

Glossaire des produits

Actée à grappe bleue : *Caulophyllum thalictroides* On emploie l'Actée à grappe bleue depuis longtemps dans le traitement du rhumatisme, de la névralgie, de l'épilepsie, des crampes et de l'hystérie. Elle a été utilisée comme stimulant utérin pour faciliter l'accouchement. On l'utilise pour traiter les menstruations tardives ou interrompues et pour soulager les crampes et les douleurs menstruelles. Elle renforce l'utérus et nourrit, régularise et remet le système reproducteur féminin en bon état.

Aloès : *Aloe vera (socotrina)* Reconnue depuis des siècles, l'Aloès est l'une des plantes les plus utilisées en médecine traditionnelle pour soigner diverses maladies. Son utilisation est reconnue afin de traiter les infections de la peau et en tant que laxatif. Plusieurs peuples l'ont utilisé dans le traitement des troubles d'estomac, des maladies du foie, de la tension nerveuse et en période de convalescence.

Angélique : *Angelica archangelica* L'Angélique est reconnue comme remède contre la peste. Elle a surtout été utilisée dans le traitement d'indigestion et de coliques flatulentes. Elle stimule l'appétit et est particulièrement utile dans les cas d'anorexie. L'Angélique est aussi utilisée pour traiter la cystite et l'inflammation urinaire. Elle diminue la tension musculaire et démontre des propriétés sédatives légères. On l'a aussi utilisée pour traiter les enfants névrosés.

Aubépine (baie): *Crataegus oxyacantha* L'utilisation de l'Aubépine remonte à Dioscorides, mais elle a connu son immense popularité en médecine traditionnelle européenne et américaine que vers la fin du 19^e siècle, alors qu'elle a été employée dans le traitement de l'hypertension, de l'artériosclérose, de l'arythmie cardiaque (pulsations irrégulières), de tachycardie (pulsations rapides), de nervosité et d'insomnie.

Aunée : *Inula helenium* L'Aunée est une plante puissante très recherchée dans le domaine de l'herboristerie. Elle a été employée dans le traitement de l'asthme, la bronchite, la toux, la coqueluche et pour promouvoir et régulariser le flux menstruel. La médecine traditionnelle lui attribue la réputation d'une plante aux mille vertus, capable d'améliorer la condition générale de tout l'organisme.

Barbe de maïs : *Zea mays* L'action diurétique de la Barbe de maïs est connue depuis des siècles pour traiter l'inflammation de la vessie, des reins et des voies urinaires, la goutte, l'énurésie, la cystite, les calculs rénaux, l'hydropisie, les malaises au foie et à la vésicule biliaire. Elle est aussi utilisée dans le traitement de l'arthrite. Elle est une source de vitamine K, reconnue pour aider à arrêter les hémorragies.

Bardane : *Arctium lappa* La Bardane est devenue populaire en médecine traditionnelle comme diurétique, cholérétique et pour stimuler la sudation. Elle a été utilisée pour traiter les problèmes de peau comme l'acné, les furoncles et l'eczéma. Elle nettoie le foie, soulage la congestion lymphatique et est un des meilleurs purificateurs sanguins. Six à huit mois d'utilisation stimule la pousse des cheveux.

Bétoine : *Stachys officinalis* La Bétoine était utilisée pour soigner presque toutes les maladies et on lui attribuait des propriétés "magiques" grâce à son contenu en *tannin*. Elle est utilisée comme

astrigent pour traiter la diarrhée et comme gargarisme pour traiter les irritations de la bouche et de la gorge. On l'a aussi utilisée pour traiter l'anxiété et pour soulager les maux de tête. Elle est très efficace lors de tumeurs génitales, sclérose du foie et de la rate, kystes, fièvres, pierres à la vésicule biliaire, catarrhes, gripes, convulsions, toux, hydropisie, épilepsie, saignements de nez, goutte, brûlures d'estomac, hystérie, pierres aux reins, néphroses, névroses, névralgie, palpitations, paralysie, splénite, douleurs d'estomac, maux de dents, etc.

Bourguépine: *Rhamnus purshiana, D.C.* La Bourguépine appelé aussi Cascara Sagrada est l'une des plantes médicinales les plus utilisées et on l'a employée comme laxatif dans le traitement de la constipation chronique ou occasionnelle.

Buchu: *Barosma betulina* Le Buchu a été utilisé en médecine traditionnelle pour les problèmes urinaires (calculs) et ceux du système reproducteur. On l'a utilisé comme diurétique et antiseptique pour traiter la cystite (inflammation de la vessie), l'urétrite (inflammation de l'urètre) et la prostatite (inflammation de la prostate). Le Buchu a aussi été utilisé pour traiter la leucorrhée (pertes blanchâtres provenant du système reproducteur féminin). C'est une excellente source naturelle de potassium.

Camomille: *Matricaria chamomilla* La Camomille est reconnue pour son effet calmant et son utilité dans le traitement de la nervosité et de l'agitation. Elle est utilisée pour le traitement de désordres gastriques et des coliques. Les femmes l'utilisent pour aider à soulager les douleurs menstruelles et pour calmer les effets nerveux de la ménopause. On l'utilise pour traiter la névralgie, le lumbago et le rhumatisme. Elle était également utilisée par les Romaines afin de donner des reflets blonds à leur cheveux. En application externe, elle a été utilisée pour aider à guérir les plaies, les inflammations, les brûlures et pour adoucir la peau.

Cayenne: *Capsicum annum (frutescen)* Le poivre de Cayenne est une épice très appréciée et on le cultive presque partout à travers le monde. En utilisation interne, il a été utilisé dans le traitement de dyspepsie flatulente et comme stimulant digestif. On l'a aussi utilisé dans les cas de douleurs et crampes d'estomac ou intestinales. Le poivre de Cayenne est reconnu comme remède dans les cas de paresse de la voie digestive. Les mormons et les habitants des Balkans l'utilisent pour traiter les ulcères d'estomac saignants. Lorsqu'il est utilisé en combinaison avec d'autres plantes, le poivre de Cayenne est un catalyseur. En utilisation externe, on l'applique sur la peau pour accroître le flux sanguin aux régions affectées par le lumbago, les rhumatismes et les névralgies. Par temps froid, on l'applique sur la peau pour engendrer une sensation de chaleur. Il est aussi utilisé comme gargarisme lors de maux de gorge.

Chardon béni (bénit): *Cnicus benedictus* Le Chardon bénit est utilisé en médecine traditionnelle depuis des siècles et on lui attribue le pouvoir de purifier le sang et d'en faciliter la circulation, ce qui contribue à la tonification du cerveau et à l'amélioration de la mémoire. Le Chardon bénit a été employé par les mères qui allaitent pour enrichir le lait maternel et en faciliter l'écoulement. On dit qu'il aide au développement du système reproducteur féminin durant la puberté et atténue la ménopause. Il sert de catalyseur lorsqu'il est employé avec d'autres plantes. On dit aussi qu'il favorise le bon fonctionnement du foie.

