



helen hurlbutt

SURVIE herbal



le guide ultime de la survie :
améliorer votre bien-être en découvrant le
dispensaire d'herbes et de remèdes - recettes
une collection d'herbes et leur utilisation
pour chaque petite chose !



helen hurlbutt

SURVIE herbal



le guide ultime de la survie :
améliorer votre bien-être en découvrant le
dispensaire d'herbes et de remèdes - recettes
une collection d'herbes et leur utilisation
pour chaque petite chose !

OceanofPDF.com

SURVIE HERBAL

Le guide ultime de la survie : améliorer votre
bien-être

En découvrant le dispensaire d'herbes et de
remèdes - recettes

Une collection d'herbes et leur utilisation
pour chaque petite chose!

Helen Hurlbutt

OceanofPDF.com

Copyright 2022 -Helen Hurlbutt Tous droits réservés.

Le contenu contenu dans ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur ou de l'éditeur.

En aucun cas, aucun blâme ou responsabilité légale ne sera tenu à l'encontre de l'éditeur, ou de l'auteur, pour tout dommage, réparation ou perte monétaire dû aux informations contenues dans ce livre. Soit directement, soit indirectement.

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Ce livre est réservé à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre, sans le consentement de l'auteur ou de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité :

Veuillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été déployés pour présenter des informations exactes, à jour et fiables et complètes. Aucune garantie de quelque nature que ce soit n'est déclarée ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur ne s'engage pas dans la prestation de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre a été dérivé de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer les techniques décrites dans ce livre.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas l'auteur ne soit responsable des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues à la suite de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

Table des matière

PRÉSENTATION

VIEILLES TRADITIONS ET UTILISATIONS MODERNES

MÉDECINE AMÉRICAINE AUJOURD'HUI

COMMENT SURVIVRE AVEC DES HERBES

PERDRE DU POIDS AVEC DES HERBES

COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

VOICI NOS MEILLEURES HERBES POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ :

COMMENT LES HERBES AMÉLIORENT LE SYSTÈME NERVEUX

MALADIE CŒLIAQUE

FIBROMYALGIA

MAUX DE TÊTE

THÉ CONTRE L'INSOMNIE

LA MALADIE DE PARKINSON

QUELS SONT LES SECRETS DE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

CHAPITRE 1 : HERBES ET TRADITIONS DU MONDE

EUROPE

ASIE

AMÉRIQUE DU NORD

AMÉRIQUE DU SUD

AUSTRALIE

AFRIQUE

CHAPITRE 2 : PROPRIÉTÉS CURATIVES DES HERBES AVEC DES HERBES

ÉQUILIBREZ VOTRE HUMEUR

AUGMENTEZ VOTRE IMMUNITÉ

SOUTENEZ VOTRE SYSTÈME DIGESTIF

S'APAISEZ LES SYMPTÔMES DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL

AIDE À L'INFERTILITÉ

AUGMENTER L'ÉNERGIE ET L'ENDURANCE

REMÈDES AUX HERBES

QUELLE EST LA PRÉPARATION DE BASE DES HERBES ?

[INFUSIONS](#)

[INFUSIONS CHAUDES](#)

[INFUSIONS À FROID](#)

[THÉS](#)

[AVANTAGES](#)

[INCONVÉNIENTS](#)

[JUS DE JUS](#)

[FOMENTATION](#)

[CATAPLASME](#)

[POUVOIRS DE GUÉRISON AVEC DES HERBES](#)

[QUE SONT LES PLANTES DE GUÉRISON ?](#)

[APPRENEZ LES BASES DE LA PHYTOTHÉRAPIE](#)

[LA MANIÈRE DE L'HERBORISTE](#)

[QUE FAIT UN HERBORISTE ?](#)

[COMMENT DEVENIR HERBORISTE](#)

[APPRENTISSAGES POUR DEVENIR HERBORISTE](#)

[DEVENIR HERBORISTE](#)

[COMMENT DEVENIR UN HERBORISTE CERTIFIÉ](#)

[L'ALCHIMIE DES HERBES](#)

[COMMENT ILS SONT UTILISÉS](#)

[DIFFÉRENTES FAÇONS DONT ILS SONT UTILISÉS](#)

[LE MANUEL DES TEINTURES À BASE DE PLANTES](#)

[COMMENT FAIRE UNE TEINTURE](#)

[HERBES TEINTÉES UTILISÉES POUR LA GUÉRISON](#)

[RÉCOLTE DES HERBES](#)

[OUTILS À BASE DE PLANTES ESSENTIELS](#)

[MAINS](#)

[TRUELLE DE JARDIN](#)

[TONDEUSES](#)

[HACHE](#)

[PLANCHES À DÉCOUPER](#)

[PANIER À OUTILS](#)

[NOTES DE PLANTATION : OÙ METTRE VOS HERBES](#)

[ENLEVER LES TIGES ET LES FEUILLES MÉCHANTES](#)

[THÉS À BASE DE PLANTES](#)

[QUE SONT LES DISTRIBUTEURS À BASE DE PLANTES ?](#)

[DE QUOI SONT FABRIQUÉS LES DISTRIBUTEURS À BASE DE PLANTES ?](#)

AVANTAGES DES DISTRIBUTEURS DE PLANTES :

COMMENT UTILISER LES DISTRIBUTEURS DE PLANTES

LES BASES ET LE CONCEPT DES HERBES MÉDICINALES

ASPECTS ESSENTIELS DES HERBES MÉDICINALES

HERBES ÉNERGÉTIQUES

EFFET DES HERBES SUR LE TON ET LES TISSUS

QUELLES HERBES PRENDRE POUR SURVIVER

EXTRACTION D'HERBES

EXTRACTIONS

PRÉPARATIONS TOPIQUES

LES HERBES ET LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

LE CŒUR COMME UNE POMPE

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE : VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE : OÙ TOUT SE RÉUNIT

LE SYSTÈME DIGESTIF

AVANTAGES AVEC LES HERBES

MÉDICAMENTS ET DIVERGENCE CURATIVE AVEC LES HERBES

PRÉPARATION DES HERBES

AVANTAGES DE LA PRÉPARATION À BASE DE PLANTES

AVANTAGE

INCONVÉNIENTS

EXISTENCE

CONSEILS SUR LA FAÇON DONT VOUS POUVEZ PRÉPARER CES REMÈDES

CHAPITRE 3: HERBES CURATIVES

AGAVE

AULNE

LUZERNE

ALOÈS

AMARANTE

AMLA

ANGÉLIQUE

ARSESMART

ASAFOETIDA

FLEUR DE BACH

BACOPA

BASILIC

FEUILLE DE LAURIER

BOUTONS DE MENDIANT

MYRTILLE

BOULEAU

MÛRE

LOCUST NOIR

TRAVAIL NOIR

SAULE NOIR

HERBE AUX YEUX BLEUS

VERVAIN BLEU

ENSEMBLE DE OS

BARRAGE

BARDANE

CALENDULA

CASTICOTE

L'HERBE À CHAT

POIVRE DE CAYENNE

GRAINE DE CÉLERI

CENTAURIE

CAMOMILLE

CHÂTEBERRY

ENDIVE

CHILI

CHRYSANTHÈME

CANNELLE

CITRONELLA

CLOU DE GIROFLE

ANCOLIE

COMFREY

PISSENLIT

ANETH

DONG QUAI

ÉCHINACÉE

BAIE DE SUREAU

Aîné (ou aînée)

EPHEDRA

EYEBRIGHT

FENOUIL
GRANDE CAMOMILLE
FEVERWORT
Ail
GINGKO
GINSENG
GOLDENROD, HERBE À POUX
GOLDENSEAL
POMME MOULUE
BAIES D'AUBÉPINE
SAINT BASILIC
PRÊLE
HORTENSIA
HYSOPE
INULA
JASMIN
KALANCHOE
KAVA COPTE
LE POUCE DE LA DAME
LAVANDE
MÉLISSE
CITRONNELLE
VERVEINE CITRONNELLE
RÉGLISSE
TILLEUL
LOVAGE
MAHONIA
MIEL DE MANUKA
MARJOLAINE
GUIMAUVE
CHARDON-MARIE
MENTHE
GUI
MONARDA
MOTHERWORT
MULLEIN
MYRRHE

ORTIE
OATSTRAW
OIGNON
ORIGAN
RACINE DE RAISIN DE L'OREGON
PLUMES D'AUTRUCHE
PERSIL
PASSIFLORE
POULIOT
PASTILLE DE MENTHE
PLANTAIN
PAVOT
CENDRES ÉPINEUX
FIGUIER DE BARBARIE
PURSLANE
FEUILLE DE FRAMBOISE
TRÈFLE ROUGE
ROSE
ROMARIN
RUE
SEIGLE
SAFRAN
SAUGE
L'AINE DE SAINT-JEAN
SANTAL
SALSEPAREILLE
SCHIZANDRA
SCULLCAP
BOURSE-À-PASTEUR
SILVERWEED
CALOTTE
ELM GLISSANT
ANIS ÉTOILÉ
SOUFRE
SWEET WOODRUFF
THYM
CURCUMA

UVA URSI

VALÉRIANE

HARICOTS À LA VANILLE

VERVEINE

VIOLETTE

FEUILLE DE VIOLETTE

NOIX

CRESSON

ÉCORCE DE SAULE BLANC

HAMAMÉLIS

BOIS BÉTON

WOODRUFF

ARMOISE

ACHILLÉE MILLE-FEUILLE

QUAI JAUNE

YAM SAUVAGE

CHAPITRE 4 : RECETTES POUR LES REMÈDES POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

POUR LES ENFANTS DE 0 À 2 MOIS

POUR LES ENFANTS DE 2 À 12 MOIS

POUR LES ENFANTS DE 12 MOIS À 5 ANS

CHAPITRE 5 : HERBES MÉDICINALES

QUE SONT LES HERBES MÉDICINALES

MÉDECINE NATURELLE POUR LA CUISINE

POIVRE

DOSETTES DE CHILI ET DE CAYENNE

AIL

CUMIN

CHAPITRE 6 : PLANTES MÉDICINALES

QUE SONT LES PLANTES MÉDICINALES

LES BASES ET LA FONCTION DES PLANTES

LES PLANTES MÉDICINALES ET LEURS AVANTAGES ET UTILISATIONS

CHAPITRE 7 : PLANTES À BASE DE PLANTES

NIRGUNDI- VITEX NEGUNDO

CHÊNE-QUERCUS

ORANGE -AGOSERIS

RAISIN DE L'OREGON (MOHANIA AQUIFOLIUM)

OVA URSI HERB- ERICACEAE

PIN (PINUS SPP.)

PLANTAIN- MUSA × PARADISIACA

CITROUILLE (CURCURBITA PEPO)

TRÈFLE ROUGE - TRIFOLIUM PRATENSE

FRAMBOISE ROUGE - RUBUS IDAEUS

SAUGE - SALVIA OFFICINALIS

SASSAFRAS (SASSAFRAS ALIBIDUM)

SCHISANDRA- SCHISANDRA CHINENSIS

SKULLCAP SCUTELLARIA LATERIFLORA

BOIS DE VER - ARTEMISIA ABSINTHIUM

MAÏS DE DINDE DICENTRA CANADENSIS

SENEGA SNAKEROOT -POLIGALA SENEGA

SENNA- SENNA

SHILAJIT- (ASPHALTUM PUNJA- BIANUM)

ST JOHNS' WORT- HYPERICUM PERFORATUM

ORTIE TIQUE - URTICA DIOICA

RACINE DE PIERRE - COLLINSONIA CANADENSIS

SUMAC-RHUS

DRAPEAU SUCRÉ - ACORUS CALAMUS

THYM (THYMUS VULGARIS)

TRIBULUS TERRESTRIS

CURCUMA (CURCUMA LONGA, C. DOMESTIC)

USNEA- USNEA LONGISSIMA

VALÉRIANE - VALERIANA OFFICINALIS

GRANDE CAMOMILLE

AIL

GINGEMBRE

GINKGO

GINSENG

CHARDON-MARIE

MÉLIS (MELISSA OFFICINALIS)

MESQUITE (PROSOPIS GLANDULOSA)

ASCLÉPIADE (ASCLEPIAS SPP.)

MENTHE (MENTHA SPP.)

MENTHE - MONARDA

YELLOW GENTIAN-GENTIANA LUTEA, GENTIANACEAE

GOLDENSEAL -TINCTORIA, RANUNCULACEAE

BÉTAIL - URTICA DIOICA

CHAGA - INONOTUS OBLIQUUS

BOIS DE VER (ARTEMISIA CAMPESTRIS).

YUCCA (YUCCA ELATA ENGLEMANN).

MOTHERWORT (LEONURUS CARDIACA).

MULLEIN (VERBASCUM THAPSUS).

ORTIE (URTICA DIOICA).

AVOINE (AVENA SATIVA).

MENTHE POIVRÉE (MENTHA PIPERITA).

FEUILLES DE LA BAIE [LAURUS NOBILIS]

SALÉ D'HIVER [SATUREJA MONTANA]

STÉVIA [STEVIA REBAUDIANA]

CITRONNELLE [CYMBOPOGON]

BERGAMOTE [BLISSE AUX ABEILLES]

ORIGAN [ORIGANUM VULGARE]

COMFREY [SYMPHYTUM]

CHÊNE BLANC - QUERCUS ALBA

GINGEMBRE SAUVAGE - ASARUM

YAM SAUVAGE - DIOSCOREA VILLOSA

MARRUBE

ÉCHINACÉE

BAIE DE SUREAU

ELECAMPANE

SAULE -SALIX

HAMAMELIS (HAMAMELIS VIRGINIANA).

YARROW- ACHILLEA MILLEFOLIUM

CHAPITRE 8 : REMÈDES CONTRE LES AFFECTIONS COURANTES ABCÈS ET GINGIVITE

TONER POUR LA PEAU

THÉ DE SOULAGEMENT DES ALLERGIES

THÉ RAPIDE POUR LES ALLERGIES

THÉ NETTLE

THÉ ANÉMIE

THÉ À L'ARTHRITE

THÉ À L'ARTHRITE ANALGÉSIQUE RAPIDE

THÉ D'ARTHRITE NOCTURNE

ARTHRITIS OINTMENT

ASTHME

THÉ À L'ASTHME À ACTION RAPIDE

THÉ APAISANT

TEINTURE FINE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

COMPRESSE DE CHAUFFAGE

THÉ CONTRE LA DOULEUR SCIATIQUE

THÉ ANALGÉSIQUE QUOTIDIEN POUR LES MAUX DE DOS

LAVEZ TOPIQUE BEDSORE

COMPRESSE DE REFROIDISSEMENT

SPRAY DE SOULAGEMENT DES PIQÛRES D'INSECTES

LAVAGE TOPIQUE POUR LES MORSURES ET LES PIQÛRES

CIDRE DE FEU

THÉ ASOUISSANT SUCRÉ

THÉ À LA BRONCHITE #3

THÉ À LA BRONCHITE # 4

MIEL DE GUÉRISON DES BRÛLURES

SPRAY POUR BRÛLURE DU SOLEIL

BRÛLER LA POULTICE

IMMUNITÉ STRENG

COMPRESSE DE MAL DE FROID

BAUME ET FROID

THÉ FROID

MAL DE BOUCHE FROID

CONSTIPATION

INFUSION HYDRATANT LES INTESTINS

TEINTURE MOTIVANTE DE L'INTESTIN

THÉ DIGESTIF PURIFICATION

THÉ LUBRIFIANT PULMONAIRE

OXYMEL ANTITUSSIF

SIROP CONTRE LA TOUX

TOUX APAISANTE ET FORMULE FROIDE

PRÉPARATION À LA TOUX ET À FROID

TOUX DE LUMBEE ET FORMULE DE FROID

TOUX À ACTION RAPIDE ET FORMULE FROID

TOUX ÉVENTURANTE ET THÉ FROID

THÉ DÉCOGÉRANT

SIROP POUR LA TOUX MULLEIN À ACTION RAPIDE

HOREHOUND LOZENGES

CRAMPES

POMMADE ÉCHAUMISSANT LES MUSCLES

THÉ À LA CRAMPES MUSCULAIRES

MASSAGE MUSCULAIRE

DÉPRESSION

DIARRHÉE

THÉ ASTRINGENT

THÉ APAISANT POUR LA DIARRHÉE

THÉ IROQUOIS

ÉPUISEMENT

FORMULE SHAKE-IT-OFF

THÉ PICK-ME-UP

THÉ ENVAHIGORANT

THÉ INDUISANT LA FIÈVRE

THÉ QUI COUPE LA FIÈVRE

THÉ DE SOULAGEMENT DE LA FIÈVRE

THÉ À LA GUÉRIR

THÉ APAISANT LE CÔLON

THÉ DE FLATULENCE À ACTION RAPIDE

THÉ À NETTOYER LES GUTS

THÉ DIGESTIF QUOTIDIEN

INFUSION FACILE LE LENDEMAIN

THÉ DE GUEULE DE BOIS SANS FUSS

THÉ À LA GUEULE DE BOIS À ACTION RAPIDE

THÉ PIQUANT À LA GUEULE DE BOIS

MAL DE TÊTE

THÉ POIVREUX POUR LE MAL DE TÊTE

THÉ APAISANT AUX MAUX DE TÊTE

THÉ APAISANT À LA BRÛLURE DU CŒUR

THÉ À CIRCULATION LIBRE

THÉ ANTICONGESTIF

THÉ PRÉVENTIF D'ARTHÉRIOSCLÉROSE

TEINTURE AMÈRE PRÉ-EMPTIVE

TEINTURE CARMINATIVE

THÉ DIGESTIF

THÉ DIGESTIF FORT

INSOMNIE

ELIXIR DE FIN DE JOURNÉE

FORMULE DE SOMMEIL

THÉ DE SOULAGEMENT DE L'INSOMNIE

THÉ DE BEAUX RÊVES

IRRÉGULARITÉS DU CYCLE MENSTRUEL

THÉ MENSTRUEL APAISANT QUOTIDIEN

THÉ DE SOULAGEMENT DES CRAMPES

THÉ APAISANT LES NAUSÉES

ROUGEURS

ÉRUPTION SÈCHE

LAVAGE DE L'ÉRUPTION CUTANÉE

SINUSITIS/STUFFY NOSE

MUCUS-FREEING TEA

MAL DE GORGE

THÉ AUX GORGES

THÉ APAISANT POUR LES GORGES

GARGLE FRUITÉ

GOUTTES SUCRÉES POUR LA TOUX

ENTORSES ET SOUCHES

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR TOPIQUE

THÉ DE SOULAGEMENT DOUX

TENSION

CALMEZ LE THÉ

PLAIES

APPLICATION TOPIQUE POUR LES ABRASIONS

CHAPITRE 9 : TRAITEMENT DES TROUBLES FRÉQUENTS DE L'ENFANCE

DIFFÉRENTES PROCÉDURES DE TRAITEMENT DES PLANTES POUR LES ENFANTS

ALLERGIES

FIÈVRE - TEINTURE À LA MENTHE POIVRÉE

6.19.2 ASTHME

THÉ GINKGO-THYME

6.19.3 CONGESTION THORACIQUE

INFUSION DE HYASOPE-SAGE

6.19.4 FROID

THÉ AU THYM

6,9,5 COLIQUES

INFUSION DE CAMOMILLE

JUS D'ALOE VERA

6,7,7 DIARRHÉE

CHAPITRE 10 : RECETTES AUX HERBES RECETTES DE SOINS DU CORPS À BASE DE PLANTES

RECETTE DE BEURRE CORPOREL AU CALENDULA

RECETTE DE GELÉE DE CHOKECHERRY

RECETTE DE CRÊPE MORINGA

RECETTE DE GÂTEAU À L'ORTIE

SIROP DE ROSETTE AUX BAIES DE SUREAU

RECETTE DE BISCUITS AUX ALGUES

RECETTE DE CRÈME GLACÉE À LA VIOLETTE

RECETTE DE SUCETTES GLACÉES À L'HIBISCUS

SIROP POUR LA TOUX ELECAMPANE

CRÈME GLACÉE À LA MANGUE MAISON

RECETTE DE SIROP D'HIBISCUS

RECETTES SALÉES

RECETTES DE SAUMON DE L'ALASKA

RECETTE DE PESTO D'AWOED

RECETTE DE FETA AUX HERBES

SAUMON GRILLÉ

CONCENTRÉ DE QUEUE DE DINDE

PÂTE DE CURCUMA

RECETTE D'AMERTUME À LA BIÈRE RACINE

HYDROMEL AUX PÉTALES DE ROSE SAUVAGE

RECETTE DE COCKTAIL VIOLET

FIN

Présentation

Vieilles Traditions Et Utilisations Modernes



Les techniques traditionnelles de préparation des aliments et la liste des herbes médicinales des Amérindiens étaient omniprésentes ; de nombreuses plantes étaient utilisées à des fins médicinales, telles que la baie de vache (*Vaccinium arboreum*), dont les baies sont utilisées pigment bleu-noir. Le bois est également utilisé pour faire beaucoup de choses. Il s'agit notamment de l'émuage, du démarrage du feu et de la teinture. Ce livre se concentrera sur une plante largement utilisée en phytothérapie, mais qui joue également un rôle dans la fête de Thanksgiving : le café à la chicorée !!!

Le café de chicorée est un ingrédient courant dans la boisson hivernale des boissons chaudes appelée "chicory" ou "Kaffee". Mélanger la racine de chicorée avec du café était un moyen d'étendre l'approvisionnement en café pendant la guerre ou lorsque l'argent était serré. Les Amérindiens ont mélangé leur racine de chicorée avec du café, mais ils n'en ont rien bu. Ils ont bu une boisson entièrement différente pour aider à guérir d'autres maladies.

Les Amérindiens utilisaient cette plante à des fins médicinales et de nombreuses autres herbes amérindiennes documentées par des ethnobotanistes. L'herbe a également été utilisée dans la préparation des aliments et décrite par les premiers Européens à visiter le Nouveau Monde. Les colons européens ont appris des Amérindiens à utiliser cette herbe comme substitut du café et une herbe médicinale pour le thé vert. Pour ce livre, je me concentrerai sur les utilisations thérapeutiques de la chicorée.

La chicorée avait une variété d'utilisations, mais elle était le plus souvent utilisée comme substitut du café. C'était essentiel en temps de guerre, lorsque l'argent était faible et où les approvisionnements en café étaient limités. Parce qu'elle pousse sur les racines, la chicorée pourrait être facilement cultivée et récoltée toute l'année. Cela signifie que ces plantes étaient toujours à la disposition des Amérindiens pour fabriquer leurs substituts de café. "La racine de Chicory est depuis longtemps l'une des principales plantes sauvages indigènes du Canada cultivées par les Indiens de Caughnawaga, utilisée depuis des siècles comme substitut du café et colorant naturel." - Alex Colville, Wabanaki Medicinal Plants

Les racines étaient très amères. La zone où les racines ont été récoltées était également l'endroit où les racines produisaient le goût le plus amer. Par conséquent, le "thé à la chicorée" a été fait en faisant bouillir des racines de couleur foncée avec des cendres de bois et en les rôtir dans des cendres chaudes. " On l'appelle "thé noir". " "Ce médicament et le thé noir contiennent tous deux de la caféine comme composant de leurs alcaloïdes qui, à leur tour, sont considérés comme plus stimulants pour les personnes qui ont besoin de ce stimulant dans leurs activités de routine quotidienne. " - Alex Colville, Wabanaki Medicinal Plants

Les feuilles de la chicorée ont été utilisées comme légumes verts. Les feuilles étaient amères, mais agréables. "Le chicory est une plante utile à manger si elle est consommée sous forme de légumes verts, car elle contient des nausées (une substance amère), une propriété qui manque à de nombreuses autres plantes. La disposition des feuilles de la tige ressemble aux lettres X et Z ou d'un "X" et d'un "Y" ; on dit que Cette configuration en forme de lettre ressemble à un symbole pour « étoile ». » - Alex Colville, Wabanaki Medicinal Plants

"La racine a également des propriétés médicinales." - Alex Colville, Wabanaki Medicinal Plants

"Par exemple, la chicorée était utilisée comme pommade dans des endroits tels que Montréal [au Canada] où la teigne était répandue. Les racines ont été rôties dans des cendres, puis pilées et mélangées à de l'huile de saindoux." - Alex Colville, Wabanaki Medicinal Plants

Toute la plante a été utilisée. "La racine est rassemblée en vert ou mûre. La racine est tranchée en bandes et bouillie dans l'eau jusqu'à ce que l'amertume disparaisse." Il est ensuite pressé hors des bandes pendant que l'eau est encore en ébullition. "Le lait végétal qui en résulte est ensuite filtré à travers une serviette ou un chiffon pour éliminer toutes les déchets, et un peu d'eau peut y être ajouté pour le rendre plus liquide et buvable. Le reste du lait racine est réduit à une consistance plus épaisse et sirupeuse. Cette pâte est ensuite placée dans un récipient bien fermé et conservée dans un endroit frais. Cette pâte se conservera pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois. Il peut être tartiner sur du pain rond ou du pain plat comme du bannock avant qu'il ne soit cuit et peut-être aussi après avoir été cuit dans des cendres chaudes." - Alex Colville, Wabanaki Medicinal Plants

Médecine américaine aujourd'hui

Les Amérindiens d'aujourd'hui vivent aussi bien ou mieux que leurs ancêtres il y a des siècles. Ils ont accès aux casinos, aux iPhones et à Internet, et ils ne sont plus susceptibles de vivre sur une réserve. Un Amérindien sur quatre vit aujourd'hui hors réserve, ce qui est trois fois plus élevé que la moyenne nationale de tous les groupes ethniques réunis. Un adulte amérindien sur deux est employé dans un emploi de col blanc en dehors des limites des réserves. Les Amérindiens d'aujourd'hui sont loin des habitants d'origine du pays. Avant l'arrivée des colons européens avec leurs armes à feu, leurs maladies mortelles et leur demande de terres, il y avait plus que des tribus d'Amérindiens vivant sur le continent. Ce nombre a diminué pour Ces tribus ne sont pas homogènes : elles ont des cultures diverses Et varient en taille de quelques centaines de membres à près de deux millions ! Certaines tribus continuent de vivre dans des réserves, tandis que d'autres se sont adaptées à la vie urbaine.

Certaines tribus dépendent encore en grande partie de la chasse et de la pêche à la nourriture - les populations animales étant souvent assez grandes pour que les humains ne les exercent pas beaucoup de pression - et la plupart des tribus dépendent fortement de l'agriculture de subsistance avec seulement la chasse ou la pêche occasionnelle. Les Navajo sont un exemple de tribu ayant un mode de vie traditionnel. Les Navajo sont une tribu amérindienne du continent nord-américain, et leurs couvertures de masse continentale Les Navajos sont célèbres pour leur poterie et leurs bijoux aux couleurs vives. Comme il est difficile de cultiver leur nourriture en raison de l'aridité d'une grande partie de leurs terres, de nombreux Navajos complètent leur alimentation avec des travailleurs migrants ; d'autres vivent dans des fermes dans des États ou d'autres pays voisins. Bien qu'ils soient si mobiles, la plupart des Navajos s'identifient encore fortement en tant que membres d'une tribu plutôt qu'une autre (comme les Navajo).

La plupart des Amérindiens d'aujourd'hui ont perdu leur mode de vie traditionnel. Certains Amérindiens vivent dans les villes, ce qui leur rend plus difficile de conserver leurs anciennes traditions. Les réserves amérindiennes sont des morceaux de terre spécifiques mis de côté par le gouvernement comme lieux de vie pour les Amérindiens, généralement avec les gouvernements tribaux et les forces de police privées. Les Amérindiens vivant dans les réserves ont décliné. Il y a plusieurs raisons à cela : beaucoup de gens veulent vivre dans des villes, mais les réserves ont tendance à être loin des grandes zones urbaines ; il y a peu d'emplois avec un salaire suffisamment élevé qui encouragerait les gens à partir, et certaines tribus ont réalisé des bénéfices commerciaux substantiels grâce aux ressources sur leurs terres (le pétrole en est un exemple typique).

La tribu amérindienne la plus célèbre est probablement les Sioux, mais certains pourraient être surpris d'apprendre qu'il existe de nombreuses autres tribus. Parmi ceux-ci se trouvent les Cherokee, et parce qu'ils n'ont pas leur propre réserve aux États-Unis, ils doivent vivre sur les terres des autres. Les Indiens Cheyenne vivent parmi d'autres Indiens d'Amérique, mais ils sont considérés comme une tribu distincte d'entre eux. Quelques-unes des tribus sioux sont devenues célèbres dans les films hollywoodiens, tels que "Dances with Wolves". Mais avant même que ce film ne soit réalisé, certains Sioux vivaient déjà dans les villes. La tribu Osage a acquis une grande richesse grâce au pétrole trouvé sous ses réserves. Les Iroquois sont célèbres en tant que fondateurs des Cinq Nations, qui vivent encore en tant que membres d'une Confédération lâche des tribus. Il y a aussi pas mal d'Indiens Algonquins ; cependant, ils sont une tribu distincte des Wampanoags.

La culture amérindienne s'est répandue partout, même en Europe. Certaines tribus sont devenues célèbres pour leurs activités artistiques. Chief Red Cloud est réputé pour ses peintures et sculptures qui dépeignent l'histoire américaine. D'autre part, certains n'ont pas eu beaucoup de succès en Amérique. Les Japonais s'intéressaient à la culture amérindienne, et de nombreux Japonais-Américains avaient une ascendance mixte avec les Amérindiens avant la Seconde Guerre mondiale. Une tribu, les Miwoks, était en Californie avant que les Européens ne commencent à s'y installer. Les Miwoks continuent d'y vivre aujourd'hui et de parler une langue qui n'est liée à aucune autre langue dans le monde.

Bien que la plupart des Amérindiens n'aient pas de lien fort avec leurs tribus aujourd'hui, beaucoup maintiennent encore des aspects de leurs traditions. Ils peuvent porter des vêtements inspirés de leur héritage, ou ils peuvent toujours parler leur langue maternelle. Même s'ils n'exercent aucune règle amérindienne, certains assisteront toujours aux pow-wows (rassemblements de personnes de nombreuses tribus).

Les Amérindiens se sont battus pour plus de droits et de reconnaissance ; cependant, ces groupes ne veulent pas être considérés comme des manifestants. En conséquence, certaines petites tribus ont fait des efforts politiques pour lutter pour ces droits. L'un des plus célèbres d'entre eux était Russell Means - un adepte du Mouvement des Indiens d'Amérique - qui est devenu célèbre en tant que membre du Mouvement des Indiens d'Amérique.

L'un des changements les plus importants est la langue. Les Amérindiens se sont bien adaptés à l'anglais, et beaucoup ne parlent même pas leurs dialectes natifs. Cependant, de nombreux Amérindiens ont été réticents à lâcher leurs traditions et leurs langues ; par conséquent, ils travaillent toujours à préserver certains aspects de leurs cultures traditionnelles.

Il est difficile pour beaucoup de gens qui ne connaissent pas ce que c'est que d'être amérindiens aujourd'hui d'imaginer que nous avons certains des mêmes défis et opportunités que les autres groupes ethniques, en particulier ceux qui ne quittent jamais leurs réserves ou ne le font pas. Aventurez- vous dans la société blanche très souvent. Ce n'était pas toujours comme ça. Les Amérindiens ont fait de longs et ardues voyages pour améliorer leur vie.

La vie des Amérindiens avant l'arrivée des Européens était dure et courte. Beaucoup de gens vivaient sans nourriture, sans abri, eau, vêtements ou médicaments ordinaires - un peu comme les gens d'aujourd'hui dans de nombreuses régions du monde qui sont obligés de vivre avec des ressources inadéquates.

Même avant l'arrivée de Colomb dans le Nouveau Monde, les Amérindiens ont été soumis au colonialisme et à l'oppression par la maladie forcée, la famine, la violence et d'autres formes de cruauté pendant des centaines d'années. La colonisation de l'Europe a sapé le pouvoir social et politique des peuples autochtones dans toutes les Amériques. La colonisation a permis aux Européens d'établir plus facilement une agriculture à grande échelle qui nécessitait une main-d'œuvre. Il a également permis aux maladies européennes de se propager à travers les Amériques, ce qui a décimé les peuples de l'est de l'Amérique du Nord. La colonisation a éliminé ou dispersé de nombreuses tribus et autres groupes autochtones, ce qui a facilité la prise de leurs terres ou de leur travail par les colons européens.

Aux États-Unis, l'esclavage a joué un rôle similaire. Dès lors, les Amérindiens du sud-est des États-Unis ont été contraints à l'esclavage, une pratique qui a persisté.

Les Amérindiens ont également été victimes de violence de la part des colons et des membres de leurs tribus. Par exemple, le gouvernement des États-Unis a lancé une série de campagnes pour déplacer les Amérindiens vers les réserves de force.

Sans un nombre suffisant de personnes prêtes à travailler dans les réserves, ces opérations ont conduit de nombreuses familles amérindiennes à mourir de faim et à mourir de maladies ou de mauvaises conditions de santé, avant même que les politiques américaines ne soient réellement mises en œuvre au cours du siècle et après le début des contacts européens avec l'Amérique du Nord des centaines d'années plus tôt.

Comment Survivre Avec Des Herbes

Les herbes font des merveilles, et elles peuvent sauver la situation dans une variété de circonstances différentes. Mais beaucoup de gens qui utilisent des herbes ne savent pas comment les utiliser Correctement. Il y a certaines herbes qui poussent bien et donnent des avantages efficaces pour la santé, mais il y a d'autres herbes qui ont besoin de méthodes ou d'applications spécifiques pour obtenir leur valeur médicinale. Si vous êtes intéressé par des conseils sur la façon de survivre avec des herbes, lisez la suite !

Les herbes peuvent être excellentes pour votre santé et en tant qu'entrepreneur, connaître la meilleure façon d'utiliser ces plantes est inestimable lorsque vous voulez que votre entreprise ou votre marque réussisse. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer :

Assurez-vous de connaître l'herbe spécifique et ses utilisations. Les herbes doivent être utilisées de la bonne manière afin de fonctionner au mieux. Certaines herbes peuvent même avoir un impact négatif sur votre santé si elles sont mal prises, alors assurez-vous de faire vos recherches avant d'utiliser ou de consommer une herbe à des fins médicinales !

Vous pouvez cultiver votre propre approvisionnement en herbes facilement si vous savez comment. Avec la culture des plantes et des herbes si populaires de nos jours, vous seriez en mesure de trouver des kits qui vous aident à cultiver votre propre approvisionnement en herbes dans le confort de votre propre maison avec un minimum d'effort.

Lorsque vous combinez des herbes, assurez-vous de le faire correctement. Certaines infusions et thés à base de plantes peuvent causer de grands dommages s'ils ne sont pas utilisés correctement ou mélangés avec d'autres herbes correctement. C'est pourquoi la recherche est essentielle lors de l'utilisation d'herbes à des fins médicinales. Assurez-vous de savoir ce que vous faites et assurez-vous de suivre correctement les directives !

Les herbes peuvent être excellentes pour votre santé, mais seulement si elles sont utilisées correctement. S'ils sont utilisés de manière incorrecte, ils peuvent faire plus de mal que de bien. Ils sont un excellent outil qui peut aider à améliorer la qualité de vie à bien des égards.

Perdre Du Poids Avec Des Herbes

Si vous cherchez à perdre du poids, mais que vous préférez ne pas suivre le régime traditionnel, il est temps de tourner votre attention vers les herbes. Les herbes peuvent vous aider Restez mince et en bonne santé sans avoir besoin de comptage de calories et de restrictions strictes.

- **Commencez par une tisane** : vous apprécierez le goût de ces tisanes qui combinent la menthe ou la racine de gingembre avec d'autres ingrédients naturels comme la racine de pissenlit ou l'écorce de saule blanche. Ils offrent également de nombreuses propriétés de combustion des graisses qui proviennent de leurs composants actifs comme la caféine et les capsaïcinoïdes comme l'extrait d'écorce de saule blanche et l'extrait de fruit du poivron. L'un de mes préférés est le thé vert Slim Tea, qui a bon goût et il a été démontré cliniquement pour vous aider à perdre jusqu'à 9 livres en un mois.

