvant pas toujours en toutes régions et en toutes saisons, mais encore, s'il est des plantes qui sont plus actives fraîches (dans la valériane, un principe utile est progressivement détruit au séchage), il en est d'autres ayant besoin du vieillissement, soit pour qu'il fasse disparaître un principe nocif, comme cela se passe avec la bourdaine dans laquelle la dessication entraîne la destruction d'un ferment pouvant provoquer coliques, nausées ou vomissements, soit que, comme avec l'églantier, la dessication fasse ressortir une saveur

plus prononcée et agréable, ce qui confère au cynorrhodon séché, utilisé en tisane, un arôme rappelant le thé.

Quant à savoir si, cuite ou crue, une plante est plus active, cela ne peut se déterminer que par l'expérimentation. On connaît, par exemple, les propriétés sudorifiques de la bourrache, alors que l'on peut absorber (mêlée à la salade) une assez grande quantité de cette plante à l'état frais et cru sans que s'ensuive aucune ébauche de transpiration.

Par ailleurs, ce complexe naturel et organisé qu'est la plante présente des différences de propriétés selon le mode et le lieu de production ou de récolte. Ainsi, la digitale des plaines est à peu près inoffensive alors que celle de la montagne peut être très toxique.

Il n'a été précédemment question que de l'utilisation des plantes en usage interne, alors qu'il est bien d'autres utilisations possibles de ces préparations galéniques, que ce soit avec les bains (généraux ou locaux) ou les fumigations, les compresses ou les fomentations, les lavements ou les injections, les cataplasmes ou les lotions, sans exclure les sinapismes (avec la farine de graines de moutarde).

Là encore, l'expérimentation permet de discerner en quel état (frais ou sec) la plante peut être la plus active. Si l'on utilise indifféremment des feuilles fraîches ou sèches de lierre pour les cataplasmes, sans constater de différence, on n'obtiendra de bons résultats, en cas de piqûres d'insectes que si l'on peut disposer d'une quelconque feuille verte (tomate, oseille, etc.) fraîche, les feuilles sèches ayant perdu leur sève, laquelle semble seule efficace dans ces situations.

De même, encore à propos des feuilles de lierre, si l'on désire en faire macérer dans l'huile, pour utilisation en massages contre la cellulite, il faut qu'elles soient fraîches, l'huile ne pouvant extraire aussi bien que l'eau les principes actifs. Si, par exemple, on ne disposait que de feuilles sèches, il faudrait d'abord les faire bouillir pour obtenir une décoction très concentrée à ajouter à l'huile, laquelle devrait demeurer assez longtemps au bain-marie pour l'évacuation de l'eau.

Pour les lavements, injections, fumigations, lotions, il faut généralement recourir à la décoction, en tenant compte que les plantes aromatiques (on en compte 18 familles) contiennent du terpène et des associations de linalol, géraniol, citronellelol, bornéol, menthol, etc., donnant naissance à des produits odorants et volatils (comme le salicylate de la reine-des-prés, du bourgeon de peuplier ou de l'écorce de saule blanc), il importe de préparer en vase bien clos et de ne découvrir qu'au moment précis de l'utilisation.

Il serait bien dommage que pour quelque négligence dans une préparation, on puisse perdre une partie de ce que la plante peut apporter.

PROPRIETES PARFOIS NEGLIGEES DE PLANTES COMMUNES

Les principales propriétés des plantes sont si souvent bien définies que l'on peut méconnaître des utilisations possibles et justifiées dans des directions parfois fort différentes.

Si l'on connaît et apprécie les principes carminatifs de l'**anis,** cela ne doit pas pour autant faire négliger ses heureux effets en cas de palpitations ou son action stimulante dans certaines défaillances cérébrales.

Souvent utilisé dans nombre d'affections banales du foie, le **boldo** se révèle parfois comme un non négligeable somnifère.

Si la racine de **bardane** est un dépuratif connu depuis longtemps puisqu'un roi de France y aurait recouru pour atténuer les conséquences de mœurs assez dissolues, par contre on ignore parfois que les feuilles fraîches, écrasées et appliquées sur les morsures de serpent passent pour en atténuer les conséquences du fait de modification des principes constitutifs du venin.

Racine et écorce de **berbéris** stimulent foie et rate, mais aussi favorisent les sécrétions salivaires.

Surtout utilisé pour les affections des bronches, l'**eucalyptus** n'est pas moins efficace pour les inconvénients survenant dans les voies urinaires, en raison de ses propriétés désinfectantes et décongestionnantes.

Utilisé comme laxatif et émollient, le **psyllium** (graines du plantain psyllium) peut aussi permettre la réalisation d'un collyre (en simple décoction) efficace en cas d'irritation des paupières.

Considéré à juste titre comme propice à favoriser les fonctions hépatiques, le **romarin** est aussi un stimulant général, très efficace en cas de déficience passagère.

Le plus souvent calmant, le **tilleul** accélère l'évolution et la guérison des maladies éruptives infantiles (rougeole, etc.).

Utile aussi bien en cas de diarrhée que de constipation, le **Carragahen** peut également aider à la reprise de poids lorsque celui-ci est insuffisant. C'est aussi un bon pectoral, aidant aux expectorations.

La **sauge,** si riche en hormones végétales qu'on la recommande très utilement dans de nombreuses déficiences glandulaires, qui donne de bons résultats en cas de névralgie, de troubles nerveux et circulatoires, et qui peut réduire les difficultés de la ménopause, est en plus de cela un très bon antiseptique à utiliser lors de grippe, rhume, infections diverses.

Des bains de bouche prolongés avec une décoction assez concentrée de sauge, peuvent calmer des douleurs dentaires.

En cas d'acné, on appliquera des masques chauds d'argile et de sauge.

Reminéralisante, riche en silice, remède des aphtes et accessoirement diurétique, la **prèle,** du fait de la coexistence dans sa constitution d'un principe anticoagulant (sans doute fluidifiant) et d'un principe opposé, donc coagulant, peut aussi bien être utilisée lors d'hémoptysie que de flux hémorroïdaire, d'épistaxis ou de métrorragie que de stase sanguine.

C'est encore la **prèle** qui peut faire baisser les taux d'acide urique, de cholestérol, de lipides, de triglycérides.

Notoires sont les propriétés de la feuille d'**olivier** de diminuer la tension artérielle sans effet dépresseur sur le cœur, mais on ignore souvent que c'est un actif vaso-dilatateur. Une action immédiate est attribuée à son oléoside, tandis qu'une action secondaire serait due à l'acide glycolique.

C'est encore un bon diurétique hépato-rénal, surtout si l'on peut disposer de la plante fraîche qui serait plus active pour cet usage.

Utilisé assez couramment contre la toux ou l'irritation du larynx ou des intestins, le **lichen d'Islande** peut rendre également des services comme antiémétique, à faire intervenir contre les vomissements incoercibles de certains états : mal de mer, de voiture, grossesse, crise de toux... Pour profiter de ces propriétés, il faut éviter de faire bouillir la plante, mais infuser longuement.