Chou gras (Thé de Jérusalem): *Chenopodium anthelminticus (Dysphania ambrosioides)* En médecine traditionnelle, le Chou gras est réputé comme vermifuge et il est considéré comme un des meilleurs pour expulser les ankylostomes (vers ronds). Il est également utilisé dans les cas de surdité attribuable à une affection du cerveau ainsi que le tintement d'oreilles. L'asthme, la pression à l'utérus, les convulsions, l'épilepsie, les douleurs dans le côté de la tête, la perte de maîtrise sur un côté du corps (ictus), la paralysie et la douleur dans l'omoplate sont autant d'affections qui peuvent être corrigés grâce au pouvoir de cette plante. Une des propriétés les plus curieuses du Chou gras est celle de vaincre la condition d'aphasie (perte de la capacité de parler ou de comprendre le langage parlé suite à une lésion cérébrale).

Dong Quai (Angélique chinoise): *Angelica sinensis* Le Dong Quai a une excellente réputation en médecine chinoise traditionnelle et a été utilisé pour traiter les problèmes gynécologiques (crampes menstruelles, menstruations irrégulières, etc.) et les affections féminines. On dit qu'il contient une substance œstrogénique qui aide à équilibrer le taux d'œstrogène chez les femmes. On l'a utilisé pour traiter l'endométriose, la sécheresse et les infections vaginales, la congestion pelvienne et pour soulager des symptômes du syndrome prémenstruel et de la ménopause. Le Dong Quai a aussi servi d'antispasmodique, de purificateur sanguin en plus d'être employé dans le traitement de l'hypertension, des rhumatismes, des ulcères, de l'anémie et de la constipation.

Douce fougère: *Aspidium filix-max* On peut utiliser la douce fougère pour débarrasser le corps de petits visiteurs indésirables. Le centre de contrôle des maladies à Atlanta aux États-Unis signale à la suite d'études poussées que: Un Nord-américain sur quatre souffre d'un ou de plusieurs parasites infectieux. La personne ignore souvent cette présence. Il a souvent une foule d'affections déroutantes et des symptômes déconcertants qui ne réagissent à rien. La douce fougère était un secret bien gardé, utilisé pour extorquer des sommes d'argent princières pour débarrasser la royauté de ses ténias. La douce fougère a démontré qu'elle est sans risque et très efficace pour plusieurs sortes de parasites.

Échinacée: *Echinacea angustifolia* L'Échinacée est un remède très populaire dans la région centrale des États-Unis, région d'où elle est originaire. Les Amérindiens l'ont utilisée dans leur médecine traditionnelle et elle a rapidement été adoptée par les colons. Durant les années 1800, on a prétendu que l'Échinacée était un purificateur sanguin et on l'utilisait pour traiter les étourdissements et les morsures de serpent à sonnette. L'Échinacée a été utilisée au début du 20e siècle comme "anti-infectieux". On l'utilise aujourd'hui en application externe pour traiter les plaies et de façon interne pour stimuler le système immunitaire. De façon interne, l'Échinacée a aussi été utilisée pour prévenir et traiter le rhume et les affections qui s'y rattachent comme les maux de gorge.

Écorce de cerisier sauvage: *Prunus Virginiana* L'écorce de cerisier sauvage a été utilisée par les peuples autochtones d'Amérique du Nord pour la toux, le rhume, la coqueluche, la bronchite, l'asthme, la tuberculose, les fièvres récurrentes, et pour abaisser l'hypertension artérielle. Elle corrige les problèmes respiratoires chroniques de l'asthme en décomposant et en expulsant d'anciennes mucosités infectieuses des poumons et des voies respiratoires. Les propriétés sédatives de l'écorce de cerisier sauvage apaisent et adoucissent les poumons, l'estomac et les intestins. La recherche nous a révélé que l'écorce intérieure de cet arbre renferme un composé végétal appelé *acide cyanhydrique*. Dans le cas de la vitamine B-12, une quantité de cyanure végétal est fabriquée selon ce principe pour détruire les cellules cancéreuses, comme c'est le cas pour le noyau de l'abricot. La présence d'acide cyanhydrique dans l'écorce de cerisier sauvage, comme antibiotique, peut fort bien expliquer le succès remporté auprès de maladies infectieuses comme la coqueluche et la tuberculose. Les propriétés amères et astringentes trouvent aussi beaucoup d'utilité lorsque l'estomac et les intestins sont relâchés afin de leur redonner de la vigueur.

Écorce de chêne blanc: *Quercus alba* L'Écorce de chêne blanc a été utilisée de façon externe en médecine traditionnelle pour traiter les coupures mineures, les hémorroïdes, les boutons de fièvre et les stomatites aphteuses. On dit aussi que les Amérindiens l'employait en cas d'inflammation des glandes telles la prostate et la thyroïde (goitre), de congestion des sinus, d'écoulement nasal, d'inflammation de la gorge (amygdales), ainsi qu'en cas de fistules et de relâchement anal. De façon interne, elle a servi comme astringent dans le traitement de la diarrhée.

Églantier: *Rosa canina* L'extrait d'Églantier contient de l'acide ascorbique naturelle (vitamine C). Le fruit de l'Églantier ne contient pas que de la vitamine C, mais aussi les substances de soutien appelées *bioflavonoïdes* tels que la *rutine* et *l'hespéredine*, lesquels facilitent l'assimilation de la vitamine C. C'est ainsi que les tissus conjonctifs de l'organisme redeviennent élastiques et rajeunis. Ceci prévient le plissement et l'affaissement de ces tissus, renforce les vaisseaux sanguins et les capillaires (minuscules vaisseaux sanguins), et les empêche de s'abîmer et de faire des bleus. L'Églantier a été utilisé comme supplément nutritionnel mais aussi comme laxatif doux et comme diurétique. L'absence de vitamine C entraîne le scorbut, des états dépressifs, l'inflammation des gencives et le saignement du nez. Il faut utiliser l'Églantier sur une base quotidienne, car l'organisme ne peut emmagasiner la vitamine C.

Épine-vinette: *Berberis vulgaris* Historiquement, l'efficacité de l'Épine-vinette est reconnue contre les désordres de la voie biliaire. Il influence la sécrétion de bile et soulage des contractions de la voie biliaire. On l'a aussi utilisé pour traiter des désordres au foie, des inflammations de la vésicule biliaire et des calculs biliaires. Il a été utilisé dans les cas d'inflammation de la rate, de désordres gastro-intestinaux et d'hypertension.

Euphrase: *Euphrasia officinalis* L'Euphrase a été utilisée en médecine traditionnelle pour traiter les infections aux yeux, les conjonctivites et les autres inflammations oculaires. On dit qu'elle aide à corriger la vision et à renforcer les yeux. La médecine traditionnelle européenne l'utilise couramment contre la toux, l'enrouement, le mal d'oreilles et les écoulements irritants de mucus provenant des yeux, des sinus, du nez, de la gorge et des intestins. Elle a aussi été utilisée par les femmes enceintes exposées à la rougeole afin d'aider à prévenir la surdité du futur nouveau-né.