- **Buvez du thé vert avec du citron** : Les antioxydants du thé vert comme les rideaux aideront à combattre les radicaux libres qui causent la déposition de graisse, tout en vous aidant à perdre du poids. Vous pouvez également ajouter du jus de citron pour plus de saveur. Buvez deux portions de cela chaque jour et vous devriez commencer à voir les kilos commencer à baisser.

- **Ajoutez une épice saine** : Lorsque vous réfléchissez aux herbes qui peuvent aider à perdre du poids et que vous cherchez des moyens de réduire les calories, cela ne fait pas de mal d'ajouter des épices fraîches et saines comme les épices du poivre de Cayenne ou du gingembre. Le poivre de Cayenne est particulièrement utile pour se débarrasser de la graisse du ventre, grâce à sa capacité à brûler la graisse viscérale, qui est principalement présente dans la région abdominale. Il a été démontré dans des études cliniques que le gingembre peut aider à améliorer la sensibilité à l'insuline de plus de 50 % lorsqu'il est combiné avec d'autres herbes comme l'extrait de feuilles d'ortie.

- **Incorporer un supplément** : de nos jours, de plus en plus de gens se tournent vers les herbes pour une meilleure santé. La supplémentation est un excellent moyen d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin, mais il est indéniable que cela peut prendre un certain temps pour voir les résultats. Avec sa forte concentration d'extrait de Guarana et d'extrait de thé vert, il offre tout ce dont vous avez besoin pour perdre du poids sans avoir besoin d'un régime alimentaire ou d'un programme d'exercice spécial. De plus, il est livré avec une garantie de remboursement de 60 jours, afin que vous puissiez l'essayer sans risque.

- **Incorporer l'extrait de thé vert** : De nombreuses études ont montré que le thé vert a la capacité d'aider à lutter contre les radicaux libres qui causent le dépôt de graisse. Un composant essentiel du thé vert est les catéchines, qui sont de puissants antioxydants qui peuvent lutter contre les radicaux libres dans votre corps. Vous pouvez améliorer les effets de la capacité du thé vert à lutter contre les radicaux libres dans votre corps en ajoutant un supplément comme le thé vert Extrait Plus à votre alimentation. Il contient également un extrait de stévia qui lui fournit un édulcorant sans calories ni glucides. Deux boules d'extrait de thé vert Plus vous donneront tous les nutriments dont vous avez besoin pour améliorer votre santé et perdre du poids.

- **Utilisez des herbes pour améliorer votre entraînement** : boire de la tisane ou boire du thé vert avant de vous entraîner peut offrir des avantages supplémentaires qui peuvent vous aider à perdre du poids. Mais ne vous arrêtez pas là ! Les tisanes et les tisanes vertes ont de nombreux autres avantages qui complètent les effets d'une séance d'entraînement. Tout de St. Le millet de John au fenouil au pissenlit peut aider à améliorer la circulation, à favoriser la perte de graisse et même à augmenter les niveaux d'énergie. Recherchez des mélanges comme ceux-ci qui combinent des herbes avec d'autres ingrédients comme la caféine et le chrome, afin d'obtenir les meilleurs résultats de l'entraînement.

- **Assurez-vous de boire suffisamment d'eau** : lorsque vous combinez des herbes avec votre alimentation, l'eau est une partie encore plus essentielle d'un repas. Lorsque vous buvez suffisamment d'eau (8 à 12 verres d'eau par jour), vous pourrez perdre du poids et vous débarrasser de la graisse du ventre indésirable. C'est parce que les minéraux contenus dans de nombreuses herbes aideront votre corps à éliminer les toxines et à augmenter le métabolisme. Boire 8 à 12 verres par jour peut vous aider à perdre jusqu'à 3 livres en une semaine seulement !

Comment améliorer votre santé

Il existe diverses herbes qui peuvent être utilisées pour améliorer votre santé. Les herbes sont utilisées depuis des siècles à l'Est et à l'Ouest et ont reçu du crédit pour le traitement d'un large éventail de conditions, telles que l'aide au sommeil, le soulagement de la douleur ou la régulation de la pression artérielle.

Voici nos meilleures herbes pour améliorer votre santé :

La rhodiola est une plante qui est utilisée dans l'Himalaya depuis des siècles, à la fois comme source de nourriture et comme médecine naturelle. On le trouve également couramment dans certaines parties de l'Europe Et l'Amérique du Nord.

Le chardon-Marie a été historiquement utilisé par les médecins romains comme remède à diverses affections, y compris la fièvre, les maladies cardiaques et les troubles hépatiques. Le chardon-Marie est encore couramment utilisé aujourd'hui par les personnes souffrant de problèmes d'estomac tels que les ulcères. Cependant, le chardon-lait s'est également avéré efficace pour stimuler le système immunitaire et aider à combattre le cancer en raison de ses propriétés antioxydantes.

Le curcuma est l'une des meilleures herbes qui peuvent être utilisées pour améliorer votre santé car il présente de nombreux avantages supplémentaires. Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires, c'est pourquoi il peut être utilisé pour aider à réduire la douleur et l'enflure chez les patients atteints d'arthrite. Il agit également contre l'inflammation du foie et a été utilisé pour lutter contre le diabète, bien qu'une étude publiée dans le British Journal of Clinical Pharmacology ait révélé qu'il n'était pas très efficace pour réduire les taux de sucre dans le sang.

Bien qu'il existe plus de 150 espèces différentes de camomille, la camomille allemande est toujours considérée comme le thé préféré pour avoir un effet calmant. La camomille peut être utilisée pour réduire le stress et l'anxiété et aider à favoriser un sommeil réparateur. Que vous ayez des difficultés à dormir ou que vous souffriez d'anxiété, la camomille vaut la peine d'être essayée.

La cannelle contient des antioxydants et est censée aider à protéger le corps contre diverses maladies chroniques. On dit aussi que la cannelle aide à protéger contre le diabète, l'hypertension artérielle et le cholestérol.

Comment Les Herbes Améliorent Le Système Nerveux

THADA

Les cultures amérindiennes ont toutes utilisé des herbes dans divers traitements médicaux, y compris le TDAH, pendant des siècles. Ces remèdes à base de plantes valent la peine d'être explorés, d'autant plus qu'il n'y a pas d'effets secondaires. Ces remèdes naturels n'affectent pas le système nerveux central et il n'y a aucune raison de penser qu'ils ne soulageront pas les enfants atteints de TDAH que nous traitons quotidiennement.

Les herbes suivantes sont couramment utilisées par les Amérindiens pour traiter le TDAH :

Hypericum capillifolium (St. Le millepertuis) - (alias Wild St. Le millet ou hypericine de John) Il a été utilisé comme agent antidépresseur et calmant, mais a également été jugé efficace dans le traitement de l'anxiété et des troubles obsessionnels compulsifs, entre autres. Un essai clinique a montré que St. Le millepertuis de John était aussi efficace que la Ritaline pour traiter le TDAH.

Hypericum a été utilisé avec succès pour traiter le TDAH et l'anxiété.

Aujourd'hui, St. John's Wort est vendu aux États-Unis et en Europe (sous les marques Weleda, *Hypericum* et Centrifugal) à des fins médicinales. St. Le millepertuis ne doit pas être pris par les personnes qui prennent d'autres médicaments, y compris les antidépresseurs, ou celles qui sont enceintes ou qui allaitent.

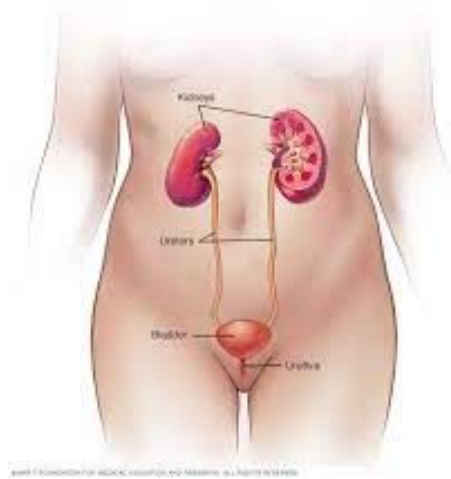
Racine de valériane - Elle est utilisée pour traiter l'anxiété depuis des siècles. Il contient des valepotriates, qui sont des composés sédatifs qui peuvent causer de la fatigue et de la somnolence. Selon l'American Academy of Pediatrics, des études limitées ont indiqué que la valériane peut être utile comme tranquillisant léger chez les enfants atteints de TDAH et de TDA/TDAH. Parce qu'il est sédatif, la valériane ne doit être utilisée que la nuit et non pendant la journée.

La valériane ne doit être utilisée que la nuit et non pendant la journée.

Gotu kola - C'est une plante qui contient plus de 50 composés actifs, dont l'acide acétique, l'acide madecassique, les triterpénoïdes, les stéroïdes, l'acide caféique, l'acide cinémique, l'acide palmitique, l'acide stéarique et l'acide oléique. Tout cela aide à améliorer la circulation sanguine. Selon les textes médicaux chinois, il peut être utilisé pour traiter les "personnes mentalement perturbées". On pense également qu'il réduit les effets secondaires des médicaments contre le TDAH en équilibrant les effets de la dopamine qu'il produit dans le cerveau. Un autre avantage est qu'il peut améliorer la mémoire.

Garcinia Cambogia - Le fruit du fruit tropical contient de l'acide hydroxycitrique (HCA), qui inhibe l'enzyme rhodopsine, inhibant ainsi une augmentation de la dopamine à 5 à 5 fois les niveaux normaux dans le cerveau. Cela signifie que les enfants prenant des médicaments contre le TDAH recevront toujours les mêmes effets, mais pas à un rythme accéléré. Un essai clinique a montré que Garcinia Cambodia était aussi efficace que la Ritaline pour améliorer l'attention, l'activité physique et la performance cognitive.

Infection de la vessie



Il existe une technique de guérison amérindienne qui a aidé de nombreuses personnes à contrôler les infections de la vessie, et il se trouve que c'est le traitement le plus facile disponible.

Les Amérindiens utilisent cette médecine naturelle depuis des siècles pour prévenir et guérir de nombreux maux. Le remède contre l'infection de la vessie est simple : tout ce dont vous avez besoin, ce sont deux tasses de canneberges (frais ou séchés) bouillies dans une tasse d'eau. Cela peut être bu tout au long de la journée ou en cas de besoin. Vous pouvez également envisager de boire plus de liquides pendant la journée, bien que le jus de canneberge soit recommandé au lieu de l'eau parce qu'il a des propriétés antibactériennes avérées qui peuvent aider à éliminer les bactéries qui causent une infection des voies urinaires.

Évanouissements

L'évanouissement est une maladie très courante, en particulier chez les enfants. Heureusement, il existe des moyens efficaces d'atténuer les symptômes de l'évanouissement. Un remède qui était souvent utilisé par les Amérindiens dans le passé pour s'évanouir est d'appliquer en brossant des feuilles d'achillée sur ou près du cœur tout en soufflant simultanément de l'air dessus avec des mains coupées. Cela provoque la redirection de la circulation vers les extrémités, ce qui peut aider à soulager l'évanou.

Maladie cœliaque

1. Laxatif à base de miel (alias « Nettoyage intestinal »)

Officiellement connue sous le nom de laxatif à base de miel, cette formule est primordiale pour soutenir les patients cœliaques pour une guérison rapide et une fonction intestinale saine dans le côlon. Il est utilisé pour éliminer les toxines dans le corps qui peuvent entraîner un syndrome du côlon irritable ou d'autres conditions digestives. Cette formule à base de plantes contient de nombreuses herbes qui sont bien connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires, y compris le Goldenseal, l'écorce de saule blanche, la camomille, la racine d'indigo sauvage, les coques de noyer noir et la racine de guimauve.

2. Sirop de miel au citron

Le sirop de miel de citron est utilisé pour soutenir le système immunitaire, augmenter les niveaux d'énergie et calmer les allergies. Nos aînés utilisent ce sirop depuis des centaines d'années pour traiter la toux, le rhume et le mal de gorge. Il contient de nombreuses propriétés antivirales connues - y compris le mélisse, la racine d'échinacée et le thym - pour aider à combattre les virus pendant la saison du rhume et de la grippe. Comme ce remède ne contient pas de sucre, il peut être administré aux enfants aussi bien qu'aux adultes sans craindre des effets secondaires indésirables. Comme la carie dentaire ou l'hyperactivité.

3. Sirop de sureau

Le sirop de sureau est fabriqué à partir de baies de sureau, qui sont non seulement riches en fibres, mais qui contiennent également de l'acide linoléique, qui a été prouvé pour réduire l'inflammation dans le corps. Une étude scientifique récente a montré que les baies de sureau peuvent en fait arrêter la croissance des tumeurs dans le tractus gastro-intestinal chez les souris de laboratoire avec des tumeurs cancéreuses ! Ce sirop peut être utilisé pour traiter de nombreuses maladies différentes, y compris les rhumes et la grippe, les infections des sinus et les maux de gorge. Il réduit également l'excès de muqueuses dans vos intestins qui causent des ballonnements et des problèmes de gaz. Le sirop de sureau est sans danger pour les enfants atteints de maladie cœliaque chaque fois qu'ils ont l'impression que leur système immunitaire a besoin de soutien.

4. Sirop d'échinacée

Le sirop d'échinacée est un remède à base de plantes traditionnel qui est utilisé pour les rhumes, la grippe et d'autres infections virales. Il contient de nombreuses propriétés curatives, y compris la racine d'échinacée, la racine blanche

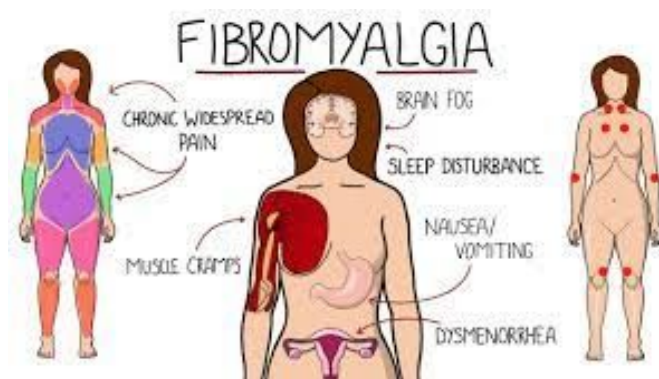
Écorce de saule, racine d'indigo sauvage et Goldenseal. Ce sirop est idéal pour traiter les infections virales lorsque vous ressentez les premiers symptômes d'un rhume ou d'une grippe ou lorsque vous sentez que votre système immunitaire a besoin de soutien. Il est également sans danger pour les enfants atteints de maladie cœliaque de prendre chaque fois qu'ils estiment que leur système immunitaire a besoin de soutien.

5. Concentré de sureau

Le concentré de sureau peut être utilisé pendant la saison du rhume et de la grippe pour empêcher la maladie d'entrer dans votre corps en premier lieu. Il peut également être utilisé pour traiter les nausées, l'indigestion et les brûlures d'estomac. Nos aînés utilisent le sureau depuis des siècles pour traiter de nombreux types d'infections et de fièvres. Récemment, une étude a été menée pour tester l'efficacité du concentré de baies de sureau dans la prévention de l'infection par la grippe A et B. L'étude a montré que la prise de concentré de baies de sureau au premier signe de la maladie peut aider à prévenir les infections grippales à s'accrocher dans votre corps.

Si vous souffrez de la maladie cœliaque, nous vous encourageons à essayer ces cinq plantes Remèdes et voyez comment ils soutiennent votre santé et votre bien-être.

Fibromyalgia



Les études montrent également que la cause de la fibromyalgie est principalement de nature physique plutôt que psychologique. Malgré ces constatations, on estime que la douleur chronique touche 25 millions d'adultes rien qu'aux États-Unis. Pour aggraver les choses, la plupart des personnes qui en souffrent ne peuvent obtenir un traitement adéquat en raison d'un manque de couverture d'assurance ou de médecins peu fiables qui ne comprennent pas la véritable nature de cette maladie.

Les Amérindiens utilisent depuis longtemps des remèdes à base de plantes pour soigner de nombreux maux. En Allemagne, où la fibromyalgie est connue sous le nom de rhumatisme, la griffe du diable est utilisée depuis des siècles pour traiter les douleurs articulaires et les raideurs musculaires. D'autres traitements comprennent l'utilisation de l'actée à grappes noires ou de l'actée à grappes bleues, qui peuvent aider à réduire l'inflammation et le gonflement, entre autres. Dans le passé, l'écorce de saule blanc était également utilisée pour soulager les douleurs chroniques, mais il s'est avéré qu'elle était hautement toxique ces dernières années, il faut donc être prudent si l'on choisit cette méthode.

Maux de tête

Si vos maux de tête se manifestent, que vous avez le visage pâle et que la douleur est froide, sourde et diffuse, essayez ce mélange. Ces herbes réchauffent, astringent doucement et améliorent la circulation. (Si vous souffrez de maux de tête récurrents et que ce mélange vous aide, buvez-en un litre ou plus par jour à titre préventif.

1 tasse de feuille et de fleur de Bétoine séchées, 1 tasse de ces feuilles séchées, 1/2 tasse de fleur de camomille séchée, 1/2 tasse de feuille de sauge séchée, 1/4 tasse de gingembre séché.

1. Mélangez toutes les herbes. Conservez-les dans un récipient hermétique. À boire tiède ou chaud
Insomnie

THÉ CONTRE L'INSOMNIE

Une cuillère à café de fleur de camomille, une cuillère à café de houblon, une cuillère à café de racine de valériane, 1 tasse d'eau bouillante.

Mélangez les herbes ci-dessus.

Boire chaud, selon les besoins, une demi-tasse à la fois.

TOC

Il existe de nombreux remèdes contre les TOC disponibles par le biais de ressources traditionnelles telles que les herbes utilisées par diverses cultures depuis des siècles.

L'un des plus efficaces est le cèdre.

Le cèdre est un remède naturel contre les TOC dans la mesure où il peut être utilisé non seulement pour mettre fin aux comportements compulsifs, mais aussi pour les empêcher de se reproduire à l'avenir.

Lorsqu'une personne présente des symptômes de TOC, elle ressent un besoin compulsif d'adopter certains comportements. Les symptômes peuvent être très perturbateurs dans leur vie et même conduire à une instabilité émotionnelle. L'objectif de ce traitement est de réduire ou d'éliminer les symptômes des TOC. Pour que le cèdre soit efficace, il doit être pris quotidiennement pendant plusieurs semaines d'affilée. Passé ce délai, il ne devrait plus avoir d'effets positifs sur les symptômes.

Voici les utilisations spécifiques suggérées pour le cèdre :

- Faites un thé en ajoutant une cuillère à café de l'écorce en poudre par tasse. - Buvez 3 tasses par jour pendant trois semaines, puis arrêtez. - Répétez ce processus pendant trois autres mois si les symptômes réapparaissent. - Vous pouvez également faire infuser une cuillère à café dans une tasse d'eau chaude pendant 20 minutes et boire 3 tasses par jour pendant une semaine. Puis arrêtez complètement de le prendre.

Il s'agit d'une option de traitement efficace, mais elle n'est disponible que lorsque du cèdre ou de l'écorce de cèdre frais sont disponibles. Vous pouvez préparer votre propre infusion à l'aide de feuilles de cèdre (il suffit de les écraser et de les mettre dans de l'eau chaude), ou acheter en ligne des produits qui ont déjà été préparés spécifiquement pour traiter les symptômes des TOC.

La sauge des montagnes est également une bonne option pour traiter les TOC. Cette plante est utilisée depuis des milliers d'années pour traiter tous les types de maladies mentales et autres problèmes. En outre, elle est couramment utilisée pour traiter les troubles anxieux et l'insomnie.

Vous pouvez préparer un thé à partir des feuilles ou des fleurs de la sauge de montagne. Vous pouvez également la consommer sous forme de gélules, qu'elle soit séchée ou fraîche. Il est connu que la sauge fonctionne assez bien lorsqu'elle est ingérée régulièrement, mais il faut parfois attendre un certain temps avant d'observer des résultats. Le conseil général est de continuer à utiliser ce traitement au moins pendant plusieurs semaines pour voir s'il réduit ou élimine les symptômes des TOC de votre vie.

Pour préparer un thé, il suffit d'ajouter une cuillère à café de feuilles dans une tasse d'eau chaude et de laisser infuser pendant 20 minutes avant de le boire. Vous pouvez également faire infuser quelques fleurs ainsi que les feuilles dans une tasse d'eau chaude pendant 20 minutes. Buvez-en tous les jours jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Le thé à l'écorce de mûre s'est également avéré efficace pour traiter les troubles obsessionnels compulsifs ainsi que d'autres maladies mentales. Il est connu comme un puissant traitement anti-anxiété qui peut aider les gens à atteindre un état d'esprit plus détendu en plus de soulager leurs symptômes de TOC.

Il est également connu pour son action sur l'insomnie. Il aide énormément à lutter contre les pensées intrusives qui caractérisent les TOC. La prise régulière de ce médicament peut vous aider à entrer dans un état d'esprit sûr et détendu, exempt d'anxiété. Cela signifie que vous vous sentirez moins anxieux face à vos obsessions, mais plus susceptible de reprendre ces habitudes compulsives à l'avenir.

La Maladie de Parkinson

La plupart des remèdes à base de plantes ne peuvent pas non plus être utilisés seuls, car le patient doit gérer très soigneusement sa consommation de médicaments et de stéroïdes afin de ne pas en prendre trop ou trop peu, ce qui peut entraîner encore plus de problèmes. Que peut-on donc faire ? C'est pourquoi un phytothérapeute peut être impliqué dans le traitement de la maladie de Parkinson. Un herboriste bien formé peut combiner de nombreuses plantes dans un remède naturel non toxique qui aidera à soulager certains des symptômes.

De nombreuses plantes sont connues pour leur utilité dans le traitement de la maladie de Parkinson. La liste suivante contient certains des remèdes les plus efficaces :

- Gingembre

- Feuilles de thé vert - Baies d'aubépine - Sauge - Racine de guimauve Cannelle

- Feuilles et fleurs d'hibiscus

Ces plantes, lorsqu'elles sont utilisées en association, peuvent aider à diminuer les tremblements et les secousses du corps, à tel point que les personnes qui n'ont pas pris ce remède peuvent penser qu'elles n'ont plus la maladie. Ces plantes soulagent également une partie de la dépression associée à la maladie de Parkinson, ce qui rend la vie des soignants et des patients beaucoup plus supportable.

L'un des remèdes les plus efficaces que les gens utilisent depuis des siècles est une tisane à base de baies d'aubépine. Ce remède n'est pas seulement utilisé pour réduire les effets secondaires de la maladie de Parkinson, mais il peut également être utilisé comme un véritable antidépresseur. En fait, 90 % des ingrédients actifs de l'extrait de baies d'aubépine sont identiques à ceux que l'on trouve dans les médicaments traditionnellement utilisés comme antidépresseurs. Des recherches ont montré que cet extrait contient des substances chimiques appelées thymol et carvacrol, connues pour traiter la dépression lorsqu'elles sont prises par voie orale.

Quels sont les secrets de la phytothérapie ?

Les remèdes à base de plantes sont utilisés comme agents de guérison depuis des milliers d'années. L'un de ces remèdes traditionnels est l'utilisation de plantes pour soulager ou même guérir des maladies et des affections. Le terme phytothérapie est dérivé des mots grecs "Phyto" (qui signifie "plante") et "thérapie" et désigne le traitement d'une maladie par une plante ou ses extraits, par opposition à d'autres formes de traitement comme la chirurgie, la chimiothérapie ou les médicaments sur ordonnance. Les herbes peuvent être prises en complément d'un régime alimentaire et peuvent également être infusées en tisanes.

La physiothérapie a connu une résurgence ces dernières années en raison des progrès de la médecine alternative qui ont conduit les gens à commencer à rechercher des remèdes traditionnels à base de plantes. De nombreuses personnes se tournent vers les remèdes naturels pour diverses raisons. L'une d'entre elles est le coût : de nombreuses plantes et suppléments sont abordables, surtout par rapport aux médicaments sur ordonnance qui peuvent être coûteux. Une autre raison pour laquelle les gens choisissent les remèdes à base de plantes médicinales plutôt que d'autres traitements conventionnels est qu'ils sont plus susceptibles d'entraîner une amélioration générale de la santé. Amélioration de la santé par opposition au simple traitement des symptômes spécifiques d'une maladie ou d'une maladie.

Les produits à base de plantes tels que le thé vert sont connus pour leurs bienfaits anti-âge et leur longévité chez les hommes. En raison de ses propriétés antioxydantes, le thé vert peut aider à prévenir les dommages cellulaires qui se produisent naturellement en raison du vieillissement. En outre, il a été noté que les polygones présents dans le thé vert ont des effets positifs sur le système immunitaire du corps. Le thé vert peut également aider à améliorer son humeur en protégeant le cerveau du stress oxydatif. L'une des herbes les plus parlées est l'échinacée parce qu'elle est utilisée depuis des années pour prévenir les rhumes et les infections. On pense que la racine cochléaire, ou une racine secondaire de la plante, contient des propriétés immunostimulantes qui se sont avérées comme un remède efficace contre les maladies causées par des virus, telles que les rhumes, la grippe et le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), ainsi que des maladies bactériennes comme la tuberculose et l'anthrax. D'autres études montrent que l'échinacée peut également être utilisée pour réduire les muqueuses dans le corps, ce qui aide à soulager la toux d'une personne lorsqu'elle a un rhume.

Les herbes peuvent également être utilisées pour traiter un certain nombre de conditions physiques. Par exemple, les herbes sont connues pour avoir un effet anti-inflammatoire sur le corps qui peut aider à soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde. Certains remèdes à base de plantes pour traiter la douleur comprennent la consoude, la cape de crâne, la fièvre et la racine de valériane. Les produits à base de plantes qui aident à réduire le stress comprennent le kava kava et la camomille.

Il existe différents types de physiothérapie : herboristerie, phytomédecine, aromathérapie, naturopathie et homéopathie, entre autres.

L'herboristerie est basée sur l'utilisation ou le traitement de maladies ou de maladies par l'utilisation d'herbes. Les herbes dans l'herboristerie peuvent être utilisées de diverses façons comme l'utilisation médicinale de plantes, de thés, d'huiles essentielles ou d'autres méthodes.

La phytomédecine comprend à la fois la physiothérapie et la pharmacologie. La phytomédecine fait référence au traitement et à la prévention des maladies avec des produits à base de plantes comme les herbes, les produits chimiques végétaux et des préparations similaires à usage thérapeutique.

L'aromathérapie est composée de parfums de plantes qui sont utilisés pour améliorer la relaxation et soulager la douleur. Les huiles de certaines fleurs sont connues pour avoir un effet calmant sur l'humeur des gens et réduire les niveaux de stress.

La physiothérapie comprend l'utilisation de plantes, de médicaments et d'autres préparations à diverses doses et mécanismes d'action pour la thérapie.

Un "médicament à base de plantes" est un médicament fabriqué à partir d'une ou plusieurs plantes médicinales qui est destiné à être utilisé comme médecine traditionnelle. Les médicaments à base de plantes sont utilisés dans plusieurs pays sous forme de suppléments à base de plantes.

L'herboristerie" décrit les utilisations, la préparation et le stockage appropriés des plantes médicinales. La pratique se déroule souvent dans la nature ou dans les arrière-cours des gens. L'herboristerie utilise des plantes, telles que celles utilisées comme médicaments (herbes). Certaines écoles de pensée en herboristerie mettent l'accent sur les remèdes populaires tandis que d'autres encouragent l'utilisation d'ingrédients scientifiques dans les pratiques de phytothérapie.

Les remèdes à base de plantes sont couramment utilisés pour une grande variété de maladies. Certains des maux les plus courants qui peuvent être traités par phytothérapie sont les maux de tête, les rhumes, les nausées, la dermatite, le stress et l'arthrite.

Chapitre 1 : Herbes et traditions du monde



Europe

En Europe, les herbes sont considérées comme si essentielles qu'on ne peut pas imaginer leur ville sans elles. La tradition de l'Europe en matière d'herbes est de croire en elles comme une source de bonne santé, et qu'elles peuvent être utilisées pour guérir différentes maladies et maladies.

De nombreuses herbes possèdent une sorte de substance active qui les rend capables de faire des choses différentes. Un exemple est l'huile de thym qui peut tuer un type spécifique de certaines bactéries appelées entérobactéries, ou E.coli en abrégé. En outre, les herboristes européens utilisent les plantes et les fleurs typiques mentionnées ci-dessus pour produire un certain type de thé avec la plupart des propriétés curatives qu'ils recommandent aux gens de boire quotidiennement.

Après cela, ils utilisent également un autre matériau appelé huiles essentielles, qui ont été extraites des plantes et des fleurs mentionnées en fonction de leurs propriétés médicinales qu'elles contiennent.

Ce ne sont là que quelques exemples de choses que les Européens font pour assurer leur santé tous les jours. Les Européens sont connus pour utiliser la nature comme source de restauration et de rajeunissement. Certains d'entre eux utilisent même des plantes de différentes régions du monde pour choisir ce qui leur convient le mieux en ce qui concerne l'utilisation.

C'est parce que l'Europe a été appelée "le continent des plantes", en raison de la grande quantité de flore présente en Europe qui est constamment mise à jour par de nombreux scientifiques et herboristes à ce jour.

La tradition européenne d'utiliser les plantes comme médecine est également une tradition de traiter la nature avec respect et gratitude.

Dans le folklore européen, les herbes symbolisaient souvent le pouvoir de guérir et de protéger. La sage a offert des plantes, des sorts de guérison et une protection contre le diable. En Italie, des herbes étaient éparpillées sur les maisons pour éloigner les sorcières et les passions des mauvais esprits. En France, une pincée de sauge a été mise dans le manteau d'un soldat pour se protéger.

Il y a beaucoup de peur et de superstition qui entourent la tradition européenne d'utiliser les herbes dans les charmes, les sorts, les remèdes et la protection contre la maladie. Bien qu'une partie de cette histoire soit basée sur de vraies traditions folkloriques, il existe de nombreux embellissements avec des explications mythiques sur l'origine de ces pratiques. Pourtant, il peut être amusant d'entrer dans l'esprit de ce folklore !

Les Européens ont utilisé de nombreuses herbes pour des remèdes tels que :

1. Sanicle (*Sanicula europaea*) - pour guérir les maux de tête, les douleurs cardiaques et les problèmes de peau.

Sanicle a également été utilisé pour les femmes afin de soulager l'accouchement.

Les anciens Romains ont nommé cette herbe « sancire », ce qui signifiait « guérir ». Lorsque la plante était appliquée sur les plaies, elle guérissait même le tissu gangrène et empêchait l'apparition de la suppuration. On croyait que les plantes aux propriétés médicinales ont des pouvoirs magiques capables de guérir les maladies causées par les mauvais esprits ou les sorcières.

2. Borage (*Borago officinalis*) --pour guérir la fièvre.

Le borage était considéré comme une herbe rafraîchissante qui pouvait éliminer les effets de la chaleur du cœur et du sang, faisant baisser la fièvre par temps chaud. On croyait que le borage pouvait également aider avec les sueurs nocturnes et restaurer les luxures juvéniles dans le corps d'un homme.

En France, le borage était utilisé comme un charme pour protéger les enfants sorcières et on croyait que si vous dormiez sur des feuilles de bore, vous auriez des rêves prophétiques.

Une pincée de feuilles de borage séchées a été cachée dans les chemises des soldats pendant la guerre pour leur apporter bonne chance pendant la bataille.

3. Camomille (*Matricaria recutita*, *Anthemis nobilis*) - pour restaurer l'énergie et guérir l'insomnie.

On croyait que la camomille était un puissant guérisseur et était souvent utilisée comme remède contre les convulsions et les spasmes. On croyait également que la camomille pouvait aider à soulager la nervosité, l'anxiété, l'insomnie et les maux de tête sévères causés par l'épilepsie.

Une étude de 2002 a révélé que la camomille a des effets anti-inflammatoires sur le corps. Le thé fabriqué à partir de la plante peut aider à réduire l'inflammation dans le tube digestif, ce qui le rend utile pour les crampes d'estomac dues aux douleurs aux gaz ou aux ulcères ou aux crampes menstruelles dues au syndrome prémenstruel.

4. Horehound (*Marrubium vulgare*) - pour guérir la dysenterie, les maux d'estomac, la diarrhée et les infections des voies urinaires.

Les huiles essentielles du horehound ont un large éventail de propriétés médicinales qui les rendent utiles pour lutter contre les bactéries et les virus dans le corps. La plante peut également réduire l'inflammation et agir comme un léger sédatif ou un agent calmant.

Horehound a été utilisé comme ingrédient dans les sirops contre la toux pour traiter la toux et l'enrouement. On pense que la plante pourrait être utilisée pour arrêter les crises d'apoplexie ou d'épilepsie ainsi que pour soulager la fièvre causée par le paludisme.

5. Angelica (*Angelica archangelica*) - pour soulager les rhumes, les maux de gorge et l'inflammation.

Les Romains ont utilisé Angelica pour traiter la diarrhée, les crampes d'estomac et la constipation, ainsi que pour favoriser une digestion saine.

On croyait qu'Angelica pouvait être utilisée pour traiter la jaunisse ou le jaunissement de la peau causé par des problèmes hépatiques. Il a également été utilisé pour les menstruations irrégulières et les ballonnements causés par la grossesse. En combinaison avec d'autres plantes ou herbes, Angelica pourrait être utilisée pour la dysenterie ou la diarrhée, l'impuissance et la leucorrhée.

6. Bois de ver (*Artemisia absinthium*) - pour décourager les insectes de détruire les cultures et encourager la croissance d'aliments sains.

Dans les temps anciens, le bois de ver était considéré comme un "absinthe" parce qu'il avait un goût si amer, les Romains l'utilisaient comme boisson à base d'un mélange d'herbes, y compris de la ver, qu'ils appelaient "absinthe".

Il est encore utilisé aujourd'hui dans les liqueurs « d'absinthe » pour aromatiser les boissons.

En Europe, les gens ont également utilisé du bois de ver pour la fièvre cérébrale, les maux d'estomac et pour améliorer l'appétit.

Le bois de ver a également été utilisé pour l'asthme, l'arthrite, la goutte et d'autres maladies rhumatismales et pour augmenter le débit de lait maternel pendant les périodes d'allaitement.

7. Mugwort (*Artemisia vulgaris*) - pour les problèmes respiratoires, pour nettoyer les intestins et pour l'acné.

Les Grecs ont utilisé de la mugwort pour les maux d'estomac, les coliques et les problèmes de foie.

Ils croyaient également que l'armoise pouvait aider à soulager l'insomnie, la toux et les plaies. Pour prévenir l'apparition de l'asthme due aux rhumes ou à la fièvre, ils ont placé des feuilles sur le sol au pied de leur lit pour éloigner les mauvais esprits dans l'air.

Dans la Rome antique et la Grèce, l'armoise était considérée comme une "herbe de guérison" parce qu'elle guérissait les maladies de la peau en arrêtant leur propagation même sans l'utilisation de médicaments.

Dans l'Europe ancienne, les gens utilisaient l'armoise pour guérir les maladies de la peau comme l'acné, la teigne, l'eczéma et le psoriasis. L'acortwort a également été utilisé pour guérir les plaies, les plaies et l'inflammation de la peau.

En 1517, il a été découvert que l'huile d'armoise peut tuer des bactéries et des virus comme la salmonelle et la tuberculose. Une publicité sur la bière de 1519 mentionne que le lait avec de l'origan sauvage est un remède contre la diarrhée.

8. Coriandre (*Coriandrum sativum*) - pour l'indigestion, la dyspepsie, la constipation et les rhumes.

Les anciens Grecs et Romains utilisaient la coriandre comme épice dans la nourriture et comme remède contre diverses maladies du système digestif, le rhume, la dépression et l'insomnie.

On croyait également qu'il était bon pour le cœur parce qu'il réduisait la quantité de sang qui pouvait s'accumuler sur les parois des artères et former une plaque.