Si la **verveine** peut intervenir comme galactogène, il est une autre plante bien connue pour avoir cette propriété et qui est également utile en cas de certains diabètes, c'est le **galega.**

D'ailleurs, en ce qui concerne le diabète, on trouve de plus en plus de plantes pouvant en limiter les inconvénients. C'est notamment, l'**avoine** (qui contient de la saponine), les styles de **maïs,** le **cresson,** les feuilles de **myrtille.**

Ces dernières auraient révélé en plus des propriétés antifungiques, ce qui justifierait leur intervention quand se manifestent des mycoses,

tandis que les baies de la même plante, astringentes et désinfectantes, peuvent aussi intervenir en cas d'hémorroïdes.

Les plantes renfermant de la coumarine (**mélitte, mélilot, aspérule odorante**) combattent les stases sanguines et s'opposent à la formation de caillots dans les vaisseaux, mais elles sont également anticonvulsivantes, hypnotiques et hypothermisantes.

Aseptisant les poumons, tonifiant le cœur et stimulant le fonctionnement ovarien, le **marrube blanc,** de par sa richesse en fer, est également un remède des anémies ferriprives et, de plus, en doses assez concentrées (150°/$_{00}$), est susceptible d'arrêter une crise de fièvre paludéenne, laquelle peut également être combattue avec du jus fraîchement exprimé d'**oseille.**

Antispasmodique conseillé dans la coqueluche et autres troubles nerveux, la **cataire,** comme son nom vernaculaire (herbe aux chats) le suggère, attire les chats tandis qu'elle éloignerait les rats. Peut aussi exercer une action sédative lors de névralgies dentaires ; pour cela, il faut en mâcher des feuilles fraîches.

La **piloselle,** qui augmente le volume de l'urine et favorise l'élimination des chlorures et de l'urée, serait efficace également contre la fièvre de Malte.

En passant, il n'est pas superflu de signaler que pour cette élimination des chlorures et de l'urée, les **pois chiches** apportent souvent une aide efficace.

Les bourgeons de **pin,** bien connus comme antiseptiques des voies respiratoires, le sont également pour les voies urinaires, et de plus se comportent en stimulants de la cortico-surrénale, donc par répercution sur les grands métabolismes de l'organisme.

Selon la dose, une plante peut manifester des propriétés assez différentes. Expectorante à la dose de 4 ou 5 g pour 300 g d'eau, la racine de **violette odorante** exerce une action vomitive, parfois salutaire, à la dose de 15 à 20 g, toujours pour 300 g d'eau.

Pourquoi l'**euphorbe,** que l'on emploie pour faire disparaître les verrues, est-elle aussi dénommée « réveil-matin » ? Parce que, appliqué sur les paupières, son suc peut entraîner l'apparition de démangeaisons empêchant de dormir !

Puisque sont évoqués ainsi les ennuis dermatologiques, on ne peut manquer d'y intégrer l'eczéma, lequel devient de plus en plus envahissant. Si l'on sait quelle conduite tenir pour le traitement de fond (réforme de l'alimentation, recours à l'argile buccale, aux tisanes, etc.), par contre l'incertitude règne parfois quant à savoir ce qui pourrait en atténuer les manifestations cutanées, et notamment les

démangeaisons. On peut alors essayer des bains locaux ou des lotions avec une décoction concentrée de baies de **myrtille,** de feuilles de **noyer,** de baies de **genièvre ;** ceci étant valable également pour l'acné et le psoriasis, de même que le suc de **joubarbe** mêlé à de l'argile en poudre.

En cas d'engelures, en dehors des bains de son et de feuilles de **noyer,** assez connus, il est possible d'utiliser pour ces bains locaux, aussi bien du **céleri-rave** que du **céleri-branches.**

Bien des parents voudront essayer la tartine de pain enduite d'**huile de noix,** à prendre le soir après dîner, lorsque sévit l'énurésie chez un ou plusieurs des enfants.

Passant de l'huile de noix à l'**huile d'olive,** on signalera au passage qu'en Russie, autrefois et peut-être maintenant encore, on utilisait des feuilles fraîches de **lilas,** mises à macérer pendant 15 jours, avec exposition au soleil, pour utilisation en frictions contre les douleurs rhumatismales.

On notera au passage qu'un mélange à parties égales de jus de concombre, de laitue, de citron et d'huile d'olive est efficace contre les coups de soleil.

Tout en étant des amis des bêtes, on peut trouver les insectes parfois envahissants, aussi en terminera-t-on avec le rappel de quelques moyens simples et parfois efficaces contre les poux qui semblent revenir en force : de l'essence de **lavande** ou une décoction de **sceau de Salomon,** tandis que le sarcopte de la gale semble peu apprécier la décoction concentrée de **sarriette** ou la macération de **tabac,** celle-ci étant efficace contre nombre d'insectes. La **menthe pouliot** serait peu estimée par les puces, et nombre d'insectes supportent mal une décoction de **linaire** ou de fruits de **coloquinte,** pas plus que la poudre de feuilles et de graines d'**euphorbe épurge,** ou encore de rhizome de **laiche des sables** (carex arenaria).

LA RUE

En règle générale, pour ce qui concerne les plantes à tisanes, on ne mentionne ici que celles qu'il est possible de se procurer en herboristerie.

Il en est d'autres, telles l'**adonis vernalis** ou cette **rue** faisant l'objet de la présente chronique, dont on regrette qu'il ne soit pas plus facile de se les procurer, leurs vertus n'étant pas négligeables, alors qu'il est tant de produits nocifs (à commencer par l'alcool et le tabac) dont la vente est libre, et même encouragée par la publicité.

La commercialisation de la **rue** est restreinte en raison de ses « propriétés abortives », ce qui semble un peu désuet à une époque où ces pratiques sont libéralisées.

La **rue,** ou **ruta,** du grec **reo,** ce qui évoquerait son influence sur la circulation sanguine, ne doit pas être confondue avec la **rue des chèvres** (le galega), ni avec la **rue des murailles** (asplénium ruta-muraria, expectorant et diurétique) ou la **rue des prés** (thalictrum flavum ou pigamon jaune dont le rhizome est purgatif). Connue (et appréciée) depuis longtemps, elle entrait (et entre sans doute encore) dans la composition du « Vinaigre des quatre voleurs », lequel protégeait de la contagion les quatre larrons qui détroussaient les cadavres de pestiférés, lors de l'épidémie de Toulouse qui fit plus de 50.000 victimes, de 1628 à 1631.

Cette **rue** est une plante vivace, croissant sur les décombres, les sols arides ; haute de 40 à 70 cms, mais pouvant atteindre 1 mètre. Sur des tiges rameuses, les feuilles sont alternes, à pourtour triangulaire et les fleurs sont jaunes, régulières, pédonculées, apparaissant de mai à juillet. Si l'on peut s'en procurer des graines, les semer sur le terrain sec, même rocailleux.

Des naturopathes allemands utilisaient assez largement la **rue** autrefois (et peut-être encore de nos jours) pour « fortifier » le sang et les nerfs, contre les congestions sanguines de la tête, les vertiges, les crises d'étouffement, les palpitations.

En association avec la **sauge,** elle était prescrite en cas de phénomènes spasmodiques et d'affaiblissement (général ou partiel).

C'est de la **rue** que les laboratoires pharmaceutiques extraient les **rutosides** (rutine) étant à la base de médicaments pour tonifier le système capillaire.