Feuille de bleuet: *Vaccinium sp.* Les Américains d'origine finlandaise, habitant la la péninsule du Michigan, utilisent depuis longtemps la Feuille de bleuet pour traiter le diabète. Elle a aussi été employée dans le traitement des infections urinaires, de la rétention d'eau et comme tonique pour le sang.

Feuille de châtaignier: *Castanea dentata* La Feuille de châtaignier a été utilisée pour traiter la circulation sanguine périphérique déficiente et les conditions œdémateuses. La Feuille de châtaignier est utilisée depuis toujours dans le traitement des varices, ulcères aux jambes et hémorroïdes. Elle accroît la tonicité des veines et la résistance capillaire. On l'utilisait pour favoriser la circulation sanguine. C'est une bonne source de choline, une des vitamines B capable de dissoudre le cholestérol.

Feuille de framboisier: *Rubus idaeus* À cause de ses propriétés astringentes, la Feuille de framboisier a été utilisée pour traiter la diarrhée. La Feuille de framboisier est utilisée depuis toujours pour traiter les menstruations douloureuses et faciliter l'accouchement. En effet, on affirme que la Feuille de framboisier stimule les contractions utérines et facilite l'accouchement. Elle a la réputation d'être un bon tonique pour tout l'organisme. Sa richesse en fer renforcerait le sang et procurerait de l'énergie. On dit aussi qu'elle enrichit le lait maternel. On l'a utilisée pour calmer les enfants ayant une affection de l'estomac ou des intestins. Elle a été employée dans les cas de prolapsus utérin ou anal.

Feuille de pêcher: *Amygdalus persica* La Feuille et l'écorce de pêcher ont toujours eu une excellente réputation en médecine traditionnelle. On les a employées dans le traitement des affections des voies urinaires, des maux d'estomac, de l'insomnie, de la nervosité, de la nausée,

de la coqueluche, du rhume et de la bronchite. Plusieurs herboristes célèbres les utilisent pour combattre la mauvaise haleine et en application externe pour stimuler la pousse des cheveux.

Ficaire: *Scrophularia nodosa* La Ficaire est un membre de la famille des menthes et a été utilisée en médecine traditionnelle pour nettoyer les lymphatiques, la rate et les amygdales. Elle est aussi reconnue comme vermifuge. En application externe, on s'en est servie pour éliminer les verrues plantaires et traiter les maladies de la peau, telles que le psoriasis et l'eczéma.

Figue: *Ficus carica* L'utilisation de la Figue en médecine traditionnelle remonte aux temps bibliques. Elle a été employée en application externe pour traiter les abcès aux gencives, les ulcères buccaux ainsi que les furoncles et les ulcères externes. En interne, elle a été utilisée dans le traitement des brûlures d'estomac. Elle est une des plantes les plus alcalines (antiacide) qui absorbe les acides et les neutralise.

Frêne épineux: *Zanthoxylum americanum* En usage interne, le Frêne épineux a surtout été utilisé pour soulager les symptômes des rhumatismes. Il a aussi été employé pour traiter les désordres gastro-intestinaux, les catarrhes respiratoires, l'asthme et les maladies de la peau. Il est considéré comme un stimulant général. On dit qu'il est efficace dans les cas du syndrome de Raynaud (extrémités froides). Il a aussi été recommandé dans les cas de colique, diarrhée, hydropisie, syphilis et paralysie.

Genêt: *Ruscus aculeatus* Anciennement, les bouchers se servaient du genêt comme d'un balai pour «nettoyer» leur étal et prévenir les maladies. Il s'agit d'une herbe antiseptique et antibiotique qui ressemble beaucoup à la racine collante, car ses propriétés sont similaires pour réparer rapidement les blessures et les os cassés.

Genévrier: *Juniperus communis* À prendre si vous travaillez parmi des gens malades. Elle renforce l'immunité. La baie du genévrier dissout les cristaux d'acide urique qui peuvent causer la lithiase rénale, la goutte et les malaises rhumatismaux (articulations). Un bon test pour vérifier la présence de cristaux d'acide urique est de comprimer la partie arrière du bras supérieur; si vous ressentez de la douleur, c'est que les cristaux d'acide urique sont en grand nombre. La baie du genévrier facilite la digestion, prévient et expulse les gaz. Pour nettoyer les reins, prenez 40 gouttes de l'extrait et un grand verre d'eau (le genévrier peut alors faire son travail sans causer d'irritation) trois fois par jour. C'est un diurétique pour corriger la rétention des liquides. Elle relève un taux faible de sucre et le stabilise au taux normal. On applique l'extrait de façon externe pour détruire les champignons.

Gentiane: *Gentiana lutea* Cette plante était utilisée pour aider à stimuler l'appétit, aider à digérer et pour traiter toutes sortes de problèmes gastro-intestinaux (brûlures d'estomac, vomissements, diarrhée, etc.). En application externe, cette plante a été utilisée pour traiter les plaies et en utilisation interne, pour traiter les maux de gorge, l'inflammation arthritique et la jaunisse. Des recherches spécifiques ont montré que l'une de ses composantes, la gentiopicine, est en effet douée de propriétés fébrifuges. Elle a également une action tonique sur le foie et la vésicule biliaire ainsi que sur tout l'organisme. En Allemagne et en Autriche, elle est dispensée sous le nom d'*enziane* comme remède immédiat pour aider à digérer. Quoique son goût ne favorise pas immédiatement son utilisation, son effet est très recherché et c'est pour cette raison qu'on apprend à l'apprécier.

Géraise *Geranium maculatum* La médecine populaire a utilisé la Géraise de façon interne pour traiter le choléra, la diarrhée aiguë, la dysenterie chronique, les hémorragies gastro-intestinales et les ulcères gastriques. Elle a aussi été employée comme gargarisme pour les maux de gorge et les ulcères buccaux. On dit qu'elle efface les rides causées par les pores dilatés et la peau abîmée. On dit aussi qu'elle est utile dans les cas de complications menstruelles, de sueurs nocturnes, de

prolapsus vaginal ou rectal, de plaies suintantes, de choléra potentiellement mortel, de diabète et d'empoisonnement par le mercure. L'application d'extrait de Géraïne est reconnue pour soulager les irritations buccales et les gencives saignantes.

Gingembre vert: *Artemisia vulgaris* Le Gingembre vert a surtout été utilisé comme tonique amer pour accroître l'appétit, stimuler la sécrétion gastrique et améliorer la digestion. Il a aussi été employé comme vermifuge pour expulser les vers ronds et les ténias, particulièrement chez les enfants. Il est aussi utilisé comme tonique nerveux et comme sédatif. Il a démontré son utilité dans les cas de flatulence et de dyspepsie. Il a été recommandé dans les cas de cinépathie (mal des transports) ou de somnambulisme. De façon externe, il a été appliqué sur les contusions, les plaies, les entorses, les enflures, les cors et en cas d'hydrocéphalie (augmentation du liquide céphalo-rachidien).