Une étude réalisée sur des souris en 2012 montre que la coriandre a des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent soulager la douleur causée par l'arthrite, les maux de tête et les maladies inflammatoires de l'intestin.

Dans la Rome antique et la Grèce, les gens utilisaient des graines de coriandre pour adoucir l'haleine et réduire la mauvaise haleine. Ils ont donné aux bébés des graines de coriandre pour les aider à dormir !

9. Hysope (*Hyssopus officinalis*) - pour les maux de gorge et les maux de dents.

Les anciens Grecs et Romains utilisaient le hysope pour tuer les microbes.

Il a également été utilisé pour traiter la toux, les rhumes et les douleurs à l'estomac ainsi que pour traiter les maladies du système respiratoire, la diarrhée et la respiration sifflante. L'hysope était une herbe populaire parce qu'elle aidait à traiter de nombreuses maladies différentes à la fois !

Au Moyen Âge, les gens utilisaient le hysope pour soulager la douleur articulaire causée par les rhumatismes.

Aujourd'hui, les scientifiques étudient encore comment l'hysope affecte les rhumatismes. Ils ont découvert que cela déclenche une réaction dans les cellules qui aide à diminuer l'inflammation et l'enflure causées par l'arthrite !

10. Sauge (*Salvia officinalis*) -- pour éviter le froid et l'humidité.

Les anciens Romains utilisaient la sauge pour faire un thé comme remède contre la diarrhée et les problèmes d'estomac généraux.

Les Grecs ont également utilisé la sauge pour aider à traiter les problèmes intestinaux, les troubles respiratoires, l'inflammation de la bouche et de la gorge, les rhumes et les maux de tête. La sauge était utilisée en cuisine pour aromatiser les viandes, les sauces et les soupes. Dans la Grèce antique, ils le prenaient quand ils avaient une mauvaise toux ou une toux qui ne disparaîtrait pas facilement. Ils l'ont également appliqué aux maladies de la peau, aux plaies et aux ulcères.

Au Moyen Âge, l'Europe, les gens utilisaient la sauge pour guérir l'amygdalite des infections de la bouche et de la gorge.

Les Romains l'ont également combiné avec du vinaigre et du miel pour faire une pommade pour les ecchymoses.

Sage a été mentionné dans la Bible (Lévitique 26:22), ainsi que dans "Roméo et Juliette" de Shakespeare (Acte II, Scène IV). Au XVIIIe siècle, les gens croyaient que le sage pouvait attirer de l'argent !

11. Tansy (*Tanacetum vulgare*) --pour les rhumes et les fièvres.

Tansy était une herbe très populaire dans la Grèce antique, Rome et l'Europe. Le thé Tansy a été utilisé comme remède à de nombreuses maladies, y compris le rhume, la fièvre, les maux de tête et les problèmes respiratoires.

On pensait également qu'il s'agissait d'un antidote contre les poisons et qu'il était utilisé comme rinçage pour les cheveux parce qu'il « éclaircit » les cheveux.

Dans l'Europe médiévale, les gens croyaient que le tansy pouvait prévenir la plupart des maladies lorsqu'il était pris régulièrement. Ils l'utiliseraient comme thé ou l'appliqueraient directement sur la peau pour soulager les rhumatismes, les problèmes articulaires et les problèmes d'estomac. Il a également été utilisé pour prévenir le cancer du sein.

Dans certains pays, ils croyaient que le tansy était une potion d'amour !

OceanofPDF.com

Asie

Les herbes asiatiques ont une longue tradition d'utilisation d'herbes pour la guérison. La médecine orientale utilise des herbes depuis des siècles et leur connaissance de ce que font les plantes est inégalée partout dans le monde.

Il est essentiel de comprendre que toutes les cultures asiatiques ont leur propre approche de la guérison des plantes. Au Japon, les aliments biologiques sont vénérés et largement utilisés dans la cuisine et sont considérés comme optimaux pour la santé, tandis que la médecine traditionnelle chinoise a développé des systèmes sophistiqués de guérison naturelle depuis des millénaires.

Les Asiatiques savent également que les herbes sont principalement utilisées à des fins thérapeutiques. Alors que la médecine occidentale a tendance à se concentrer sur le traitement des symptômes de la maladie, la phytothérapie se concentre sur le traitement de la cause sous-jacente, qui est souvent un manque d'équilibre dans le corps.

Par exemple, il n'est pas rare de trouver des tisanes chinoises qui sont prises pour traiter des affections cutanées telles que l'eczéma, les éruptions cutanées ressemblant à l'eczéma et le psoriasis. En effet, les maladies de la peau sont souvent causées par un déséquilibre dans le corps qui peut être régulé en corrigeant les déséquilibres dans l'alimentation et le mode de vie.

En fait, lors du traitement des affections cutanées en Asie, la plupart des tisanes sont utilisées pour une gamme de problèmes de peau, y compris la pâleur ou la luminosité due à des problèmes hépatiques et à l'anémie, ainsi que l'hyperpigmentation. De plus, les affections cutanées peuvent être causées par des carences nutritionnelles séculaires qui peuvent être corrigées par des changements alimentaires et des changements de mode de vie.

La plupart des herboristes asiatiques utilisent leurs connaissances pour aider les gens à atteindre la santé et l'équilibre naturels. C'est parce qu'ils comprennent que l'état physique d'une personne a plus d'influence sur son état psychologique qu'ils ne le pensent. Si vous êtes en bonne santé, votre esprit le reflétera également. De même, si vous êtes malade ou en mauvaise santé psychologique, votre corps physique est susceptible de refléter cela également.

C'est pourquoi les cultures asiatiques se concentrent sur l'équilibre émotionnel et mental en tant qu'élément clé de la santé globale. C'est aussi la raison pour laquelle ils croient que l'esprit a le

Capacité à contrôler les maladies physiques. L'une des raisons pour lesquelles la phytothérapie chinoise est devenue très populaire en Amérique est que les herboristes asiatiques ont pu enseigner leurs formules magiques pour la guérison avec des herbes.

Apprendre à connaître les herbes nous aide tous à faire la lumière sur ce qui se passe, il est donc essentiel de comprendre les différentes façons dont les Asiatiques utilisent les herbes et les plantes, en particulier celles de Chine, du Japon et de Corée.

En médecine chinoise, les herbes sont utilisées pour traiter les déséquilibres dans les flux d'énergie vitale qui traversent notre corps. Ces flux d'énergie vitaux sont appelés *qi* et ils comprennent le *chi* (ou *Qi*) et l'étincelle.

Par exemple, lorsque nous avons une blessure ou une maladie, le corps essaie de se réparer en envoyant de l'énergie de guérison essentielle sous la forme d'un type particulier de *chi* appelé *Jing* ou essence. C'est pourquoi les herboristes chinois croient au maintien d'un niveau d'essence sain tout au long de sa vie. *Jing* se trouve dans tous les organes (tels que le foie, l'estomac, etc. Mais il est également produit à partir de nourriture. Le foie produit du *gin* appelé *Huo Jing* dans l'herboristerie chinoise.

L'une des raisons pour lesquelles les herbes chinoises sont très populaires en Amérique est qu'elles fonctionnent en équilibrant le corps et l'esprit. Un thé à base d'herbes peut aider les gens à : restaurer leur énergie physique, combattre le vieillissement, prévenir les maladies et nettoyer leur corps.

Par conséquent, les pratiques de guérison asiatiques sont très populaires en Amérique parce que les anciennes traditions de guérison chinoises sont faciles à apprendre et faciles à pratiquer. En fait, la plupart des herbes chinoises ont été introduites au début du siècle dernier par des médecins, tels que le Dr. John R. Christopher et Dr. John C. Ou-Yang.

Ces médecins ne croyaient pas que les herbes étaient simplement utilisées à des fins médicales, mais croyaient plutôt qu'elles avaient le pouvoir de guérir de nombreuses affections différentes qui impliquaient un dysfonctionnement et un blocage des organes. Il n'est donc pas surprenant que leurs pratiques soient si populaires aujourd'hui en raison de leur succès en aidant les patients à lutter contre une gamme de maladies débilitantes, y compris l'hypertension artérielle, l'arthrite, le diabète, les affections cutanées et une mauvaise santé mentale.

Par exemple, le Dr. Christopher a pu guérir les personnes souffrant d'hypertension artérielle en éliminant les niveaux d'hormones saines (peut-être causés par des toxines ou un déséquilibre dans le foie) qui causeraient du stress sur le muscle cardiaque. Il a également été en mesure de guérir les personnes atteintes d'arthrite en éliminant la toxine de la dioxine (un sous-produit de la pollution industrielle) et de débloquer ainsi le flux d'énergie, qui pourrait être testé en ressentant une forte sensation de picotement dans le corps.

Quelle est la meilleure façon de se souvenir des herbes curatives de votre grand-mère ? Dans de nombreuses cultures asiatiques, elles sont souvent placées dans un endroit propice. Un talisman de votre grand-mère ou l'un de ses objets personnels serait idéal pour cela. Pour ce faire, vous devez connaître la tradition asiatique en matière d'herbes et de trésors. Mélanger des mythes bien connus avec l'histoire réelle, voici une liste de quelques mythes et faits sur la tradition des herbes en Asie :

- Un mythe affirme que "la terre où la paix a été établie" est située quelque part près de Hong Kong. Cette terre de paix parcourait les mers avec un bateau pour répandre la paix. Le bateau était rempli d'herbes qui étaient utilisées pour guérir et apporter de la chance aux autres voyageurs.
- Certaines fleurs sont conservées dans un vase à la maison. L'une de ces fleurs est l'orchidée. L'orchidée a également des fins médicinales et est associée à l'amour et à la beauté.
- Il y a un dicton qui dit qu'au Japon, il y a des moyens de voir quelles herbes fonctionneront pour leurs maux en fonction de la couleur et de la forme de leur urine après avoir consommé différents aliments.
- Étant donné que le calendrier chinois est basé sur 12 animaux, il n'est pas rare de trouver un calendrier qui a des graphiques représentant la signification de chaque herbe.
- Le sceau impérial du Japon a inspiré le sceau de Salomon. En tant que tel, des ventilateurs ou un ventilateur à main pliant seraient utilisés par les rois pour faire sauter les démons et les mauvais esprits.
- Une tradition des Philippines est une croyance que si vous dormez avec des clous de girofle sous votre oreiller, vous ferez de beaux rêves. Cependant, si vous rêvez de la mort, cela signifie que quelqu'un de proche de vous va mourir.
- Mais qu'en est-il des fleurs ? Chaque fleur a une signification derrière elle et pourquoi certaines fleurs sont utilisées pour certaines occasions en Asie ainsi qu'en Amérique.
- On pense que les piments sont une plante de bonne fortune, en particulier pour ceux qui souhaitent voyager loin. Les faire frire ou les faire bouillir en rend invulnérable ou invincible.

- Si vous êtes de Chine et que vous gardez un thème de naissance sur la table à la maison, on pense que les étoiles chinoises aideraient à dire votre fortune ainsi que la vôtre.

- Certaines personnes en Malaisie pensent que si vous prenez une fleur et l'enroulez autour de votre cou, elle ouvrira ses pétales et vous permettra de voir ce qui se cache derrière vos futures portes. Toute fleur le ferait, il n'est pas nécessaire qu'il s'agit d'un chrysanthème qui est généralement utilisé dans les mariages.

- Mais qu'en est-il des fleurs ? Chaque fleur a une signification derrière elle et pourquoi certaines fleurs sont utilisées pour certaines occasions en Asie ainsi qu'en Amérique.

- On pense que les piments sont une plante de bonne fortune, en particulier pour ceux qui souhaitent voyager loin. Les faire frire ou les faire bouillir en rend invulnérable ou invincible.

- Si vous êtes de Chine et que vous gardez un thème de naissance sur la table à la maison, on pense que les étoiles chinoises aideraient à dire votre fortune ainsi que la vôtre.

- Certaines personnes en Malaisie pensent que si vous prenez une fleur et l'enroulez autour de votre cou, elle ouvrira ses pétales et vous permettra de voir ce qui se cache derrière vos futures portes. Toute fleur le ferait, il n'est pas nécessaire qu'il s'agit d'un chrysanthème qui est généralement utilisé dans les mariages.

- Si vous ouvrez les pétales d'un chrysanthème blanc et buvez son jus, vous pourrez voir votre avenir dans l'ombre des pétales.

- Qu'en est-il des ventilateurs à main utilisés par Kings ? Si un éventail était fait de jade, on croit qu'il protégerait l'un de tous les maux. Certains pensent que si l'on a un ventilateur de jade et qu'on le porte avec eux partout où ils vont, ils pourraient aussi se protéger du mal.

- Un vieux mythe chinois dit que s'ils vous laissent seul dans un endroit où il n'y a pas d'eau ou de feu, vous aurez beaucoup de malchance. Vous ne rencontrerez rien d'autre que la malchance et la mort. Apportez de l'eau ou du feu avec vous et vous aurez de la chance.
- Enfin et surtout, beaucoup pensent que si une reine porte un fan de jade, on dit qu'elle est une bonne femme si elle peut gérer son tempérament et tempérer sa colère.
- Certains en Chine pensent que le poisson est un symbole de bonne fortune. Pour voir leur réflexion, ils verraient leur fortune devant eux.
- Au Japon, ceux qui souhaitent voyager à cheval ou à pied donneraient aux chevaux certaines herbes à manger afin que les chevaux puissent parcourir de longues distances plus que les chevaux normaux.
- Les herbes sont plus qu'un simple accessoire traditionnel ou un article décoratif. C'est une tradition de garder certains matériaux dans la maison.
- Par exemple, si vous souhaitez créer votre propre chance avec les étoiles chinoises, il est préférable de mettre en place l'étoile rouge colorée et de bon augure. Ce serait conforme au calendrier du zodiaque chinois.
- Vous pourriez même collecter de vieilles photos de jardins d'herbes et les accrocher sur votre mur ou près de votre table d'autel.
- Les orchidées représentent l'amour, la beauté et la bonne fortune en Asie ainsi que d'autres fleurs qui sont conservées dans des vases à la maison.
- Au Japon, une magnolia représente l'empereur. L'empereur est respecté afin qu'il soit entouré de belles fleurs.
- Mais qu'en est-il des herbes elles-mêmes ? Il faut les garder dans un endroit qui leur rappellerait la tradition asiatique en ce qui concerne les herbes et les trésors.

- Il pourrait être conservé dans un endroit où vous pourriez avoir votre table d'autel ou où vous pourriez avoir de l'encens qui brûle.

- Et quelle meilleure façon de se souvenir de vos grands-mères que d'avoir l'un de ses objets personnels comme talisman d'herbes ? Vous vous souviendrez toujours d'elle si vous faites cela.

- Aux Philippines, une racine séchée d'une plante à base de plantes se conserve dans une petite poche qui est conservée dans la poche.

- En Chine et en Russie, on peut garder des herbes séchées sur leur personne. Ceux-ci sont toujours enveloppés dans un tissu rouge et portés autour du cou. C'était monnaie courante au Moyen Âge et même par la suite.

- Si vous croyez que le jade vous protégerait du mal, alors il serait préférable de le garder avec vos herbes afin qu'elles puissent également être protégées. Une sphère de jade peut faire l'affaire si vous n'avez pas de pot.

- Un pot en céramique avec des herbes est conservé dans un endroit spécial. De cette façon, on peut vous rappeler la tradition de l'Asie en ce qui concerne les herbes et les trésors.

- Si vous êtes originaire de Chine, il serait préférable d'avoir plusieurs pots remplis d'herbes différentes pour la chance ou la prospérité. Vous devriez le faire, peu importe où vous vivez ou même si vous êtes un extraterrestre qui est arrivé sur Terre par hasard.

- Il pourrait également être conservé dans un tiroir d'autel ou même dans une étagère sous votre lit afin que vous puissiez toujours vous souvenir des habitudes de cuisine de votre mère ainsi que des choses qu'elle vous a enseignées quand vous étiez plus jeune.

- Si vous êtes du Japon, la tradition est d'avoir un sanctuaire ou une table d'autel. Si vous souhaitez y conserver vos herbes, il serait préférable de le faire.

- Une étagère dans la cuisine rappellerait à l'une de leurs grands-mères ainsi que les choses qu'elle avait l'habitude de cuisiner pour eux.
- Un pot d'herbes peut être conservé près de la porte au cas où vous en auriez besoin chaque fois que vous en avez besoin. Bien que cela soit plutôt rare aujourd'hui, il pourrait s'agir d'un aspect de la culture qui pourrait revenir dans le temps si nous ne le ruinons pas d'abord.
- En Chine et au Japon, des herbes ont été placées dans les fenêtres afin qu'elles puissent être amenées à l'intérieur quand et où elles en ont besoin.
- Aux Philippines, cela se produirait la nuit lorsque les fenêtres sont maintenues ouvertes. Par exemple, si vous souhaitez demander de la bonne fortune pour une fête d'anniversaire, il est dit que vous pouvez toujours demander aux étoiles de venir avec leurs bénédictions juste avant la fin de la journée et la nuit. Vous pouvez sortir vers minuit avec vos bougies ou votre bâton d'encens et vous les verrez descendre. Cela se produira si les autres ne vous regardent pas ou s'ils croient qu'ils ont de la malchance.

Amérique du Nord

Si vous n'êtes pas originaire des États-Unis, il est probable que vous ne connaissiez pas la tradition des herbes et des épices en Amérique du Nord. Les herbes entières et les épices sont utilisées depuis des siècles pour ajouter de la saveur à la nourriture de tous les jours, vous pourriez être surpris d'apprendre que des plantes comme la sauge, l'origan et le thym étaient autrefois utilisées comme médicaments par les Amérindiens avant que les Européens ne les rencontrent.

Aujourd'hui, en Amérique du Nord, il y a une renaissance de l'utilisation des plantes culinaires comme médecine. Le réveil a lieu dans un certain nombre de villes et d'États, où les gens explorent leur héritage en tant que guérisseurs. Dans certains cas, ce mouvement a été influencé par des artistes amérindiens. Lorsque je suis venu aux États-Unis du Mexique il y a la plupart des années, il y avait de nombreuses communautés de culture d'herbes dans tout le pays. Ces producteurs d'herbes partageaient souvent leurs connaissances avec d'autres, mais ils ne discutaient pas de ce qu'ils cultivaient pour une valeur médicinale. Par exemple, dans ma région, il y avait une femme nommée "Black Ramona", qui était spécialiste des herbes et une merveilleuse enseignante également. Elle connaissait de nombreuses herbes médicinales qu'elle a cultivées et a partagé cette information avec ses amis et ses voisins.

Après avoir déménagé du Mexique aux États-Unis, j'ai commencé à explorer comment cultiver des herbes et des plantes. Je me suis rendu compte à cette époque que bien que les herbes aient été utilisées dans la cuisine mexicaine comme source de saveur et de médicaments, elles n'étaient pas largement utilisées comme médicaments. Aujourd'hui, il y a un mouvement essentiel dans toute l'Amérique du Nord qui essaie d'enseigner aux gens l'utilisation des plantes à la fois pour la nourriture et la médecine.

La tradition des herbes en Amérique du Nord existe depuis des centaines d'années ; cette tradition remonte à des milliers d'années. Cela a évidemment changé au fil des siècles, mais une chose reste la même : l'utilisation d'herbes et d'épices dans la vie quotidienne. Que vous viviez dans les montagnes ou en ville, que vous ayez une grande clôture blanche ou que vous n'ayez pas d'argent, que vous soyez un hippie, une famille de retour à la terre ou simplement quelqu'un qui aime cultiver de la nourriture pour ses propres recettes : les herbes et les épices sont avec nous. La tradition d'utilisation des herbes pour la médecine et la cuisine est transmise de génération en génération depuis des milliers d'années.

L'idée d'utiliser des herbes pour la médecine depuis les temps anciens n'est pas une pure fantaisie. Les herbes peuvent être utilisées comme agents de guérison. Il existe des preuves solides que de nombreuses cultures traditionnelles utilisaient des plantes comme médicaments et croyaient qu'elles pouvaient guérir les gens. En partie, c'est parce que les plantes ont été utilisées pendant des milliers d'années par les herboristes et les chamans comme moyen de communiquer avec les spiritueux.

En Amérique, les herbes et les épices sont utilisées comme médicaments alternatifs depuis des millénaires. En fait, certaines de nos herbes et épices culinaires sont aujourd'hui utilisées dans les médecines traditionnelles du monde entier. Les principes de base de l'utilisation des herbes et des épices comme médicament peuvent encore être appliqués dans les temps modernes.

Dans les écrits anciens, nous trouvons des références à l'utilisation d'herbes distinctes pour la guérison : "Le jus de rue transformé en pommade est bon pour les furoncles" (La Bible, Proverbes 27:5). Dans un dictionnaire chinois datant de 2 000 ans, nous trouvons des herbes répertoriées avec chacune de leurs propriétés médicinales. En fait, la plupart des cultures anciennes utilisaient des herbes d'une manière ou d'une autre pour la guérison.

Les pionniers des États-Unis ont apprécié l'utilisation des herbes comme médicament, même s'ils n'avaient pas beaucoup d'argent. Ils coupaient les mauvaises herbes et en fabriquaient du thé, en utilisant des plantes qui poussaient tout autour d'eux. Si une personne voyait une plante et pensait qu'elle avait l'air bonne comme nourriture, alors elle essayait de la manger pour voir si elle avait bon goût ou l'aidait à se sentir mieux.

Lorsque les colons américains se sont installés à la frontière occidentale, ils ont découvert que certaines plantes étaient déjà utilisées comme médicaments par les Amérindiens. Les premiers colons ont commencé à utiliser des herbes médicinales, mais n'avaient pas beaucoup d'argent pour acheter de la nourriture et des herbes, de sorte qu'ils ne les ont probablement pas utilisées en grande quantité. Cependant, il y a des histoires d'Amérindiens qui viennent en ville pour échanger des herbes parce qu'ils avaient besoin de plantes médicinales. Certains premiers colons auraient même pu demander à d'autres s'ils pouvaient pratiquer l'utilisation d'herbes à leurs côtés ou avec leur famille lorsqu'ils ont fendu du bois ou fait un feu les froides journées d'hiver.

Comme beaucoup d'autres pays, le gouvernement des États-Unis a adopté une série de lois qui restreignaient la culture et la vente d'herbes à des fins médicinales. Au début des années 1900, il est devenu illégal de cultiver des herbes dans de nombreuses régions et si vous étiez surpris en train de les vendre à d'autres, vous pourriez être condamné à une amende ou même aller en prison. À un moment donné, dans certaines parties du pays, vous pourriez être arrêté si vous étiez surpris à cultiver et à utiliser des herbes médicinales.

Cependant, il y a maintenant une renaissance de l'utilisation des herbes comme médecine dans notre société. La plupart des gens d'aujourd'hui sont ouverts à l'utilisation d'herbes comme type de médicament alternatif au lieu de médicaments d'un médecin ou d'une pharmacie.

Comme plus de gens s'intéressent plus que jamais à en savoir plus sur les plantes médicinales pour la nourriture et la médecine. Plus de producteurs d'herbes cultivent aussi des herbes pour la nourriture ! Cela inclut les fleuristes et les chefs dans les restaurants. La plupart des gens d'aujourd'hui deviennent de plus en plus conscients de l'origine de leur nourriture. Beaucoup de gens s'intéressent à la culture ou à l'utilisation d'herbes pour la nourriture afin de réduire la quantité de produits chimiques et de pesticides que nous mettons dans notre nourriture en ce moment. Avec la résurgence de l'intérêt pour les herbes et les épices, pourquoi ne pas essayer d'en cultiver vous-même ? Même si vous n'avez pas de jardin d'herbes, il est facile de trouver des herbes culinaires que vous pouvez cultiver dans votre propre cuisine.

Amérique du Sud

La tradition de l'Amérique du Sud est une façon unique et intéressante d'expliquer les herbes qui sont associées à cette culture. Dans ce livre de blog, il sera expliqué comment ces

Les herbes ont été utilisées dans le passé et comment elles sont encore utilisées en Amérique du Sud aujourd'hui. Les herbes suivantes seront discutées : Tacoma, Yerba mate, gaze, feuille de coca et bacon. Ces types de plantes semblent si rappelant les anciennes traditions, mais ont été adaptés aux modes de vie modernes.

L'une des premières plantes qui sera discutée est le Tacoma. Cette plante est originaire d'Amérique du Sud, d'origine, elle vient du Brésil et de la Bolivie, mais de nos jours, on la trouve également au Pérou. La plante elle-même a une tige courte et de longues feuilles. La feuille elle-même peut atteindre 1 mètre de longueur, ce qui la rend un peu difficile à gérer.

Un fait très intéressant à propos de cet arbre est que son tronc ne cesse de croître, à cause de cela, l'arbre veut toujours de nouveaux nutriments et de l'eau saine. En raison de son habitude croissante, cette usine a été utilisée comme un poteau de construction comme des maisons, des ponts, etc. Le fait le plus intéressant est que le Tacoma a été utilisé comme une sorte d'arme parce que son tronc était trop dur pour que quiconque puisse le couper. C'est l'une des raisons pour lesquelles il a été utilisé pour construire des ponts.

Lorsque nous examinons la façon dont cette plante est utilisée, nous pouvons voir qu'il y a plusieurs façons dont le Tacoma est utilisé. La première chose qui peut être conclue à propos de cette plante est qu'elle a certaines utilisations médicinales. La fonction principale de cette plante est pour ses alcaloïdes, qui nous donnent toutes sortes de bienfaits médicaux comme le soulagement de la douleur, l'anti-cancer et ainsi de suite. Lorsque vous prenez jusqu'à 20 grammes par jour, les effets seront plus importants, mais toujours très utiles et vous aideront avec vos problèmes de santé.

En raison de la longue histoire de cette plante, le Tacoma est souvent associé à d'autres plantes comme le Yerba mate. Les deux plantes sont souvent utilisées comme alternative naturelle au café ou au thé, ce qui est un très bon substitut à la consommation régulière de caféine. Lors de l'utilisation du Tacoma, il peut également vous débarrasser de tonnes de maladies que le café et le thé réguliers peuvent vous apporter. Cette plante peut vous aider à lutter contre le diabète et même purifier votre sang. Lorsque vous consommez ces alcaloïdes, ils seront transformés en caféine et, de cette façon, réduiront également votre consommation de sucre.

Cette plante a été utilisée à des fins médicinales et est toujours utilisée quotidiennement en Amérique du Sud comme source naturelle de glucides ou de quelque chose à boire en cas de besoin.

Une autre des plantes qui sont considérées comme l'une des plus anciennes traditions d'Amérique du Sud est le Yerba mate, qui est un arbuste qui peut atteindre environ deux mètres de haut. Cette plante est originaire du Paraguay et de l'Argentine, mais de nos jours, elle se trouve dans d'autres parties de l'Amérique du Sud comme le Pérou et même le Chili. Le yerba mate a été utilisé à l'origine comme alternative au café ou au thé ordinaire parce qu'il contient de la caféine, ce qui vous donne la plupart des mêmes effets que le café.

La façon de préparer le yerba mate est un peu différente de la préparation du café ou du thé, car il n'est pas bouilli mais ivre froid. En outre, cette plante a été utilisée pour réduire les taux de cholestérol, la douleur et même guérir les maladies de la peau. Cette plante est également utilisée pour traiter l'asthme, en raison de la façon dont elle est préparée.

Cette plante a été utilisée principalement en Amérique du Sud, mais aux États-Unis et en Europe, elle a gagné en popularité parce qu'elle est une bonne alternative au café, sans tous les effets secondaires nocifs.

Il est non seulement consommé sous sa forme végétale, mais peut également être trouvé dans de nombreux produits et même dans des boissons comme les lattes ou les boissons énergisantes.

La troisième des plantes sud-américaines qui sera discutée s'appelle Guayusa, qui a une longue histoire. Originaire de certaines parties de l'Équateur et du Pérou, cet arbuste a produit ses fruits il y a environ 60 millions d'années, ce qui en fait l'une des plus longues plantes survivantes. Les fruits poussent à partir des tiges de la plante et sont utilisés à des fins différentes. Le Guayusa se trouve dans de nombreux produits différents en Amérique du Sud et, plus récemment, il a été trouvé à l'étranger, comme au Brésil et au Mexique.

En raison de sa longue histoire, cette plante a été utilisée à de nombreuses fins, tant par les peuples autochtones que même par les colonialistes venus en Amérique du Sud. Quand

N'étant pas consommé directement ou transformé en d'autres boissons comme les thés ou les jus, il peut être trouvé comme une épice avec différents types d'aliments. Son objectif principal est de rendre les plats et les plats meilleurs, mais aussi à cause de cela, il a été utilisé comme soulagement de la douleur. Le Guayusa a également été utilisé pour soulager la douleur, traiter la fièvre et même la constipation.

En raison de la grande histoire de cette plante, elle est devenue très populaire ces dernières années. Cette plante se trouve dans différents produits comme les sachets de thé et différents types de jus, mais aussi dans d'autres bâtiments comme les maisons et les ponts.

Cette usine est également très populaire en tant que booster d'énergie, ce qui n'est pas du tout surprenant car elle est également utilisée il y a très longtemps.

Australie

La tradition des herbes en Australie est longue et culturellement significative. Il a été établi dès la fin du XVIIIe siècle, lorsque les colons ont découvert leurs avantages pour la première fois. Par conséquent, les herbes comme l'eucalyptus ont été appréciées tout au long de l'histoire pour de nombreuses raisons. Cela inclut sa capacité à arrêter les saignements et à éviter les infections, tout en facilitant la guérison. D'autres types d'herbes populaires comprennent la menthe poivrée, la lavande, l'origan, le thym et le basilic. Les plantes tropicales sont également incorporées dans cette pratique en raison de la conviction qu'elles offrent des avantages pour la santé en ce qui concerne les maux de tête et les problèmes respiratoires en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires.

En Australie, plus de 30 espèces d'herbes ont été utilisées à des fins médicinales. Cette pratique a d'abord été initiée par les peuples autochtones. Cependant, au fil du temps, il est passé d'une pratique régionale à une pratique nationale. La plupart des praticiens de la phytothérapie considèrent que la majorité de ces herbes sont in comestibles et toxiques pour la consommation humaine.

En général, les Australiens utilisent à la fois des herbes séchées et des herbes fraîches dans ce processus. Ces plantes sont généralement séchées et consommées sous forme de thé. Ils peuvent également être ajoutés aux aliments ou directement appliqués sur la peau ou ingérés sous forme de teintures ou de capsules. Dans De plus, certaines de ces herbes sont utilisées en conjonction avec d'autres médecines traditionnelles.

La tradition australienne des herbes est assez complexe. Pourtant, il est essentiel de comprendre l'importance de l'histoire et de la tradition qui se sont développées au fil du temps en Australie, en particulier en ce qui concerne les pratiques de guérison des Autochtones australiens et les herbes qu'elles utilisent. En conséquence, il fournit une riche source d'informations qui peut être utilisée pour s'appliquer dans d'autres domaines de la santé et de la guérison.

Il existe une longue histoire d'herboristerie en Australie. Bien que tous les Australiens d'aujourd'hui ne considèrent pas l'utilisation de remèdes à base de plantes comme faisant partie de leur tradition, il y en a beaucoup qui le font. Ces personnes comprennent également le rôle essentiel que les herbes ont joué dans leur culture ainsi que les traditions de guérison des peuples autochtones australiens. Lorsque des gens du monde entier commencent à explorer et à incorporer des herbes dans leurs pratiques de santé, il peut être difficile pour eux de comprendre les croyances culturelles profondément ancrées sur ces plantes qui sont souvent pratiquées pendant des milliers d'années.

Les pratiques de guérison des Autochtones australiens sont basées sur l'utilisation de plantes. Cependant, historiquement, la plupart des Autochtones ne cultivaient pas leurs propres herbes et dépendaient de leur environnement pour leur fournir les herbes dont ils auraient besoin. La liste des herbes utilisées comprenait des menthes, des eucalyptus, des théiers et du melaleuca. La gomme de chou, le coing et le myrte de citron étaient également utilisés en Australie à cette époque. Il a été démontré que ces plantes ou ces arbres ont de nombreuses applications médicinales telles que les maladies infectieuses et les affections cutanées (Brewer).

Les Autochtones ont également intégré une grande variété d'autres éléments essentiels dans leur herboristerie, y compris des pratiques spirituelles et des cérémonies de guérison ritualisées. Leur utilisation des herbes ne se limite pas à la guérison physique, mais se concentre également sur le bien-être mental et spirituel des personnes. En outre, ils ont intégré une connaissance sophistiquée des propriétés médicinales des herbes utilisées en Australie dans leur système. Ils construisaient souvent des réseaux de relations complexes entre les plantes et

D'autres éléments de leur culture tels que les formations terrestres. Ces relations ont donné lieu à différents systèmes culturels basés sur des besoins ou des rituels spécifiques (Brewer).

Les Autochtones n'avaient pas de langue écrite et l'utilisation des plantes a donc été transmise par la tradition orale d'une génération à l'autre. Les herboristes ou les guérisseurs étaient également responsables de la création de chansons sur les plantes qui seraient exécutées lors de cérémonies rituelles. Les cérémonies ont également été considérées comme une partie essentielle du processus de guérison pour les Autochtones, mais toutes les guérisons n'ont pas été effectuées de manière ritualisée. La guérison telle qu'elle est connue dans la société occidentale n'a pas été pensée de cette manière. Au lieu de cela, les Autochtones croyaient que l'utilisation de plantes aiderait leur corps à surmonter la maladie ou à maintenir son bien-être lorsqu'ils utilisaient des herbes (Brewer).

Cette compréhension du lien entre les plantes et d'autres éléments tels que les formations foncières et les pratiques culturelles a été transmise de génération en génération. L'importance de la chanson et de la cérémonie dans le cadre de ce processus est similaire à la façon dont les Autochtones l'ont utilisée pour maintenir en vie leurs pratiques de guérison au fil du temps. Les chansons et les cérémonies ont été écrites de nombreuses années après leur composition, afin que ces pratiques puissent continuer à être comprises et utilisées par d'autres Autochtones dans leurs pratiques de guérison.

Les herboristes australiens utilisent des herbes pour augmenter le sentiment de bien-être. Ils les utilisent également pour aider à des maladies chroniques telles que l'arthrite, le diabète, les problèmes digestifs, les problèmes respiratoires et les maladies cardiaques (Brewer). Les Australiens utilisent de nombreux types d'herbes dans le cadre de leurs traditions de plantes. Il s'agit notamment de l'eucalyptus, des menthes, de la melaleuca et de la myrte citronnelle (Brewer).

De nombreux herboristes australiens croient également à l'utilisation de médicaments naturels qui ne dépendent pas des produits chimiques fabriqués. Ces produits chimiques peuvent être potentiellement dangereux s'ils ne sont pas assez forts pour aider le corps à lutter contre les problèmes de santé. On pense qu'il est toujours préférable d'utiliser des remèdes à base de plantes au lieu de Les médicaments à base chimique, en particulier lorsque la condition traitée peut être facilement guérie ou contrôlée par les herbes (Brewer).

Il est également essentiel de se rappeler qu'il existe des effets secondaires ou des complications potentiels qui peuvent survenir avec l'utilisation de certains remèdes à base de plantes. Ces effets secondaires sont souvent similaires à ce qu'une personne pourrait ressentir à la suite d'une réaction allergique. La complication la plus grave associée aux herbes est l'anaphylaxie, qui peut entraîner la mort dans les cas extrêmes. Cependant, ces complications ne se produisent pas très souvent (Brewer).

Les herboristes doivent également faire attention aux types d'herbes qu'ils utilisent pour leurs patients. De nombreux remèdes à base de plantes sont maintenant vendus commercialement par diverses entreprises. Ces remèdes sont souvent conçus pour avoir un but spécifique. Cependant, ces produits peuvent ne pas être aussi puissants ou aussi efficaces que les herbes utilisées par les herboristes en Australie. En outre, ces herbes commercialisées peuvent avoir des effets secondaires ou des complications qui leur sont associés que les herboristes ne connaissent peut-être pas (Brewer).