Comme antispasmodique, antihystérique et euphorisant, la **rue** peut être associée à la **valériane** et à la **mélisse.** Pour favoriser la circulation intra-crânienne, on l'associera heureusement à la **pervenche.**

Toutefois, la principale et plus intéressante propriété de la **rue** est d'exercer sur l'utérus une action sécréto-motrice, propice au retour des règles, si celles-ci sont brusquement interrompues, ou à leur apparition quand elles tardent trop. L'usage doit être passager car la **rue** peut entraîner congestion et hémorragie, ce qui justifie la réglementation, ses propriétés ocytociques la rendant abortive.

Chose curieuse, ce puissant emménagogue peut se révéler anti-hémorragique s'il est utilisé à dose plus élevée, la normale étant d'une pincée par tasse d'eau bouillante, à faire infuser et à prendre à raison de deux tasses par jour. En général, ce sont les sommités fleuries qui sont utilisées, mais il est préférable d'y ajouter un peu de tige (en Allemagne, on utilise aussi les feuilles, et en Suède, les graines). Cette infusion donnerait encore de bons résultats dans les névroses (hystérie, épilepsie).

En lavements, elle est vermifuge (contre les ascarides), tandis que le cataplasme de plante fraîche broyée est utilisé en cas de catarrhe pulmonaire et de divers engorgements, de fatigue musculaire des yeux, de lésions tissulaires.

Pour des frictions, lors de névrite, rhumatisme, douleurs diverses, on prépare ainsi une « **huile de rue** » : mettre 100 g de sommités et 1.000 g d'huile d'olive dans un récipient, et laisser cuire au bain-marie pendant deux heures, en agitant de temps à autre. Passer ensuite avec expression.

L'ARNICA ET LA VALERIANE
DANS LA DESINTOXICATION DU TABAC

On sait que l'abandon du tabac entraîne parfois des troubles nerveux durant deux ou trois semaines, se manifestant par des insomnies, du nervosisme, la modification du caractère dans le sens de l'excitation ou de la dépression.

Or, certains des esters de la **valériane,** ayant un pouvoir narcotique, contribuent à rétablir le sommeil chez les sujets nerveux, tout en réduisant l'excitabilité de la moelle épinière et du cerveau. D'autres de ces esters agissent comme sédatifs du système nerveux.

Efficace dans les états nerveux, les palpitations, les spasmes de l'estomac, l'asthme nerveux, l'hystérie, l'épilepsie, l'insomnie, la neurasthénie, la tachicardie, certaines névroses et l'éréthisme cardio-vasculaire, la **valériane** est une très efficace médication anti-spasmodique, frénatrice de l'éréthisme nerveux et anticonvulsiviante. Elle peut aussi agir utilement en cas de diabète maigre, de certains prurits et de calculs vésicaux et biliaires, mais là n'est pas le présent propos.

Ce modérateur du système cérébrospinal s'utilise à la dose de 100 g de racine dans un litre d'eau chaude, à faire macérer pendant au moins 12 heures. Prendre deux ou trois tasses par jour de cette macération, entre les repas. En cas de besoin urgent, il est possible de se procurer en pharmacie de l'intrait de **valériane,** prêt à l'emploi.

Passant de la **valériane** à l'**arnica,** on observera que celui-ci est aussi un sédatif nerveux, agissant bien lors de spasmes dus à l'artériosclérose (artériospasmie) et contre l'hyperémotivité.

Rien que cela justifierait son association avec la **valériane** pour la désintoxication tabagique, mais il est un autre élément très intéressant militant en ce sens, c'est qu'il a été constaté que les effets de l'**arnica** se rapprochaient de ceux de la nicotine. Ainsi serait dépassée la seule intervention heureuse sur l'état nerveux, un effet de substitution pouvant contribuer à la libération du fumeur. Il est facile ensuite d'abandonner l'**arnica** dont l'effet n'est pas aussi assujettissant que celui du tabac.

Seulement, il faut faire bien attention pour les doses car, si à petite dose, les fleurs de l'**arnica** sont inoffensives, en trop grande

quantité, elles peuvent exercer une action inhibitrice trop importante des centres vasomoteurs.

Il suffit donc de mettre une demi-cuillerée à café de fleurs d'**arnica** dans une tasse à thé d'eau bouillante, à prendre deux fois par jour, entre les repas, en plus de la macération de **valériane** (donc, en tout, quatre à cinq tasses de tisane chaque jour).

On ne saurait en terminer avec l'**arnica** sans mentionner que c'est un stimulant utile contre certaines paralysies et pouvant également faciliter l'assimilation lorsque celle-ci est troublée par suite d'un transit digestif trop rapide. On connaît bien aussi la propriété de l'**arnica** de disperser les amas de sang coagulé, ce qui s'obtient par application de compresses chaudes, d'une décoction de deux cuillerées à soupe de fleurs dans un litre d'eau (bouillir 15 minutes)

Reste maintenant, pour ce qui est de la désintoxication au tabac, de passer à l'expérimentation de ces deux plantes, ce qui est sans danger et peut se révéler très efficace.

COMMENT ENTREPRENDRE LES CURES DE PLANTES

Pour qui envisage un recours aux remèdes végétaux dans une situation bien déterminée (constipation, rhume, crise rhumatismale, etc.), le discernement est relativement aisé tant que l'on s'en tient aux moyens spécifiques, symptomatiques.

La difficulté commence lorsque, dans un état de chronicité, aux manifestations diverses, est prise la détermination, ou de ne plus recourir qu'aux moyens naturels, ou, dans des circonstances particulièrement délicates, notamment à la suite de graves incidents (infarctus, embolie, hémorragie, etc.), de les associer aux remèdes et procédés médicaux.

L'intervention des plantes est toujours opportune et à conseiller dans l'ensemble des cas, en agissant avec discernement dans l'association ou la substitution progressive. Utilisées conjointement avec les moyens médicaux, les plantes permettent de les mieux supporter, puis de les réduire et même, par la suite, de les rendre inutiles.

Dans les cas les plus fréquents, c'est lors d'un incident précis que les plantes sont appelées à intervenir. Ce sera donc le remède « spécifique » recherché : le relâchant en cas de resserrement, l'astringent devant un relâchement, l'antitussif si le rhume sévit, l'émollient contre une irritation, le diurétique si les émission urinaires sont à stimuler, etc. Cette attitude est justifiée par la situation du moment, mais ensuite l'intéressé, souhaitant remonter à la source de ses malaises, douleurs ou autres incommodités, afin de parvenir à une guérison qui ne se confond pas toujours avec la disparition des symptômes, poursuivra ses efforts dans un sens plus général.

Supposant que surviennent des perturbations dans le cycle des règles, une tisane peut intervenir, que ce soit pour en augmenter le volume, en réduire un éventuel retard, en limiter l'intensité ou en atténuer les douleurs toujours anormales ; mais ensuite, sachant que les fonctions œstrogéniques sont sous le contrôle du foie, c'est en cette direction que seront poursuivis les efforts.

Il en sera d'ailleurs de même avec bien d'autres incidents, l'irrégularité ou le dérèglement des fonctions hépatiques ayant la plus défavorable influence sur nombre d'autres fonctions organiques.

La solution la plus sage est souvent d'associer une plante réputée comme pouvant stimuler le foie à celle dont les propriétés conviennent à l'anomalie constatée. On peut ainsi associer une plante hépatique à une carminative, une laxative, une diurétique.

Mieux, même : dans un mélange de plantes devant assurer un meilleur sommeil, l'adjonction d'une ou de deux plantes réputées comme favorables au foie en augmentera l'efficacité.