Ginkgo biloba: *Maidenhair Ginkgoaceae* Le Ginkgo biloba est l'espèce d'arbre la plus vieille du monde et on a pu la retracer à plus de 200 millions d'années. L'espèce a presque été détruite durant la période glaciaire mais a survécu en Chine. Les feuilles sont utilisées pour traiter les problèmes circulatoires. Les médecins Chinois l'utilisent pour traiter l'asthme, les engelures, les étourdissements et le tintement d'oreille. On dit qu'il cause la dilatation des artères, des capillaires et des veines. Son utilisation a fait ses preuves lors de perte de mémoire et quand les performances cérébrales sont diminuées.

Ginseng sibérien (de Sibérie): *Eleutherococcus senticosus* On a eu recours au Ginseng pendant des millénaires pour l'énergie et le stress car il procure un effet renforçateur tout en augmentant la capacité physique et mentale au travail. Des études ont démontré que des animaux traités au Ginseng nagent plus longtemps, fabriquent moins d'ulcères reliés au stress et ont un système immunitaire plus fort. Il a été utilisée dans les traitements contre l'asthénie, l'artériosclérose, les problèmes sanguins, le saignement, les coliques, et pour soulager les symptômes du vieillissement, du cancer et de la sénilité. Aujourd'hui, la popularité du Ginseng est due à "l'effet adaptogène" (protège du stress) de son contenu en *saponine*. En anglais, le Ginseng est communément appelé *Panax* qui, dérivé du Grec, signifie "soigne tout".

Gomme de myrrhe (Myrrhe): *Commiphora molmol (myrrha)* La médecine traditionnelle utilise la Gomme de myrrhe depuis des centaines d'années comme antiseptique, emménagogue, astringent et antispasmodique. Elle a été utilisée comme gargarisme pour le traitement d'inflammation des muqueuses de la bouche, de la gorge et des amygdales. On l'a aussi employée pour prévenir l'infection des gencives qui peut survenir suite à l'extraction de dents. La Gomme de myrrhe est réputée pour accélérer la cicatrisation des plaies.

Graine de citrouille: *Cucurbita pepo* La Graine de citrouille est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle en tant que vermifuge. En effet, elle a été utilisée pour éliminer et aider à expulser les vers intestinaux comme les vers ronds, les ténias et les oxyures ainsi que les autres parasites. Elle est aussi une bonne source du précieux oligo-élément appelé zinc reconnu pour favoriser une peau en santé et pour éliminer les odeurs des pieds. Elle est particulièrement indiquée pour les hommes afin de maintenir le bon état de la prostate et pour corriger son hypertrophie. Un des symptômes d'une prostate déficiente est la lenteur anormale avec laquelle les hommes commencent à uriner.

Griffe du diable *Harpagophytum procumbens* La Griffe du diable a été utilisée par les Africains comme remède traditionnel pour les désordres du foie et des reins en passant par les allergies, l'inflammation de la vésicule biliaire, les troubles et calculs urinaires et les maux de tête, mais surtout pour les rhumatismes et les inflammations articulaires. Les effets anti-inflammatoires de la Griffe du diable ont été confirmés en clinique et la plante a été introduite en phytothérapie (médecine par les plantes) comme remède dans le traitement des rhumatismes et de l'arthrite.

Groseillier noir *Ribes nigrum* Le Groseillier noir a été utilisé depuis longtemps dans le traitement de la fièvre, des douleurs d'estomac, de la diarrhée, de l'inflammation des voies urinaires (cystite, néphrite), de la fatigue, de la goutte, des rhumatismes et de l'arthrite, de la gravelle, de l'hydropisie et de la gingivite. On reconnaît au Groseillier noir le pouvoir de neutraliser, dissoudre et éliminer les cristaux acides et les débris qui causent des douleurs aux articulations, tout en les réparant. Il a aussi été employé comme gargarisme dans les cas de maux de gorge. Le Groseillier noir est considéré comme une bonne source de vitamine C.

Guimauve: *Althaea officinalis* Elle a longtemps été reconnue comme source de mucilage et utilisée depuis des millénaires pour traiter les plaies externes, les maux de gorge, la toux et les malaises gastriques. Ses propriétés mucilagineuses ont un effet calmant sur les muqueuses. La Guimauve est utilisée pour traiter la toux, l'asthme bronchique et la bronchite. On l'utilise aussi pour traiter les ulcères gastriques et la constipation chronique. Elle permet aussi d'expulser, sans douleur, les pierres aux reins.

Herbe-aux-ânes (Primevère du soir commune): *Oenothera biennis* Elle est utilisée depuis toujours dans les cas de coqueluche, d'hydrocéphalie, de dépression, d'éruptions et d'irritations cutanées. On dit qu'elle élimine les acides des nerfs empoisonnant l'organisme. On l'a utilisée avec succès dans le traitement des troubles gastro-intestinaux et de l'asthme.

Herbe sainte: *Eriodoyction californicum* Elle est vénérée depuis longtemps comme plante bénéfique pour les poumons. Elle procure un soulagement immédiat en éliminant les mucosités, en drainant les liquides des poumons et en les restaurant à leur fonctionnement normal. Pour les problèmes sérieux de mucosités et/ou de liquide dans les poumons, faites un cataplasme. Vous pouvez aussi appliquer à la poitrine et dans le dos de l'Extrait d'ADJ, de l'huile de cajepout; ceci éliminera le liquide des poumons et les décongestionnera. Attention de ne pas mettre d'huile de cajepout ou d'Extrait d'ADJ dans les yeux, sous les aisselles ou sur les organes génitaux car ces produits peuvent causer une sensation de chaleur.

Hortensia: *Hydrangea arborescens* Cette plante est connue de plusieurs herboristes comme un vieil ami, un remède éprouvé pour les reins et la vessie ainsi que pour l'urètre et les uretères. L'accumulation excessive de liquide appelée *hydropisie*, ou *œdème* de nos jours, est soulagée par la racine de cette plante. Pensez aussi à l'hortensia pour les douleurs à la région lombaire attribuables aux reins enflammés. Cette plante s'est mérité aussi une bonne réputation lorsque des calculs ou des pierres sont éliminés afin de faciliter leur passage et de soulager l'agonie. Si vous êtes porté(e) à faire des calculs ou si vous vous souciez de la prévention des calculs, un programme d'entretien serait alors une bonne idée.

Houblon: *Humulus lupulus* Le houblon aide à bien dormir et calme les nerfs. Il fournit des hormones, notamment pour le système féminin. Il élimine les problèmes de peau de toutes sortes, y compris la dermatophyte. On peut l'appliquer de façon externe et le prendre de façon interne. On l'utilise de façon externe pour la décoloration de la peau ainsi que pour les plaies.

Hydraste du Canada: *Hydrastis canadensis* Traditionnellement, l'utilisation de l'Hydraste du Canada remonte aux temps des colons qui ont appris des Amérindiens à s'en servir comme teinture et pour ses propriétés médicinales. On utilisait l'Hydraste du Canada comme remède contre le catarrhe (inflammation des muqueuses avec hypersécrétion) et comme collyre (gouttes pour les yeux). L'Hydraste du Canada est connue comme laxatif, agent digestif amer et astringent des muqueuses. Elle est considérée comme remède utile pour plusieurs malaises gastriques. On

dit de l'Hydraste du Canada qu'elle a la faculté d'amplifier les effets d'autres herbes. Elle peut accroître la production de bile et peut aussi avoir un effet bénéfique sur les varices.