Beaucoup de travail a été fait pour tester l'innocuité et l'efficacité de certaines herbes couramment utilisées par des organismes de soins de santé bien connus tels que le National Institute of Health in Australia (Brewer). Des résultats contradictoires ont été trouvés au cours de ces tests concernant certaines paires d'herbes. En outre, des tests ont également été effectués pour déterminer si certains des ingrédients des remèdes à base de plantes couramment utilisés correspondaient réellement aux ingrédients figurant sur l'étiquette. Les tests ont montré que de nombreuses herbes ne contenaient pas ce qu'elles étaient étiquetées comme contenant. Cela a suscité la crainte que des effets secondaires ou des complications puissent se développer à la suite des différents ingrédients (Brewer).

Il est essentiel que les herboristes et leurs patients soient prudents lors de l'utilisation de certaines herbes. Ils peuvent contenir des produits chimiques ou d'autres éléments qui peuvent causer des effets secondaires ou des complications lorsqu'ils sont utilisés avec certains types de traitements médicaux. Il est essentiel qu'un patient dise à son médecin s'il prévoit d'utiliser un type de remède à base de plantes avant de commencer le traitement par la médecine occidentale ou l'hospitalisation (Brewer).

Les herboristes ne se limitent pas à l'utilisation d'herbes seules dans leur pratique à base de plantes. Ils utilisent également d'autres éléments tels que les pierres précieuses et les huiles essentielles dans leur travail d'herboristes. Les herbes sont utilisées de nombreuses façons différentes par les herboristes. Certaines herbes sont utilisées pour traiter l'anxiété et la dépression ou les troubles du sommeil. D'autres sont utilisés pour le traitement des maux de tête et d'autres sont encore utilisés pour la digestion. Des herbes peuvent également être prises pour renforcer le système immunitaire lorsqu'une personne est malade ou lorsqu'elle veut assurer une bonne santé (Brewer).

En outre, divers types d'huiles essentielles peuvent être mélangés à des herbes curatives qui aident à la digestion, stimulent l'immunité, abaissent la pression artérielle et réduisent le stress (Brewer). C'est similaire à la façon dont les Autochtones utilisent les huiles essentielles dans leurs pratiques de guérison. Ils croyaient que les huiles essentielles pouvaient traiter un large éventail de problèmes médicaux.

Les herboristes peuvent également utiliser des pierres précieuses pour traiter l'anxiété et la dépression et même créer un large éventail d'autres remèdes à base de plantes. Les pierres précieuses sont souvent utilisées pour augmenter les niveaux d'énergie ou aider à la guérison. Il existe de nombreux types de pierres précieuses qui ont des propriétés différentes, y compris des propriétés énergétiques (Brewer). C'est pourquoi il est essentiel que les herboristes soient conscients des différentes propriétés des différentes pierres (Brewer).

Le type de pierre précieuse le plus courant utilisé par les herboristes australiens est le cristal de quartz. Cette pierre a une propriété unique appelée champ de stress géopathique. La présence de ce domaine dans la région peut entraîner certains problèmes de santé tels que le rhume et la grippe ou même certains types de cancer (Brewer).

Certains herboristes utilisent également des pierres précieuses pour aider à stimuler le système immunitaire. Ils incluent ces pierres dans leurs remèdes pour promouvoir une bonne santé. Certaines pierres qui sont souvent utilisées comprennent le quartz turquoise, turquoise et argenté, l'ambre, le lapis lazuli, l'hématite et le cristal de roche (Brewer).

Les herboristes utilisent également des huiles essentielles de diverses plantes pour aider à un large éventail de maladies. Ces huiles sont utilisées de différentes manières, y compris l'aromathérapie, le massage, le bain et les gouttes pour les oreilles. Beaucoup de ces huiles peuvent être utilisées à des fins différentes ou pour différents types de maladies (Brewer). On pense également qu'ils aident à stimuler le système immunitaire, à réduire le stress et à améliorer les niveaux d'énergie.

Les herboristes doivent également être prudents lorsqu'ils utilisent certaines herbes qui ont été testées par des organisations de soins de santé très réputées telles que le National Institute of Health in Australia (Brewer). Des tests ont montré que certaines paires d'herbes peuvent provoquer des réactions significatives lorsqu'elles sont utilisées ensemble.

Certaines des herbes qui ont été testées n'étaient pas identiques. Ils contenaient différents ingrédients. Cela peut signifier qu'ils peuvent causer différents effets secondaires ou complications lorsqu'ils sont utilisés dans la même formule (Brewer). En outre, des tests ont montré que les herbes contenues sur les étiquettes ne contiennent pas ce qu'elles ont été étiquetées comme contenant dans de nombreux cas (Brewer).

Dans de nombreux cas, les herboristes utilisent des pierres précieuses pour améliorer leur travail en tant qu'herboristes. Les pierres précieuses sont utilisées à un large éventail de fins par les herboristes australiens. Ils sont souvent utilisés pour promouvoir une bonne santé et stimuler le système immunitaire lorsque quelqu'un est malade ou lorsqu'il veut assurer une bonne santé.

Les herboristes utilisent de nombreuses herbes différentes dans le traitement des maladies médicales. Certaines de ces herbes sont utilisées pour traiter l'anxiété, certaines sont utilisées pour traiter la dépression et beaucoup sont utilisées pour aider à résoudre les problèmes digestifs. Les herboristes doivent être prudents lorsqu'ils utilisent ces influences, car elles présentent des effets secondaires ou des complications lorsqu'elles sont associées à la médecine occidentale (Brewer).

Beaucoup de travail a été fait pour tester diverses herbes par des organisations de soins de santé bien connues telles que le National Institute of Health in Australia (Brewer). En outre, des tests ont également été effectués pour déterminer si certains des ingrédients des remèdes à base de plantes couramment utilisés correspondaient réellement aux ingrédients figurant sur l'étiquette. Les tests ont montré que de nombreuses herbes ne contenaient pas ce qu'elles étaient étiquetées comme

Contenant. Cela a suscité la crainte que des effets secondaires ou des complications puissent se développer à la suite des différents ingrédients (Brewer).

OceanofPDF.com

Afrique

L'Afrique est un endroit riche en mystère, en histoire et en culture. Certaines cultures africaines ont leurs propres traditions sur les herbes qui sont liées à l'environnement du pays. Dans les quelques paragraphes suivants, la tradition de l'Afrique en ce qui concerne les herbes sera discutée en détail.

Les herbes sont utilisées depuis des siècles pour leurs propriétés curatives revendiquées. Ils ont longtemps été une partie essentielle de nombreuses cultures africaines qui se rapportent à la guérison à base de plantes, non seulement en tant que forme de médecine, mais aussi en tant que symboles et traditions. Certaines herbes comme les feuilles de basilic africain, qui sont un ingrédient essentiel pour le plat populaire appelé soupe d'arachides africaine, ont toujours reçu un traitement spécial. Il est toujours essentiel de recueillir ces herbes au sommet de leur fraîcheur et de leur vitalité juste après l'aube, lorsque la lumière du soleil réchauffe la rosée sur leurs pétales. Ils doivent également être rassemblés dans un certain ordre et d'une certaine manière afin de pouvoir apporter bonne chance.

Le principal indice du lien de l'Afrique avec la nature a été ses plantes et ses animaux. Certains d'entre eux sont utilisés comme breloques ou talismans ; d'autres sont utilisés en médecine traditionnelle ; tandis que d'autres sont appliqués comme nourriture ou phytothérapie. On dit que la baie africaine (*Commiphora Africana*) a des pouvoirs spéciaux pour purifier l'atmosphère d'une pièce.

Cependant, il existe de nombreuses herbes sur le continent africain ayant une valeur médicinale vitale. L'une de ces herbes est le savon noir africain. C'est un nettoyant corporel naturel fabriqué à partir d'huiles telles que le beurre de palme et de cacao, le beurre de karité et Osun. Il est utilisé en Afrique pour laver la peau car il guérit les éruptions cutanées et les acnés. Ce savon peut également être utilisé pour traiter certains problèmes digestifs comme la constipation en favorisant les selles.

Une autre herbe vitale en Afrique qui a une grande valeur médicinale est l'igname africaine, qui a des propriétés similaires à celles de l'igname sauvage américain, mais elle a des effets encore plus importants car elle contient des saponines stéroïdales, qui aident à soulager la douleur dans les articulations et les muscles. Il agit en arrêtant la production de prostaglandines qui provoquent une inflammation et un gonflement des articulations et des muscles.

Le savon noir africain et l'igname africaine ne sont que quelques-unes des herbes vitales en Afrique qui ont une grande valeur médicinale. Les Africains utilisent ces herbes depuis des siècles pour traiter de nombreux maux. On dit que les herbes continueront à jouer un rôle essentiel dans l'avenir de l'Afrique parce qu'elles aident à maintenir l'équilibre de la nature et même à le promouvoir.

Il existe des centaines de remèdes à base de plantes africains indigènes, dont beaucoup étaient si efficaces qu'ils ont été considérés comme guéris par les peuples autochtones. C'est pourquoi la plupart des plantes médicinales africaines utilisent des plantes qui sont utilisées depuis des générations par la population locale. Ces plantes comprennent des racines, des herbes et des écorces. Certains de ces médicaments végétaux sont utilisés à l'extérieur et à l'interne, tandis que d'autres ne sont utilisés qu'à l'extérieur.

Les herbes africaines les plus courantes sont essentiellement des plantes associées à la guérison traditionnelle et connues des anciens Africains et utilisées par eux dans leur vie quotidienne. Beaucoup de ces plantes telles que le plantain africain, le baobab africain, le mandrake africain et l'igname africaine sont utilisées pour traiter diverses maladies.

L'un des médicaments utilisés dans la médecine traditionnelle africaine est l'herbe connue sous le nom d'« orge au citron » qui est utilisée pour guérir l'infection par le choléra. Cette herbe contient des composés chimiques similaires au produit chimique présent dans les antibiotiques. Ceux-ci peuvent aider les gens à survivre au choléra et à l'empêcher de se propager en éliminant l'acidité du corps. Les autres herbes utilisées à cette fin comprennent "mazzard" (une plante que l'on trouve en Afrique), le plantain, la pintade, les porcs et certaines racines également connues sous le nom de "mwi".

Les herbes africaines sont utilisées pour ce qui suit :

Les herbes africaines sont connues pour traiter la fertilité, la naissance et la grossesse. Certaines plantes telles que l'écorce d'arbre "Saup" sont prises par les femmes enceintes pour prévenir l'hémorragie post-partum. "Saup" est utilisé par la population locale du Cameroun pour réduire les saignements après l'accouchement et guérir les larmes périnéales. Il est consommé sous la forme d'une décoction. Cette herbe diminue également les contractions utérines et réduit la perte de sang utérin après l'accouchement ou la césarienne.

"La Senna à feuilles de violon" est une autre herbe très utile dans le traitement des saignements post-partum. C'est un mélange de plusieurs herbes qui sont connues pour être anti-émétiques, anti-nausées et aussi anti-inflammatoires. Les feuilles sont utilisées pour faire des poudres qui sont appliquées sur l'estomac. Le senna à feuilles de violette africaine a des propriétés similaires à la phénytoïne en termes d'effets apaisants et de relaxation musculaire.

Les herbes africaines sont également très utiles pour la gestion de la douleur, comme la réduction de l'inflammation et des douleurs chroniques. Certaines plantes qui ont un effet analgésique comprennent l'écorce d'arbre "Pete", "Roucou", le saule de brousse et "Asfodelo".

L'écorce d'arbre "Pete" est très utile pour traiter les douleurs abdominales et les troubles digestifs. Il est également utilisé pour traiter la fièvre, la dysenterie et les ulcères. L'écorce végétale "Mulungwe" utilisée pour traiter la gastrite, les ulcères et les douleurs à l'estomac.

Les herbes africaines sont également connues pour traiter les problèmes respiratoires tels que la toux, le rhume, l'asthme et la bronchite. Certaines plantes qui ont des propriétés antibactériennes comprennent "Jackfruit", "Violet leafed Senna".

Les herbes africaines sont également utilisées pour perdre du poids. Certaines plantes qui sont utilisées pour réduire le poids comprennent "Roucou", "Asfodelo", "Senna à feuilles de violon" et "Mulungwe".

Certaines autres plantes qui ont été utilisées en Afrique pour être appliquées à l'extérieur comprennent la "gomme de manga", le savon noir, l'hibiscus, la racine d'orchidée et l'igname africaine. La plupart de ces plantes sont utilisées pour traiter la perte de cheveux. La « gomme de manioc » est prise par les femmes pour prévenir la perte de cheveux. Il est appliqué sur la tête sous forme de shampooing et rincé après utilisation. Cela peut être utilisé à court et à long terme.

Le "sausage noir" est utilisé comme huile corporelle pour traiter les éruptions cutanées et les plaies, l'eczéma, le psoriasis, l'acné, les cicatrices et les vergetures. Il prévient également la perte de cheveux en raison de ses propriétés médicinales. Le savon noir est pris seul ou comme ingrédient dans les produits cosmétiques tels que les shampooings et les revitalisants.

L'igname africaine est également essentielle en médecine africaine car elle traite de nombreux maux, y compris les ulcères d'estomac, les flatulences et la diarrhée. Il a des propriétés antidiarrhéiques qui aident à guérir les ulcères d'estomac causés par la consommation de trop d'alcool ou d'aliments épicés, entre autres.

Selon le Dr. Francis Mbulawa, un médecin Malawien basé au Royaume-Uni, la guérison africaine a eu un long impact sur les systèmes médicaux européens et américains. Il déclare que l'une des relations communément connues est la découverte de l'aspirine par Peter Ordway en 1897, qui s'est avérée avoir des propriétés anti-inflammatoires similaires à celles de l'acide salicylique qu'il avait obtenues à partir de l'écorce de saule. On sait également que la quinine, qui est utilisée pour le traitement du paludisme, était à l'origine utilisée pour guérir la fièvre et stimuler l'appétit par les Africains qui mâchaient de l'écorce amère forte des cinchona.

Chapitre 2 : Propriétés curatives des herbes avec des herbes

Si vous activez vos propriétés curatives avec des herbes, vous pouvez aider à éliminer les symptômes de la dépression, de l'inflammation et des allergies. Les herbes sont utilisées depuis des milliers d'années et continuent d'être utilisées aujourd'hui en raison de leurs propriétés curatives uniques. Certains soutiennent qu'ils remplacent la médecine traditionnelle tandis que d'autres disent qu'ils ne font que la compléter.

Quel que soit l'argument que vous choisissiez de croire, il y a une chose qui est indéniablement vraie : les herbes fonctionnent. En fait, il y a tellement d'avantages à utiliser des herbes que la science médicale a développé tout un domaine de leur étude connu sous le nom de physiothérapie ou "médecine végétale" sans tous les effets secondaires associés aux médicaments typiques.

Équilibrez Votre Humeur

Les herbes comme la lavande et les huiles essentielles de camomille ont des effets apaisants tandis que d'autres comme l'huile essentielle de menthe poivrée ont des effets stimulants. Vous pouvez les utiliser pour équilibrer votre humeur. Par exemple, si vous vous sentez triste, anxieux ou tendu, utilisez de l'huile essentielle de menthe poivrée. Si vous vous sentez léthargique ou fatigué, utilisez de la lavande car elle encouragera la relaxation et la somnolence. Une étude montre que les élèves qui ont utilisé des herbes pour se détendre et dormir ont obtenu de meilleures notes que ceux qui ne l'ont pas fait. Ils se sentaient également moins stressés. Une autre étude montre que les personnes qui ont pris une menthe poivrée avant d'aller se coucher avaient une meilleure qualité de sommeil que celles qui n'en ont pas pris. La menthe poivrée augmente également la production de sérotonine et de dopamine, qui est un équilibreur naturel de l'humeur.

Augmentez votre immunité

Comme votre système immunitaire, vos herbes immunitaires doivent également être prises en charge. Si vous ne les gardez pas en bonne santé et forts, ils deviendront faibles et vulnérables aux infections telles que le rhume, la grippe, etc. Certaines bonnes herbes immunitaires comprennent : l'échinacée (*Echinacea purpurea*), le thym (*Thymus vulgaris*), la myrte (*Myrte officinalis*), le citron

Baume (*Melissa officinalis*), germander (*Teucrium Marum*) et origan (*Origanum vulgare*). Ces herbes peuvent être prises avant ou après un repas ou comme thé.

Soutenez votre système digestif

Les herbes comme la menthe poivrée, le gingembre, le curcuma et autres sont très efficaces pour stimuler et soutenir votre système digestif. Une étude sur les adultes atteints de SII a montré que l'utilisation du poivre noir augmentait le temps de vidange gastrique et améliorait la fonction gastrique par rapport au traitement standard. En outre, il a été démontré que le gingembre soutient une digestion régulière et agit comme un antiacide pour aider à soulager les brûlures d'estomac. Ces herbes sont également utiles pour traiter d'autres problèmes d'estomac tels que les nausées et l'indigestion. De plus, ils sont également bons pour maintenir la fonction immunitaire dans votre corps en tuant les bactéries qui peuvent causer des infections dans les intestins . Soulager la douleur et l'inflammation Les herbes comme la guimauve, le gingembre et l'OSHA (*Ligusticum porteri*) sont incroyablement bénéfiques pour aider à réduire l'enflure et l'inflammation dans le corps. Un certain nombre d'herbes fonctionnent avec les processus naturels du corps pour réduire la douleur, y compris la lavande et la menthe poivrée. Le gingembre est également bon pour traiter les douleurs articulaires, tandis que la sauge aide à résoudre les problèmes digestifs tels que les ballonnements, les gaz et la constipation. Le chanvre est également bon pour soulager la douleur et l'inflammation. Une étude montre qu'elle peut aider à réduire l'inflammation, à inhiber la croissance des cellules cancéreuses et à protéger le cerveau.

Stabiliser les taux de sucre dans le sang

Les herbes comme le fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) et la cannelle (*Cinnamomum spp.*) sont bonnes pour stabiliser les niveaux de sucre dans le sang tandis que d'autres comme l'origan peuvent être utilisées pour stimuler le système digestif. Ces herbes aident à protéger contre les changements soudains de la glycémie, qui provoquent des sautes d'humeur, de l'irritabilité, de la colère et d'autres fortes

Émotions. La prise de suppléments contenant ces herbes peut aider à améliorer votre humeur lorsque vous mangez des aliments riches en sucre.

S'apaiser les symptômes du syndrome prémenstruel

Des herbes comme le cohosh noir (*Actaea racemosa*) et la valériane (*Valeriana officinalis*) peuvent aider à soulager les symptômes du syndrome prémenstruel. Un rapport sur le fenugrec a révélé qu'il peut être utile dans le traitement de l'inconfort menstruel car il contient une substance de type hormone appelée diosgénine. Certaines herbes utiles pour équilibrer les hormones comprennent : l'arbre chaste (*Vitex Agnus-castus*), l'igname sauvage (*Dioscorea villosa*), la sauge, le Vitex, le trèfle rouge et d'autres. Ces herbes sont également bonnes pour équilibrer les sautes d'humeur causées par des problèmes hormonaux.

Aide à l'infertilité

Selon la recherche, il y a des cas où les femmes dont les taux d'hormones féminines n'étaient pas en équilibre et les symptômes du SPM étaient plus fréquents, étaient plus susceptibles d'avoir des difficultés à concevoir. Certaines herbes telles que le fenugrec peuvent aider à la fertilité et il contient également une substance diogène appelée diosgénine. Le thym (*Thymus vulgaris*), *Dioscorea villosa*, le cohosh noir (*Actaea racemosa*) et la racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) sont bons pour traiter les problèmes liés à l'infertilité.

Augmenter l'énergie et l'endurance

Il a été démontré que de nombreuses herbes augmentent l'endurance et augmentent l'énergie en augmentant la circulation. Le gingembre (*Zingiber officinale*) en est un bon exemple. Il a été démontré qu'il augmente l'endurance tout en étant en sécurité.

Les herbes sont des plantes qui ont une valeur médicinale ou nutritionnelle. Ces plantes peuvent être utilisées pour faire des thés, des pommades et des teintures pour aider à une variété de choses, y compris la santé cardiaque, la perte d'appétit, les soins de la peau, l'allègement de la douleur ou le renforcement de votre système immunitaire. Herbe

La chasse peut être un excellent moyen d'en apprendre davantage sur la nature et de travailler à l'amélioration de soi en apprenant l'herboristerie comme passe-temps.

Les herbes varient en puissance, vous voudrez donc connaître le nom latin de l'herbe avant de la tester pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre. Les herboristes utilisent leurs connaissances en botanique et en chimie pour le diagnostic et le traitement des maladies chez l'homme et les animaux. Un herboriste ne serait pas en mesure de pratiquer son métier sans la connaissance de ces choses. Bien que la plupart des herbes soient sans danger pour un usage humain, vous voudrez faire vos recherches avant d'essayer une nouvelle herbe ou d'essayer une nouvelle combinaison d'herbes. Différentes herbes interagissent les unes avec les autres de différentes manières et peuvent provoquer des réactions indésirables. Lisez attentivement l'herbe, y compris ce qu'elle fait, comment elle la fait, les précautions de sécurité, les effets secondaires et les contre-indications avant de la prendre ou de la donner à quelqu'un d'autre.

Les remèdes à base de plantes sont utilisés comme traitement de la maladie par de nombreuses personnes. Certains maux physiques qui ont été traités avec des herbes dans le passé comprennent le soulagement de la douleur, la toux, la fièvre, l'indigestion et les problèmes d'estomac pour n'en nommer que quelques-uns. Les remèdes à base de plantes sont généralement utilisés comme traitement contre le stress, la nervosité, l'insomnie, la dépression et l'anxiété.

Il existe de nombreuses façons différentes de prendre des remèdes à base de plantes. N'importe quoi, des thés, des capsules ou des pilules aux pommades et aux teintures, peut être fabriqué à partir d'herbes. Certaines herbes fonctionnent mieux lorsqu'elles sont fumées dans une pipe ou roulées dans une cigarette, mais vous voudrez être prudent car il est connu qu'elles causent un cancer du poumon lorsqu'elles sont inhalées à plusieurs reprises. Les herbes peuvent également être imprégnées d'eau et bues comme du thé ou utilisées comme ingrédient dans d'autres aliments comme la soupe.

On trouve des herbes partout dans le monde dans de nombreux climats différents, de sorte que vous pouvez généralement en trouver une qui pousse près de chez vous si vous regardez assez fort. De nombreux herboristes ont leur propre jardin personnel qu'ils ont tendance à fréquenter. Si vous avez déjà un jardin, vous pouvez y ajouter plus d'herbes et si vous n'en avez pas, il y a beaucoup de bonnes raisons d'en faire un.

Les herbes sont souvent utilisées par les personnes souffrant de dépression ou d'autres maladies chroniques afin de se détendre. On pense que l'odeur des nombreuses herbes comme la lavande et le romarin produit un effet calmant chez les gens. Étant donné que certaines herbes aident à soulager les troubles de l'humeur, elles sont également parfois utilisées dans le cadre d'un traitement d'aromathérapie. L'odeur de ces plantes peut être inhalée pour des effets immédiats ou mise dans l'eau du bain pour des effets durables.

Les herbes sont connues pour être de nature anti-inflammatoire et beaucoup d'entre elles peuvent être utilisées pour aider à réduire la douleur associée à l'arthrite. Ils peuvent également être appliqués par voie topique pour soulager les muscles endoloris. Il existe de nombreuses herbes différentes qui ont des fins médicinales différentes, vous voudrez peut-être en expérimenter quelques-unes avant d'en trouver une qui vous convient.

De nombreux remèdes à base de plantes contiennent du pissenlit qui est utilisé comme anti-inflammatoire, diurétique et analgésique et Yarrow qui aide à traiter la diarrhée et à arrêter les saignements. Le curcuma est également une herbe populaire qui aide les plaies à guérir plus rapidement tout en atténuant la douleur arthritique lorsqu'il est pris par voie orale sous forme de pilule ou mélangé à un thé.

Il existe de nombreuses façons différentes d'utiliser les herbes. Certaines de ces méthodes comprennent :

- Poils et baumes à base de plantes : Ceux-ci peuvent être fabriqués en mélangeant des herbes avec des huiles et de la cire d'abeille pour faire une pommade ou un baume qui est utilisé comme applicateur pour la stimulation topique ou le soulagement de la douleur.
- Thés à base de plantes : Ce type de traitement utilise la tisane comme moyen pour l'herbe de libérer ses effets médicaux au fil du temps.
- Tintées à base de plantes et extraits insolubles (vitamines) : ceux-ci sont fabriqués en préparant de la phytothérapie dans l'alcool, puis en encapsulant le médicament dans une matrice soluble dans l'eau. Ils peuvent être pris par voie orale ou ajoutés à des aliments comme le jus, les smoothies et les salades.

Remèdes Aux Herbes

Les herbes sacrées et les remèdes à base de plantes amérindiens peuvent souvent être négligés lorsque de nouveaux remèdes tels que les produits pharmaceutiques "occidentaux" prennent les devants. Cependant, ces remèdes naturels sont utilisés par les cultures autochtones depuis des milliers d'années et peuvent fournir des solutions de santé efficaces pour une myriade de maladies courantes.

Dans ce livre, nous discuterons de certaines des plantes médicinales amérindiennes les plus connues et les plus largement utilisées, de leurs utilisations potentielles et d'autres informations, pour aider à montrer pourquoi elles ne devraient pas être négligées au profit de traitements plus populaires (bien que moins naturels).

1. Échinacée

L'une des plantes médicinales amérindiennes les plus connues, l'échinacée est utilisée pour une variété de maladies, y compris les rhumes/grippes, les infections des voies respiratoires supérieures, les infections urinaires, la diarrhée et d'autres maladies infectieuses. Il a également été étudié comme aide au traitement du VIH/sida, de la sclérose en plaques et de la polyarthrite rhumatoïde.

L'échinacée est souvent prise comme teinture ou thé pour soulager les infections des voies respiratoires supérieures. Il peut être ajouté à d'autres remèdes à base de plantes pour un soulagement plus rapide. Le thé doit être pris 3-4 fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Pour les teintures, utilisez 8 à 20 gouttes par dose, en fonction de la gravité des symptômes.

2. Noyer noir

L'une des plantes médicinales amérindiennes les plus connues, le noyer noir est utilisé depuis des milliers d'années pour soulager les symptômes associés à la vésicule biliaire, au canal biliaire et à d'autres problèmes hépatiques. Il a également été rapporté qu'il aide à traiter les symptômes du diabète, y compris les éruptions cutanées, la perte de poids et les douleurs corporelles.

3. Mullein

Le mulein est une feuille et des fleurs largement utilisées de la famille des mauves. Il est également connu pour aider à réduire l'inflammation et à soutenir la fonction pulmonaire. Utilisez du thé infusé aux fleurs de Mullein séché ou frais (ou un sachet de thé/huile de mullein) pendant 7 à 10 tasses par jour.

4. Coques en noyer noir

Les coques de noyer noir sont utilisées depuis de nombreuses années comme complément alimentaire pour promouvoir la santé cardiovasculaire et prévenir les maladies des vaisseaux sanguins. Ils sont également connus pour soulager les symptômes de l'inflammation, des maladies du foie et d'autres troubles circulatoires. Ils peuvent être utilisés comme thé ou pris comme teinture (8-20 gouttes par dose).

5. Baies de sureau (faune/native)

La sureau présente de nombreux avantages, notamment en aidant au traitement du diabète, de la perte de poids et des troubles sanguins. Ils sont également connus pour aider à réduire l'inflammation, les infections des voies urinaires et les inflammations de l'estomac. La sureau est généralement prise comme teinture ou perfusion (8 à 20 gouttes par dose).

6. Poke Sallet (herbe indienne)

Poke Sallet est fabriqué à partir des racines de la plante poke qui pousse dans certaines parties de l'Amérique du Nord. Poke Sallet est le plus souvent utilisé comme thé (8-10 tasses par jour) ou teinture (8-20 gouttes par dose). Il est également utilisé pour l'infertilité, les problèmes digestifs et les maux de tête.

7. Rattlepod (herbe indienne)

Le hochet est fabriqué à partir des racines de la plante de serpent à sonnette qui pousse dans certaines parties de l'Amérique du Nord, y compris dans la région du sud-est des États-Unis. Il a été démontré que le Rattlepod a des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à soulager la douleur et l'enflure locales, les bouffées de chaleur pendant la ménopause, les maux de gorge et d'autres inconforts aigus.

8. Romarin

Le romarin est utilisé comme herbe médicinale traditionnelle depuis des siècles. Il est connu pour ses propriétés antimicrobiennes et est couramment utilisé pour soutenir une fonction immunitaire saine. Les huiles essentielles de romarin peuvent être utilisées pour faire un thé ou une huile (8-10 gouttes par jour).

9. Camomille (Chamomile/Matricaria)

La camomille est couramment utilisée comme thé, en particulier pendant la grossesse et la nuit pour l'insomnie, les problèmes d'estomac et d'autres problèmes gastro-intestinaux tels que les gaz et les ballonnements. La camomille est également utilisée comme perfusion ou teinture (8 à 20 gouttes par dose). Les fleurs de la plante doivent être récoltées au printemps.

10. Racine de serpent noire (herbe indienne)

La racine de serpent noir est utilisée depuis des siècles pour traiter les problèmes respiratoires tels que le rhume, la bronchite et l'asthme. Il est également connu pour aider à l'infection et a été utilisé comme agent anti-inflammatoire. Le hochet peut être infusé sous forme de thé ou pris comme teinture (8 à 20 gouttes par dose).

11. Thé Goldenseal

Goldenseal est largement reconnu pour ses propriétés de stimulation immunitaire. On sait qu'il a la capacité potentielle d'écarter les rhumes/grippes avant qu'ils n'aient une chance de s'accrocher.

12. Pépites d'échinacée (herbe indienne)

Les pépites d'échinacée sont fabriquées à partir des racines de l'échinacée, qui a de nombreuses utilisations pour améliorer la santé et prévenir les maladies. Il est connu pour aider à soutenir le système immunitaire et à réduire l'inflammation, le taux de sucre dans le sang et d'autres troubles du système circulatoire.

13. Thé combiné au fenoule de bardane (indien Herbe)

Le thé combiné au fenou des bardane est utilisé depuis des siècles pour traiter de nombreux problèmes, y compris les infections de la vessie, les problèmes des canaux biliaires, les infections du foie, la rétention d'eau et d'autres déséquilibres corporels.

14. Goldenrod (Herbe indienne)

Goldenrod est utilisé depuis des siècles pour soulager les problèmes respiratoires, l'arthrite, les éruptions cutanées et d'autres problèmes de peau. Il est souvent infusé sous forme de thé ou utilisé comme teinture (8-20 gouttes par dose). On peut trouver une tige d'or qui pousse dans la plupart des régions d'Amérique du Nord. Ils doivent être collectés à l'automne après que les feuilles aient changé de couleur.

15. Thé combiné à l'huile d'origan (herbe indienne)

L'huile d'origan est largement reconnue pour ses propriétés antimicrobiennes et sa capacité à réduire l'inflammation. Il est couramment utilisé avec d'autres herbes pour lutter contre les rhumes/grippes, l'inflammation chronique et les infections des voies respiratoires supérieures.

16. Thé combiné au romarin (herbe indienne)

Le thé combiné au romarin est brassé à partir de feuilles de romarin, de racines et de fleurs qui sont connues pour être anti-carcinogènes. Il est utilisé depuis des siècles pour des problèmes digestifs, y compris les gaz, les ballonnements et les maux d'estomac. Il est également largement reconnu pour sa capacité à réduire l'inflammation dans le corps tout en soutenant des niveaux sains de sucre dans le sang dans le corps. Le thé combiné au romarin peut être infusé sous forme de thé ou pris comme teinture (8-20 gouttes par dose).

17. Ortie

L'ortie teintée est une herbe qui pousse dans la plupart des régions du monde. Il est souvent utilisé pour soulager la douleur, aider à traiter les varices et d'autres problèmes circulatoires comme l'hypertension artérielle. Il est également utilisé comme anti-inflammatoire pour les affections de type arthrite. L'ortie teintée peut être prise comme teinture (8 à 20 gouttes par dose) ou infusée sous forme de thé (8 tasses par jour).

18. Thé Chaparral

Le chaparral, ou *Larrea tridentata*, est utilisé par les Amérindiens depuis des siècles pour toutes sortes d'affections, y compris les maladies rénales, les infections respiratoires et les maladies intestinales. Il est également utilisé pour aider à arrêter les saignements, réduire l'inflammation et traiter les rhumes/grippes.

19. Glissant

L'orme/contenant un composé appelé mucilage "sliptique", orme glissant, est couramment pris comme thé ou utilisé comme ingrédient dans de nombreux produits à base de plantes en raison de ses bienfaits cicatrisants pour le système digestif.

20. Thé à la racine amère (herbe indienne)

La racine amère est fabriquée à partir des racines de la racine amère qui a été utilisée depuis des siècles par les tribus nord-américaines pour lutter contre les maladies inflammatoires, y compris la polyarthrite rhumatoïde et les problèmes thyroïdiens. La racine amère doit être infusée sous forme de thé (8 tasses par jour) ou prise sous forme de teinture (8 à 20 gouttes par dose). Il doit être collecté à l'automne après le dessèchement de la plante.

21. Faux thé à la racine de licorne (herbe indienne)

Il est considéré comme un modulateur immunitaire, ce qui signifie qu'il aide à stimuler le système immunitaire pour lutter contre la maladie.

22. Thé à l'échinacée (herbe indienne)

L'échinacée est une herbe largement reconnue qui est utilisée depuis des centaines d'années pour soutenir le système immunitaire, combattre les infections et réduire l'inflammation.

23. Thé Cohosh noir (herbe indienne)

Le cohosh noir est composé de plusieurs espèces de plantes originaires d'Amérique du Nord. Ils sont utilisés pour stimuler l'utérus pendant les règles, réduire l'inflammation et combattre les cellules cancéreuses. Il peut également aider à soutenir des niveaux d'hormones saines chez les femmes. Black Cohosh peut être infusé sous forme de thé ou pris comme teinture (8-20 gouttes par dose). Les racines doivent être collectées à l'automne après le dessèchement de la plante.

24. Thé Tilia (herbe indienne)

La tuile est utilisée pour soulager la douleur, réduire l'inflammation et calmer l'anxiété. Il est souvent pris sous la forme d'un thé car il a une teneur assez élevée en thujone. Il peut également être infusé sous forme de thé ou transformé en huile pour être utilisé dans les recettes à base de plantes. Les feuilles des arbres doivent être récoltées au printemps, séchées naturellement pendant l'été et utilisées en cas de besoin tout au long de l'année.

Quelle Est La Préparation De Base Des Herbes ?



TECHNIQUES DE PRÉPARATION

Une fois que vous avez maîtrisé les propriétés des herbes, l'étape suivante consiste à comprendre comment utiliser votre connaissance des herbes dans les préparations à base de plantes afin de pouvoir en faire bon usage. Il existe de nombreuses façons d'utiliser les herbes pour créer des remèdes et des recettes qui servent à différentes fins bénéfiques.

Il existe différentes façons de préparer des remèdes à base de plantes, chacun avec ses propres avantages et inconvénients. Ces méthodes ont été méticuleusement développées au fil des âges grâce à un processus fastidieux d'essais et d'erreurs et ont été utilisées par les êtres humains à des fins de santé et de bien-être pendant des siècles.

Les herboristes ont exploré la magie des herbes et découvert que chaque partie d'une plante a ses propres pouvoirs de guérison spécifiques. Chacun de ces pouvoirs a des niveaux de puissance différents sous différentes formes. Certaines herbes, par exemple, fonctionnent mieux lorsqu'elles sont utilisées dans les huiles, tandis que d'autres s'avèrent plus efficaces dans les teintures et les potions. La forme sous laquelle vous préparez vos remèdes à base de plantes a beaucoup d'impact pour déterminer son efficacité.