D'autre part, il peut être judicieux, en cas d'inflammation ou d'ulcération interne, d'associer des plantes stimulantes des sécrétions digestives à celles devant aider à la cicatrisation.

Bien des mélanges peuvent être ainsi conçus, autant pour influer sur le rétablissement global des fonctions et la réparation d'éventuels dégâts, que pour agir dans plusieurs directions, selon l'état du moment. L'association, à un diurétique ou à un laxatif, d'une plante à vertus émollientes relève de la plus élémentaire sagesse.

Où la perplexité peut être grande, c'est lorsque la conviction est acquise que les incidents survenus peuvent aussi bien avoir pour origine un encombrement qu'un déficit. Cela se rencontre, notamment, avec l'arthrite ou l'arthrose, souvent accompagnée de décalcification. Rien n'est alors plus facile que d'associer des plantes ayant des propriétés différentes mais jamais antagonistes. Il sera tout à fait possible de préparer un mélange avec une plante anti-inflammatoire, une qui soit éliminatrice (par influence sur l'intestin ou les voies urinaires) et une ou deux choisies parmi celles qui sont réputées pour leur action favorable dans la reminéralisation.

A moins encore que, préférant recourir à des plantes isolées, on fasse se succéder une plante pour le foie, une pour reins-vessie, une pour assimilation, etc. Il y a là matière à expérimentation, sans autre éventuel danger qu'une passagère et très légère indisposition liée aux possibles intolérances individuelles.

Les réactions désagréables sont assez peu fréquentes avec les remèdes végétaux, mais il faut toujours envisager des situations d'hypersensibilité. Des adultes corpulents peuvent parfois ne pas supporter une tisane qu'accepte très bien un jeune enfant. Ce n'est pas courant mais possible. Aussi, ceux qui sont handicapés par une telle fragilité, soit sectorielle, soit généralisée, doivent procéder par tâtonnements, avec des doses très réduites, sans jamais se décourager car il suffit bien souvent de réduire doses et fréquences des prises d'une tisane pour parvenir graduellement à une meilleure tolérance.

Lorsqu'un organe ou une région est électivement fragile ou sujet à des incidents renouvelés, il est prudent, au cours du traitement de fond, de prévoir un recours intermittent aux plantes à effets spécifiques. On remarque ainsi qu'une bronchite chronique ne se guérit vraiment qu'à la suite d'une action prolongée sur les fonctions hépatiques, mais au cours de ces cures de plantes pour le foie et ses annexes, il peut être judicieux d'introduire de temps à autre la ou les plantes ayant fait preuve d'une influence favorable lors des manifestations aiguës.

Il sera procédé de même lors du traitement de fond destiné à la régularisation des fonctions intestinales, urinaires, etc., les plantes

ayant une action élective devant périodiquement intervenir, même sans besoins apparents ou immédiats.

Bien que des indications soient généralement données pour le dosage des plantes et le moment le plus favorable pour prendre une tisane, il convient, là encore, de tenir compte des convenances et tolérances individuelles, de même que des nécessités professionnelles, familiales ou autres. Il importe, par ailleurs, de se pénétrer que ce ne sont pas toujours les dosages les plus concentrés qui aboutissent aux remèdes les plus actifs. Et ce ne sont pas non plus les plus fortes doses qui sont à l'origine des plus importantes manifestations d'éventuelle intolérance.

Les plantes ne constituent pas des remèdes qu'il ne faut prendre que dans des circonstances bien déterminées à des doses à ne pas dépasser ni réduire. Même une erreur dans le dosage ou le moment choisi pour l'intervention ne peut entraîner de grandes conséquences. Ce sont souvent les conditions de la vie courante qui imposent celles des soins curatifs. Qui doit user d'une tisane laxative la prendra le soir au coucher si le lendemain ses occupations ne lui laissent pas la latitude de répondre aux sollicitations intestinales, mais pour jouir d'une nuit paisible, la dsponibilité de la journée étant assurée, ce sera le matin à jeun qu'il conviendra de prendre le remède à la constipation. Et il en ira de même avec des plantes à effets diurétiques. Par contre, il peut être opportun de prendre préventivement aux occupations professionnelles ou au obligations sociales une tisane carminative, une antitussive, etc., tout étant fonction de discernement.

Reste à préciser comment mener des cures de tisanes, et cela est encore dépendant des circonstances.

I. Selon les résultats obtenus en cas de manifestations aiguës ; en principe, la cure est continuée aussi longtemps que cela s'avère nécessaire.

II. Lors d'un traitement pour anomalies résultant d'une tendance héréditaire, de maladies chroniques, des cures de trois semaines, à renouveler tous les trimestres, peuvent être prévues, des mois ou même des années durant, avec plantes isolées ou mélanges adéquats.

III. Aux deux grands mouvements saisonniers, printemps et automne, il peut être judicieux de prévoir des cures de plantes stimulantes des éliminations, ne serait-ce que pour mieux supporter des conditions de vie pas toujours aussi favorables qu'il conviendrait.

Que ce soit avec des plantes isolées ou avec des mélanges, des résultats favorables peuvent toujours être attendus du recours aux tisanes, mais il importe de se souvenir que l'on n'efface pas si aisément les traces des déprédations organiques, la persévérance étant à inclure dans les conditions de traitement.

Tous les expérimentateurs et utilisateurs de remèdes naturels auront évidemment intérêt à associer l'argile aux remèdes végétaux ; donc, à consulter le livre « L'argile qui guérit » dans lequel ils trouveront des informations précises et circonstanciées à cet effet.

COMMENT CULTIVER LES PLANTES A TISANES ET A CONDIMENTS

A l'âge du béton, durant l'ère des autoroutes et des grands ensembles, la disposition d'un jardin, même de dimensions réduites, est un bienfait du ciel. Ne serait-ce que pour reprendre contact avec le sol et pouvoir marcher pieds nus sans risques de pataugер dans la graisse de moteur, substitut moderne du crottin.

Utile aussi et à bien d'autres égards cette petite pièce de terre pour y aménager, entre autres, quelques emplacements pour les plantes condimentaires et médicinales.

Si la dessication et la conservation par trop prolongée (une année semble un maximum, même en vase clos, sauf pour la bourdaine qui doit avoir 2 ou 3 ans, le tilleul 3 ans et le laurier qui doit être bien sec) n'atténuent que modérément le parfum, la saveur et la propriété des plantes, c'est une grande satisfaction que de préparer une tisane avec des parties de plante prélevées juste au moment de l'utilisation. On choisit, on prend le sécateur et l'on cueille durant que l'eau s'apprête à bouillir. Encore quelques minutes et l'odorat est flatté par les senteurs, qui se dégagent de la tisanière (théière désaffectée et reconvertie) ou de la tasse spéciale. Le miel aidant, c'est ensuite au goût de trouver sa pleine satisfaction. Quel plaisir de savourer « sa » tisane, en plaignant les gens « de la ville » exclus de ces satisfactions, sauf à l'occasion d'une visite aux parents ou amis plus avantagés.