Igname sauvage: *Dioscorea villosa* C'est une source de diogénine, quasiment identique à celle produite par le corps humain qui va lui-même en opérer la conversion. Cette substance aide à maintenir l'équilibre hormonal. Selon certaines études, elle favoriserait l'inhibition de l'activité oestrogénique chez la femme en pré-ménopause et chez celle souffrant de SPM. Elle favorise le sommeil et ralentit la dégénérescence du corps humain. Les indiennes utilisaient cette plante tout au long de la grossesse pour prévenir les crampes, les nausées et même éviter les fausses couches. Elle a été utilisée en médecine traditionnelle pour le traitement de l'arthrite, de coliques intestinales, de congestion biliaire, d'inflammation urinaire, d'asthme et de névralgie. Elle a aussi été employée pour soigner le hoquet et l'asthme spasmodique.

Immortelle: *Gnaphalium obtusifolium* Cette plante, réputée pour son contenu en lithium organique, a été réintroduite durant ce siècle par le célèbre herboriste amish, Solomon Wickey, qui l'a utilisé pour traiter les troubles émotionnels et les comportements anormaux. L'Immortelle a été employée comme gargarisme dans le traitement de l'inflammation des amygdales et des ulcérations de la bouche et de la gorge. En application externe, on dit qu'elle est capable d'éliminer les poux.

Laitue sauvage: *Lactuca elongata* La Laitue sauvage a été utilisée en médecine traditionnelle comme sédatif du système nerveux central, en particulier pour traiter l'insomnie. Elle a aussi été employée durant la guerre civile américaine pour aider à soulager la douleur. La Laitue sauvage a été recommandée dans les cas de bronchite, toux, asthme, laryngite et infection des voies urinaires.

Laminaire: *Rhodymenia palmata* C'est un légume de mer utilisé pour la perte de poids, elle nourrit la glande thyroïde (hypothyroïdie) pour permettre de régulariser le poids. C'est une source importante de minéraux et d'oligo-éléments pour arrêter la dégénérescence graisseuse des muscles, pour tonifier le système musculaire et le muscle cardiaque et pour éliminer la cellulite. Elle sert aussi dans les cas de goitre; elle est aussi très efficace pour l'irritation chronique de la vessie.

Laurier: *Myrica cerifera* En médecine traditionnelle, on l'infusait pour ses propriétés tonifiantes et stimulantes et on l'utilisait pour traiter la diarrhée, les malaises du foie et de la vésicule biliaire. Ces propriétés astringentes et topiques font qu'il est utilisé pour soigner les plaies. Il est reconnu pour faciliter la digestion et nettoyer le tube digestif. Le *Myricitrin*, sa composante active, stimule la production de bile. On rapporte qu'il a des propriétés fébrifuge. Il est utilisé comme remède maison contre le rhume et la congestion nasale et est considéré comme un bon gargarisme pour aider à soigner les maux de gorge, les gencives spongieuses et saignantes, les ecchymoses et les plaies.

Lin: *Linum usitatissimum* Le Lin a été utilisé depuis plus de dix mille ans comme source de fibre pour le tissu et les vêtements et son utilisation en médecine traditionnelle pour traiter la constipation, l'inflammation et l'infection des voies urinaires, remonte aussi loin. Des recherches effectuées récemment tendent à démontrer qu'il est susceptible d'aider à réduire le niveau de cholestérol de façon significative. De façon externe, il a été appliqué sur les blessures, les varices et les hernies.

Luzerne: *Medicago sativa* La Luzerne a été principalement utilisée comme nutriment car elle est riche en protéines, en minéraux (calcium, potassium, magnésium, sodium, phosphore, fer, etc.) et en vitamines, surtout E et K. Elle contient plusieurs enzymes actifs qui facilitent la digestion. On l'a recommandée pour traiter l'anémie. On l'a aussi utilisée dans le traitement d'allergies comme

la fièvre des foies et pour traiter les désordres gastriques et le rhumatisme. Elle désodorise et prévient la transpiration excessive, absorbe l'acide urique et lactique pour éviter l'irritation des nerfs et lubrifie les articulations. De plus, elle est diurétique et élimine la rétention d'eau. Elle nourrit la glande pituitaire. En application externe, la Luzerne a été utilisée pour traiter les plaies.

Lycopce: *Lycopus virginicus* Le Lycopce a été utilisé en médecine traditionnelle pour traiter l'hyperthyroïdie. Il a aussi été employé pour le traitement des états nerveux, telles l'anxiété et l'insomnie et lors de palpitations. Le Lycopce a la réputation d'être un excellent tonique pour l'organisme et de contribuer à calmer l'estomac et à normaliser l'appétit. Le Lycopce est utilisé depuis toujours dans le traitement de la toux, de la tuberculose, des saignements provenant des poumons et des voies intestinales, de la diarrhée, de l'insomnie et de l'albumine ("blanc d'œuf" dans l'urine).

Lys blanc (Lys d'eau): *Nymphaea odorata* Il est reconnu comme anaphrodisiaque capable de réduire le désir et la stimulation sexuelle. Il a été utilisé pour traiter l'insomnie, la tension nerveuse et la diarrhée. Le Lys blanc a servi dans les cas d'affection de la prostate et de l'utérus. De façon externe, il a été employé comme gargarisme pour les maux de gorge, les gencives enflées, les ulcères buccaux et les maladies cutanées.

Mille-feuille: *Achillea millefolium* Elle est réputée pouvoir traiter les hémorragies internes, les problèmes gastriques, les problèmes du foie et l'hypertension. On l'a aussi utilisée pour traiter la diarrhée particulièrement chez les enfants, les désordres utérins, la maladie de Bright, les gaz, les hémorroïdes, les mamelons douloureux, les fistules, la grippe et le rhume et l'énurésie. De façon externe, la Mille-feuille a été employée pour traiter les plaies et pour arrêter les saignements. On dit d'elle qu'elle empêche la perte des cheveux.

Millepertuis: *Hypericum perforatum* Le Millepertuis est utilisé depuis des millénaires pour le traitement de l'anxiété, de l'insomnie et de la dépression. Il a été employé en médecine traditionnelle comme antidépresseur, pour le traitement de la gastrite et de l'agitation nerveuse. Il a aussi été utilisé dans les cas de troubles biliaires et du foie. Le Millepertuis a aussi été recommandé dans les cas d'énurésie, d'excitabilité, de névralgie et de menstruations irrégulières. De façon externe, il a été appliqué aux brûlures, aux éruptions cutanées, aux contusions, aux entorses, aux rhumatismes, au lumbago, dans les cas d'hémorroïdes, de douleurs au coccyx, de tics nerveux, de tremblements et de la paralysie de Bell.