C'est toujours une bonne idée de faire vos recherches avant de créer vos propres remèdes à base de plantes. Bien que ce livre soit un guide assez efficace, cela ne ferait pas de mal de faire des recherches supplémentaires pour vous assurer que vous ne faites pas d'erreurs et que vous ne mélangez pas d'herbes qui ne sont pas censées aller ensemble.

Une bonne façon de le faire, en dehors de la recherche en ligne, est de visiter les magasins d'herbes ou les magasins d'aliments naturels locaux pour voir comment ils emballent des herbes spécifiques. Des herbes similaires seront regroupées sur les étagères, de sorte que vous sauriez qu'elles partagent des qualités et des actions communes. Vous pouvez également lire les doses recommandées sur l'étiquette pour savoir combien vous êtes censé consommer en toute sécurité.

Chaque méthode a un niveau de puissance différent, qui sera mentionné, de sorte que vous pouvez dire quelle est l'action la plus forte et la plus rapide et quelles sont les versions plus douces des remèdes.

Les mesures peuvent varier en fonction de l'utilisation, mais assurez-vous de ne pas passer la dose recommandée. Faites des recherches à l'avance sur la force des herbes que vous utilisez et leurs effets. N'utilisez pas d'herbes que vous ne connaissez pas parce que vous n'auriez aucune idée de la façon dont elles réagissent avec les autres.

La partie de l'herbe que vous utilisez fait également une grande différence. Les feuilles, les racines, les tiges, les graines et les fleurs ont toutes des actions différentes, vous devrez donc peut-être ajuster la quantité que vous utilisez en fonction de la partie de l'herbe.

Une bonne règle de base est d'utiliser généralement une once de n'importe quelle herbe singulière, ou une once d'herbes combinées. Si vous utilisez des herbes fraîches, vous devrez utiliser deux fois plus d'herbes séchées.

Vous pouvez faire ces préparations à base de plantes en utilisant des herbes séchées ou fraîches. Par exemple, il est très facile de confondre nightshade mortelle avec de l'herbe Jimson et des crapauds toxiques avec des champignons comestibles. Si vous n'êtes pas sûr, la meilleure chose à faire est d'acheter vos herbes dans votre magasin d'aliments naturels local.

Une chose à retenir lorsque vous décidez de la meilleure méthode à base de plantes que vous devriez utiliser pour préparer vos herbes, est de déchiffrer comment vous pouvez obtenir les herbes que vous voulez aussi près de la zone du corps où vous avez besoin qu'elles fonctionnent comme un moyen efficace que possible. Par exemple, si vous avez une écharde dans le pied, vous n'envisageriez pas de boire de la tisane pour voir si elle peut sortir en conséquence ; vous travailleriez à faire sortir l'éclat directement par vous-même. Vous analyseriez la zone ; l'éclat est sur mon pied, je peux l'extraire à l'aide d'une pince à épiler. Un principe similaire s'applique également au travail avec des remèdes à base de plantes. Par exemple, si vous avez mal à la tête, vous pouvez faire un poultrice apaisant et analgésique que vous pouvez appliquer directement sur le front pour soulager la douleur.

Vous devez vous rappeler que les remèdes à base de plantes ne fonctionnent généralement pas comme la prise de médicaments sur ordonnance, et que vous verriez rarement des effets immédiats. Cependant, ils travaillent lentement parce qu'ils ont des propriétés agissant progressivement. Vous devriez continuer à utiliser le remède pour voir les résultats éventuels. Si vous utilisez vos remèdes sous forme de thés, assurez-vous de boire les thés jusqu'à ce que vous voyiez un changement dans votre état ; il en va de même pour d'autres remèdes. Cela ne prend généralement pas plus de trois jours, alors soyez patient. Le temps qu'il faut pour entrer en vigueur dépend également de votre type de corps, il est donc différent pour tout le monde.

L'efficacité de nos herbes dépend de la façon dont leur action progressive rétablit l'équilibre naturel des fonctions naturelles et saines de votre corps. Il est très rare que les remèdes à base de plantes soient capables de produire des effets bénéfiques de longue durée après une seule dose. Vous devez continuer à prendre le remède pour obtenir des résultats durables.

Si vous traitez un problème chronique avec des remèdes à base de plantes, il faudrait généralement un mois de traitements à base de plantes pour traiter chaque année que vous avez souffert de la Problème. Par exemple, si vous souffrez de maux de dos chroniques pendant cinq ans, il vous faudrait au moins cinq mois de remèdes à base de plantes pour traiter ce problème de manière saine.

Lorsque vous préparez des préparations à base de plantes à l'aide d'herbes médicinales, vous devez vous assurer que tous les traitements que vous consommez sont préparés frais tous les jours. Cette règle ne s'applique pas aux pommades à base de plantes, aux onguents, aux liniments et aux teintures, car vous pouvez les conserver correctement pendant de plus longues périodes. Il serait préférable de garder les choses aussi simples que possible pour éviter de trop compliquer les choses et de risquer une réaction indésirable. Essayez d'utiliser une herbe à la fois au début jusqu'à ce que vous obteniez le coup et que vous puissiez combiner efficacement différentes herbes.

Comme il existe tant de différents types de méthodes de préparation, la mesure est incroyablement essentielle. L'utilisation abusive de toute plante médicinale peut nuire à votre santé, il est donc essentiel que vous appreniez à mélanger correctement vos solutions ; c'est une règle cardinale de la médecine alternative.

N'oubliez pas que l'objectif ici est de produire des remèdes qui peuvent avoir un effet bénéfique et durable sur votre corps, vous rendant en meilleure santé et en favorisant un état de bien-être. Vous devez prendre soin tout en utilisant des remèdes à base de plantes parce qu'il est très facile d'en faire trop. La prescription et la médecine chimique ont une action plus forte, et généralement les médecins prescrivent des quantités spécifiques qui doivent être consommées. Comme les médicaments à base de plantes ont une action plus lente, vous devez les consommer régulièrement sur une longue période pour voir des résultats. S'impatiser et en prendre plus sera plus préjudiciable que bénéfique. Ceci est considéré comme un abus de remèdes à base de plantes et doit être évité à tout prix. Tout ce qui est fait en excès est dangereux pour nous. Les gens supposent que juste parce que quelque chose est naturel, c'est sûr ; ce n'est pas toujours le cas.

Une chose à retenir est de ne jamais faire de préparations à base de plantes dans des casseroles et des poêles en aluminium. C'est vraiment essentiel et doit être pris en compte avant de préparer vos remèdes maison.

Voici une liste de quelques méthodes courantes, mais efficaces, de préparations à base de plantes que vous pouvez utiliser pour créer vos propres remèdes à base de plantes à la maison.

Infusions

Les perfusions sont généralement des liquides comme les thés, préparés à l'aide d'herbes médicinales qui se dissolvent facilement dans l'eau ou libèrent lentement leurs ingrédients actifs dans l'huile. Une perfusion est créée pour extraire les propriétés curatives les plus sensibles et les plus fragiles d'une herbe. Ils sont souvent créés à l'aide des parties plus douces d'une plante, généralement les feuilles et les fleurs. Cela peut varier d'une herbe à l'autre ; par exemple, pour les herbes comme Goldenseal et Valerian, la racine est utilisée à la place des feuilles ou des fleurs.

Le processus de préparation d'une perfusion est assez simple. Ensuite, vous devez filtrer le mélange, séparer l'herbe du liquide, puis le mettre en bouteille et le conserver pour une utilisation future. Certaines infusions peuvent être réfrigérées, tandis qu'il est recommandé de conserver d'autres infusions dans des endroits frais et sombres. Vous pouvez également ajouter du miel pour un avantage supplémentaire et pour améliorer la saveur si vous le souhaitez. Certaines personnes aiment aussi ajouter du miel et du citron. La proportion la plus courante utilisée pour créer des infusions à base de plantes est d'utiliser une once d'herbe à une pinte de liquide

Le but de l'utilisation de l'eau bouillante est d'extraire lentement les propriétés curatives de l'herbe de ses parties. L'eau libère lentement des vitamines, des sucres, des enzymes et certaines huiles volatiles, ainsi que des tanins, des saponines, des composés amers, des glycosides et d'autres protéines. L'eau bouillante aide également à libérer des polysaccharides dans l'herbe, ainsi que des ectines et certains alcaloïdes.

Les infusions sont généralement considérées comme des thés. Cependant, vous pouvez créer des infusions chaudes et froides, chacune ayant ses propres propriétés et avantages distincts.

Infusions chaudes

Les infusions chaudes sont créées de la manière suivante :

- Mettez une cuillère à café d'herbes séchées ou deux cuillères à café d'herbes fraîches dans une tasse
- Verser une tasse d'eau bouillante sur l'herbe
- Couvrez la tasse et laissez-la infuser pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit refroidi.

Ce sont des lignes directrices de base que vous pouvez ajuster en fonction de la quantité dont vous avez besoin, ou vous pouvez également l'ajuster en fonction de vos goûts. Vous pouvez ajuster la quantité d'herbes que vous utilisez afin de faire une pinte de la perfusion. Si vous voulez rendre le goût plus fort, rendez le mélange plus concentré en ajoutant plus d'herbes et en le laissant infuser plus longtemps, ou si vous voulez rendre le goût plus doux, diluez la perfusion avec plus d'eau et utilisez moins d'herbes.

Infusions à froid

Les infusions à froid prennent le plus de temps à préparer à partir de tous les remèdes à base de plantes qui utilisent de l'eau. Les infusions à froid sont créées en immergeant les herbes dans de l'eau froide pendant une longue période, au moins quarante-huit heures. Étant donné que dans les infusions chaudes, les propriétés curatives des herbes sont tirées par la chaleur, dans la perfusion à froid, le processus prend plus de temps pour que les agents se diffusent dans l'eau, et par conséquent, la perfusion est beaucoup plus douce que les tisanes.

- Prenez un bol ou une tasse et remplissez-le d'eau froide (vous pouvez utiliser de l'eau froide du réfrigérateur, certaines personnes préfèrent utiliser de l'eau distillée à la vapeur pour une pureté maximale).
- Raidez l'herbe et continuez à vérifier toutes les quatre heures. La concentration du mélange dépendra de l'herbe que vous utilisez. Vous devrez peut-être le laisser pendant deux à trois jours.
- Vous pouvez conserver votre infusion à température ambiante ou au réfrigérateur. Thés au soleil

Un thé au soleil est un milieu heureux entre les infusions chaudes et froides. Ils sont considérés comme très rafraîchissants, apaisants et sains. Comme les autres tisanes, elles sont faciles à préparer et sont absorbées assez rapidement par votre corps.

Voici comment vous pouvez créer votre propre thé au soleil :

- Préparez les herbes comme vous le feriez dans une infusion chaude
- Au lieu de verser de l'eau bouillante, versez de l'eau à température ambiante dans votre récipient
- Couvrez bien le récipient avec un couvercle (les bocaux de maçon seraient les meilleurs pour cela) • Laissez votre récipient sur un rebord de fenêtre ensoleillé ou à l'extérieur au soleil
- Votre thé au soleil sera prêt dans quatre à huit heures

La plupart des gens ne sont pas étrangers aux infusions. De nombreuses cultures ont des recettes de tisanes médicinales dans la famille ; vous pouvez même trouver des thés de perte de poids sur Instagram qui promeuvent des ventres plus plats. Ces mélanges sont appelés « perfusions » parce que l'herbe est immergée dans l'eau pour extraire ses propriétés curatives et ses composés médicinaux. Les agents bénéfiques des herbes sont « infusés » dans l'eau.

Habituellement, les infusions à base de plantes sont créées à l'aide des parties les plus délicates de l'herbe parce qu'elles se décomposent et se dissolvent facilement. Habituellement, ceux-ci se composent de feuilles et de fleurs comme mentionné précédemment, mais des infusions peuvent également être créées pour des choses telles que les mousses, la soie de maïs et les lichens.

En dehors de l'eau bouillante, vous avez besoin de certains outils pour créer vos infusions. Vous pouvez trouver ces outils autour de la cuisine, comme un passoire à thé ou une âne. Vous pouvez consommer votre infusion, chaude ou froide ; la préparation n'a pas d'importance. Vous pouvez réfrigérer une infusion chaude et la boire froide ou réchauffer une infusion froide et la boire comme ça.

Thés

Les tisanes sont essentiellement des infusions chaudes. Ils sont agréables à consommer et l'intégration de la tisane dans votre alimentation est une décision saine. La plupart des tisanes ont un effet légèrement relaxant ou rafraîchissant. Ils peuvent vous faire sentir doux ou revigoré, en fonction des propriétés de l'herbe. Cependant, les tisanes ne sont pas aussi puissantes que d'autres façons de faire des préparations à base de plantes.

Vous pouvez facilement faire des thés médicinaux à la maison. Vous pouvez stocker des feuilles de thé en vrac ou faire vos propres sachets de thé en utilisant des dosages selon vos préférences. Vous pouvez ensuite les faire tremper dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes chaque fois que vous le souhaitez. Vous pouvez également créer un thé médicinal en utilisant du thé normal que vous pouvez acheter au magasin ; juste tripler

Le montant que vous utilisez. En triplant la quantité normale, vous pouvez être très près d'obtenir la valeur médicinale d'une perfusion. Vous pouvez consommer certaines tisanes autant de fois que vous le souhaitez pendant la journée sans effets néfastes. Cependant, assurez-vous que les propriétés des thés ne causent pas de symptômes excessifs. Par exemple, ce n'est pas une bonne idée de consommer des tasses excessives de tisanes laxatives.

Si vous préparez votre tisane à partir d'herbes séchées, mesurez la majeure partie d'entre elles et versez cette quantité dans un récipient non métallique. Il est intelligent d'avoir une balance de cuisine à portée de main pour mesurer le nombre d'herbes que vous êtes censé ajouter à votre thé. La dose recommandée, comme mentionné précédemment, est d'une once. Habituellement, les gens boivent des tisanes à température ambiante. Consommer du thé très chaud ne vous sera bénéfique que si vous voulez induire la transpiration ou si vous souffrez d'un rhume ou d'une toux. Consommer du thé vert chaud pour perdre du poids est également bénéfique. Vous pouvez siroter le thé quand vous en avez envie ; la dose recommandée serait d'environ une à quatre tasses, mais cela dépend entièrement de l'herbe que vous consommez.

Voici quelques avantages et inconvénients de la consommation d'infusions :

Avantages

Parmi tous les remèdes à base de plantes, les infusions sont les plus faciles à préparer. Tout ce dont vous avez besoin, ce sont les herbes et l'eau. Les perfusions sont généralement agréables à consommer et parce qu'elles sont douces, elles n'ont pas beaucoup d'effets indésirables. Il est plus facile pour les herbes de libérer leurs propriétés médicinales dans l'eau que d'autres substances, par exemple, l'alcool qui est la base des teintures. Par exemple, si vous utilisez des feuilles de framboise, elles libéreront plus de médicaments dans l'eau chaude que dans l'alcool. Vos recherches vous diront quelles herbes vous profiteront le mieux et en tireront le meilleur parti de votre infusion.

Inconvénients

Même si les infusions sont assez simples à faire, tout le monde n'apprécie pas le goût des différentes herbes mélangées. Vous pourriez avoir envie de bâillonner avant de consommer les thés brassés à partir de ces herbes ; les adultes peuvent avoir du mal à les étouffer, et encore moins les enfants. Cependant, il y a un moyen vraiment facile de contourner cela.

La puissance ou l'efficacité de ces infusions ne sera pas affectée si vous ajoutez des choses pour améliorer leur saveur. Vous pouvez toujours ajouter du miel, de l'agave, du sirop d'érable, de la cassonade ou du citron à vos infusions pour vous débarrasser du goût amer et rendre le thé facile à boire. Cependant, toutes les tisanes n'ont pas le même problème. Certaines tisanes ont en fait un goût vraiment bon et sont assez agréables à boire.

Jus de jus



Parfois, la meilleure façon d'extraire les nutriments d'une herbe est de deviner l'herbe fraîche. Il existe des herbes spécifiques telles que les orties cueillies au printemps ou l'herbe de blé qui sont particulièrement nutritives une fois aromatisées. Vous pouvez utiliser différents presse-agrumes pour combiner des herbes avec différents légumes, tels que les carottes et le céleri, pour une valeur nutritionnelle maximale. Vous pouvez également ajouter des herbes dans un mélangeur avec des jus de fruits, pour améliorer la saveur. Cependant, lorsque vous mélangez du jus de fruits dans des herbes, vous devez être prudent car l'oxydation peut se produire assez rapidement. Pour éviter que cela ne se produise, vous devez filtrer le liquide avant de le boire. Si vous possédez une machine de transformation des aliments, vous pouvez également presser les herbes pour en extraire son jus.

Fomentation

La fomentation est un processus plus communément connu sous le nom de compresse. Les fomentations utilisent essentiellement des infusions ou des décoctions à base de plantes et les appliquent sous une forme topique. On

Peut préparer des fomentations chaudes et froides, en fonction principalement de l'herbe en cours de préparation. Les fomentations chaudes et froides servent toutes deux à des fins différentes.

Les fomentations chaudes sont utilisées pour détendre les muscles serrés et contraints et pour favoriser le flux sanguin dans toute la peau en stimulant la vasodilatation. Cela aide surtout lorsque vous avez mal aux muscles et que vous avez mal aux jambes, et cela peut également aider à soulager la congestion interne.

La fomentation à froid peut restreindre les vaisseaux sanguins de la peau. Ceci est utile pour traiter les brûlures aiguës, les ecchymoses désagréables ou d'autres inflammations de la peau. Les fomentations sont d'excellents remèdes naturels pour la peau et sont généralement utilisées pour traiter des affections telles que l'eczéma, le psoriasis et les éruptions cutanées.

La fomentation est créée en prenant une décoction ou une perfusion et en multipliant sa puissance par quatre fois. Ensuite, le mélange est trempé dans un tissu naturel tel que le coton, la soie ou la laine. Après avoir trempé le mélange, l'excès de liquide est arraché du tissu et le chiffon humide est drapé sur la zone affectée. Vous pouvez également mettre une serviette ou un chiffon sec sur la fomentation pour conserver sa température, et envelopper un film adhésif en plastique autour pour éviter que le liquide ne coule partout.

Cataplasme



Un poultrice est essentiellement un mélange d'herbes et d'eau. C'est un peu comme une pâte qui est appliquée sur la peau blessée. Pour créer un poultrice, vous sélectionnez vos herbes, puis vous les macérer et les mettez sur la plaie pour avoir un effet apaisant. Il peut être aussi simple que d'arracher quelques feuilles d'arrow-erge et de les placer sur la coupe

Peau, ou mâcher des feuilles de plantain jusqu'à ce qu'elles soient molles et molles et en les frottant sur une piqûre d'abeille.

Il existe également d'autres façons de faire des poultrices. Vous pouvez étaler le mélange d'herbes sur un chiffon blanc et appliquer le mélange sur la plaie sur la peau.

Vous pouvez également couvrir le revêtement à base de plantes avec une pellicule plastique pour éviter que les nutriments ne s'échappent. Vous pouvez ajouter des graines de lin ou de la semoule de maïs à n'importe quel poultrice à base de plantes pour le maintenir en place et agir comme une base. Il vous suffit de broyer des graines de lin, ou de prendre de la semoule de maïs moulue et de la mélanger avec l'herbe en poudre. Appliquez-le sur la plaie et changez-le toutes les trois à sept heures. La semoule de lin moulue ou la semoule de maïs crée un gâchis collant qui maintient le poultrice en place. Les graines de lin peuvent également être réchauffées pour faire un poultrice chaud afin de favoriser la guérison.

Pouvoirs De Guérison Avec Des Herbes

Différentes formes d'herbes utilisées dans l'herboristerie (herbologie / phytothérapie) utilisent le mot "plante médicinale". C'est l'application et l'analyse de ces utilisations des plantes en tant que médecine. Le terme "herbe" est dérivé du mot "herbes" en latin et du mot français "herbe". L'herbe s'applique maintenant à une partie de la plante, telle que le fruit, la tige, la graine, l'herbe, l'écorce, la feuille, la racine ou une stigmatisation, également une plante (non ligneuse) pendant une journée. Plus tôt, seules les plantes (non boisées), comme celles qui proviennent d'arbustes et d'arbres, étaient définies par le mot "herbe". Ces espèces végétales sont également utilisées pour la nourriture, les flavonoïdes, les médicaments ou les parfums, ainsi que pour certaines pratiques spirituelles.

À des fins médicales, les plantes étaient utilisées même avant l'époque préhistorique. Les premiers manuscrits Unani ont identifié l'utilisation d'herbes dans le papyrus égyptien et les écrits chinois. Il existe des preuves que les vidéos indiennes, les Unani Hakims et les communautés européennes et méditerranéennes utilisent des herbes comme médicaments depuis plus de 4000 ans. Dans leurs pratiques de guérison, les communautés autochtones comme Rome, l'Iran, l'Afrique, l'Amérique et l'Égypte ont utilisé des herbes, tandis que les systèmes médicinales occidentaux comme l'Unani, l'Ayurveda et

La médecine chinoise a été créée par d'autres dans lesquels des remèdes à base de plantes étaient couramment utilisés.

Que sont les plantes de guérison ?

Les plantes médicinales sont un type de plante qui a des valeurs médicinales. Lorsqu'on est blessé, blessé ou malade, une plante de guérison peut être utilisée pour l'aider à guérir plus rapidement.

Il existe une grande variété de plantes curatives qui se promènent dans le monde entier ainsi que tout au long de l'histoire. Ces plantes sont utilisées à différentes fins, y compris la médecine, la lutte contre les maladies et les maladies, l'utilisation rituelle ou la guérison spirituelle. Il existe une variété de façons d'utiliser ces plantes de différentes manières. Le moyen le plus courant de capturer l'essence de ces plantes est d'en faire des extraits afin d'extraire les propriétés médicinales et les avantages sans les manger réellement.

Dans de nombreux pays à travers le monde, il y a une forte demande de médicaments dérivés de sources végétales parce qu'ils ont moins d'effets secondaires que les médicaments standard qui proviennent d'animaux, comme les antibiotiques et les anti-inflammatoires. En outre, ils sont plus efficaces lorsqu'il s'agit de guérir certaines maladies et de prendre soin des symptômes. Tout cela contribue positivement à l'amélioration des normes de santé à travers le monde, car de plus en plus de personnes utilisent des médicaments naturels que des produits de santé conventionnels. C'est parce que les sociétés pharmaceutiques utilisent des produits à base d'origine animale pour extraire des formules que les gens achètent dans les pharmacies et les hôpitaux.

Il existe des plantes sacrées utilisées à diverses fins, à la fois médicinales et spirituelles. Certaines de ces plantes ont été utilisées à des fins traditionnelles ou rituelles pendant des siècles avant d'être domestiquées par les humains. Tous ces éléments ont certaines propriétés médicinales qui aident dans des conditions d'inflammation à booster l'immunité, à lutter contre les infections et à améliorer la santé globale.

Dans certaines cultures, ils sont utilisés pour éloigner les mauvais esprits et les maladies, tandis que dans d'autres cultures, ils sont utilisés pour lutter contre les infections, les blessures et les maladies. Il y a aussi quelques

Les personnes qui les utilisent à des fins religieuses comme un moyen de se rapprocher de Dieu en recevant des bénédictions à travers la plante.

Les plantes ont divers effets sur le corps en fonction de leur type de composés et de leur consommation ou non. Certaines de ces plantes sont utilisées à des fins médicinales, tandis que d'autres sont utilisées pour des guérisons spirituelles. Cependant, il y a un grand nombre de personnes qui utilisent les plantes à des fins différentes comme la médecine traditionnelle ou la guérison spirituelle.

Ce livre tentera de définir ce que signifie la guérison dans ce contexte et comment elle peut être mesurée et valorisée par les humains.

Le mot guérison a une variété de significations et peut être décomposé en trois aspects différents. Le premier aspect est le physique, comme dans la guérison d'une blessure ou d'une maladie par la médecine. Le second est l'émotionnel, comme en se débarrassant d'une maladie ou d'un deuil par des médicaments. Il y a aussi un troisième aspect qui est spirituel, comme le fait de pouvoir récupérer un peu de santé spirituelle après avoir été malade.

Tous ces trois aspects ont leurs propres définitions différentes basées sur les origines de l'utilisation de ce mot ainsi que son contexte où il a été utilisé. Il est également essentiel de définir ce que sont les plantes et comment elles peuvent être utilisées à différentes fins.

Le mot plante a sa propre définition : une forme de vie végétale composée d'une tige photosynthétique verte et ayant généralement de vraies racines, des feuilles et une ou plusieurs structures reproductrices. Les plantes se distinguent des bactéries et des champignons par le manque à la fois de la paroi cellulaire des bactéries et de la membrane cellulaire des champignons.

Ces plantes sont utilisées dans de nombreux aspects de la vie quotidienne ainsi que dans la médecine lorsqu'elles tombent malades ou se blessent. Il y a certaines plantes qui peuvent être utilisées à un seul but comme la nourriture, tandis que d'autres peuvent être utilisées à des fins médicinales ainsi que pour la guérison spirituelle. Ces plantes contiennent de nombreux composés qui peuvent guérir les agents pathogènes et favoriser le système immunitaire dans le corps. Différentes plantes sont utilisées à des fins différentes, tandis que d'autres sont utilisées à des fins médicinales.

Le domaine de la médecine traditionnelle a un énorme pourcentage de succès, certaines personnes signalant des effets positifs à travers le monde. Alors que de plus en plus de gens s'intéressent aux médicaments naturels, il y a une énorme demande de médicaments alternatifs en raison de leurs propriétés curatives. Il y a aussi divers aspects qui contribuent au succès des médicaments naturels. L'aspect principal qui contribue à leur succès est leur capacité à guérir une maladie en diminuant les symptômes en agissant sur différents mécanismes qui empêchent les maladies de s'entretenir dans le corps en premier lieu. Ils sont également plus efficaces dans certaines circonstances, car ils peuvent être pris en continu pour éviter que les maladies ne se reproduisent.

En effet, les médicaments sont dérivés de sources naturelles ; par conséquent, ils n'ont aucun effet secondaire par rapport aux médicaments conventionnels qui proviennent d'animaux et de plantes. Ces médicaments conventionnels ont des effets secondaires nocifs et peuvent causer la mort en cas de surdose. Toutes ces différences contribuent à l'augmentation des normes de santé dans les pays où les médicaments naturels sont plus utilisés que les médicaments conventionnels.

Il y a beaucoup de gens qui essaient d'utiliser ces plantes médicinales comme moyens d'obtenir une guérison spirituelle ou religieuse. Ces gens croient que ces plantes peuvent les guérir spirituellement et les aider dans leur quête de guérison. Ces plantes sont utilisées depuis des siècles dans le cadre des rituels, des religions et de la guérison spirituelle.

Les plantes ont des utilisations différentes pour différentes personnes dans différentes cultures à travers le monde. La principale raison pour laquelle il y a une forte demande de médicaments naturels est qu'ils n'ont aucun effet secondaire et sont plus efficaces que les médicaments conventionnels, ce qui peut causer plus de problèmes que de bons. Il existe également différentes façons d'utiliser ces médicaments et de les utiliser à la fois dans des contextes traditionnels et laïques.

Au fur et à mesure que de plus en plus de gens veulent utiliser des médicaments naturels pour essayer de se guérir, la demande pour eux augmentera. Cela signifie qu'il y aura de nombreuses entreprises dans le monde qui fabriqueront ces médicaments naturels. Il y a aussi des gens qui

Essaieront de fabriquer leurs propres versions de ces médicaments en extrayant des racines végétales ou des extraits de sources naturelles.

Il existe également de nombreuses entreprises qui produisent des médicaments à partir de sources conventionnelles, mais au fil du temps, il existe des entreprises qui fournissent des produits dérivés de sources non animales. Ces plantes ont tous leurs composés extraits des plantes, il est donc très difficile pour quiconque de les contrefaire.

Apprenez Les Bases De La Phytothérapie



La photothérapie est l'utilisation des plantes comme forme de médecine alternative. Cela comprend les traitements à base de plantes, les compléments alimentaires végétaux et les produits naturels fabriqués commercialement ou vendus dans les magasins de santé. Il n'existe pas de méthode uniforme qui puisse être utilisée pour classer les méthodes phytothérapeutiques qui sont utilisées pour diverses raisons. Les types de plantes utilisés en physiothérapie vont des herbes courantes comme le romarin à

Grains de café que beaucoup de gens boivent quotidiennement. Il existe également certains types de matières végétales qui peuvent être décomposées en parties telles que les feuilles, les fleurs, les racines, les écorces, etc. pour créer différentes potions ou teintures qui ont une valeur thérapeutique.

La photothérapie est une discipline qui s'occupe des plantes et de l'utilisation de préparations à base de plantes. Il comprend l'étude, la collecte et la préparation d'herbes, de plantes et d'autres matériaux naturels utilisés en médecine ou en soins de santé ainsi qu'en herboristerie. La photothérapie est parfois appelée herboristerie ou médecine alternative. Il ne faut pas le confondre avec la botanique ou la phytoagriculture, qui sont deux sous-disciplines de la biologie qui traitent respectivement de l'étude des plantes et de l'agriculture. La phyto-"pharmacie" est un terme appliqué à l'utilisation de médicaments dérivés de plantes pour la médecine.

Le mot "phytothérapie" (le terme phytothérapie est dérivé des mots grecs φυτόν (pl. 'pita' signifiant "plante") et θεραπεία (thérapie), signifiant "traitement par les plantes") a été inventé comme substitut de la phytopharma Dans les années 1970, la physiothérapie était considérée par certains comme une sous-catégorie de la pharmacognosie.

D'une manière générale, on peut dire que la photothérapie englobe :

La photothérapie n'est généralement pas appliquée aux situations où un marqueur chimique a été développé pour un extrait de plante (par exemple, la digoxine dans le gant de renard) indiquant que le constituant chimique actif a été identifié. En outre, à mesure que la recherche en découvre davantage sur la façon dont les molécules interagissent avec les récepteurs et les enzymes cellulaires, les techniques analytiques sont de plus en plus capables d'identifier quelles molécules sont responsables d'effets particuliers. Les plantes fournissent un stock inépuisable de nouveaux produits chimiques d'intérêt pour une enquête plus approfondie sur ces zones ; cependant, la phytopharmacologie traite rarement des plantes entières en isolat chimique.

Bien que la phytothérapie soit un domaine traditionnel de la médecine et de la recherche, il existe peu de programmes d'éducation spécifiques. Une partie de cela découle de la difficulté à comprendre ce que les plantes ont la capacité de faire et du fait qu'un tel programme se limite à ses propres intérêts. Comme les plantes ne sont pas couramment utilisées pour la médecine sans une compréhension approfondie de leur valeur médicinale, certains pays ont officialisé leur utilisation en pharmacologie. La photothérapie est également reconnue comme faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Même dans les programmes nationaux consacrés à la phytothérapie au début des années 1980, de nombreuses recherches ont été effectuées à l'extérieur du pays ou étaient basées sur des plantes médicinales qui ont été transportées dans le commerce à longue distance (par exemple, le drapeau sucré) en raison de restrictions sur l'importation de médicaments commerciaux. Ce n'est qu'à la fin des années 1980 que les programmes de physothérapie ont commencé à se développer et à inclure l'identification de nouvelles espèces végétales et le développement de programmes de conservation. Les universités de la plupart des pays ne font que commencer à mettre en place des programmes formels de physothérapie. Le manque de financement gouvernemental pour la physothérapie joue également un rôle, car il n'est pas considéré comme une entreprise prioritaire dans de nombreux pays, en particulier dans les pays en développement.

Les médecins considèrent la phytothérapie comme une méthode principalement utilisée pour le traitement des affections mineures, dans l'espoir que les symptômes disparaissent après plusieurs doses ; pourtant, il n'y a aucune preuve scientifique sur laquelle fonder cette affirmation.

La photothérapie est une pratique qui vise à promouvoir la santé en utilisant des parties ou des plantes entières provenant de sources cultivées ou sauvages.

Le Rig Veda, composé entre 1700 et 1100 av. J.-C., contient environ 7 000 noms de plantes médicinales, avec plus de 400 références aux herbes utilisées dans les maladies oculaires. Le Papyrus d'Ebers (1552 av. J.-C.), compilé en Égypte il y a plus de 3 500 ans, a également mentionné un certain nombre de plantes médicinales et a fourni une certaine orientation sur leurs utilisations (par exemple, prescrire un extrait de lys blanc (lotus) mélangé à du miel pour la diarrhée).

Il y a peu de preuves pour suggérer que les plantes aient été utilisées dans les premiers stades de la civilisation humaine par des peuples primitifs tels que les Aztèques et les Mayas, les plus anciens

La plante médicinale (*Calotropis procera*) est utilisée au Mexique depuis 2600 av. J.-C., tandis que la Chine et l'Égypte avaient un grand approvisionnement en herbes médicinales il y a 5 000 ans.

Cependant, il ne fait aucun doute que dans certaines cultures, les plantes sont utilisées depuis des siècles comme partie essentielle de leur coffre de médecine, en particulier celles qui vivent autour des lacs ou des rivières. Les Indiens qui vivent le long des rives du lac Victoria, par exemple, savaient comment attraper des poissons avec une variété d'appâts afin que les pêcheurs habiles puissent attraper n'importe quel nombre de poissons sans attraper une seule espèce. Cependant, ils connaissaient également une herbe qui étourdirait le poisson et le ferait entrer dans le filet, permettant ainsi d'attraper n'importe quel nombre de poissons. Cette herbe a été autorisée à sécher et lorsqu'elle a été enveloppée dans des feuilles et brûlée, la fumée a décollé les poissons qui ont ensuite été capturés dans les filets de pêche en coton. La fumée a également tué tous les êtres vivants à proximité. C'est l'un des nombreux cas où les plantes ont été utilisées efficacement par les humains.

Avec le temps, plus d'herbes ont été découvertes, ce qui a conduit à de nouveaux développements en médecine. Par exemple, il y a quelque temps, les gens prenaient un certain jeune cocotier pour une maladie cardiaque et, en tant que tel, il était appelé « épine cardiaque » parce qu'il causerait de la douleur chez les patients qui s'approchaient d'eux. Cela s'est produit après qu'il a été découvert que l'arbre produisait un anticoagulant qui empêchait la coagulation induite par la warfarine et pouvait causer la mort. L'eau de l'épine cardiaque a été utilisée pour traiter les personnes atteintes d'une maladie cardiaque due à un caillot sanguin dans leur cœur.

La manière de l'herboriste



Qu'est-ce qu'un herboriste ?

Un herboriste est un praticien de l'herboristerie. Ils perfectionnent leurs connaissances, perfectionnent leurs compétences et affinent leur métier pour fournir des médicaments à la fois à eux-mêmes et aux autres.

Le mot "herbaliste" vient du mot latin "Herba", qui signifie "plante". Il est probable qu'il dérive de l'italien "maçon", qui signifie "faire". L'herboristerie est l'une des plus anciennes formes de médecine, datant de l'Égypte ancienne, où elle était pratiquée dans les temples et les palais. L'un de ses praticiens les plus notables était Aesculapius (le père de la médecine), qui étaient connus sous le nom de héros de la médecine. Une autre figure était Hippocrate, considéré comme l'un des médecins les plus célèbres de l'histoire.

Les herboristes sont responsables de l'identification, de la collecte et du stockage des produits végétaux. Ce sont des personnes formées qui utilisent des herbes pour traiter les maladies et certaines affections. Alors que la médecine occidentale se concentre sur le traitement des maladies avec des produits chimiques pour lutter contre les infections, les herboristes pensent que leurs remèdes peuvent guérir la propre réponse du corps à la lutte contre les infections.

Que fait un herboriste ?

"Une herboriste est une personne qui étudie et utilise des plantes et des matériaux végétaux à des fins médicinales, esthétiques, culinaires et autres", déclare Jessica Farah, herboriste clinique certifiée. "Beaucoup de gens comprennent que cela inclut l'utilisation des plantes pour la guérison traditionnelle de la même manière que les médecins pourraient prescrire des médicaments pharmaceutiques."

Mais si vous êtes intéressé par l'exploration d'alternatives naturelles aux remèdes en vente libre comme le vaccin contre la grippe ou le dernier médicament contre le cholestérol - alors un herboriste peut être votre prochain (espérons-le) heureux ajout.