Les règles de culture des plantes à tisanes et à condiments sont assez peu précises, pour quelques variétés exceptées, tant il importe de se rapprocher le plus possible des conditions de vie sauvage, notamment en ce qui concerne le voisinage des espèces. Aussi est-il avisé de semer ou planter un peu pêle-mêle jusqu'à ce que se dégagent les affinités et les répulsions. Les associations spontanées peuvent présenter un intérêt particulier pour une défense solidaire contre d'éventuels parasites. De même, la phytosociabilité développe les qualités intrinsèques de chacun des commensaux.

Toutes les fois que l'espace le permet, laisser libre une parcelle pour l'acclimatation spontanée, en aménageant un coin de rocaille avec terrain sableux, un endroit ombragé (sous-bois) avec terre de bruyère, etc. Simplement, retirer à mesure de leur apparition les plantes que l'on ne souhaite pas entretenir. Ainsi faisant, on arrive à disposer de certaines plantes comme l'euphorbe ou la chélidoine dont la sève fraîche est si utile contre les verrues, la bardane, le mélilot, le plantain, la bourrache, la mauve, le bouillon blanc, la patience et autres plantes dont la culture est peu facile et l'acclimatation assez hasardeuse.

Eventuellement, il est toujours possible de donner un coup de pouce à la nature en découvrant des plantes dans leur milieu habituel et

en les transplantant avec la motte et un peu de terre d'origine destinée à faciliter la reprise. Laisser ensuite les plantes à l'endroit de leur choix ou à celui que l'on a choisi pour elles. Comme il en est (tel, le chiendent) de plus faciles à acclimater qu'à neutraliser, il convient de se montrer prudent en ne se laissant pas déborder par leur prolifération.

Autant en ce qui concerne les plantes condimentaires que celles à tisanes (ce qui se confond d'ailleurs assez souvent), il faut s'en tenir, tout au moins pour les débuts, à quelques variétés essentielles, les plus couramment utilisées.

Dans les graineteries (éventuellement sur commande), il est possible de trouver du plant d'assez nombreuses variétés de plantes aromatiques et médicinales. Parfois aussi, ce sont des amis ou des voisins qui pourront donner quelques éclats de touffes ou de souches, quelques boutures ou marcottes. S'efforcer toujours de transporter avec une large motte, ainsi que précédemment conseillé, ce qui facilite bien la reprise et l'acclimatation.

Il est possible qu'une plante perde une partie de ses propriétés lorsqu'elle est cultivée, mais il en reste suffisamment pour en conserver l'intérêt, ce qui a été largement démontré. Par contre, en ce qui concerne par exemple la myrtille, l'expérimentation ne semble pas encore avoir été faite avec les fruits des espèces cultivées, assez différentes de la plante sauvage, laquelle ne croît bien que sur les montagnes « à vaches », à une altitude moyenne.

La liste des plantes ne croissant qu'à l'état sauvage étant trop longue, mieux vaut essayer de dresser celle des variétés cultivables.

Admettant que l'espace le permet, on fera déjà mention des arbres dont les fleurs, le feuillage ou les fruits sont d'utilisations aussi courantes qu'utiles. N'y aurait-il de place que pour un arbre d'agrément qu'il faudrait planter un buis, dont le plant est vendu en pépinière. Ensuite, un sureau, et là c'est particulièrement facile car il suffit souvent de s'en procurer une branchette et de la planter. S'il y a une partie racinée, c'est évidemment préférable.

Dans un baquet à fleurs, on mettra un plant de laurier-sauce, afin de pouvoir le mettre à l'abri en cas de risque de fortes gelées. Ceci, bien entendu, dans la partie nord de la France. Dans les régions méridionales, où le laurier peut être placé en pleine terre, il est relativement facile de cultiver aussi l'olivier et le citronnier, toujours pour s'en tenir aux plantes à tisanes ou à condiments. Il est intéressant également de mettre quelques pieds de vigne rouge, mais ce n'est guère que près d'un viticulteur l'ayant incorporée à ses vignobles que l'on peut se procurer les boutures ou marcottes.

Partout, ou presque, on peut mettre un tilleul, un noyer, un genévrier, un cyprès, un pin ou un sapin, quelques pieds de cassis, une haie d'aubépine. De quoi faire des tisanes agréables et parfumées.

Il est des plantes dites « annuelles » ou « bisannuelles » qui, comme leur appellation le suggère, ne vivent qu'une année ou deux, et qu'il faut donc renouveler par le semis, encore que nombre d'entre elles se reproduisent spontanément, comme le fait, entre autres, la bourrache, laquelle se plaît assez en exposition ensoleillée, mais sur sol humide.

Dans cette catégorie, on trouve l'anis vert ; l'absinthe, que l'on peut aussi reproduire par éclats de vieux pieds, comme la mauve ou le fenouil ; l'aspérule odorante ; le basilic, qu'il faut semer sous châssis ou en serre et n'exposer à l'air libre qu'en belle saison (toujours pour les régions au-dessus de la Loire) ; le souci ; la citrouille ou la courge (dont on utilise les pépins contre les vers intestinaux ou pour aider à la reminéralisation).

Au printemps, ou à l'automne en un endroit bien abrité, on peut semer ou planter : ail, cerfeuil, chicorée sauvage (les feuilles pour la salade, la racine pour les tisanes), ciboulette, cresson, fenouil, marjolaine, moutarde, oseille (les feuilles pour la cuisine, la racine pour une tisane hépatique), sarriette annuelle.

Il est des plantes que l'on peut semer, mais dont le plant est préférable, car la croissance, et peut-être aussi l'acclimation, sont alors plus rapides et assurées. Il en va ainsi de la ciboulette, de la sarriette, de l'estragon, du thym, du bouillon blanc, de l'hysope, de la rhubarbe, de la lavande, de la sauge.

Le raifort semé n'est pas le même que celui qui est obtenu par plantation de racine et il en va de même avec le céleri, dont il existe une variété vivace dont on trouve des pieds dans les pépinières. Le radis noir, lui, doit être semé (en été) car il n'est pas de variété vivace.

Parmi les plantes dont les semences se trouvent facilement dans le commerce, il convient de mentionner encore : absinthe, ache, aneth, anis vert, bourrache, carvi, coriandre, marrube blanc, mélisse, muguet.

Les plantes vivaces sont évidemment de culture plus séduisante car, une fois mises en place, il n'y a plus à s'en occuper. Ainsi sera-t-il possible de planter (pieds, éclats, boutures ou marcottes) : absinthe, angélique, camomille romaine, lavande et lavandin, marjolaine, menthe poivrée, raifort, rhubarbe, romarin, sarriette, sauge, thym, verveine.

Dans les plants de fleurs, on peut trouver reine des prés, solidago, tussilage, valériane, etc. En ce qui concerne certaines plantes, comme le lierre grimpant (à mettre à la base d'une clôture pour qu'il puisse s'accrocher), il est relativement facile de s'en procurer quelques éclats le long d'un mur ou dans un bois.