Mocassin jaune (Sabot de la vierge): *Cypripedium parviflorum (pubescens)* C'est un sauveur pour le système nerveux épuisé et il produit une réaction calmante rapide dans les centres nerveux du cerveau. Même si son action est rapide, ce n'est pas un narcotique. Il agit rapidement pour soulager la pire des migraines et pour permettre de retrouver une sensation de calme. On le recommande lors cas d'épilepsie pour rétablir le fonctionnement des centres de l'équilibre dans le cerveau. Il est également recommandé pour le bon fonctionnement du bulbe rachidien cérébral qui contrôle les fonctions de la respiration, les battements du cœur et la tension artérielle.

Molène: *Verbascum thapsus* La Molène est considérée comme une des plus anciennes plantes médicinales et elle a été largement utilisée dans le traitement d'affections respiratoires, tels que l'asthme, le rhume, la tuberculose et autres. Elle a été recommandée dans les cas d'hémorragies des voies intestinales, d'irritations intestinales, de maux de tête chez les enfants et d'épilepsie. Elle est très efficace en utilisation externe pour traiter les varices suppurantes.

Mousse d'Irlande: *Chondrus crispus* La Mousse d'Irlande a été appréciée pour son riche contenu en minéraux essentiels, en oligo-éléments et en sels d'iode. Elle a été employée pour traiter la toux, la bronchite, la dyspepsie, les nausées, les brûlures d'estomac et autres troubles gastriques. On dit qu'elle est utile en cas de raideurs aux articulations et aux cartilages. Elle a la capacité de refaire les tissus conjonctifs de l'organisme. Elle a la réputation d'hydrater

l'organisme, de favoriser une apparence juvénile, d'aider à éliminer la cellulite et de traiter la dermatite.

Nerprun: *Rhamnus Frangula* Le Nerprun est un des laxatifs les plus répandus, particulièrement en Europe. On l'utilise couramment en médecine traditionnelle pour le traitement de la constipation associée à des conditions atoniques. On dit qu'il contribue à rétablir la flore intestinale pour prévenir un grand nombre de maladies contagieuses. De façon externe, il a été utilisé pour traiter les verrues et les démangeaisons.

Paille d'avoine: *Avena sativa* La Paille d'avoine est connue comme supplément alimentaire depuis des siècles mais elle est aussi utilisée dans la médecine traditionnelle. Elle constitue également une excellente source de silice et de magnésium, deux substances minérales naturelles qui sont essentielles au corps humain. On dit de la silice qu'elle aide le corps à assimiler le calcium, ce qui expliquerait que la Paille d'avoine ait été employée pour renforcer les nerfs, les ongles, les os, les dents, la peau et les cheveux.

Parelle: *Rumex crispus* La Parelle a été utilisée en médecine traditionnelle comme laxatif, cholagogue et astringent pour traiter les articulations douloureuses, les saignements pulmonaires, la bronchite chronique, la congestion du foie, les problèmes de la rate, l'inflammation des ganglions lymphatiques, la lèpre et les maladies de la peau chroniques et scrofuleuses. La racine de parelle est considérée une très bonne source de fer organique.

Persil: *Petroselinum crispum* Le Persil est une bonne source de vitamines et minéraux incluant: calcium, fer, carotène, vitamines A, B₁ et C. Le Persil a été utilisé dans le traitement de la toux, de l'arthrite, des rhumatismes, des maladies de la prostate, du foie, de la rate. Il a prouvé son efficacité pour soulager la dyspepsie et les coliques flatulentes ainsi que comme lotion capillaire pour stimuler la croissance des cheveux. La Commission allemande E recommande les feuilles pour réduire l'inflammation urinaire et pour faciliter le passage des pierres aux reins. De façon externe, le Persil a été utilisé pour assécher le lait maternel et pour traiter l'inflammation des seins ou des glandes. Les vitamines et le fer contenus dans le Persil aident à nourrir le système nerveux autonome. Le Persil est aussi reconnu pour son utilisation dans les cas de mauvaise haleine. On dit aussi du Persil qu'il agit comme stimulant utérin.

Pissenlit: *Traxacum officinale* Le pissenlit a longtemps été utilisé en médecine traditionnelle pour améliorer le fonctionnement du système digestif et éliminatoire et comme tonique. La Feuille de pissenlit (*Leontodon traxacum*) est une source inégalée de Vitamine A, de fer et de potassium. Le potassium permet de renforcer les muscles et de stabiliser le taux de sucre. La Feuille de pissenlit a été employée pour nettoyer le sang et la peau, améliorer la vue (surtout la vision nocturne) et pour stimuler l'écoulement de la bile. La Racine de pissenlit (*Traxacum officinale*) est une source précieuse de sodium organique utilisée pour le soulagement des ulcères, les problèmes d'estomac et la raideur des articulations et des muscles. On dit aussi des racines et des feuilles qu'elles drainent les reins et le foie et qu'elles éliminent l'acide urique d'où leurs indications dans le traitement des rhumatismes et des calculs biliaires. Le pissenlit est un excellent purificateur sanguin et les vitamines et minéraux qu'il contient en font un merveilleux tonique du printemps.

Plante maternelle (Agripaume): *Leonurus cardiaca* La Plante maternelle a été utilisée en médecine traditionnelle comme tonique pour le système circulatoire et en tant que hypotenseur, antispasmodique et emménagogue. Elle possède des caractéristiques uniques lui permettant d'agir efficacement afin de contrer les faiblesses et problèmes féminins. Elle a été employée dans les cas d'irritabilité, de nervosité, de spasmes et d'albumine (apparence de "blanc d'œuf" dans l'urine).

Pollen d'abeille: *Apifera pollen* L'utilisation du Pollen d'abeille a augmenté dans les années '70 suite aux témoignages des athlètes qui disaient que son utilisation augmentait l'endurance et les habiletés athlétiques. Les résultats d'une étude réalisée auprès d'athlètes, suggèrent que ceux qui consomment du Pollen d'abeille peuvent récupérer plus rapidement, donc que le Pollen d'abeille peut s'avérer très utile dans les cas de fatigue et de manque d'énergie. Des expériences ont aussi démontré que le Pollen d'abeille pouvait favoriser la longévité. On peut l'utiliser pour soigner les plaies. Le Pollen d'abeille a une grande valeur nutritive car il est riche en protéines et en hydrates de carbone.

Prêle (des champs): *Equisetum arvense* Traditionnellement, la Prêle a été utilisée comme diurétique dans le traitement de problèmes et de calculs aux reins et à la vessie et d'inflammation des voies urinaires. Elle a aussi été employée dans le traitement de la tuberculose, de la rétention d'eau, d'inflammation de la prostate et de saignements internes de l'estomac ou de l'intestin. De façon externe, la Prêle a été employée comme astringent pour arrêter les saignements et accélérer la guérison des plaies. La Prêle est reconnue comme étant une très bonne source de silicium permettant de renforcer la peau, les cheveux et les ongles.