Les herboristes sont des experts qui ont acquis d'une manière ou d'une autre les connaissances sur la façon d'identifier les herbes par les yeux, de les cueillir dans la nature, d'utiliser le bon type de pièces pour fabriquer des teintures et des huiles essentielles. Ils pourraient être consultés pour tout, des maladies physiques aux problèmes émotionnels.

Être herboriste, c'est un beaucoup comme être médecin, mais sans le diplôme coûteux. Environ 80 % de toutes les ordonnances écrites dans le système de soins de santé d'aujourd'hui sont

Médicaments pharmaceutiques. Si vous cherchez à éviter ces médicaments potentiellement nocifs, un herboriste pourrait être votre meilleure solution !

Les herboristes s'occupent de remèdes et de solutions moins toxiques qui peuvent souvent guérir le corps naturellement. Ils peuvent utiliser des herbes naturelles, des racines, des feuilles et d'autres composants naturels pour traiter le corps. Un herboriste offre des traitements pour de nombreux maux que les médecins d'aujourd'hui ne peuvent pas ou ne vont pas traiter en utilisant des médicaments conventionnels.

Un herboriste est la meilleure personne pour voir si vous êtes à la recherche de traitements alternatifs ; ils ont choisi cette voie de guérison parce qu'ils ont vu à quel point elle peut être efficace.

Les herboristes traitent plus que de simples remèdes comme le vinaigre de cidre de pomme utilisé comme tonique pour la santé. En utilisant des huiles essentielles pures comme la menthe poivrée ou la lavande ou des herbes sauvages comme la camomille ; un herboriste combine ces ingrédients de différentes manières pour fabriquer des teintures, des élixirs, des tisanes et même des extraits solides.

Comment devenir herboriste

L'éducation pour devenir herboriste est un processus en 2 étapes : 1) collège et 2) apprentissage. Plus vous suivez des cours avancés et plus vous obtenez de diplômes avancés vous aideront à obtenir plus d'emplois et à gagner plus d'argent. Si vous voulez aider les personnes souffrant de maladies chroniques ou en phase terminale, bon nombre de ces cours et diplômes vous aideront à y arriver.

La première étape consiste à obtenir un diplôme en botanique (ou étroitement lié). Tout type de diplôme en botanique ou en herbologie sera suffisant dans ce domaine. Vous pouvez rechercher sur notre site des collèges qui offrent ce type de programme majeur. Cependant, un diplôme en botanique est nécessaire si vous voulez devenir médecin botanique.

Ensuite, vous devrez obtenir un certificat d'herboriste certifié. Il existe plusieurs options pour ce certificat. Si vous voulez un look plus "avancé" ou "professionnel", je vous recommande de terminer un apprentissage dans le lieu d'affaires d'un herboriste professionnel. Si vous voulez l'expérience "quelque chose de la case départ", alors je voudrais

Recommande de suivre des cours d'un collège ou d'une université en ligne. Quoi qu'il en soit, cela fonctionnera, mais il est essentiel que vous gardiez à l'esprit qu'il existe différentes options disponibles pour chaque niveau d'herboristerie qui peuvent être plus faciles/plus pratiques pour votre mode de vie et vos besoins éducatifs.

Devenir herboriste certifié est l'une des premières étapes que vous pouvez faire pour commencer en tant qu'herboriste. Il existe de nombreux niveaux de certification ainsi que différents types d'herbes et leurs utilisations.

Les options pour les diplômes universitaires vont des collèges de 4 ans aux écoles en ligne comme Kaplan et Ithaca Colleges qui offrent ces programmes 100 % en ligne. Les options en ligne sont idéales pour les personnes qui commencent dans ce domaine et qui ne peuvent pas quitter leur emploi pour aller à l'école.

Il existe techniquement trois options pour les herboristes. Le premier s'appelle "l'herboristes praticiens". Ils vendent des herbes, donnent des consultations et des traitements. La deuxième option est "herboristes agréés". C'est similaire aux herboristes pratiquants, sauf qu'ils ont passé les examens appropriés pour être officiellement autorisés par leur État ou leur pays. La troisième option est "herboristes certifiés". C'est le titre utilisé par tous les programmes éducatifs en ligne proposés aujourd'hui.

Tous les programmes d'éducation approuvés exigent que vous écriviez un document de thèse basé sur votre travail avec les herbes, que vous passiez un examen et que vous respectiez leurs règles spécifiques. Votre thèse vous aidera à démarrer et vous donnera une idée de ce à quoi ressemblera votre quotidien lorsque vous ouvrirez votre propre cabinet.

Apprentissages pour devenir herboriste

La deuxième étape pour devenir herboriste est de devenir apprenti. L'apprentissage dure environ 1 à 3 ans et consiste à étudier, à travailler et à apprendre auprès d'un maître herboriste. Les maîtres herboristes enseigneront au nouvel apprenti toutes les bases et les techniques avancées nécessaires pour ouvrir sa propre entreprise ou clinique prospère.

L'apprentissage est un excellent moyen d'apprendre les petits détails que vous ne pouvez pas apprendre des livres ou des cours en ligne. Être apprenti vous aide également à déterminer si c'est vraiment le bon type d'emploi pour vous. Si vous n'êtes pas satisfait de votre travail à payer, alors au lieu de perdre votre temps, commencez simplement à chercher un autre emploi. Cependant, je n'ai pas encore rencontré d'herboriste qui n'aimait pas son travail d'herboriste. C'est un mélange parfait entre la science et la nature en plus de pouvoir aider les gens à leurs moments les plus vulnérables de la vie.

Voici une liste des meilleurs programmes d'apprentissage du pays :

- École d'études botaniques de Julie Buehring à Sebastopol, Californie
- École de médecine botanique du Nord-Ouest
- Académie universelle des herboristes
- École des arts et des sciences des plantes Don Elkins
- Aspiring Health Institute for Herbs and Nutrition Licensing for Herbalists

Les procédures de licence varient d'un État à l'autre. Dans la plupart des cas, vous devez obtenir un diplôme en botanique avant de pouvoir postuler à l'examen de licence. Il est également essentiel que vous vérifiiez auprès de vos services de santé locaux pour vous assurer qu'il n'y a pas de lois contre la phytothérapie avant d'ouvrir une entreprise ou une clinique d'herboriste dans un domaine donné.

Devenir herboriste

La troisième étape pour devenir herboriste est de devenir l'herboriste officiel. C'est la dernière étape pour devenir herboriste. Il existe de nombreuses façons de devenir herboriste, mais vous devrez vous assurer que votre façon spécifique de devenir un guérisseur naturel est à jour et répond à vos exigences locales. Par exemple, si vous devenez herboriste certifié, vous devez vous assurer que le programme répond aux exigences de votre État pour certifier les guérisseurs naturels. Et rappelez-vous, si vous allez être

Travaillant en tant qu'herboriste médical, il y a beaucoup de règles et de règlements différents que vous devrez suivre ainsi que d'avoir une licence du département de la santé de l'État.

En tant qu'herboriste, vous avez de nombreuses options à votre disposition. Vous pouvez ouvrir votre propre magasin, avoir votre propre clinique ou travailler sur un circuit de festivals.

Comme mentionné ci-dessus, différentes licences sont requises en fonction du type d'herboriste que vous prévoyez de devenir. Par exemple, si vous allez ouvrir une clinique de guérison botanique, vous devrez détenir une licence délivrée par le département de la santé de l'État. Si vous cherchez à devenir herboriste médical, votre meilleure ligne d'action serait de rechercher un programme d'apprentissage en ligne. Les herboristes certifiés peuvent choisir de profiter du programme offert par l'Academy of Natural Health Care Herbal College.

Les exigences en matière de licence que les herboristes doivent répondre

Certains États ont des exigences très spécifiques pour devenir herboriste certifié ainsi que d'autres exigences. Si vous n'êtes pas sûr des exigences spécifiques de votre État, vous devez contacter votre service de santé local ou votre conseil de pharmacie. Ils seront en mesure de vous dire exactement ce que vous devez faire et comment y parvenir. Voici quelques-unes des exigences les plus courantes qu'une personne doit satisfaire avant de devenir herboriste certifiée :

Avoir une certification de niveau 4 de l'Académie nationale de phytothérapie ou N.A.M.H.

Il y a aussi deux itinéraires différents que vous pouvez prendre lorsque vous devenez herboriste : médical et botanique. Ces itinéraires vous obligeront tous à obtenir des licences auprès de différents conseils ou organismes avant d'ouvrir votre cabinet d'herboriste.

Herborisistes médicaux - Cet itinéraire est l'itinéraire emprunté par ceux qui veulent obtenir une licence en tant qu'herboristes médicaux (ME). Ils devront obtenir une licence du ministère de la santé de l'État, ainsi qu'une certification nationale pour les praticiens agréés de la santé naturelle (N.C.N.H.).

Herborisanes botaniques - Ceux qui souhaitent devenir herboristes botaniques devront avoir un baccalauréat en botanique d'un collège ou d'une université. Ils devront également avoir suivi un cours d'herborologie ainsi qu'un cours de préparation de préparations à base de plantes. Une fois ces exigences remplies, ils peuvent passer l'examen et devenir certifiés. Comme l'itinéraire médical, ils devront alors faire renouveler leur certification, généralement tous les deux ans.

Les exigences en matière de licence pour les herboristes ne sont pas standard dans tout le pays. Vous devrez donc vérifier auprès du conseil de pharmacie ou du département de la santé de votre État sur les détails de ce que vous devez faire.

Comment Devenir Un Herboriste Certifié

Il existe de nombreuses façons différentes de devenir herboriste, mais voici deux itinéraires principaux que vous pouvez prendre. Les deux sont de bonnes options pour ceux qui souhaitent devenir herboristes certifiés en fonction de ce que le conseil d'administration ou l'agence leur est demandé à l'époque.

École d'herboriste - Il existe de nombreuses écoles différentes qui offrent des cours et des programmes d'études pour devenir un herboriste certifié. Ces écoles peuvent être en ligne, en personne ou une combinaison des deux. Ils ont différents niveaux de formation, des bases à la formation avancée pour ceux qui veulent aller encore plus loin après avoir appris les bases. Il existe également des cours d'apprentissage dans certains domaines disponibles par un herboriste certifié ou un autre guérisseur naturel que vous connaissez peut-être dans votre région et qui est prêt à prendre un apprenti.

Diplôme universitaire - À un moment donné, vous pourriez obtenir un diplôme en botanique et devenir herboriste en ayant simplement ce diplôme. Malheureusement, ce n'est plus le cas. Bien qu'il soit encore possible d'obtenir ce diplôme et de devenir herboriste, vous aurez besoin d'autres cours pour accompagner cela à des fins de licence. Cependant, il vous fournit les connaissances de base en botanique nécessaires pour commencer votre carrière d'herboriste.

Pour plus d'informations sur les diplômes en botanique, lisez Diplômes en botanique : Pouvez-vous en gagner un en ligne ? Ou consultez notre liste d'universités qui offrent des diplômes en botanique.

L'alchimie Des Herbes



Les herbes sont utilisées dans la guérison, la cuisson et la fabrication d'encens depuis des centaines d'années. Ils sont une partie essentielle de nombreuses cultures car ils ont été utiles dans le traitement des maladies et offrent en même temps une expérience sensorielle réconfortante. Les herbes ont également leurs propres symbolismes qui peuvent aider à identifier les problèmes de santé. Par exemple, la rose est traditionnellement significative parce qu'elle est associée à l'amour et au bonheur - mais Basile a longtemps été valorisé pour sa capacité à dissiper la confusion mentale et la peur. Lorsqu'il est brûlé, on dit qu'il stimule les pouvoirs de concentration et de mémoire.

Les herbes ont une longue histoire d'utilisation et à mesure que nous continuons à en savoir plus sur leurs utilisations potentielles, nous sommes en mesure d'exploiter leur énergie et d'en faire une partie essentielle de notre vie. Ils peuvent vraiment être utilisés à n'importe quel nombre de fins apaisantes ou médicinales, en plus des nombreuses façons dont ils sont couramment utilisés aujourd'hui. Certaines herbes sont faciles à cultiver, tandis que d'autres peuvent être plus difficiles à trouver ou à acheter. Cependant, la chose la plus essentielle est d'apprendre en détail sur chaque herbe avant de commencer à l'incorporer dans votre vie.

Comment ils sont utilisés

Beaucoup de gens cultivent leurs propres herbes et s'en occupent, ce qui montre à quel point elles sont précieuses pour eux. Il est également intéressant de savoir que les herbes ont traditionnellement été offertes en cadeau pour un certain nombre d'occasions spéciales. Par exemple, on dit que Basile offre une protection et des bénédictions lorsqu'il est offert en cadeau.

Les herbes qui ont été cultivées dans un jardin ont leurs propres avantages en fonction de ce qui a été planté à côté. Certaines des herbes les plus courantes comprennent : le romarin, la lavande, la menthe poivrée, la sauge, la camomille, le thym et le baume au citron. En plus de toutes ces merveilleuses plantes, il y en a aussi beaucoup d'autres qui sont moins connues mais tout aussi précieuses. Vous pouvez même cultiver certaines herbes à l'intérieur ou à l'extérieur en fonction de ce pour quoi vous en avez besoin.

Différentes façons dont ils sont utilisés

Certaines personnes les utilisent en cuisine et d'autres à des fins médicinales. Cependant, les façons les plus courantes pour les gens d'utiliser des herbes sont leurs bienfaits médicaux. Ils sont utilisés pour traiter une gamme de maladies allant des maux d'estomac et des rhumes aux maux de tête et au stress général. Ils peuvent également être utilisés comme supplément naturel ou à la place d'un médicament en vente libre. En fait, on estime que les herbes peuvent être plus bénéfiques que de nombreux médicaments sur ordonnance.

Les herbes sont utilisées depuis si longtemps qu'elles ont aidé les gens à surmonter de nombreux maux et problèmes. Beaucoup de gens trouvent qu'il est plus facile d'acheter simplement des herbes au lieu d'utiliser des drogues synthétiques qui peuvent souvent avoir des effets secondaires indésirables qui ne valent souvent pas les avantages du médicament. Les herbes sont naturelles et ne contiennent donc pas de produits chimiques ou d'additifs pouvant être nocifs pour votre corps.

Historiquement, les herbes ont été utilisées comme moyen d'améliorer le processus naturel de guérison du corps. Ils ont été utilisés pour différents maux médicaux ainsi que pour les plantes médicinales et d'autres choses de ce genre. Par exemple, un thé à base de camomille aiderait à soulager l'indigestion, le stress et l'anxiété, le tout en même temps. Beaucoup de gens disent que c'est une alternative sûre à l'utilisation de nombreux médicaments en vente libre parce qu'il n'en a pas.

Produits chimiques ou sucre ajouté. On dit également que les tisanes aident à soulager les symptômes d'un rhume ou qu'elles peuvent soulager les crampes menstruelles, ce qui les rend idéales pour un usage médicinal.

Il y a plusieurs façons d'utiliser les herbes et cela dépend vraiment de ce pour quoi vous les avez. Par exemple, certaines personnes aiment placer des herbes dans de l'eau chaude à des fins médicinales, tandis que d'autres aiment sécher les herbes et les brûler dans le cadre d'un rituel apaisant.

Les herbes se trouvent facilement dans la plupart des magasins de santé ou des épiceries. Cependant, si vous voulez cultiver vos propres herbes, vous devrez commencer par choisir un endroit où elles peuvent être plantées sans être dérangé par d'autres plantes, animaux ou personnes. Certains des meilleurs endroits pour planter comprennent : un jardin extérieur qui n'est pas facilement accessible ou sous une terrasse ou un patio.

Le Manuel Des Teintures À Base De Plantes



La tradition de l'herboristerie chez les Amérindiens fait partie intégrante de leur culture et de leur religion.

La guérison amérindienne avec des herbes remonte à l'époque précolombienne où chaque tribu avait son système de guérison à base de plantes. Ces systèmes ont été principalement transmis oralement d'une génération à l'autre avec peu ou pas de documents écrits. L'art et la pratique ont été préservés par des rassemblements tribaux narratifs dans lesquels des plantes qui étaient considérées comme sacrées étaient parlées et transmises aux générations futures et aux praticiens de la médecine qui recevaient leurs connaissances de guérison directement des esprits.

La guérison amérindienne avec des herbes a toujours été centrée sur les aspects spirituels de la vie. Par conséquent, les croyances et les pratiques médicinales de chaque tribu étaient complexes et entrelacées avec les croyances religieuses autochtones. Ces pratiques à base de plantes sont encore utilisées par les Amérindiens aujourd'hui, et plusieurs ont attiré l'attention de la société dominante pour leur capacité de guérison.

"Une teinture est un puissant mélange liquide d'alcool et d'extrait de plante, utilisé comme médicament.

Contrairement à la perfusion, le solvant est bouilli de sorte que le produit final ne contient que les produits chimiques actifs de l'herbe. Les teintures peuvent être prises directement ou (comme avec les boissons alcoolisées) ajoutées à d'autres boissons."

Les brasseurs d'herbes recommandent souvent des teintures parce qu'elles sont plus puissantes que les infusions mais manquent de nombreux effets secondaires de la consommation d'alcool. Récemment, les gens ont utilisé des potions pour remplacer leurs ordonnances de médicaments courants comme Advil et Tylenol.

Comment faire une teinture

Prendre 1 partie d'herbe à 1 partie d'alcool. Vous pouvez utiliser une variété totale d'herbes pour cela, mais la plupart des teintures à base de plantes contiennent soit la partie intérieure, soit la partie externe de l'herbe. Par exemple, une herbe comme St. Le mille-de-Jean serait plus efficace lorsqu'il est fabriqué comme teinture s'il était créé à partir des fleurs ou des bourgeons frais plutôt que des tiges. Certaines herbes peuvent encore être utilisées fraîches et crues, tandis que d'autres sont mieux extraites dans l'alcool en premier.

Placez 1/2 once de l'herbe requise (fleurs, herbes fraîches, etc.) dans un pot. Versez l'alcool sur les herbes. Des quantités plus petites entraînent des concentrations plus élevées - une teinture de 5 % serait faite en dissolvant 2 onces d'herbe en 1 pinte d'alcool. Il est recommandé d'évaporer autant de liquide que possible, puis de conserver pendant un certain temps avant de laisser l'extrait se déposer. C'est impératif avec les fleurs.

Conservez les teintures dans des bouteilles en verre ambre ou foncé dans un endroit frais et sec et étiquetez-les clairement en fonction des herbes utilisées et du dosage. Ils se conserveront pendant plusieurs années s'ils sont pris en charge correctement.

La plante de médecine amérindienne a traversé de nombreux siècles d'évolution, conduisant à des milliers de nouvelles générations de plantes. Chaque génération est pratiquement restée inchangée par rapport à l'âge passé en travaillant avec ce qu'elle leur a donné de la nature et en s'adaptant à ce que la nature leur a donné pour survivre. Le développement des plantes médicinales sur des milliers d'années a conduit à l'utilisation de la coquille d'ormeau comme sac de médecine à des fins cérémonielles.

L'histoire de la prise de plantes à base de plantes amérindiennes est longue et variée. Voici quelques exemples d'herbes de teinture utilisées par les Amérindiens que l'on trouve dans le jardin de guérison moderne.

Herbes teintées utilisées pour la guérison

- Racine de gingembre - Le gingembre est utilisé comme médicament par les cultures du monde entier depuis des siècles, avec des utilisations allant de la cuisine maison à la lutte contre les maladies. La racine est récoltée à la fin de l'automne ou au début de l'hiver, après quoi elle est transformée en teinture ou en thé avant la consommation.

- Goldenrod - Une plante vivace feuilleté originaire d'Amérique du Nord, la verge d'or a de légères propriétés analgésiques et anti-inflammatoires. L'herbe séchée est récoltée à l'automne et peut être utilisée pour les thés ou les préparations de teinture.

- Saule - Un arbre médicinal originaire d'Amérique du Nord, le saule a une longue histoire d'utilisation curative.

- Sassafras - Cet arbre est bien connu pour ses racines comestibles, qui sont utilisées dans les pratiques culinaires traditionnelles dans le monde entier. Les Amérindiens ont utilisé l'écorce des racines séchées comme expectorant (une substance qui favorise l'expulsion des mucosités).

- Pin - Alors que certaines tribus amérindiennes utilisaient la résine de pins pour adoucir leur tabac, d'autres utilisaient l'arbre à des fins médicinales. Le pin peut être collecté seul ou à l'aide d'un séparateur de résine. Le pin séché peut être utilisé pour les thés et les teintures.

Plantes amérindiennes que l'on peut trouver dans le jardin de guérison moderne :

- Mauvaise herbe d'alligator ou lys d'alligator (également connu sous le nom de lys arum ou d'intelligence de l'eau) - Une plante aquatique est largement distribuée à travers l'Amérique du Nord et est originaire d'Asie de l'Est.

- Myrtille - Un arbuste court avec des feuilles pointues, pousse près du sol et se trouve dans des endroits humides à travers l'Amérique du Nord.

- Amère - Herbe médicinale que l'on trouve dans l'ouest des États-Unis et au Canada, elle est également connue sous les noms communs de millepertuis, de racine amère, de céleri de montagne et de radeau baume rouge.

- Blackbrush ou framboise (également connu sous le nom de brier) - Cet arbuste ou petit arbre peut atteindre 5 mètres de haut. Le nom "framboise" vient du français pour la framboise en raison de sa ressemblance au parfum des framboises.

- Utilisations traditionnelles amérindiennes pour Blackbrush : médicaments contre les coupures, les plaies, les ecchymoses, les égratignures et les douleurs, utile dans la toux et les maux de gorge ; Aromatique - Aide aux émotions, etc.

- Racine de serpent noire - Une herbe originaire de la moitié orientale de l'Amérique du Nord et présente dans la flore eurasiennne.

- Bluestem (également connue sous le nom d'herbe de prairie) - Une haute herbe originaire d'Amérique du Nord et présente dans la flore eurasiennne.

- Bleu-violet (également connu sous le nom de bleu-violet ou romarin de ruisseau) - Une petite plante vivace originaire d'Amérique du Nord mais absente de Chine et du Japon. On le trouve dans les endroits humides et peut atteindre des centimètres de haut.
- Bracken - Cette plante vivace dure et basse est originaire d'Europe et d'Asie, mais on peut la trouver en croissance dans de nombreuses régions d'Amérique du Nord. Il mesure 2 à 5 mètres de haut.
- Balai - Une plante vivace avec des branches plumeuses qui mesure 2 mètres de haut en fonction de la variété.
- Herbe de buffle - Une herbe annuelle qui pousse 5 cm de haut, l'herbe de buffle est une mauvaise herbe commune dans les champs et les pelouses de la plupart des régions tempérées du monde.

Récolte des herbes

On pense généralement que la nation amérindienne avait de nombreuses récoltes, mais ce n'est tout simplement pas vrai. Le nombre de cultures amérindiennes a été limité par ce qui pourrait survivre dans le nouvel environnement en Amérique. Quelques tribus ont cultivé du maïs, de la courge et des haricots. Cependant, ces trois cultures n'étaient pas suffisantes pour soutenir la vie pendant les mois d'hiver. Les Indiens comptaient donc fortement sur la chasse comme principale source d'approvisionnement alimentaire.

Les régimes amérindiens étaient, et sont, chargés d'aliments riches en protéines, en glucides et en graisses. Des viandes d'animaux tels que le bison, le wapiti, le cerf, l'ours et l'antilope ont été consommées. Ces animaux fournissaient de la viande riche en matières grasses et de la moelle riche en graisses utilisée dans de nombreux plats pour rendre certains aliments plus savoureux. Le poisson était une partie importante de l'alimentation. Les eaux plus chaudes du sud-ouest et des Grands Lacs produisaient des quantités substantielles de saumon. Il est encore largement considéré comme une source de nourriture essentielle pour les Amérindiens - en particulier les tribus sur ou à proximité des réserves de l'ouest des États-Unis (par exemple, la nation Navajo).

Si vous êtes un agriculteur intéressé à tirer le meilleur parti de vos cultures, il est essentiel que vous sachiez quand les récolter et quelles plantes récolter à différents moments. Les Amérindiens l'ont compris il y a des siècles !

Il vous indiquera quelles plantes doivent être récoltées pendant quelle saison et quand d'autres rituels de plantation ou de récolte importants ont lieu. Vous en apprendrez également davantage sur divers outils que les Amérindiens utiliseraient et sur la façon dont toutes les cultures n'étaient pas destinées à manger. Par exemple, beaucoup d'entre eux ne mangeaient ni citrouilles ni maïs.

En plus d'apprendre les moments idéaux pour récolter certaines plantes et cultures, vous pourrez également en apprendre davantage sur les rituels de plantation amérindiens et sur la façon dont ils ont utilisé différents types d'outils.

Les Amérindiens n'ont pas eu beaucoup de problèmes avec la cérémonie lorsqu'il s'agissait de planter. Ils plantaient souvent à peu près de la même manière que les Européens, avec des graines dispersées sur le sol préparé au bon moment. Cependant, ils avaient une approche unique de la plantation ; ils plantaient souvent de la nourriture "le long du sentier" ou en ligne avec la direction qu'ils allaient (vers le terrain de chasse raisonnable de cette année-là).

Pendant la saison de plantation, les Amérindiens auraient également une cérémonie spéciale pour assurer une récolte abondante. On l'appelait la danse du maïs. Au cours de cette cérémonie, les hommes de la tribu s'asseyaient en cercle autour d'un feu et effectuaient des rituels qui étaient censés amener l'esprit de leurs ancêtres sur Terre avec eux. Les femmes dansaient autour d'elles pendant qu'elles effectuaient ces rituels. La danse du maïs a eu lieu en mai ou en juin.

L'un des rituels agricoles amérindiens les plus essentiels est "The Green Corn Dance". Ce rituel a lieu en août ou en septembre, et il est destiné à célébrer la première récolte de maïs. Le maïs est installé dans un petit tipi. Lorsqu'il est empilé haut, il ressemble à du maïs géant sur l'épi. En fait, en raison de ses hautes décorations, il a pris ce nom à cause des ancêtres du peuple - les premiers Indiens à planter du maïs et à récolter, il aurait dansé autour de leurs semis lors de cette prochaine cérémonie, dans une tentative d'amener leurs célèbres ancêtres sur Terre avec eux.

Certains Amérindiens sont également connus pour planter des haricots ou des courges à cette époque. La danse du maïs vert a été essentielle pour préserver les bonnes relations entre les membres de la tribu et amener leurs ancêtres.

En ce qui concerne les saisons de récolte, il y a quelques lignes directrices assez uniques à noter. La plupart des Amérindiens récolteraient au printemps et en été, car les récoltes étaient les plus abondantes. Certaines tribus amérindiennes qui vivaient dans le sud des États-Unis se sont également rassemblées à la fin de l'automne. Cependant, le moment de récolte le plus critique de tous

C'était en septembre et début octobre - c'est à ce moment-là qu'ils ont récolté du maïs qui serait stocké pour l'hiver.

Les Amérindiens plantaient traditionnellement du maïs en juin ou juillet (ils ont inculqué en mai) dans certaines régions. Après avoir mûri et atteint sa maturité maximale, il a ensuite été récolté entre septembre et octobre.

Grâce aux Amérindiens, nous savons que leur récolte consisterait en plus de 60 cultures différentes. Ceux-ci comprenaient :

Gland s - Les Amérindiens les broyeraient en un repas qui pourrait ensuite être mélangé avec d'autres ingrédients pour créer du pain. Ils étaient également utilisés dans les soupes et les ragoûts. Le pain de gland était si nutritif qu'il a aidé les premiers colons européens à survivre pendant les hivers brutaux. Cependant, dès que les Européens ont commencé à cultiver du blé et de l'orge, la culture des glands a diminué.

Riz sauvag e - La plupart de cela a été consommé lors de cérémonies spéciales car il était trop précieux pour être gaspillé à des fins laïques. Cependant, certaines personnes l'ont mangé lors d'occasions spéciales, comme les mariages ou lorsqu'il n'y avait rien d'autre disponible.

Citrouille s - Les Amérindiens utilisaient également des citrouilles comme médicament. Ils cuisinaient une citrouille dans un faux feu, puis la mâchaient en une pâte appliquée sur les coupures et les plaies.

Maïs - Les Amérindiens récoltaient généralement du maïs au plus fort de sa maturité. Il a généralement eu lieu en septembre ou en octobre, souvent lorsqu'une semaine ou deux de temps sec s'était produite. Après qu'il ait été récolté, ils l'ont trempé dans l'eau pendant plusieurs jours pour ne pas aller trop vite. Ensuite, ils l'ont séché en fumant, ce qui a fait que les grains avaient une couleur encore plus foncée que la moyenne. Ils stockaient ensuite le maïs ou près de chez eux puisqu'il était périssable. C'était l'un des principaux éléments de base des régimes amérindiens, avec les courges et les haricots.

Courge - Certains Amérindiens les stockaient dans des greniers secs pour éviter la détérioration. Cependant, ils les ont également utilisés pour faire du bouillon de soupe pour l'hiver. Les graines de courge pourraient également être rôties et moulues dans un repas utilisé dans le pain ou les gâteaux. D'autres tribus ont également fait un

Type de soupe de courge appelée saké, composée de citrouille séchée et de haricots de lima mélangés à différents assaisonnements. Le mélange serait ensuite cuit sur un feu et servi avec de la graisse animale ou de la graisse de moelle (graisse provenant des os).

Racine - Diverses racines ont été utilisées comme médicament. Certains, tels que le poke, ont été utilisés dans les aliments et les boissons, tandis que d'autres, tels que les fruits de l'aga, ont été séchés et broyés en poudre utilisée pour traiter les calculs de la vessie.

Maïs - Les Amérindiens ont mangé du maïs en le broyant dans un repas comme ils l'ont fait avec des glands. Ils l'ont mélangé avec divers types de haricots et d'autres végétations, cuits au four ou bouillis dans un repas. Il a été cuit dans un four en terre jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance de la bouillie. Les Amérindiens ont également préparé un plat appelé hominy à partir de cette semoule de maïs cuite, qui était souvent consommée après chaque repas. Ce plat a été préparé en faisant bouillir le maïs dans de l'eau riche en citron vert jusqu'à ce qu'il soit tendre. Hominy était une célèbre délicatesse amérindienne qui était mangée par les familles et partagée avec les invités et les visiteurs.

Les Amérindiens ont également développé d'autres utilisations pour cette culture. Les enveloppes et les feuilles de la plante de maïs ont été utilisées comme toiture, tandis que les tiges ont été utilisées pour construire des clôtures. Pendant ce temps, certaines tribus fabriquaient de la corde à partir des tiges, tandis que d'autres les utilisaient pour tisser des paniers et des tapis.

Haricots - Les Amérindiens mangeaient des haricots de toutes sortes de façons, y compris cuits avec de la viande, de la soupe ou du ragoût. Ils pourraient également être séchés, puis broyés dans une poudre utilisée pour faire du pain ou des gâteaux. Les haricots peuvent également être bouillis et consommés avec de la viande, des légumes et du maïs.

Écureuil s - Les Amérindiens ont mangé de la viande d'écureuil lors d'occasions spéciales, par exemple pendant une journée entière de festin. Il était également courant pour les femmes de préparer des écureuils de diverses manières pour leurs maris. Certaines tribus ont même impressionné les guerriers ennemis en mangeant des écureuils lors d'un festin de la victoire après une fête de guerre réussie.

Poisso n - Les Amérindiens en Amérique du Nord étaient des pêcheurs qualifiés qui chassaient toutes sortes de poissons en les jetant, en les mettant à filet ou en les attrapant dans des pièges. Il comprenait les deux

Espèces d'eau salée ainsi que divers poissons d'eau douce. Ce dernier était commun dans de nombreux lacs, rivières et autres plans d'eau à travers le pays.

Soupe d'anguille s - Les Amérindiens récoltaient des anguilles, qui étaient traditionnellement chassées la nuit. Ils placent ensuite les créatures dans un trou dans le sol et les laissent toute la nuit. Le matin, ils récoltaient leur prise en les sortant du trou. Une fois cela fait, ils les ont séchés, puis ont fait un plat unique qui était un repas entier en soi.

Dinde sauvag e - Les Amérindiens croyaient généralement que les dindes sauvages étaient des hommes qui avaient jeté leur peau humaine et sont devenus des animaux par désir de tuer des humains. Comme cette croyance n'était pas trop loin de la réalité, ils chassaient les oiseaux et les mangeaient. Dans certains cas, ils ont même mangé les plumes et la viande de la dinde sauvage comme un délice.

Coyote - Les Amérindiens d'Amérique du Nord ont chassé le coyote pour la nourriture et sa fourrure et ses os. Ils ont même utilisé ses membres de plusieurs façons différentes, comme la fabrication d'ornements de hochets. Dans certaines tribus, il était également courant de prendre sa queue et de l'utiliser pour décorer la maison de la personne au sein de leur communauté.

Porc-épi - Les Amérindiens d'Amérique du Nord ont consommé tous les types de porcs-épics et ont trouvé leur viande assez délicieuse. Ils utiliseraient également les plumes de l'animal et même ses intestins comme matériau à utiliser dans la fabrication du fil.

Lapin - Les Amérindiens d'Amérique du Nord chassaient et consommaient régulièrement des lapins. Alors que les gens d'aujourd'hui les considèrent comme des créatures adorables et inoffensives, les Amérindiens les utilisaient pour se nourrir parce qu'ils étaient faciles à attraper et fournissaient beaucoup de viande. De plus, ils pourraient avoir des peaux de lapin transformées en couvertures chaudes, qui pourraient être utilisées par temps froid.

Buffalo - Les Amérindiens consommaient la viande de bison en Amérique du Nord, mais parfois ils ne se contentaient pas de la manger tout seuls. Ils mélangeaient la viande de buffle avec du maïs pour créer une consistance qui ressemblait à la saucisse. La moelle et le foie de buffle ont également été consommés par les Indiens, c'était considéré comme une délicatesse.

Elk - Les Amérindiens ont également pu se régaler des wapitis à certaines périodes de l'année alors qu'ils migraient vers diverses régions. Ils auraient même pu élever des wapitis pour la viande dans certaines zones. Les chasseurs en Amérique du Nord utiliseraient des arcs et des flèches pour traquer les wapitis et ramener leur prime à la maison, où elle serait partagée entre tous les membres de la tribu ou du village, d'ailleurs.

La viande de wapiti était un plat populaire dans certaines régions d'Amérique autochtone, mais les membres de diverses tribus indiennes l'ont également mangée. Le wapiti est une délicatesse aujourd'hui. Même si sa popularité a diminué après l'expansion de la migration d'est en ouest, elle a depuis été ramenée par de nombreux immigrants européens et américains. La viande de wapiti est très savoureuse et maigre, ce qui en fait un excellent choix pour ceux qui recherchent un repas facile.

Aigles - Les Amérindiens chasseraient les aigles en Amérique du Nord alors qu'ils migraient de l'est à l'ouest. Les aigles seraient renvoyés avec des bénédictions pour s'assurer qu'ils reviendraient avec encore plus que ce qu'ils avaient initialement laissé derrière eux. Les aigles étaient également une source de bonne nourriture pour les Amérindiens.

Outils à base de plantes essentiels



Vous avez peut-être déjà remarqué que votre jardin d'herbes déborde de feuilles de tous ces buissons de sauge que vous avez plantés l'été dernier. C'est l'heure de la récolte ! Voici un aperçu rapide des outils de récolte des herbes afin que vous puissiez vous occuper des affaires en un rien de temps.

Mains

Le tout premier outil dont vous aurez besoin pour obtenir la récolte dans le sac sont vos mains. Prenez une paire de gants de jardin ou de mitaines robustes, qui sont très essentiels pour manipuler les outils d'élagage. Et si vous utilisez une scie à tailler, vous avez également besoin de ciseaux de bonne qualité pour les réduire à leur taille. Assurez-vous juste de ne pas vous couper... ou quelqu'un d'autre !