Ainsi qu'il a été noté, la première condition à respecter pour la réussite des cultures est de se rapprocher le plus possible des conditions de la vie sauvage, de la croissance spontanée. On remarque alors que : l'angélique a une prédilection pour les lieux frais ; l'anis aime

la chaleur, le soleil ; le bouillon blanc croît le plus souvent dans les endroits pierreux, bien secs ; la bourrache préfère les sols légers, de même que la camomille qui vient bien dans les terres fraîches ou souvent arrosées, mais exposées au midi ; l'hysope prospère dans les régions calcaires, un peu acides, assez arides, accidentées et ensoleillées ; c'est une plante très attirante pour les abeilles ; la lavande n'est pas exigeante sur la qualité de la terre, mais il lui faut du soleil ; la mauve aime assez bien l'alternance de la fraîcheur avec l'ensoleillement; le mélilot, la mélisse, le millepertuis se plaisent au bord des chemins, talus et haies; la menthe poivrée préfère un sol frais, pas trop ensoleillé; la pariétaire croît le plus souvent dans les décombres ou les fentes des murailles ; la persicaire âcre se trouve au bord des cours d'eau et fossés humides, dans les marais ; la reine-des-prés aime aussi les lieux frais et humides, le bord des ruisseaux, les prairies fraîches ; le romarin se plaît bien dans les sols calcaires, les terres assez maigres ; la sauge préfère les sols légers, chauds, bien exposés ; le thym, on le sait, est amateur de soleil, peu exigeant sur la nature du sol, tout en le préférant assez léger et même rocailleux ; le tussilage se plaît dans les terres humides, argileuses ; la valériane se trouve le plus souvent dans les sous-bois humides.

C'est une passionnante aventure que de se lancer dans la culture et l'acclimatation de ces plantes amies de la liberté mais aussi de l'homme lorsque celui-ci sait les apprécier et leur rendre en estime ce qu'elles lui apportent en bienfaits.

DIVERS PRODUITS D'ORIGINE VEGETALE

A côté des plantes couramment utilisées pour les tisanes, lotions, injections, cataplasmes, etc., il est d'autres plantes ou des produits d'origine végétale dont il est peu question ici, soit qu'ils ne présentent d'utilité que dans des situations assez exceptionnelles, soit que des difficultés se rencontrent parfois dans leur emploi, soit que les doses à employer soient encore mal définies par insuffisance d'expérimentation, soit qu'on ne puisse se les procurer facilement.

Néanmoins, comme leur utilité peut se révéler lors de circonstances particulières, un tour d'horizon est susceptible d'ouvrir des perspectives non négligeables.

Les « baumes » sont généralement des résines suintant après incision de l'écorce d'un arbre ou d'un arbuste. Ils sont souvent commercialisés dans l'état où ils ont été collectés ou après décantation et épuration sommaire.

Le plus utilisé est certainement le **baume du Pérou** (myrospermum peruiferum), oléorésine s'écoulant d'un arbre (Myroxylon Pereiræ) de l'Amérique Centrale (Guatémala et Mexique). C'est un très bon antiseptique et bactéricide, très largement utilisé autrefois dans les pommades et autres produits dermatologiques. Comme c'est maintenant moins onéreux de recourir à des antiseptiques chimiques qui ne lui ressemblent que d'assez loin, il n'est plus guère employé en cosmétologie courante, mais seulement dans quelques préparations plus proches de la nature ou dans des pommades où sa présence est signalée.

Dans certaines pharmacies ou herboristeries, on peut se procurer du baume du Pérou, mais comme c'est d'un prix élevé, n'en acquérir qu'une petite quantité en vue de l'expérimentation, qu'on veuille l'utiliser soit isolément, soit en mélange avec d'autres produits adoucissants ou anticongestifs (beurre de cacao, huile d'amande douce, agar-agar ou autre gélifiant naturel, etc.).

De l'aliboufier benzoin s'écoule un baume, le **benjoin** (de Sumatra ou de Siam), que l'on peut faire brûler pour masquer d'éventuelles mauvaises odeurs, et aussi pour remédier à l'enrouement.

Le **styrax** est un baume obtenu en faisant bouillir dans de l'eau de mer l'écorce du liquidambar d'Orient.

Comme tous les balsamiques, il accroît le volume des urines et aussi la quantité d'acide hippurique ainsi éliminé. Il peut encore modifier et réduire les sécrétions bronchiques. On l'utilise également en usage externe, pour le traitement des ulcères persistants ou récidivants.

Le **baume de tolu** (toluifera balsamune), récolté en Amérique méridionale, au Pérou, tiendrait à la fois du benjoin et du baume du Pérou. Il peut entrer dans la composition de pastilles et de sirops à utiliser en cas de catarrhe bronchique et aussi d'inflammation ou d'infection des voies génito-urinaires.

La **myrrhe,** suc gommo-résineux s'écoulant du baumier porte-myrrhe (balsamodendron cehrenbergianum), est stimulant des fonctions digestives et aussi de la plupart des autres fonctions organiques.

L'oléo-résine du pin maritime, ou **thérébentine brute** (à ne pas confondre avec l'essence de thérébentine obtenue par distillation de cette oléorésine) est un bon topique et régénérant des plaies dites « torpides » (ulcères persistants). En usage interne, elle diminue ou tarit les sécrétions catarrhales des organes génito-urinaires ou respiratoires.

Le baume de **copahu,** suc oléo-résineux du copayer officinal (copaifera officinalis) est utilisable contre des dermatoses, notamment le psoriasis.

En distillant le bois de laurier camphrier (laurus camphora), qui croît en Chine, en Inde et au Japon, on obtient le **camphre,** huile végétale solide que l'on fait dissoudre (après râpage) dans de l'huile (d'olive, si possible) pour obtenir l'huile camphrée bien connue en raison de ses propriétés anesthésiques, antiseptiques et parasiticides.

Le **beurre de cacao,** extrait des graines torrifiées du cacaoyer, est utilisé pour la fabrication du chocolat, mais plus utilement pour la confection de pommades efficaces contre de nombreuses atteintes du derme. Au bain-marie, en faire fondre 50 g (demander du beurre de cacao en copeaux), mélangé à 75 g d'huile d'amande douce, pour obtenir un onguent très efficace contre les engelures et autres ennuis de ce genre.

Obtenue par distillation du bois de génévrier oxycèdre (juniperus oxycedrus), on obtient l'**huile de cade** qui s'utilise contre la gale, l'acné, le psoriasis, certains eczémas et lupus.

L'**huile de croton** (croton cathartique) est, elle, un révulsif puissant, à utiliser en cas de congestion bronchique, de douleurs rhumatismales ou névralgiques.

Pour la préparation d'huiles à bronzer, on peut utiliser la poudre

de rhizome du **cucurma tinctorial,** qui sert en pharmacie à colorer des onguents ou des huiles.

Le rhizome de l'**hydrastis canadensis** sert pour teindre en jaune, la décoction d'**écorce d'aulne** en noir, tandis que les **fleurs de lysimaque** peuvent colorer la laine en jaune et les cheveux en blond, et la décoction de la racine de cette même plante, en brun. La décoction de **baies de sureau** permet aussi de préparer des teintures pour cheveux et la **lampourde** les teint en blond. Même la **fleur de pomme de terre** peut colorer la laine et les tissus en jaune brillant.

En faisant bouillir pendant 10 à 15 minutes, 60 g de **bois de Panama** dans un litre d'eau, on réalise une lotion qui donne du brillant aux cheveux. Pour les shampooings de cheveux fragiles, utiliser les macérations de **fleurs de saponaire,** et, pour procurer des reflets aux cheveux, procéder à des lotions ou rinçages avec des décoctions de l'une de ces plantes : **prêle, fleurs de camomille, sommités fleuries de thym ou de romarin, feuilles d'ortie, de bouleau, de noyer.**

Pour revenir aux propriétés curatives de ces végétaux peu utilisés, il convient de mentionner la **cannelle** ou **laurier cannelier** (laurus cinnamomum), tonique digestif et carminatif qui, associé aux amers, en corrige la saveur, et, aux purgatifs, en atténue les coliques qu'ils pourraient provoquer. On l'adjoint aussi aux dentifrices.