Prunelle ordinaire: *Collinsonia canadensis* Pour briser et dissoudre les calculs aux reins et à la vessie, en plus des accumulations de déchets minéraux des valvules circulatoires et cardiaques, y compris celles causées par les accumulations d'acide urique, la prunelle ordinaire s'avère des plus utiles. Il est nécessaire pour que cette herbe fasse son travail adéquatement de boire 6 à 8 verres de Breuvage vert ou d'eau de source chaque jour. La prunelle ordinaire est également utilisée avec succès pour réduire l'enflure et l'inconfort des hémorroïdes en plus de les corriger (voir V.V.H.-W).

Pyrexie (Grande camomille): *Tanacetum (Pyrethrum) parthenium* La Pyrexie est utilisée depuis longtemps en médecine traditionnelle, spécialement par les Grecques et les premiers herboristes européens pour traiter la fièvre, les migraines et les rhumatismes. Elle a aussi été employée dans les cas de flux menstruel engorgé et pour traiter la dysménorrhée, l'asthme, la dermatite et l'arthrite.

Racine collante: *Symphytum officinale* L'utilisation de la Racine collante est reconnue en médecine traditionnelle depuis plus de 2000 ans et encore aujourd'hui, elle est employée de façon externe pour traiter les brûlures, les entorses, les fractures, l'inflammation et les ecchymoses.

Racine de poke: *Phytolacca dodecandra* La Racine de poke a servi en médecine populaire dans le traitement du rhumatisme chronique, de l'arthrite et comme émétique et laxatif. Elle a aussi été employée pour traiter l'œdème, les cancers de la peau, les catarrhes, la dysménorrhée, les oreillons, la teigne, la gale, l'amygdalite et la syphilis. Les colons américains utilisaient la Racine de poke pour prévenir et aider à dissoudre les tumeurs.

Racine sucrée: *Acorus calamus* La portion odoriférante (rhizome) a été utilisée en médecine traditionnelle depuis les temps bibliques dans le traitement de troubles digestifs, de colique flatulente, de la toux, de la goutte et de rhumatisme, ainsi que comme sédatif en cas de maux de tête nerveux. De façon externe, elle a été appliquée sur les engelures.

Raisin d'Oregon: *Berberis aquifolium* Similaire à l'Épine-vinette par son action, l'efficacité du Raisin d'Oregon est aussi reconnue contre les désordres de la voie biliaire. Il influence la sécrétion de bile et soulage des contractions de la voie biliaire. On l'a aussi utilisé pour traiter les maladies du foie, les inflammations de la vésicule biliaire et les calculs biliaires. Il a servi dans

les cas d'inflammation de la rate, de troubles gastro-intestinaux et d'hypertension. Il a été employé pour nettoyer le système lymphatique.

Réglisse: *Glycyrrhiza glabra* La réglisse était recommandée comme expectorant et carminatif. La médecine chinoise en a fait l'éloge pour ses propriétés entraînant la longévité. La Réglisse est aujourd'hui un remède populaire, généralement utilisé pour traiter les ulcères gastriques. Elle a des propriétés anti-inflammatoires, réduit les sécrétions gastriques et favorise la guérison des ulcères d'estomac. La Réglisse a aussi été utilisée comme remède contre la toux, la bronchite et les maladies de la peau causées par des allergies. La Réglisse contient des œstrogènes susceptibles d'aider dans les cas de désordres hormonaux.

Reine des prés: *Filipendula ulmaria* La fonction première de cette plante est de dissoudre les pierres aux reins, à la vessie, à la vésicule biliaire ou à n'importe quel autre endroit du corps où des pierres se forment. Les accumulations d'acide urique se déposent souvent dans les articulations par suite de tension nerveuse et de mauvaise alimentation. On sait que ces milliers de petits cristaux pointus produisent des douleurs intenses. Ils peuvent être dissous avec la reine des prés. De plus, elle augmente l'écoulement urinaire et peut être utilisée lorsqu'il est faible et que son odeur est nauséabonde. Heureusement, la reine des prés est un agent reconnu pour rétablir la fertilité chez ceux qui sont stériles.

Rhubarbe chinoise (de chine): *Rheum palmatum* La Rhubarbe chinoise a été utilisée comme laxatif pour traiter la constipation chronique et améliorer la digestion. En petite quantité, on dit qu'elle a un effet stomachique et qu'elle peut causer la constipation. En plus grande quantité, elle est reconnue pour agir comme un laxatif. On s'en est servi pour traiter la diarrhée et les intestins distendus et gonflés. Son efficacité a été démontrée lors de constipation et de déficience biliaire, deux problèmes communs chez les personnes âgées. On dit aussi de la Rhubarbe chinoise qu'elle favorise la production de salive.

Romarin: *Rosmarinus officinalis* Le Romarin a été employé en médecine traditionnelle pour ses propriétés astringentes, toniques, carminatives, antispasmodiques et diaphorétiques. Il a aussi servi pour traiter les maux de tête, la tension nerveuse, les menstruations irrégulières et les troubles féminins. On rapporte que le Romarin aurait des propriétés antioxydantes. Il a prouvé son efficacité dans les cas de troubles gastriques et d'insuffisance biliaire. En tant que diurétique, il a été employé pour soulager les douleurs dans le bas du dos causées par des problèmes aux reins. Des préparations de Romarin préviennent la perte des cheveux et aide les cheveux à retrouver leur couleur naturelle. Il améliore la faiblesse chronique du système circulatoire. On a rapporté que des bains fréquents de Romarin procurent un regain de vie aux personnes âgées, aux anémiques, aux dépressifs, aux gens qui ont les nerfs irrités et aux convalescents. De façon externe, le Romarin est connu pour soulager les douleurs musculaires, articulaires et rhumatismales.

Salsepareille: *Smilax aspera* La Salsepareille est généralement considérée par la médecine traditionnelle comme un "purificateur sanguin" et utilisée comme tonique. Elle a été employée dans le traitement de la goutte, de la fièvre, des rhumatismes, des flatulences et des maladies de la peau, tout particulièrement le psoriasis. En externe, elle sert à traiter les problèmes de peau, comme les ulcères, l'eczéma et le psoriasis. Elle est réputée être excellente pour stimuler l'énergie et combattre le stress.

Sauge: *Salvia officinalis* La Sauge a été utilisée pour régulariser l'activité sexuelle, réduire la transpiration excessive et traiter la dépression et les troubles digestifs. La Sauge a aussi été utilisée de façon interne dans le traitement de la dysménorrhée, de la diarrhée, des gastrites et de la laryngite. La Sauge a été employée comme gargarisme pour traiter les maux de gorge, les

gencives saignantes et les ulcères buccaux. La Sauge est aussi utilisée pour traiter les malaises féminins et les menstruations tardives ou douloureuses. Lorsqu'elle est ingérée, on dit de la Sauge qu'elle restaure la couleur naturelle des cheveux et qu'en application externe, elle tonifie et aide à enrayer les pellicules.