Truelle de jardin

Une truelle de jardin est l'outil parfait pour déterrer des plantes comme le thym, ou planter de nouvelles plantes comme le romarin. Lorsque vous avez terminé la récolte, collez la truelle dans le sol près de vos plantes pour vous assurer de ne pas les oublier ! La truelle peut également être utilisée pour desserrer toutes les racines tenaces. Gardez-le à portée de main dans votre cuisine ou sur votre panier à outils pour un accès facile chaque fois que vous en avez besoin. N'oubliez pas de le nettoyer avant de le coller à nouveau dans votre jardin (dé !).

Tondeuses

Pour la récolte d'herbes comme la ciboulette, qui poussent en touffes, les tondeuses sont le meilleur pari. Coupez les feuilles à la base pour vous en débarrasser facilement et sans douleur. Vous pouvez également utiliser des tondeuses pour couper toutes les plantes envahies que vous souhaitez conserver, mais vous n'aurez peut-être pas besoin d'en utiliser beaucoup. Par exemple, si vous avez beaucoup de temps, mais que vous souhaitez qu'il soit plus petit en hauteur, coupez les sommets avec vos ciseaux avant qu'ils ne fleurissent.

Hache

Bien que vous puissiez utiliser une hache pour couper les tiges boisées des herbes, il est préférable de ne pas aller par-dessus bord si vous prévoyez de les coller dans votre bouche. Il faudra beaucoup moins de temps et plus indulgent pour récolter vos herbes avec des cisailles d'élagage. Bien sûr, si vous avez vraiment envie de pirater des tiges boisées, prenez une hache et mettez-vous à couper ! N'oubliez pas de ne pas couper les mains (ou d'autres parties du corps) et ne prenez pas cet outil dans la maison. Vous allez détruire la décoration de votre maison à ce stade, et ce n'est jamais une chose amusante à vivre.

Planches à découper

Si vous récoltez des herbes délicates, comme le persil, vous devrez faire très soin d'elles. Parce qu'ils ont une tige ou une racine molle, ils peuvent facilement se casser pendant la récolte. Donc, pour protéger votre planche à découper de ces tiges, placez un peu de film plastique dessus avant de récolter les herbes. Cela devrait empêcher les tiges de se casser lorsqu'elles sont coupées.

Notes d'hygiène : Restez propre !

Je sais qu'il peut sembler étrange de mettre en garde contre les outils "sales", mais s'ils ne sont pas soigneusement nettoyés avant et après utilisation, ils peuvent facilement transporter des bactéries qui peuvent causer des maladies chez les humains ou les animaux (ou même les plantes). Et si vos mains et/ou vos outils sont contaminés, il y a de fortes chances que les herbes que vous venez de récolter les contiennent. Il n'est donc pas logique d'utiliser ces outils lorsqu'ils sont sales !

Bien qu'il puisse être un peu fastidieux de nettoyer votre outil de récolte chaque fois que vous l'utilisez, cela en vaut la peine. Cela aidera à garder votre récolte exempte de bactéries ou de champignons gênants qui peuvent vivre dans vos outils ! De plus, gardez à l'esprit que ces maladies peuvent effacer des cultures entières si elles ne sont pas prises à temps. Donc, compte tenu du coût des herbes fraîches au magasin... ne préféreriez-vous pas les empêcher d'entrer en scène du tout ?

Panier à outils

En plus de vos outils de récolte, vous aurez également besoin d'un endroit pour les stocker. C'est là que l'humble panier d'outils est utile ! Vous pouvez fabriquer un panier d'outils à partir d'une grande jardinière ou d'un seau vide, quel que soit celui que vous avez autour de la maison. Assurez-vous simplement qu'il est facile à transporter, assez robuste pour ne pas basculer facilement et assez grand pour tenir tous vos outils sans vous sentir trop encombrant.

Notes de plantation : Où mettre vos herbes

Si vous commencez tout juste votre jardin d'herbes, il est maintenant temps de décider où mettre vos herbes après leur récolte. Vous pouvez les faire pousser à l'intérieur, mais essayez de les placer près d'une fenêtre ensoleillée qui reçoit beaucoup de lumière naturelle. Cela aidera à garder les feuilles vertes (et savoureuses) jusqu'aux mois d'hiver. Mais si vous voulez les cultiver à l'extérieur, assurez-vous qu'ils prennent plein soleil et qu'ils sont bien arrosés tous les jours. Et si vous n'avez pas de

Récipient approprié pour vos herbes déjà, assurez-vous d'en acheter un - ou en faire un à partir d'un grand pot de plantes. De cette façon, vous pouvez le planter directement dans le sol une fois que vous avez terminé la récolte.

Enlever les tiges et les feuilles méchantes

-Sélectionner et couper : Lors de la récolte des herbes, il est essentiel de laisser autant de tige que possible sur la plante. De cette façon, vous ne perdrez pas de temps à couper les tiges indésirables juste pour découvrir que vous en avez vraiment besoin après tout. Choisissez des herbes aussi grandes qu'elles peuvent l'être sans plier toute la plante. Et assurez-vous que les herbes ne sont pas trop proches les unes des autres ; cela rendra plus difficile pour le flux d'air de les traverser et aidera à les garder vertes plus longtemps.

-Préparer pour la récolte : Pour enlever les tiges et les feuilles indésirables, il suffit de prendre vos ciseaux ou vos ciseaux de taille et de retirer les tiges.

-Dur de conservation des herbes : Les herbes resteront à leur plus fraîche lorsqu'elles seront récoltées juste avant qu'elles ne soient sur le point d'être récoltées par vous ! Lors de la récolte en automne, il est préférable de prendre vos herbes après qu'elles aient laissé tomber leurs fleurs et avant qu'elles ne deviennent trop sèches (et cassantes). De cette façon, vous obtiendrez un maximum de saveur d'eux ! Cela dit, sachez que les herbes ne resteront pas fraîches en stock très longtemps. La moitié d'entre eux se trouvaient déjà dans des conteneurs au moment où vous ramenez l'autre moitié à la maison. Il est donc préférable de récolter des herbes dans votre cuisine, afin de pouvoir les utiliser toutes rapidement, au lieu de les conserver au réfrigérateur ou au congélateur. Vous pouvez également essayer de congeler les herbes pour prolonger leur durée de conservation encore plus longtemps.

Thés à base de plantes



Thé à l'ortie et à la racine de raisin de l'Oregon Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 30 minutes Portions : 1

Ingrédients :

- 1 c. à soupe Feuilles d'ortie (séchées)
- 1/2 c. à soupe. Racine de raisin de l'Oregon

- 1 tasse d'eau bouillante (de préférence distillée)

Directions :

1. Versez de l'eau bouillante sur le mélange d'herbes et laissez-le reposer pendant une demi-heure. Buvez 1 tasse tout au long de la journée.

Nutrition :

Calories : 163 kcal

Graisse : 3,21 g

Glucides : 28,31 g

Protéines : 5,63 g

Temps de préparation du thé aux fleurs apaisant : 10 minutes Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 1

Ingrédients :

- 1 c. à thé de fleurs séchées éternelles nacrées
- 1 c. à thé de fleurs séchées au baume de montagne
- 1 tasse d'eau bouillante (de préférence distillée)

Directions :

1. Versez de l'eau bouillante sur le mélange de fleurs séchées et laissez reposer pendant une demi-heure. Nutrition :

Calories : 163 kcal

Graisse : 3,19 g

Glucides : 28,36 g

Protéines : 5,56 g

Attaque d'allergie Thé apaisant 1

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 1

Ingrédients :

- 1 c. à soupe Racine de raisin de l'Oregon
- 1 c. à soupe Racine de barberry
- 1 tasse d'eau (de préférence distillée)

Directions :

1. Mélangez les racines et l'eau froide. Faire bouillir le mélange et laisser mijoter pendant une demi-heure. Filtrez et buvez tout au long de la journée.

Nutrition :

Calories : 92 kcal

Graisse : 0,13 g

Glucides : 21,52 g

Protéines : 3,06 g

Allergy Attack Soothing Tea

2 Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 0 minutes Portions : 1

Ingrédients :

- 1 c. à soupe Racine de réglisse séchée
- 4 c. à soupe. Fleurs de calendula
- 4 c. à soupe. Feuilles séchées de Mullein
- 8 c. à soupe. Feuilles séchées Goldenrod • 8 c. à soupe.

Feuilles séchées à l'ortie

Directions :

1. Mélanger les herbes dans un pot de maçon. Fermez avec le couvercle pour un rangement facile et sûr.
2. Verser 32 oz. D'eau bouillante avec 3 c. à soupe. Dans le mélange et laisser reposer toute la nuit. Buvez le thé tout au long de la journée suivante. Il s'agit d'un remède préventif à prendre chaque jour, deux à trois semaines avant la saison des allergies.

Nutrition :

Calories : 350 kcal

Graisse : 0,46 g

Glucides : 91,45 g

Protéines : 4,14 g

Thé de soulagement de l'asthme

Temps de préparation : 30 minutes Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 1

Ingrédients :

- 2 c. à thé de racine d'Elecampane
- 2 c. à thé de feuilles et de fleurs de Horehound • 2 c. à thé de feuilles de verveine séchées
- 2 tasses d'eau distillée

Directions :

1. Faites bouillir de l'eau avec des herbes à l'intérieur.
2. Ensuite, réduisez le feu et laissez mijoter pendant une demi-heure. Filtrer, boire chaud ou froid Nutrition :

Calories : 170 kcal

Graisse : 0,23 g

Glucides : 39,65 g

Protéines : 5,59 g

Que sont les distributeurs à base de plantes

Si vous voulez savoir ce qu'est un distributeur d'herbes, vous êtes au bon endroit. Contrairement à la plupart des choses sur le marché de nos jours, les distributeurs d'herbes sont tous naturels. Ils sont fabriqués à partir de plantes et de racines par opposition à une concoction chimique comme de nombreux produits modernes. C'est parce que les herbes sont utilisées depuis des milliers d'années pour des médicaments et d'autres traitements.

Après avoir pris la décision de rester en bonne santé il y a environ deux ans, j'ai commencé à utiliser tous les produits naturels de l'allée de beauté de mon magasin d'aliments naturels local. Ils ne sont pas toxiques et beaucoup plus rentables que tout ce que vous pouvez trouver dans un grand magasin ou une pharmacie.

Que Sont Les Distributeurs À Base De Plantes ?

Le terme "distributeurs d'herbes" fait en fait référence à une série de produits à base de plantes que vous pouvez utiliser comme liniments, pommades et lotions. Ils sont tous naturels et ont de nombreuses utilisations différentes parmi lesquelles choisir. Vous pouvez les trouver dans l'allée de beauté de votre magasin d'aliments naturels local ou dans la section des épices en vrac d'une épicerie.

Les distributeurs existent depuis les temps anciens. En fait, l'un des herboristes anciens les plus connus est Apicius, un homme qui a vécu il y a environ 2 000 ans. Il a écrit plus de 100 livres de cuisine où il a partagé ses recettes de conseils sur les traitements médicaux. Beaucoup d'entre eux sont encore utilisés aujourd'hui.

De quoi sont fabriqués les distributeurs à base de plantes ?

Les distributeurs d'herbes sont fabriqués à partir de plantes, d'herbes, de racines et d'épices. Ils sont tous naturels, ce qui signifie qu'ils ne nuiront pas à votre corps comme le font de nombreux médicaments modernes. Voici juste un petit échantillon de ce qu'ils contiennent.

Extrait d'argousier - Il s'agit d'une source puissante d'acides gras oméga 3 qui sont parfaits pour nourrir votre peau et vos cheveux.

Myrrhe - Une source antiseptique naturelle qui aide à combattre les bactéries et les champignons. C'est idéal pour guérir les brûlures et les plaies. Vous pouvez le trouver sous forme brute ou dans des distributeurs à base de plantes.

Miel - Un antibiotique naturel qui est idéal pour traiter les infections, les plaies et les affections cutanées. Vous pouvez le trouver dans des épices en vrac à l'épicerie, dans les magasins d'aliments naturels et les épiceries ou en ligne si vous voulez pouvoir fabriquer vos propres distributeurs à base de plantes.

Extrait de chanvre - Une source d'acides gras oméga 3 qui sont excellents pour hydrater la peau et les cheveux tout en combattant également de nombreux types de bactéries, y compris le SARM (une souche dangereuse de staphylocoque). Vous pouvez le trouver en ligne.

Extrait d'écorce de sapin balsamique - Un analgésique naturel et antiseptique. Vous pouvez le trouver dans des distributeurs à base de plantes ou sous forme brute.

Extrait de romarin - Un autre antiseptique naturel, mais aussi idéal pour lutter contre les bactéries et les champignons. Vous pouvez le trouver dans des épices en vrac à l'épicerie, dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne.

Extrait de pétales de rose - Il s'agit d'un puissant antioxydant qui stimulera la production de collagène dans votre corps tout en luttant contre les radicaux libres et les effets du vieillissement sur la peau. Vous pouvez le trouver dans des épices en vrac à l'épicerie ou dans les magasins d'aliments naturels.

Lavande - Une excellente herbe pour traiter les maux de tête et soulager le stress. Vous pouvez le trouver dans des épices en vrac à l'épicerie, dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne.

Extrait de racine de gingembre - Un analgésique naturel qui a également des propriétés anti-inflammatoires. Vous pouvez le trouver dans des épices en vrac à l'épicerie, dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne.

L'eau de rose - les femmes romaines utiliseraient de l'eau de rose sur leur peau pour prévenir les taches en raison de ses propriétés antibactériennes. Il aide également à réduire l'enflure causée par les ecchymoses, les éruptions cutanées et les brûlures.

Si vous avez des problèmes de peau ou de santé, vous devriez envisager de prendre des distributeurs à base de plantes. Ils sont peu coûteux et sûrs à utiliser par rapport aux nombreux médicaments d'ordonnance qui sont largement utilisés aujourd'hui.

Avantages des distributeurs de plantes :

Les avantages que donnent les distributeurs d'herbes peuvent être ressentis tout de suite. Certaines personnes les appellent même des "travailleurs miracles" parce qu'ils aident vraiment avec tant de problèmes de santé différents.

Peu de choses pour lesquelles les distributeurs d'herbes peuvent aider.

- Ils peuvent être utilisés pour réduire les douleurs.

- Les distributeurs d'herbés aident à guérir les plaies et les brûlures.

- Ils sont parfaits pour les personnes qui souffrent de douleurs articulaires ainsi que pour réduire l'hypertension artérielle.

- Les lotions et les pommades peuvent également apaiser le stress, la dépression et les problèmes de sommeil. Ils vous aident à vous détendre à la fin d'une longue journée. Découvrez les produits à la lavande de Lavender Eden.

- Ils peuvent être utilisés pour traiter les coups de soleil et les affections cutanées comme l'eczéma et le psoriasis.

- Les distributeurs d'hermelles sont incroyables pour traiter une variété d'infections, y compris les infections à levures, le muguet et d'autres infections fongiques. La lavande est également une excellente herbe à utiliser à cette fin ! Vous pouvez le trouver dans des épices en vrac à l'épicerie, aux magasins d'aliments naturels et aux pharmacies.

- Les distributeurs d'hermelles sont bons pour traiter les problèmes de peau tels que l'acné et la rosacée. De nombreuses personnes ont constaté qu'elles pouvaient éclaircir leur peau après seulement quelques semaines d'utilisation.

-Les distributeurs d'herbés peuvent également être utilisés pour traiter les infections vaginales à levures, c'est pourquoi de nombreux médecins holistiques et professionnels de la santé recommandent de les utiliser. Les herbes de ces distributeurs d'herbes agissent comme un antifongique naturel et un antiseptique.

Comment Utiliser Les Distributeurs De Plantes :

Les distributeurs à base de plantes sont vraiment faciles à utiliser. Vous voudrez vous assurer de chauffer d'abord vos distributeurs à base de plantes avant de l'appliquer, mais il n'y a pas grand-chose d'autre à faire.

Voici ce que vous faites. Tout d'abord, vous devez trouver votre distributeur d'herbes, qu'il s'agisse d'un récipient vide ou d'un sac d'épices en vrac avec une herbe à l'intérieur. Mesurez 1 à 2 cuillères à café d'herbes par distributeur d'herbes et mettez-les au micro-ondes pendant 20 à 30 secondes. Vous voudrez remuer l'herbe de manière à ce qu'elle soit répartie uniformément dans tout le récipient. Répétez cette étape jusqu'à ce que toutes vos herbes soient chauffées au niveau de chaleur souhaité. Enfin, attendez quelques minutes avant de les appliquer sur votre peau.

Vous devriez être en mesure de sentir le parfum à base de plantes lorsque vous l'appliquez, mais il ne devrait pas brûler votre peau si vous en appliquez trop en même temps. Vous voudrez probablement l'appliquer plusieurs fois par jour jusqu'à ce que vous ayez complètement guéri.

Voici quatre conseils à retenir lors de l'utilisation de distributeurs à base de plantes.

-Vous ne pouvez pas les utiliser comme substitut pour des soins médicaux appropriés. Ils ne remplacent pas les médicaments sur ordonnance, mais ils peuvent être utilisés avec eux. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance qui ont des effets secondaires, parlez à votre médecin de ce que vous pouvez faire pour réduire ces effets secondaires tout en utilisant également des distributeurs à base de plantes. Il n'y a pas d'interactions connues et les herbes qu'ils contiennent ne créent pas de dépendance, ce qui est l'une des choses qui les rendent si grandes !

-Toutes les herbes ne doivent pas être prises en même temps. Certaines herbes ont des effets positifs lorsqu'elles sont prises ensemble, mais d'autres herbes ont des effets indésirables les unes sur les autres. Assurez-vous de savoir quelle est la dose recommandée de toutes les herbes que vous prenez ensemble afin de ne pas en faire de surdose.

-N'utilisez pas de distributeurs à base de plantes si votre peau est irritée ou démange après avoir appliqué le parfum à base de plantes. Si cela se produit, appliquez immédiatement du gel d'aloé vera sur votre peau, puis attendez au moins une demi-heure avant de l'appliquer à nouveau.

-Si vous êtes allergique à l'une des herbes d'un distributeur d'herbes, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin. Il est préférable de savoir tout de suite pour ne pas permettre qu'il y ait des réactions sérieuses.

Les distributeurs de plantes sont utilisés par les herboristes et les guérisseurs depuis des siècles, mais ils font leur retour aujourd'hui. Il semble que les gens s'intéressent plus que jamais à la médecine holistique ! La meilleure chose que vous puissiez faire est de faire vos propres recherches et de lire les ingrédients avant d'acheter. Si vous prévoyez de les utiliser avec des enfants, assurez-vous qu'ils sont faits spécifiquement pour les adultes ou les enfants, car il y a des herbes qui pourraient être dangereuses pour les jeunes enfants.

Si vous les utilisez avec des enfants, jetez un coup d'œil à ces distributeurs à base de plantes. Ce sont ceux qui ont été recommandés par les pédiatres et ils n'ont aucun effet indésirable ou effet secondaire. Ils sont également spécialement formulés pour bien fonctionner avec les patients pédiatriques, ce qui les rend parfaits pour les enfants !

C'est vraiment à vous de décider, mais dans la plupart des cas, tout le monde décidera si c'est la meilleure option pour votre santé globale. Vous n'avez pas à choisir entre l'un ou l'autre. Prends juste les deux !

Les Bases Et Le Concept Des Herbes Médicinales

Quiconque a pris le temps d'apprendre les bases de la phytothérapie sait que les herbes médicinales sont une partie essentielle du monde moderne. Ce que la plupart des gens ne savent pas, cependant, c'est comment identifier correctement une plante et l'utiliser à des fins médicinales. Voyez, c'est là que réside le problème - nous voulons tous que ces plantes soient identifiées, mais il y en a tellement là-bas qu'il peut être assez frustrant d'essayer de comprendre ce qui est quoi.

Vous pouvez simplement aller chez le médecin et lui demander de vous prescrire, mais de nombreux médecins n'en savent pas autant sur les plantes qu'ils aimeraient que vous pensiez. Après tout, il y a probablement plus de quelques plantes dont ils n'ont même jamais entendu parler. Et alors que certains se disputeraient

Que c'est le travail de l'entreprise d'identifier ces herbes avant qu'elles ne soient emballées et expédiées, le fait est que de nombreuses entreprises de plantes n'utilisent pas de tests de contrôle de la qualité pour s'assurer que leurs produits sont sûrs - ce qui signifie qu'elles pourraient transmettre des herbes toxiques.

La meilleure façon d'éviter une exposition nocive aux herbes médicinales est d'apprendre à les identifier par vous-même, avec des documents de référence à proximité lorsque vous rencontrez une plante inconnue. Si vous avez une connaissance de l'espèce et que vous vous êtes familiarisé avec les propriétés médicinales des herbes individuelles, vous serez mieux équipé pour savoir à quoi vous avez affaire en termes de leurs applications médicinales correspondantes.

Aspects essentiels des herbes médicinales .

1) Les Noms Des Herbes Médicinales.

Il n'y a pas de modèle défini pour nommer les herbes médicinales, et il existe de nombreuses approches différentes que les gens adoptent lors du nom de ces plantes afin d'aider à l'identification et à la découverte d'applications médicales. Certains noms communs sont :

- Remèdes aux fleurs de Bach. Il s'agit d'un ensemble de 7 plantes individuelles qui, lorsqu'elles sont utilisées dans les tisanes appropriées, ont eu des effets bénéfiques sur divers aspects de la vie. Ils comprennent :

- Camomille, également connue sous le nom de Matricaria. Également utile pour apaiser l'inflammation et aider à soulager l'asthme, cette herbe a traditionnellement été utilisée pour aider à abaisser la pression artérielle.

- Échinacée. Également connue sous le nom de coneflower violet, cette plante a toujours été utilisée comme stimulant naturel du système immunitaire et est encore couramment utilisée aujourd'hui dans les thés pour aider à renforcer le système immunitaire et à prévenir le développement du rhume.

Malgré le nom, cette herbe n'a en fait rien à voir avec l'échinacée (qui est un genre de plantes à fleurs originaires d'Amérique du Nord). Il porte plutôt son nom au médecin allemand Ernst Hufeland en raison de son efficacité en tant qu'agent anti-inflammatoire.

- Fleur de chaux. Il s'agit d'un nom commun pour les plantes du genre *Lindernia* et est utilisé comme anti-inflammatoire. Beaucoup de gens apprécient cette herbe dans les thés d'ortie.
- Motherwort. Cette herbe a été utilisée pour traiter un certain nombre de conditions différentes, y compris la douleur et l'infertilité chez les femmes.
- Le tournesol est le plus souvent utilisé pour aider à l'insomnie, bien qu'il puisse également être pris à des fins récréatifs en raison de ses propriétés psychoactives et de ses effets sédatifs légers.
- Romarin. Le romarin a été utilisé pour une multitude d'applications différentes au fil des ans, allant de l'amélioration de l'activité cérébrale à la réduction des douleurs de la faim.

2) La Distinction Entre Les Médicaments À Base De Plantes Et Les Remèdes À Base De Plantes.

Les médicaments à base de plantes et les remèdes à base de plantes sont utilisés de manière interchangeable dans les temps modernes, mais la vérité est que ces deux termes définissent des choses différentes. Les médicaments sont des produits pharmaceutiques spécialement conçus - des substances conçues pour avoir des effets thérapeutiques chez l'homme pour aider à résoudre les problèmes de santé individuels, tandis que les herbes sont simplement des parties végétales utilisées à des fins médicinales. Par exemple, la racine de *Calamus* est une herbe, tandis que le contenu d'un comprimé de Caladrine serait un médicament.

3) Les Principales Propriétés Médicinales D'une Plante.

Lorsque vous en apprendrez davantage sur les herbes médicinales (ou les herbes elles-mêmes), vous devriez également vous familiariser avec leurs principales propriétés et applications. Ces propriétés détermineront le type d'herbe que vous devriez envisager de prendre comme remède à un ou plusieurs problèmes de santé particuliers. Vous devez également vous familiariser avec les herbes courantes et leurs effets médicaux correspondants, y compris :

A. Propriétés anti-inflammatoires. Ces herbes aident à réduire l'enflure et la douleur causées par des blessures mineures et des maladies. Ils peuvent également être en mesure de réduire les symptômes de l'eczéma, du psoriasis, de l'acné, des furoncles et d'autres formes d'inflammation. Exemples : consoude, racine de guimauve

B. Propriétés antispasmodiques. Ces herbes réduisent les spasmes musculaires - par exemple, les spasmes associés aux crampes menstruelles, ou les spasmes qui résultent de blessures ou de maladies graves (comme la sclérose en plaques). Exemples : Racine de valériane c. Propriétés cardiotoniques. Ces herbes augmentent la capacité du corps à pomper le sang dans le cœur et à guérir les cellules musculaires cardiaques. Exemples : Poivre De Cayenne, Ginseng, Skullcap

D. Propriétés diaphorétiques. Ces herbes produisent de la sueur en tant qu'application médicale, ce qui aide à éliminer les toxines et à soulager la douleur en réduisant l'inflammation associée aux rhumatismes, aux gaz et aux rhumes. Exemples : huile d'eucalyptus, huile de menthe poivrée

E. Propriétés diurétiques. La propriété diurétique de ces herbes est utilisée pour aider à débarrasser le corps de l'excès de liquide qui peut être présent en raison d'états de déshydratation ou de maladie tels que le syndrome de l'intestin irritable ou les calculs rénaux. Exemples : Racine de bardane f. Propriétés expectorantes. Ces herbes aident à soulager la congestion. Ce sont les herbes les plus courantes utilisées dans les thés pour les symptômes du rhume. Les propriétés expectorantes se trouvent également dans de nombreux remèdes non à base de sang et médicaments en vente libre, tels que Mucinex. Exemples : Camomille, échinacée g. Propriétés laxatives. Ces herbes aident à déplacer les selles dans les intestins et à soulager les problèmes de constipation en améliorant les selles. Exemples : Senna h. Propriétés nerveuses. Les médicaments nerveux ont un effet calmant sur votre système nerveux central qui peut aider à soulager le stress, la dépression légère et les troubles anxieux (y compris les crises de panique). Exemples : Skullcap

I. Propriétés rubéfaciales. Ces herbes aident à augmenter le flux sanguin, qui peut être utilisé pour des conditions telles que l'anémie et pour traiter la fièvre. Exemples : poivre de Cayenne, ail j. Propriétés sédatives. Ces herbes produisent le sommeil. Ils sont souvent utilisés dans les thés pour l'insomnie ou pour aider à induire la relaxation à la suite d'événements stressants (par exemple, la chirurgie). Exemples : Lavande et Camomille k. Propriétés stimulantes. Ces herbes augmentent les niveaux d'énergie, généralement en stimulant les glandes surrénales du corps afin de libérer les endorphines et agissent comme une source d'énergie "naturelle" qui ne dépend pas de l'apport en sucre ou en caféine. Exemples : Ginseng, St John's Wort l. Propriétés toniques. Lorsqu'elles sont utilisées comme tonique, ces herbes aident à renforcer la capacité du corps à lutter contre les maladies ou les infections. Exemples : Agrimony, Balm of Gilead m. Propriétés du vasodilatateur.

Ces herbes augmentent le flux sanguin et la dilatation des vaisseaux sanguins (vasodilatation) qui peuvent être présentes à la fois chez les personnes en bonne santé et chez celles qui souffrent d'hypertension telles que l'hypertension artérielle. Exemples : Fenugrec, Saule blanc n. Propriétés volatiles du pétrole. Ces herbes ont un parfum frais ou d'agrumes qui libère les huiles volatiles lorsque vous écrasez ou mâchez l'herbe. Exemples : Bouleau, Eucalyptus

4) La Valeur Du pH Des Herbes Et Des Plantes Médicinales.

Lorsque vous commencez à en apprendre davantage sur les herbes médicinales, vous devriez également vous familiariser avec un terme particulier : la valeur du pH. Il s'agit d'une échelle qui mesure l'acide ou l'alcalinité d'une substance donnée. La valeur du pH de votre sang, par exemple, devrait être légèrement alcaline - environ 7,35 à 7,45 sur l'échelle (où 0 est très acide et 14 est hautement alcalin). Cette mesure est essentielle parce que le bon environnement pour que les cellules et les organes de votre corps fonctionnent correctement ne peut être maintenu que si vous maintenez l'équilibre du pH de votre corps dans une plage étroite qui permet un fonctionnement normal.

Pour en revenir au terme "herbes", vous devez également savoir que la valeur du pH de certaines herbes est naturellement élevée - généralement autour de 10 à 11. Ces herbes sont généralement considérées comme plus puissantes que les herbes dont le pH est inférieur (qui serait de l'ordre de 7,0 à 8,0 sur l'échelle). Les herbes à pH élevé comprennent des remèdes naturels tels que le thé à l'ortie, le Goldenseal, le Pau d'arco et l'échinacée. Vous devez également savoir que parfois ces herbes peuvent interagir négativement avec certains médicaments que les gens prennent - alors consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de les prendre pour traiter une affection particulière (surtout si le médicament est celui que vous prenez régulièrement).

5) La Solubilité Des Herbes Médicinales Dans L'eau.

Il est très essentiel de comprendre la solubilité de vos herbes - et c'est quelque chose que vous pouvez apprendre avant d'acheter des herbes. La plupart des herbes médicinales sont de l'eau-

Solubles, ce qui signifie qu'ils se dissoudront dans l'eau. Certains autres remèdes naturels, tels que les huiles et les résines, ne sont pas immédiatement solubles dans l'eau et nécessitent une ingestion quotidienne au fil du temps avant de se dissoudre. Ces avantages supplémentaires peuvent être très précieux lorsque vous traitez des blessures telles que des tensions musculaires ou des ecchymoses. Le fait est que vous devez savoir quelles propriétés vos herbes auront pour fonctionner correctement, il est donc essentiel de comprendre la solubilité de vos herbes.

6) Herbes Qui Sont Des Ingrédients Inactifs Ou Inactifs.

Il est également essentiel d'en apprendre davantage sur une catégorie particulière d'herbes qui contient de nombreux composants précieux qui ne sont généralement pas absorbés par le corps - et elles agissent souvent de manière synergique avec d'autres ingrédients du mélange d'herbes qui sont plus actifs et bien absorbés par le corps. Ces ingrédients inactifs comprennent des substances intaglios, des antioxydants, des substances oléagineuses volatiles, des substances pectine et bien d'autres.

Par exemple, vous pouvez constater qu'il est très essentiel d'en apprendre davantage sur les substances pectiques de vos herbes - qui peuvent être utilisées pour aider à traiter les troubles intestinaux, tels que le syndrome du côlon irritable (SIB). Un autre exemple d'ingrédients inactifs à base de plantes est la vitamine C dans les herbes qui agissent comme des antioxydants naturels. Ce sont tous des composants d'une plante médicinale ou d'une plante médicinale que vous devez comprendre si vous voulez devenir un consommateur bien informé.

8) Herbes Médicinales Qui Ont Des Propriétés Psychoactives.

Dans ce livre sur les huiles essentielles, j'ai brièvement mentionné la catégorie des substances connues sous le nom de "psychoactives". Ce sont des composés de certaines plantes et herbes qui affectent votre système nerveux et votre esprit. Le terme "psychoactif" fait généralement référence à des substances qui peuvent produire des effets mentaux et/ou physiques de la traversée de la barrière hémato-encéphalique afin de stimuler ou d'inhiber des neurotransmetteurs spécifiques. Les plantes et les herbes aux propriétés psychoactives comprennent des produits végétaux tels que le cannabis, le peyote, le houblon et la psilocybine, par exemple.

9) Les Phytothérapies Contiennent Souvent D'autres Ingrédients.

Une fois que vous avez appris à identifier les herbes médicinales et les plantes médicinales courantes, vous pouvez commencer à vous demander s'il y a des ingrédients "cachés" dans vos médicaments à base de plantes. La réponse à cette question est un "oui" définitif. La plupart des médicaments à base de plantes sont formulés avec d'autres ingrédients (y compris des produits chimiques synthétiques et/ou des extraits naturels tels que les glycosides) qui apportent des avantages que la phytothérapie seule ne peut pas fournir - ou ces autres ingrédients augmentent la valeur thérapeutique globale de la médecine des herbes.

Par exemple, de nombreux médicaments à base de plantes comprennent une source de vitamines, telles que : la vitamine A (du carmin jaune et du bêta-carotène)

Vitamine C (de la réglisse) Vitamine E (de l'huile de lin)

Une variété de flavonoïdes tels que : Quercétine Acide chlorogène Acide gallique (+ autres substances bioactives dérivées de plantes telles que les oranges, le thé vert et le vin rouge).

Herbes énergétiques

Les herbes énergétiques sont des plantes naturelles qui peuvent être consommées pour stimuler la clarté mentale, améliorer la concentration et élever l'humeur. Beaucoup de ces herbes sont utilisées en médecine traditionnelle et à base de plantes depuis les temps anciens. Ils peuvent également contenir des substances naturelles telles que la caféine, les catéchines, les oxalates et les théobromines qui peuvent augmenter la vigilance chez une personne en stimulant le système nerveux central. Les herbes comme le guarana (un poivre sud-américain) peuvent contenir des xanthines, qui stimulent les nerfs du cerveau pour vous faire sentir plus éveillé ou moins somnolent. La science moderne a également découvert les effets de certains suppléments à base de plantes sur le cerveau.

Bien que différentes herbes puissent avoir différents effets observables sur le corps, la plupart sont stimulantes pour le système nerveux et stimulent la vigilance mentale de la même manière. Beaucoup de ces herbes contiennent de la caféine, qui aide à stimuler et à réguler les nerfs du système nerveux central (SNC). Certaines herbes telles que le ginkgo biloba sont médicalement

Prescrit pour améliorer la circulation sanguine et favoriser la croissance des cellules cérébrales. Depuis les temps anciens, d'autres herbes ont été utilisées pour leurs propriétés de réduction de l'anxiété, d'amélioration de la concentration et d'amélioration de l'humeur. Dans les temps modernes, les gens consomment souvent des boissons énergisantes et des suppléments à base de plantes car ils cherchent une alternative à l'alcool ou à d'autres substances qui peuvent produire des effets secondaires indésirables ou causer des problèmes de dépendance.

La médecine naturelle ou les suppléments à base de plantes continuent d'être une alternative populaire pour améliorer les performances cognitives, augmenter l'énergie et l'humeur et réduire l'anxiété. Ils sont facilement disponibles, relativement bon marché, souvent non addictifs et évitent certains des effets secondaires désagréables de leurs homologues synthétiques. Les effets secondaires peuvent varier en fonction de l'herbe utilisée, mais la plupart sont doux par rapport à de nombreuses drogues synthétiques.

Les herbes énergétiques peuvent être consommées sous de nombreuses formes telles que les suppléments ou les thés.

Quels Sont Les Effets Des Herbes Sur L'énergie ?

Les herbes sont idéales pour les boosts d'énergie naturelle. Ils peuvent vous donner un éclatement rapide et laisser votre corps détendu, et il n'a pas le crash que beaucoup de gens vivent après avoir consommé des boissons énergisantes riches en calories. En plus de vous garder nourri, les herbes peuvent également vous aider à rester énergisé en augmentant la circulation sanguine, en fournissant des nutriments aux muscles et en soulageant la tension musculaire.

Alors, quelle est la meilleure herbe à utiliser pour un regain d'énergie ? Le ginseng est l'une des herbes les plus populaires utilisées comme booster d'énergie. C'est une racine qui peut être récoltée à partir de la plante de ginseng, et elle est utilisée en médecine chinoise depuis des centaines d'années.

Lorsque vous prenez du ginseng, vous remarquerez une augmentation de l'énergie. C'est comme boire une boisson énergisante sans la nervosité qui l'accompagne. Alors que d'autres boosters d'énergie peuvent vous donner un petit coup de pouce et ensuite vous laisser drainé, le ginseng laisse votre corps détendu.

Une autre herbe à essayer s'appelle Ashwaganda. Cette herbe est utilisée comme stimulant du système immunitaire, mais elle aide également à calmer l'anxiété, le stress et la fatigue. Il aide à la contraction musculaire et à la relaxation, il fonctionne donc bien avec les activités sportives comme les arts martiaux ou l'haltérophilie. Il peut également être pris pour traiter l'insomnie en calmant l'esprit.