La décoction de **feuilles de laurier-cerise** (cerasus lauro-cerasus), ou le cataplasme que l'on peut préparer avec ces feuilles et de la farine, calme assez souvent la douleur des ulcères variqueux. Des maux de tête peuvent être calmés en inhalant la fumée de **baies de génévrier** que l'on fait griller.

Contenant de la pilocarpine, laquelle entre dans la préparation de gouttes que l'on met dans les yeux afin de faire baisser la tension oculaire excessive, le **pilocarpe à feuilles pennées** ou **jaborandi** peut être utilisé à la dose de 4 g pour 200 g d'eau bouillante (laisser macérer 12 heures) en sudorifique (énergique) et pour provoquer une importante sécrétion salivaire et bronchique.

Le suc extrait des feuilles de l'**aloès,** à la dose de 5 à 10 cg, stimule les fonctions digestives et, à celle de 1 à 5 dg, est un purgatif assez énergique. Il provoque aussi l'évacuation de la bile et exerce une action cérébrale décongestive. Cependant, il ne faut pas manquer de mentionner une action irritante sur les intestins fragiles.

Allant peut-être à l'encontre de ce que l'on pourrait supposer, le **piment de Cayenne,** ajouté aux aliments, est un bon remède du début des hémorroïdes, tandis que sa décoction peut intervenir dans l'atonie par fatique des cordes vocales.

Reste maintenant à mentionner des végétaux que l'on peut mettre à contribution quand certaines espèces animales deviennent envahissantes ou même simplement gênantes.

Contre le ténia ou autres parasites de ce genre, il y a déjà les semences de courge ou de grenadier, ainsi que maintes plantes, mais en cas de résistance à ces remèdes peut intervenir le **cousso**, fleur du coussotier d'Abyssinie. C'est un tænifuge énergique, utilisé en lavements, fatals pour le ver solitaire et le botriocéphale, et efficaces contre l'ascaride lombricoïde ou l'oxyure vermiculaire.

Puisque les poux semblent faire un retour en force, on peut leur opposer les **graines de dauphinelle stœphisaigre,** dont on saupoudre la tête après les avoir moulues. En décoction, ces mêmes graines passent pour être efficaces, utilisées en cas de gale.

On se protègerait des moustiques en se passant sur la peau une décoction de **racine de quassia amara.** Cette décoction peut être employée en pulvérisations des arbres fruitiers lors d'attaques de certains insectes.

L'huile de noix de cèdre éloignerait aussi les insectes, tandis que la **menthe pouliot** serait plus spécialement un répulsif des puces.

En Europe orientale, pour se débarrasser des mouches, des paysans préparent un insecticide avec un mélange de lait, de sucre et des morceaux d'**amanite.**

Contre les vers du bois, il est conseillé d'injecter de l'**essence de clou de girofle** avec une seringue médicale, et, en cas d'envahissement d'un tapis par des insectes, de passer une éponge imprégnée d'une décoction de graines de **coloquinte** (100 g dans un litre d'eau ; bouillir).

Encore contre les poux, on a conseillé des **semences pulvérisées de pied d'alouette** ou des lotions avec une décoction de **sceau de Salomon.**

Extraite d'une plante originaire de Malaisie **(derris elleptica),** la **roténone** est le nom commercial d'un produit très efficace contre beaucoup d'insectes, et notamment les puces.

Associée au **cubé** (lonchocarpus nicou), dans un produit appelé « Cubérol simple », vendu dans des magasins de diététique et des graineteries, la roténone assure une bonne protection des arbres fruitiers contre la plupart des parasites et des pommes de terre contre le doryphore.

La poudre de racine de certaines variété de **camomille pyrèthre** (pyrethrum caucasicum, pyrethrum roseum, pyrethrum carneum) est toxique pour les insectes en général et les punaises en particulier.

On lui reconnaît une incontestable efficacité pour mettre entrave à la prolifération des limaces, chenilles, pucerons, doryphores et puces.

Placés dans les armoires et penderies, les bouquets séchés de **lavande** ou de **mélilot** en éloignent les mites.

En Afrique tropicale, le **scircus-supinus,** de la même famille que le **jonc des chaisiers,** est un antidote des piqûres de scorpion.

Voici donc, en vrac, une moisson de remèdes divers, peu usités ou oubliés, peut-être pas toujours faciles à trouver et dont les doses sont souvent à déterminer après expérimentation. Ce sera l'occasion, pour beaucoup, de se lancer dans une exploration souvent fructueuse.

MAIS QU'ETAIT DONC LA THERIAQUE DE NOS ANCETRES ?

Au début (?) des temps, l'homme n'établissait sans doute pas de relations entre les maux dont il souffrait et une éventuelle intervention curative.

On peut alors imaginer que, tombé dans une boue d'argile alors qu'il était blessé, il constata ensuite une plus rapide guérison que pour une blessure précédente. La relation a dû s'établir entre les deux faits : la plaie laissée à elle-même et celle qui fut enduite d'argile.

D'autres événements fortuits, d'autres coïncidences purent être relevées par ces êtres encore « neufs » devant l'incident corporel et certaines interventions fortuites ou intentionnelles.

Il est possible encore d'imaginer que la première forme de médecine découla de l'observation du comportement d'animaux dont certains « savaient » se soigner. Et le plus souvent, c'était tout simplement en s'enduisant de boue argileuse.

Alors est-il permis de supposer que le premier remède reconnu fut l'argile.

Peut-être qu'ensuite — ou parallèlement — la recherche d'aliments végétaux et leur absorption s'accompagna d'observations sur leurs effets respectifs lors d'incidents organiques (après, cela se poursuivit en direction du psychisme). Certaines plantes furent reconnues et admises comme remèdes dans des circonstances se précisant à travers les temps.

Ainsi naquit la phytothérapie, laquelle alla en s'enrichissant avec l'expérience et la progression des connaissances.

De la plante isolée, on passa aux mélanges, aux préparations plus élaborées, et aussi à l'extension vers le minéral et..., moins heureusement, à l'animal.

Ainsi parvint-on à l'élaboration de cette **Thériaque,** attribuée à **Mithridate,** et qui contenait de 45 à 50 composants d'origine végétale et minérale, et deux tirés des animaux.

Le fait d'avoir réuni dans une seule préparation la presque totalité des remèdes alors identifiés démontrait l'intention des « inventeurs »

de réaliser la panacée, le remède universel et, dirait-on maintenant, pluri ou multidirectionnel.

On sait que le roi-tyran **Mithridate (VI),** craignant la vengeance des parents et amis de ses nombreuses victimes, pouvant se manifester par des poisons, se familiarisa progressivement avec ceux-ci, jusqu'à en supporter des doses assez importantes pour qu'il lui devienne impossible de s'empoisonner lui-même lorsqu'il décida de mourir lors de sa chute du trône.

Parallèlement, donc, à cette « mithridatisation » (immunité acquise par accoutumance progressive), il poursuivait — ou faisait poursuivre — des recherches en vue de la réalisation du remède « total » devant le mettre à l'abri de toutes les atteintes (sauf la révolte qui le terrassa).