Séné: *Cassia angustifolia (acutifolia)* Cette herbe est efficace pour nettoyer les intestins. Pour accomplir sa tâche principale, le séné a besoin d'une grande quantité d'eau qu'il puise pour nettoyer les 25 pieds du tube digestif appelé *gros intestin* et *intestin grêle*. Cette capacité est attribuable à un groupe de composés d'anthracènes (des détergents végétaux) qui se produisent lorsque les feuilles sont séchées. Le séné a été utilisé comme remède efficace par plusieurs familles de pionniers et de fermiers. Au premier signe de n'importe quelle maladie, tel le rhume et la grippe, on avait recours au thé de séné. L'idée, c'était d'éliminer les poisons qui sont la source de la maladie. On donnait habituellement le séné avec le gingembre ou le fenouil afin de procurer du confort en expulsant les gaz associés au nettoyage.

Serpentaire vierge: *Aristolochia serpentaria* La Serpentaire vierge a été utilisée par les Amérindiens comme antidote, particulièrement dans les cas de morsures de chiens enragés, piqûres de serpents, de moustiques, d'araignées, de guêpes et d'abeille et pour neutraliser les toxines accumulées dans l'organisme. Elle a la réputation de pouvoir dégager le mucus des poumons, augmenter le débit urinaire et provoquer la transpiration pour permettre l'élimination des toxines. Elle a aussi été employée pour stimuler l'appétit et pour aider à soulager les coliques flatulentes et la nausée. On dit qu'elle a servi au traitement des troubles biliaires, des rhumatismes, de la goutte, de la fièvre, des infections de la gorge et des reins et pour accroître la circulation.

Son de riz: *Oryza sativa* Le Son de riz est une excellente source de vitamines B, une vitamine essentielle pour avoir des nerfs solides et de l'énergie constante. Le Son de riz peut aider à maintenir un taux de sucre normal chez ceux qui souffrent d'hypoglycémie. Il a été démontré que les vitamines du complexe B permettent de fonctionner normalement en vue de retrouver une personnalité harmonieuse, un esprit dégagé afin d'améliorer la mémoire et d'avoir les idées plus claires. Le stress, l'activité intellectuelle et physique consomment les vitamines du complexe B, pour affronter une période difficile, le Son de riz doit être pris en grande quantité.

Stillingia: *Stillingia sylvatica* La Stillingia a été largement utilisée de façon interne dans le traitement de la constipation chronique, de l'inflammation du foie, des calculs biliaires, des infections urinaires et de la bronchite. Elle a souvent été donnée pour les affections dues à la syphilis en remplacement du mercure. On dit aussi qu'elle est utile dans les cas de fibrose kystique, d'engorgement du système lymphatique et de croup. De plus, on l'a utilisée régulièrement en application externe afin de traiter les hémorroïdes, la laryngite, l'eczéma et le psoriasis.

Tabac indien Lobélie): *Lobelia inflata* Le Tabac indien est utilisé de façon interne dans différentes préparations pour traiter l'asthme, la bronchite et la coqueluche. On l'a aussi utilisé pour aider à enrayer la dépendance à la cigarette. Dans les cas d'empoisonnement alimentaire, on l'a utilisé pour provoquer le vomissement. En application externe, il a été utilisé pour traiter les nodules rhumatismaux, les spasmes musculaires, les crampes, les entorses et les ecchymoses. Appliqué à la région abdominale, il peut soulager les crampes intestinales et éliminer les gaz douloureux associés aux crampes.

Thym: *Thymus vulgaris* Le Thym a été utilisé dans le traitement de la toux, de la coqueluche, de la dyspepsie et des désordres gastriques. Les Allemands l'utilisent dans le traitement des symptômes de la bronchite, de la coqueluche et le catarrhe. Comme vermifuge, il a été employé pour expulser les vers et les parasites. Le Thym est reconnu comme un antiseptique efficace et on dit qu'il est utile dans la prévention des caries.

Trèfle rouge: *Trifolium pratense* Le Trèfle rouge a été utilisé en médecine traditionnelle pour traiter la bronchite, la toux, la coqueluche et la diarrhée. Il a aussi été employé dans le traitement de problèmes lymphatiques, de problèmes rénaux, d'ulcères malins et de blessures de longue date. On dit qu'il aide à dissoudre les tumeurs de façon interne et externe et qu'il a été appliqué sur des ulcères et des cancers de la peau. Sa riche teneur en fer et en minéraux a fait de cette plante une des favorites de la médecine populaire russe pour les problèmes de manque de souffle et d'anémie.

Uva-ursi: *Arctostaphylos uva-ursi* Utilisé depuis des centaines d'années pour ses propriétés médicinales, l'uva-ursi a été catalogué dans The United States Pharmacopoeia depuis 1820 pour son utilisation répandue comme antiseptique urinaire et diurétique. Il a été utilisé comme laxatif et pour traiter les inflammations urinaires, la cystite (inflammation de la vessie) chronique et aiguë, l'urétrite (inflammation de l'urètre), la gonorrhée et les calculs rénaux.

Valériane: *Valeriana officinalis* Quoique l'odeur des rhizomes soit déplaisante pour plusieurs, la Valériane a été utilisée comme parfum au 16^e siècle. Plusieurs considèrent son odeur reconfortante et calmante. Elle jouit d'une réputation considérable comme sédatif. Elle a été utilisée dans le traitement de la nervosité, de l'excitabilité, de l'insomnie et des migraines. La Valériane ne crée pas l'accoutumance et peut être consommée sur une base régulière.

Varech: *Fucus vesiculosus* Le Varech est une plante marine, riche en iode, qui a été utilisé en médecine traditionnelle pour traiter l'obésité et l'hypothyroïdie. Le Varech peut être utilisé aux mêmes fins que la Laminaria, cependant ce qui distingue le Varech, c'est son contenu plus élevé en iode. Il est par conséquent plus puissant dans son apport à la thyroïde et on doit prendre un peu plus de temps pour bien s'adapter à ses effets stimulants. L'iode est reconnu comme un élément essentiel pour nourrir la glande thyroïde et assurer son bon fonctionnement. Le Varech a aussi été employé dans le traitement du goitre (hypertrophie de la glande thyroïde). On dit aussi du Varech qu'il est une source importante de minéraux et d'oligo-éléments. Le Varech augmente le métabolisme du corps pour permettre de brûler les calories plus rapidement. Cette plante est également très appréciée comme diurétique quand il y a accumulation excessive de liquides.

Vigne sauvage: *Mitchella repens* C'est avant tout un remède pour la femme. Appliquez la vigne sauvage aux mamelons sensibles après avoir premièrement appliqué de l'huile de vitamine E. Cette plante était utilisée surtout par les femmes indigènes d'Amérique du Nord pour rendre l'accouchement facile et sécuritaire. À cette fin, on prend l'extrait au cours des quatre dernières semaines de la grossesse: 20 gouttes deux fois par jour, ou mieux encore, pendant toute la grossesse. C'est un régulateur féminin des plus efficaces pour obtenir des cycles menstruels réguliers et normaux. Pendant que cet extrait fait son travail, il peut se produire un écoulement anormal puisque l'utérus se nettoie afin de régulariser son fonctionnement. La vigne sauvage était également utilisée comme remède commun pour la gonorrhée, car les Amérindiens considéraient que cette affection n'était pas plus difficile à traiter qu'un simple rhume ordinaire grâce aux propriétés médicinales déterminantes de cette plante.