Plus vraisemblablement, **Mithridate** n'aurait fait que reprendre une formule composée par **Andromaque,** médecin de **Néron,** et reprise plus tard par **Galien,** lequel la prescrivait volontiers, y ajoutant parfois de la « terre sigillée », variété d'argile utilisée pour la céramique, ou encore de la chair de vipère (notamment contre l'éléphantiasis). La solution de base comportait de l'eau, de l'huile, un peu de sel, du **poireau** et de l'**aneth.** Dans d'autres formules, il ajoutait la **menthe** et l'**anis.**

Il semble bien qu'à l'origine, la **Thériaque** était surtout employée contre la morsure des serpents et autres animaux à venin, ce terme venant du grec « théria », bête venimeuse. Selon le docteur Pierre Theil, la formule était celle-ci : **gingembre,** 60 g ; **iris de Florence,** 60 g ; **valériane,** 80 g ; **acore aromatique,** 30 g ; **rhubarbe,** 30 g ; **quintefeuille** (potentille rampante), 30 g ; **racine d'aristoloche,** 10 g ; **racine d'asarum** (asaret), 10 g ; **racine de gentiane,** 20 g ; **racine de meum** (aneth sauvage), 20 g ; **bois d'aloès,** 10 g ; **écorce de cannelle,** 100 g ; **bulbe de scille,** 60 g ; **dictame de Crète,** 30 g ; **feuilles de laurier,** 30 g ; **feuilles de sorbium** (sorbier), 60 g ; **sommités de calament,** 30 g ; **sommités de marrube blanc,** 30 g ; **sommités de pouliot,** 30 g ; **sommités de chamaedrys** (germandrée), 20 g ; **sommités de chamaepitys** (ivette), 20 g ; **sommités de millepertuis,** 20 g ; **sommités de centaurée,** 10 g ; **pétales de roses,** 60 g ; **safran,** 40 g ; **fleurs de stoechas** (lavande stéchas), 30 g.

Ces ingrédients étaient pilés et passés au tamis, puis mélangés à (pour 1.000 g de **poudre thériacale**) 50 g de **thérébentine de Chio, 3.500 g de miel blanc et** 250 g de **vin de Grenache.**

A travers les temps, la formule s'est simplifiée, et l'on en trouverait de nombreuses et différentes compositions dans les traités. La dernière, qui figurait encore au Codex français de 1895 était ainsi composée : **écorce de citron,** 60 g ; **poivre long,** 120 g ; **poivre noir,**

60 g ; **fruits de persil,** 30 g ; **fruits d'ammi,** 20 g ; **fruits de fenouil,** 20 g ; **fruits d'anis,** 50 g ; **fruits de séséli,** 20 g ; **fruits daucus,** 10 g ; **semence d'ers,** 200 g ; **semence de navet,** 60 g ; **semence de cardamone,** 80 g ; **agaric blanc,** 60 g ; **opium officinal,** 120 g ; **suc de réglisse,** 60 g ; **cachou,** 40 g ; **gomme arabique,** 20 g ; **myrrhe,** 40 g ; **oliban** (encens), 30 g ; **galbanum** (gomme résine), 30 g ; **opopanax,** 10 g ; **benjoin,** 20 g ; **castoreum,** 10 g ; **mie de pain,** 60 g ; **terre sigillée** (argile), 20 g ; **sulfate de fer,** 20 g ; **bitume de Judée,** 10 g.

Il n'est évidemment pas question de réaliser cette formule, laquelle est indiquée ici à titre purement anecdotique, certains composants étant maintenant introuvables, d'autres inacceptables, tel ce castoreum, drogue constituée par la sécrétion des glandes préputiales des castors, ou l'opium, le sulfate de fer, etc.

Simplement est-il intéressant de noter que l'on peut faire des mélanges très poussés de plantes à tisanes et même y ajouter des semences de légumes (celles d'ers sont tout simplement des lentilles), de la mie de pain, de l'argile (terre sigillée), du miel, etc.

De tels mélanges furent toujours préparés à l'intention des malades, certains de ces remèdes ayant eu mauvaise réputation, du fait qu'ils étaient vendus par des bateleurs de foire. Ainsi était conçu l'**Orvietan,** électuaire composé par Ferrante (d'Orvieto), qui connut une grande vogue à Paris au milieu du XVII[e] siècle. C'était une variante de la thériaque, qui donna lieu, lui-même, à d'autres remèdes plus ou moins sérieux vendus sur la place publique.

L'électuaire est une préparation pharmaceutique de consistance molle, formée de poudres mélangées à du sirop, du miel, des poudres végétales.

L'**Opiat** est un électuaire opiacé, tandis que le **diatessaron** en est un, composé de quatre médicaments : racine de gentiane et d'aristoloche, de baies de laurier, de myrrhe. On incorpore dans le tout du miel et de l'extrait de genièvre. C'etait appelé aussi **thériaque diatessaron,** recommandé contre les piqûres et morsures d'animaux venimeux et comme emménagogue (ainsi, ce n'est donc pas seulement de notre temps que les femmes ont connu des perturbations du fonctionnement ovarien !).

TABLE DES CHAPITRES

Vertus des plantes ..... 3 à 67

Quelques formules de tisanes composées et recettes diverses ..... 69 à 76

Remèdes divers ..... 77 à 78

Cataplasmes et compresses ..... 79 à 81

Lavements 82

Injections 82

Lavages de nez 82

Bains ..... 83 à 85

Fumigations 85

Pour vivre en paix avec les insectes 86

Les maladies ou troubles divers et leurs remèdes .. 87 à 106

En complément 107

Les plantes qui favorisent les évacuations 107

— Les plantes qui stimulent les intestins 107
— Les plantes qui stimulent reins et vessie 111
Les plantes antirhumatismales 118
Les plantes qui font baisser la tension 121
Les plantes qui stimulent le foie et réduisent le cholestérol 122
Les plantes qui font maigrir 124
Les dépuratifs de printemps 127
Les plantes qui font baisser l'urée 129
Les plantes qui stimulent l'assimilation 130
Les calmants 138
— Principales plantes réputées comme sédatives de la douleur 139
— Plantes tempérant l'irritabilité nerveuse et facilitant le sommeil 140
Les vermifuges 142
Les plantes anticalculs 146
Les plantes pour le cœur et la circulation 150
— Plantes pour le cœur et les artères 151
— Plantes pour la circulation veineuse 153
Les sudorifiques 156
Les plantes à faire intervenir en cas de toux 159
Les plantes qui aident aux fonctions digestives 164

Les plantes contre diabète et malnutrition 168
Les plantes pour l'intestin 172
Les plantes astringentes 175
Les plantes en gynécologie 179
Les plantes qui préparent et aident à une bonne ménopause 181
Les plantes pour les yeux 184
Les anticoagulants naturels 187
Cueillette et conservation des plantes à tisanes 190
Tisanes-boissons 194
A propos des essences et extraits de plantes 201
Comment utiliser les plantes 205
Propriétés parfois négligées de plantes communes .. 208
La rue 212
L'arnica et la valériane dans la désintoxication du tabac 214
Comment entreprendre les cures de plantes 216
Comment cultiver les plantes à tisanes et à condiments 219
Divers produits d'origine végétale 223
Mais qu'était donc la thériaque de nos ancêtres ? .. 228