Certaines personnes prennent une cuillère à café d'Ashwaganda tous les jours tandis que d'autres la prennent lorsqu'elles ont besoin d'un regain d'énergie. Vous n'avez pas besoin de le prendre tous les jours, mais vous ressentirez les avantages de ses effets apaisants et énergisants dès que vous le ferez.

Lorsque vous utilisez des herbes comme boosters d'énergie, assurez-vous de les acheter auprès d'une source réputée. Lors de la recherche de ginseng, il y a un ingrédient actif appelé ginsénoside (ou panaxosides) qui aurait des effets bénéfiques sur les tissus et les cellules. Plus le ginsénoside est élevé, plus il aura d'effets bénéfiques.

Lorsque vous êtes à la recherche d'une herbe pour stimuler votre énergie, Ashwaganda est un bon choix parce qu'elle n'est pas addictive et vous laisse vous sentir détendu et énergisé. Le ginseng est une autre herbe populaire qui laisse votre corps détendu et énergisé sans provoquer d'effets secondaires négatifs comme la nervosité ou un accident.

Quel Est L'effet Des Herbes Sur Les Muscles ?

Avez-vous pensé à prendre une nouvelle routine d'exercice et à essayer des suppléments à base de plantes pour vous aider à faire de l'exercice ? Si c'est le cas, vous voudrez peut-être éviter certaines herbes qui peuvent causer des effets secondaires négatifs pendant votre régime d'entraînement athlétique. Pour ceux qui débutent dans le monde du fitness, il est préférable de prendre le temps de faire des recherches et de lire sur les herbes qui sont sans danger pour vous. Ce faisant, vous serez en mesure de prendre une décision éclairée sur ce qui vous convient, ainsi que d'éliminer tout incident potentiel en cours de route.

Quels sont les effets des herbes sur les muscles ?

Les herbes sont devenues de plus en plus populaires ces dernières années en raison de leurs bienfaits perçus pour la santé...

Plus de 15 millions d'Américains utilisent maintenant régulièrement une sorte de supplément à base de plantes. Il s'agit d'une augmentation de plus de 100 % depuis 2001, et il semble que beaucoup de ces personnes les prennent simplement pour améliorer leur système immunitaire et pour aider à soulager la douleur. Beaucoup d'autres prennent des suppléments à base de plantes simplement parce qu'ils croient qu'ils sont sains et bons pour eux. Malheureusement, il y a peu de données matérielles pour étayer à l'ébranlable.

De nombreuses herbes sont utilisées depuis des siècles dans la médecine populaire et dans les pratiques traditionnelles, telles que l'Ayurveda, le taoïsme, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et les différents systèmes de guérison indigènes du monde. Les herbes ont été utilisées comme moyen de traiter, de prévenir ou de guérir toutes sortes de maladies et de conditions physiques. Par exemple, l'extrait de racine d'Aloe Vera (*Aloe Barbadensis*) est populairement pris pour ses prétendus effets cicatrisants dans le corps humain. Il est également utilisé pour traiter les brûlures et les plaies.

Il y a deux catégories principales d'herbes qui sont les plus pertinentes pour cette discussion : les stimulants et les adaptogènes. Les stimulants sont des herbes qui exercent un effet stimulant direct sur votre système nerveux central (SNC). Ces herbes peuvent fournir à l'utilisateur un lift naturel, améliorant son humeur et son niveau d'énergie global. Les adaptogènes, d'autre part, sont une classe d'herbes qui agissent en aidant votre corps à faire face à divers facteurs de stress et pressions dans votre vie (par exemple, une charge de travail accrue, des horaires chargés et des maladies à long terme).

Au cours des dernières années, de nombreux athlètes ont commencé à utiliser des suppléments à base de plantes ayurvédiques pour améliorer leurs niveaux de performance. En fait, il y a actuellement une tendance en vogue dans les milieux sportifs indiens à utiliser divers suppléments à base de plantes avant un grand match ou un match. Beaucoup de ces joueurs croient réellement (ou sont faits pour croire) que certaines herbes leur permettront de se détendre et de mieux performer sous pression.

La plupart des médecins et des nutritionnistes sportifs occidentaux vous diront que l'utilisation de suppléments à base de plantes peut avoir un certain nombre d'effets indésirables. En fait, ils peuvent être très préjudiciables à votre santé globale, à vos performances et à votre longévité en tant qu'athlète.

Qu'est-ce que Ashwagandha ?

Ashwagandha (*Withania somnifera*) connu sous le nom de ginseng indien ou cerise d'hiver. La plante est utilisée dans les systèmes de guérison traditionnels depuis des siècles et est l'une des adaptations les plus essentielles qui existent. Il est utilisé pour traiter un certain nombre de conditions différentes, y compris l'asthme et l'insomnie. Cependant, il a été récemment découvert que l'Ashwagandha présente également de nombreux autres avantages...

Quels sont les effets de l'ashwagandha sur les muscles ?

D'abord et avant tout, Ashwagandha est un puissant adaptogène et vous aidera à faire face à tous les facteurs de stress ou défis que vous pourriez rencontrer pendant votre régime d'entraînement. Une étude du Dr. Rathore et ses collègues ont montré que Ashwaganda (1 200 mg/jour pendant 14 jours) protégeait les souris contre les effets nocifs des régimes riches en graisses.

Ashwagandha aide également à abaisser les niveaux de cortisol et peut être utilisé comme alternative naturelle aux stéroïdes. Le cortisol est une hormone qui est sécrétée par votre glande surrénale en réponse au stress. L'augmentation du cortisol peut entraîner des gains indésirables de la graisse corporelle et du poids de l'eau, ainsi qu'une suppression de la fonction immunitaire et d'autres changements indésirables.

L'un des effets les plus essentiels d'Ashwagandha est sa capacité à renforcer vos muscles, vos nerfs et vos os. De nombreux experts pensent qu'il le fait en stimulant la libération d'oxyde nitrique (NO). NO est une puissante molécule de signalisation qui aide vos muscles à se détendre. Il joue un rôle essentiel dans la santé de nombreux autres systèmes de votre corps (par exemple, votre système reproducteur, votre métabolisme et votre système immunitaire).

La voie de l'oxyde nitrique (NO) est également connue sous le nom de "cascade de la vie". Cela fait référence au fait que le NO est une molécule de signalisation critique qui influence de nombreux mécanismes biochimiques différents en même temps. Ashwaganda est un booster de NO puissant et naturel et peut vous aider à améliorer la réponse de votre corps à l'exercice et à l'entraînement.

Bien que l'Ashwagandha ne vous transformera pas comme par magie en un athlète de classe mondiale, il vous aidera certainement à construire la force du haut du corps et la masse musculaire qui mènent à un meilleur

Niveaux de performance. Vos performances s'amélioreront au fil du temps à mesure que vos muscles deviennent plus forts et plus grands.

Et n'oubliez pas que les suppléments ne devraient être qu'une partie d'un plan global d'entraînement et de nutrition. Par exemple, bien que l'Ashwagandha puisse vous aider à construire de la masse musculaire et à améliorer vos performances, vous pouvez également obtenir les mêmes avantages en vous concentrant sur l'entraînement de résistance. De plus, la "vraie nourriture" est toujours meilleure que n'importe quel supplément à base de plantes...

Effet Des Herbes Sur Le Ton Et Les Tissus

C'est une idée fausse courante que les herbes n'ont aucun effet sur le corps. Bien qu'il existe certaines herbes, telles que la calotte de crâne et la racine de valériane, qui sont considérées comme sans danger pour tout le monde, toutes les herbes ne sont pas inoffensives.

Les herbes peuvent affecter le ton de vos muscles et de vos tissus. Certaines herbes agissent de ces manières simultanées ; d'autres travaillent de manière indépendante pour créer un effet ou un autre. Pour un exemple facile, considérez le gingembre : ses propriétés chauffantes apportent en fait de la chaleur aux muscles, ce qui les rend plus flexibles - en théorie, diminuant des choses comme les maux de dos ou les spasmes musculaires qui desserrent les mélanges raides qui piègent les nerfs et les vaisseaux sanguins sous pression. Le verapamil, l'ingrédient actif des sédatifs à base de plantes, peut éteindre le système nerveux sympathique et réduire la fréquence cardiaque, la pression artérielle et d'autres signes de stress (une baisse de la pression artérielle se trouve également dans de nombreuses herbes sur ordonnance comme l'aubépine). Kava kava est un relaxant musculaire qui n'agit pas du tout directement sur les muscles ; au lieu de cela, il affecte les récepteurs du GABA dans le cerveau - ce qui leur signale ensuite de bouger moins.

Alors, quelles sont certaines de vos autres "options", si vous devez absolument éviter les opiacés ? Le gingembre et l'écorce de saule ont des propriétés similaires à celles de la codéine - mais il n'a jamais été démontré qu'ils conduisent à une dépendance ou même à une tolérance. De nombreuses herbes sont des relaxants musculaires - il y a des preuves beaucoup plus fortes sur celle-ci. La valériane et la cape sont les exemples les plus simples, mais la fleur de la passion (*Passiflora incarnata*) et la camomille aussi

Avoir des propriétés relaxantes. Ashwagandha, *Eleutherococcus senticosus*, est un adaptogène connu comme réducteur général du stress ; il a également une action relaxante sur les muscles (mais pas par des propriétés ressemblant à des opiacés).

Y a-t-il quelque chose qui est traditionnellement utilisé uniquement pour la relaxation ? Oui, ça s'appelle de la marijuana. Lorsqu'il est utilisé de manière appropriée et avec soin, il peut agir comme un excellent sédatif. Il semble que assez souvent, les gens ne veulent pas prendre de médicaments pharmaceutiques, mais ils veulent une sorte de sédatif ou de relaxant musculaire - alors ils optent pour la marijuana à la place. Bien sûr, ils en découlent tout un tas d'autres problèmes.

En ce qui concerne les herbes qui affectent directement les muscles - il y a beaucoup de preuves que certaines sont très puissantes. *Eleutherococcus senticosus* est considéré par beaucoup comme l'un des relaxants musculaires les plus puissants disponibles aujourd'hui ; il a également été utilisé pour traiter le diabète et d'autres troubles nerveux. Il est à peu près aussi puissant que la racine de valériane, sans accumulation de tolérance ni dépendance. Il y a aussi des choses telles que les adaptogènes, qui ont des propriétés générales de réduction du stress (particulièrement précieuses en période de stress comme la guerre) ; il s'agit notamment de *Rhodiola rosea* et de *Ginkgo biloba* (et probablement d'autres types).

D'une part, certaines herbes peuvent causer des problèmes en réduisant la pression artérielle. La racine de valériane est sur la liste pour cela (elle réduit également la fréquence cardiaque et la température corporelle). Cependant, il est essentiel de se rappeler que les herbes peuvent avoir des actions différentes sur le corps en fonction de la personne. Même dans la même herbe - une fois que vous avez ouvert un comprimé d'aspirine, il devient quelque chose de complètement différent. La racine de la valériane affecte un certain nombre d'aspects de la fonction du système nerveux ; certains peuvent trouver qu'elle provoque trop de sédation et d'autres trop peu.

Quelles Herbes Prendre Pour Survivre



Les herbes sont un aliment de base de la médecine traditionnelle depuis des siècles et restent populaires aujourd'hui. Au fur et à mesure que les gens en apprennent davantage sur ce que les herbes peuvent faire pour eux, beaucoup cherchent à trouver le meilleur type pour les aider dans leur vie quotidienne. Connaissez-vous les meilleures herbes à prendre ? Peut-être y en a-t-il quelques-uns dont vous n'êtes peut-être pas au courant.

Les herbes mentionnées sont ce que les médecins recommandent à leurs clients comme traitements efficaces pour divers troubles. Ils ne sont bénéfiques que pour notre corps, mais ne nous aident pas non plus à maintenir une santé optimale en stimulant notre système immunitaire et en prévenant les maladies cardiaques. Certains remèdes à base de plantes aident même à soulager le stress et nous donnent un coup de pouce énergétique rapide pour traverser une longue journée de travail difficile.

La liste des herbes peut vous surprendre un peu. Vous avez peut-être entendu parler d'entre eux ou même essayé certains d'entre eux, mais il y en a aussi qui peuvent être nouveaux à votre connaissance. Ils offrent différents avantages pour la santé, il est donc essentiel de savoir ce qu'ils sont et comment ils fonctionnent afin que nous puissions tirer parti de leur bonté.

Le gingembre est utilisé depuis des siècles comme traitement contre les nausées et les vomissements. Le gingembre aide également à réduire l'inflammation et la douleur causées dans les articulations et les muscles. Cette herbe est non seulement bonne pour notre système digestif, mais aussi pour notre bouche, notre estomac, nos poumons et même notre cœur.

Thym - Cette herbe a de forts effets antioxydants ainsi que des propriétés anti-inflammatoires pour garder votre corps en bonne santé. Vous pouvez utiliser du thym pour lutter contre la fièvre et le rhume ou toute autre maladie qui affecte votre système respiratoire. Cette herbe est excellente pour le cœur car elle aide à abaisser le cholestérol et à réduire la pression artérielle.

- Cette herbe a de forts effets antioxydants ainsi que des propriétés anti-inflammatoires pour garder votre corps en bonne santé. Vous pouvez utiliser du thym pour lutter contre la fièvre et le rhume ou toute autre maladie qui affecte votre système respiratoire. Cette herbe est excellente pour le cœur car elle aide à abaisser le cholestérol et à réduire la pression artérielle.

Origan - Le - L'huile d'origan origan possède des propriétés antimicrobiennes, antifongiques et antioxydantes qui le rendent idéal dans le traitement d'une variété d'infections, y compris la grippe, la bronchite, la pneumonie, la diarrhée et même les infections de l'oreille. Sauge - La sauge est utilisée pour aider à tuer les bactéries et les virus qui causent le rhume et la grippe. Il aide également à soulager la toux ainsi qu'à augmenter la vitesse de récupération des problèmes respiratoires. Vous pouvez également utiliser de la sauge pour des problèmes tels que des maux d'estomac, des nausées ou d'autres problèmes de santé affectant votre système digestif.

L'huile d'origan possède des propriétés antimicrobiennes, antifongiques et antioxydantes qui le rendent idéal dans le traitement d'une variété d'infections, y compris la grippe, la bronchite, la pneumonie, la diarrhée et même les infections de l'oreille.

- L'huile d'origan possède des propriétés antimicrobiennes, antifongiques et antioxydantes qui le rendent idéal dans le traitement d'une variété d'infections, y compris la grippe, la bronchite, la pneumonie, la diarrhée et même les infections de l'oreille. Sauge - La sauge est utilisée pour aider à tuer les bactéries et les virus qui causent le rhume et la grippe. Il aide également à soulager la toux ainsi qu'à augmenter la vitesse de récupération des problèmes respiratoires. Vous pouvez également utiliser de la sauge pour des problèmes tels que des maux d'estomac, des nausées ou d'autres problèmes de santé affectant votre système digestif.

- La sauge est utilisée pour aider à tuer les bactéries et les virus qui causent le rhume et la grippe. Il aide également à soulager la toux ainsi qu'à augmenter la vitesse de récupération des problèmes respiratoires. Vous pouvez également utiliser de la sauge pour des problèmes tels que des maux d'estomac, des nausées ou d'autres problèmes de santé affectant votre système digestif. Poivre noir - Le poivre noir a été utilisé pour traiter tout, des douleurs musculaires à l'arthrite.

- Le poivre noir a été utilisé pour traiter tout, des douleurs musculaires à l'arthrite. Cannelle - La cannelle aide à réguler la glycémie et peut être utilisée pour une variété de problèmes de santé tels que le rhume, les infections, la diarrhée et même l'indigestion. Cette herbe est

Également bénéfique dans le traitement du diabète car il aide à soutenir des taux sains de sucre dans le sang et d'insuline.

- La cannelle aide à réguler la glycémie et peut être utilisée pour une variété de problèmes de santé tels que le rhume, les infections, la diarrhée et même l'indigestion. Cette herbe est également bénéfique dans le traitement du diabète car elle aide à soutenir des taux sains de sucre dans le sang et d'insuline. Vanille - La vanille est utilisée pour un certain nombre de problèmes de santé. Il peut être appliqué par voie topique aux infections cutanées, aux démangeaisons ou à l'inflammation de la peau.

Alors, quelles herbes devriez-vous prendre ? Faire l'effort de commencer à incorporer des herbes dans votre régime quotidien peut vous aider à vous protéger des maladies et des maladies ainsi qu'à améliorer votre bien-être général.

N'oubliez pas que les herbes ne sont pas destinées à remplacer les médicaments en vente libre ou d'autres médicaments prescrits que votre médecin vous a peut-être conseillé de prendre. Vous pouvez également poser des questions à votre médecin sur les herbes qui vous sont bénéfiques en fonction de votre profil de santé personnel. Vous pouvez également trouver ces remèdes à base de plantes dans une pharmacie locale.

Extraction D'herbes

Extractions

Parmi ceux-ci, il y a l'utilisation d'herbes à des fins de guérison. Beaucoup de ces herbes peuvent être récoltées dans la nature et mélangées à différents autres ingrédients pour créer une variété de médicaments différents. Voici comment extraire les herbes :

- Versez de l'eau bouillante sur la matière végétale ou du matériel végétal sec dans votre pot ou votre bol • Utilisez vos mains pour presser doucement tout le liquide sucré
- Filtrez toutes les particules restantes
- Ensuite, videz ce liquide à travers une passoire dans la casserole
- Versez le liquide dans la casserole ou le bol. Incorporez vos extraits d'herbes

Porter à ébullition et retirer du feu. Une fois refroidi, versez le mélange à travers l'étamine ou un autre tissu épais pour séparer les herbes. Rassemblez les herbes et placez-les dans des bocaux en verre

Ce processus peut être effectué à la maison avec seulement quelques fournitures minimales. Certaines de ces fournitures inutiles sont de l'eau, de l'entonnoir, du tissu à fromage (ou d'autres matériaux utilisés pour filtrer) et des bocaux en verre. Cette méthode est bénéfique pour les personnes qui vivent dans des endroits où elles ne peuvent pas trouver de marijuana ou d'autres remèdes à base de plantes parce qu'elle peut encore être faite sans eux ou sans se faire prendre en les utilisant. La matière végétale doit être recueillie sous la forme de petites brindilles et de feuilles.

Cette méthode d'extraction est utile pour les Amérindiens parce qu'elle est l'une de leurs traditions et méthodes de guérison et qu'ils en ont besoin à des fins rituelles. Mais il peut également être utilisé par les Américains non autochtones qui veulent essayer une nouvelle méthode d'extraction des herbes. Cela peut être fait avec n'importe quel type d'herbe, pas seulement celle des Amérindiennes qui est décrite.

Préparations topiques

Les herbes les plus populaires comprennent les feuilles aiguës, annatto, basilic, feuilles de Chaya, coriandre, feuilles et fleurs d'épazote, gousses d'ail, oignons verts et bulbes d'ail. Les herbes les plus populaires que vous trouverez sur le marché comprennent le basilic, la coriandre, les gousses d'ail, l'achiote, les feuilles et les fleurs d'épazote, les oignons verts et les bulbes d'ail. Les autres herbes couramment utilisées dans les Amériques sont le thym d'origan qui est également considéré comme une herbe essentielle.

Herbes tropicales amérindiennes : comment préparer celles qui peuvent être trouvées sur votre liste d'épicerie

Si vous êtes à la recherche d'herbes fraîches à utiliser dans votre routine culinaire, voici quelques informations sur celles que l'on trouve le plus souvent dans les épiceries ainsi que des conseils pour les préparer.

Les Herbes Et Le Système Circulatoire

Le système circulatoire est une matrice complexe de vaisseaux sanguins et d'organes de pompage à l'intérieur de votre corps. Il fait beaucoup de choses différentes, du transport d'oxygène vital au filtrage des déchets de votre sang pour envoyer des nutriments vitaux à toutes les cellules de votre corps. Mais pour que le système circulatoire puisse effectuer ces tâches, il a besoin d'un approvisionnement adéquat en oxygène et en nutriments. Une façon pour le système circulatoire d'obtenir cela est de l'extraire de l'air "fraîch" respiré dans nos poumons. Cependant, ce processus pose un problème dans les zones où peu ou pas d'air frais est disponible sur une base régulière ; lorsque nous ne pouvons pas respirer, notre corps commence à utiliser d'autres sources de carburant (telles que le sucre) afin d'obtenir suffisamment d'oxygène dans notre circulation sanguine.

Nos cœurs battent à cause de la réponse de notre corps au stress

Votre sang est pompé dans votre corps via le système circulatoire. Ce système doit être capable de continuer à pomper du sang afin que vous puissiez maintenir une bonne circulation. Il est donc compréhensible que lorsque quelqu'un s'assoit devant un écran d'ordinateur ou passe des heures au travail, il se sente fatigué et faible après que son corps ait fini d'utiliser l'oxygène qu'il avait stocké.

Le Cœur Comme Une Pompe

Nos cœurs ont la capacité de battre par eux-mêmes, mais ce rythme est trop faible pour que nous puissions réellement le sentir. Cependant, lorsqu'une menace est perçue ou que le niveau de stress augmente, nos cœurs s'accélèrent et augmentent en force à mesure qu'ils pompent du sang dans tout votre corps afin de vous maintenir (et vos cellules et tissus) en vie. Lorsque cela se produit, votre sang devient plus chaud car il est forcé à travers un espace plus étroit. Alors, que se passe-t-il lorsque nous ne pouvons pas fournir suffisamment d'oxygène pour répondre aux besoins de notre corps ? Cela signifie-t-il que nos cœurs s'affaiblissent ? Cela signifie-t-il que nous sommes aux prises avec des problèmes de circulation ? La réponse est la même : non.

Le Système Circulatoire : Vous Êtes Ce Que Vous Mangez

Le système circulatoire est responsable de l'apport d'oxygène et de nutriments à toutes les cellules de votre corps. Pour qu'il puisse le faire, il s'appuie sur la nourriture que vous mangez comme source de carburant. Un régime alimentaire contenant des aliments sains et nutritifs peut vous aider à vous assurer que votre système circulatoire fonctionne à une capacité optimale. D'autre part, un régime riche en sel et en graisses saturées (qui constitue généralement un grand pourcentage d'aliments transformés) exerce une pression excessive sur le cœur et le système circulatoire en faisant travailler votre corps plus dur qu'il ne devrait pour vous garder en vie.

Parce que votre fréquence cardiaque dépend de votre alimentation, manger sainement aide à vous libérer des maladies cardiaques

Le système circulatoire dépend fortement du cœur afin de maintenir l'écoulement de l'oxygène et des nutriments dans tout votre corps. Non seulement il doit être capable de fournir suffisamment d'oxygène à toutes les cellules de votre corps, mais il doit également forcer le sang à travers vos artères (qui sont souvent aussi petites qu'un cheveu) afin que chaque cellule puisse être adéquatement approvisionnée en nutrition et en oxygène. Lorsque votre santé globale est déficiente en raison d'un régime alimentaire qui manque de vitamines et de minéraux, ces carences ont un impact indirect sur les fonctions de votre cœur et de vos vaisseaux sanguins.

Le système circulatoire : où tout se réunit

Le système circulatoire est un réseau complexe de vaisseaux sanguins, d'organes et de muscles qui repose sur l'oxygène et les nutriments des aliments pour fonctionner correctement. Si votre alimentation manque de nutriments, votre corps commence à utiliser ses réserves naturelles de sucre comme source d'énergie, même si ce processus affaiblit le rythme et la force de votre cœur. C'est pourquoi le système circulatoire peut être affecté par les aliments que nous consommons ; si les aliments que vous mangez ne fournissent pas les nutriments dont votre corps a besoin, il n'aura d'autre choix que de les retirer du stockage afin de vous garder en vie. Le système circulatoire est directement responsable de l'apport d'oxygène et de nutriments à chaque cellule de votre corps.

Une personne ne doit jamais négliger sa santé au point de voir sa vie menacée. Ce n'est pas simplement que vous pouvez mourir ; c'est aussi que votre vie sera beaucoup plus courte qu'elle n'aurait dû l'être si vous aviez mieux pris soin de vous. En apprenant davantage sur le fonctionnement du système circulatoire et sa relation avec l'alimentation, vous pouvez vous assurer que votre cœur continuera à battre fort pour les années à venir.

Les médecins déconseillent souvent de prendre des médicaments contre les statines, mais ce n'est pas parce qu'ils peuvent vous causer des dommages au cœur. Au lieu de cela, ils vous donnent de mauvais conseils parce que votre tension artérielle a probablement chuté trop rapidement.

Si vous êtes sur des statines, prenez-les comme prévu

Vous êtes peut-être l'une des nombreuses personnes à qui votre médecin vous a déconseillé de prendre des statines pour une raison médicale. Par exemple, on vous a peut-être dit que vous ne devriez pas prendre une forte dose de statines au cours de plus de quatre semaines de peur que votre taux de cholestérol n'augmente excessivement et ne mette pas de pression sur votre cœur. C'est quelque chose que les médecins font parce qu'il n'y a vraiment aucune donnée suggérant que prendre

Les statines à des doses plus élevées peuvent causer des dommages au cœur.

Cependant, lorsqu'il s'agit de statistiques relatives aux personnes qui prennent des statines sans qu'elles ne soient prescrites par un médecin, les choses sont différentes. Les médicaments antistatins ont été associés à une fusion sclérotique sévère, et cela se produit probablement en raison du fait que les gens les prennent sans être avertis du fait qu'ils peuvent causer une hypoglycémie.

La vérité est que vous pouvez devenir accro aux statines, et si vous le faites, il est préférable de les prendre comme recommandé par votre médecin.

Ce que vous devez savoir sur les suppléments

Ce n'est un secret pour personne que les suppléments sont devenus extrêmement populaires ces dernières années parce que les aliments que nous mangeons sont devenus de plus en plus déchargés de nutriments ; d'autant plus de raisons de prendre les suppléments en considération !

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles la prise de suppléments peut être bénéfique à la fois pour votre santé et votre apparence : • Les suppléments vous donnent une chance de vous débarrasser des indésirables

Toxines par des méthodes de nettoyage telles que les colons et/ou les lavements de café. Ces méthodes peuvent également vous aider à soulager des symptômes tels que la fatigue et les difficultés digestives.

- Les suppléments peuvent vous fournir des nutriments supplémentaires dont vous avez besoin pour stimuler votre énergie. Si vous ne leur fournissez pas les nutriments appropriés, cela ne fera que causer une pression sur vos organes et systèmes qui sont déjà sévèrement taxés par le processus de vieillissement.
- Les suppléments peuvent vous aider à maintenir un poids santé, ce qui est essentiel parce que tout excès de poids n'est pas nécessaire et ne conduira qu'à des problèmes de santé à l'avenir. Le surpoids peut causer de graves problèmes de santé tels que l'hypertension, les maladies cardiaques et le diabète.
- Enfin, les suppléments sont un moyen facile pour vous de prendre le contrôle de votre santé. Vous pouvez facilement choisir le type de supplément que vous souhaitez utiliser pour les avantages optimaux, et vous pouvez également vous assurer qu'il est sûr, pratique et efficace.

Tant que vous prenez vos suppléments tels que prescrits par un médecin, il est peu probable qu'ils causent des effets négatifs sur votre santé, tant qu'ils sont pris avec modération et seulement lorsque cela est nécessaire.

Le système digestif

Qu'est-ce que les herbes et la digestion ont en commun ? Si vous ne pensez à rien, vous avez tort. Les herbes sont un moyen incroyable d'aider le système digestif d'une personne. Quels sont certains des avantages digestifs des herbes ? Pour le savoir, lisez la suite !

Le système digestif est le processus par lequel les aliments et les liquides sont transformés en nutriments essentiels pour le corps. Il joue même un rôle dans l'absorption des vitamines et des minéraux. Le système digestif est composé de plusieurs organes, y compris la bouche, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin ou le côlon et le rectum. Certaines personnes l'appellent le tractus gastro-intestinal ou gastro-intestinal.

Comment les herbes aident-elles la digestion ? Eh bien, il existe plusieurs herbes qui peuvent vous aider à avoir un système digestif plus sain, telles que : chardon-Marie, écorce d'orme glissante, luzerne/orge/ betterave et graines de fenouil pour n'en nommer que quelques-unes.

Le chardon-Marie est une herbe populaire lorsqu'il s'agit de problèmes digestifs. Il est également connu sous le nom de *Silybum marianum*, et aidera la santé globale d'une personne ainsi que le système digestif. Il stimule la vésicule biliaire pour éliminer la bile, ce qui aide à décomposer les graisses dans les aliments. Il améliore également la fonction hépatique et augmente la production de bile qui peut être absorbée par les cellules de l'intestin grêle (microvilli).

L'écorce d'orme glissante est utilisée depuis longtemps par les Amérindiens pour traiter les problèmes d'estomac, y compris l'indigestion ou les gaz. Cette herbe est connue pour avoir des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à apaiser les tissus enflammés du tractus gastro-intestinal et à réduire les douleurs à l'estomac.

La luzerne/orge/vete est surtout connue pour aider les personnes souffrant de problèmes digestifs tels que le reflux acide, les ulcères et le syndrome du côlon irritable (SHI). Cette herbe aide le corps à produire plus d'enzymes dans le pancréas qui aident à décomposer les protéines et les glucides dans les aliments. Cette herbe aide également à réduire le cholestérol sanguin en favorisant la production de bile, qui décompose ensuite les graisses. Il a également été constaté que les composants actifs de la luzerne diminuent l'enflure du pancréas.

La graine de fenouil est l'une des herbes digestives les plus populaires pour les crampes menstruelles et les ballonnements. Il a une odeur de menthe poivrée et est utilisé comme épice dans de nombreux plats. Le fenouil est une excellente herbe pour le système digestif car il contient des substances connues pour avoir des propriétés antispasmodiques. Ces composés empêchent les signaux de douleur d'être envoyés directement au cerveau lorsque quelque chose a été mal digéré. La plupart des gens utilisent des graines de fenouil juste autour de leur période parce qu'elles sont bien connues pour aider à la constipation et aux gaz, mais elles peuvent être utilisées à tout moment de l'année pour aider à prévenir les nausées, les vomissements et les maux d'estomac.

Les bienfaits des herbes pour la santé peuvent aider le système digestif d'une personne et prévenir les problèmes de santé futurs, mais ce n'est pas tout ce qu'elles font. De nombreuses herbes ont des propriétés sédatives douces et anti-inflammatoires qui peuvent aider à traiter les maux de tête, les rhumes et même les allergies.

Avantages Avec Les Herbes



Bien que les herbes ne guérissent pas un rhume, une grippe ou d'autres maladies, elles peuvent aider à réduire de nombreux symptômes. Et combinées à des choix de mode de vie sains comme dormir suffisamment et manger les aliments appropriés, les herbes peuvent faire partie intégrante de votre plan de santé global. Voici quelques exemples de la façon dont l'utilisation d'herbes dans votre routine de cuisson quotidienne vous sera bénéfique :

1. Augmenter les niveaux d'énergie - Les herbes comme la yerba mate, les baies de guarana et les baies de goji sont connues pour augmenter l'énergie tout en réduisant la léthargie afin que vous ayez plus d'énergie pour profiter de la vie.

2. Améliorer la digestion - Les herbes comme le gingembre, le curcuma et le mélisse peuvent vous aider à soulager l'indigestion et le gonflement afin que vous vous sentiez plus détendu et moins susceptible de souffrir de reflux acide.

3. Améliorer l'immunité - Les herbes telles que la lavande et le basilic peuvent stimuler votre système immunitaire afin que vous soyez moins susceptible de tomber malade avec un rhume, une grippe, une bronchite ou toute autre infection.

4. Promouvoir le sommeil - Le thé à la lavande, le thé à la camomille, le thé à la racine de valériane et le tryptophane sont tous connus pour vous aider à passer une bonne nuit de sommeil... quelle que soit l'heure de la journée !

5. Améliorer la vue - Le thé à base de racine de pissenlit et d'Ashwaganda est connu pour améliorer votre vue, ainsi qu'un thé à la camomille.

Médicaments Et Divergence Curative Avec Les Herbes

L'idée d'utiliser différentes herbes ou plantes pour guérir existe depuis des siècles. Cela est en partie dû à l'industrie médicale, qui prescrit souvent trop de médicaments et des noms effrayants comme les antibiotiques, ou nous envoie dans des hôpitaux coûteux et inutiles lorsqu'un remède à base de plantes peut aider. Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles cela se produit, mais l'une d'entre elles est la raison pour laquelle des traitements divergents peuvent être efficaces dans certains cas alors que d'autres traitements ne fonctionnent pas si bien. Bien que de nombreuses herbes soient considérées comme une façon "naturelle" et "merveilleuse" de guérir les maladies, certaines peuvent avoir de graves effets secondaires - il est donc essentiel de savoir dans quoi vous vous engagez avant de commencer à faire quelque chose qui pourrait potentiellement aggraver les choses pour vous-même.

La grande majorité des effets négatifs des herbes sont liés à une mauvaise utilisation ou à un malentendu de ce qu'ils peuvent faire. Il y a aussi un malentendu quant au nombre de plantes qui ont des propriétés médicinales et celles qui sont bonnes pour certaines choses. Un exemple est Java, que beaucoup de gens pensent avoir un goût horrible et ne le boiraient jamais eux-mêmes. Ce n'est pas vrai ! Les Maoris qui vivent près de la Nouvelle-Zélande buvaient du kava avant de sortir dans l'océan afin que cela ne les rende pas malades lorsqu'ils pêchaient.

Il y a certaines herbes qui sont si puissantes que les effets secondaires peuvent en fait être pires que le traitement prévu. Par exemple, un groupe d'herboristes pense que les enfants ne devraient pas utiliser d'herbes avant d'être adultes, probablement parce qu'ils sont plus susceptibles de causer des dommages s'ils sont immatures. Un autre exemple est la consommation de cannabis sous sa forme brute, qui peut être incroyablement dangereuse. On ne l'appelle pas "L'herbe du diable" pour rien ! Même si vous ne le fumez pas dans un bong ou un joint, gardez à l'esprit que le cannabis

Ne doit vraiment pas être ingéré par voie orale - il est trop puissant pour que votre corps puisse le manipuler et pose un grand risque de surdose accidentelle. Non seulement cela, mais c'est une substance très illégale de nos jours, ce qui signifie que vous pouvez être puni pour cela si vous l'utilisez sans ordonnance.

Alors que de nombreuses herbes étaient illégales aux États-Unis, les patients peuvent consulter un médecin et obtenir des ordonnances pour eux. Cependant, certaines herbes comme la calotte de crâne et la valériane n'ont jamais été approuvées pour une utilisation par la Food and Drug Administration (FDA). Dans ces cas, quelqu'un demande au médecin de prescrire quelque chose qu'il n'aurait pas dû pouvoir prescrire légalement en premier lieu. D'autres médicaments sont des effets secondaires possibles de ces traitements que les médecins ne connaissent pas ou ignorent entièrement parce qu'ils n'ont jamais reçu d'avertissement concernant leurs effets secondaires. Certaines des herbes que les gens pensent être sûres pour les enfants, par exemple, pourraient en fait être dangereuses.

Certaines herbes ont des antécédents d'utilisation dans le traitement du cancer - bien sûr, il n'y a aucun moyen de dire si elles ont fonctionné selon les normes modernes. Il existe de nombreux médicaments à base de plantes qui ont été testés contre les cellules cancéreuses et qui ont montré des résultats surprenants. Il y a même une herbe appelée échinacée, qui est considérée par certains comme l'un des meilleurs produits naturels pour soutenir la fonction immunitaire. Une grande étude a montré que l'utilisation de l'échinacée avec d'autres traitements a contribué à améliorer les taux de survie globaux chez les patientes atteintes d'un cancer du sein.

C'est votre corps, et vous devriez faire ce que vous pensez être juste. Soyez juste prudent lorsque vous essayez de vous guérir vous-même.

Préparation Des Herbes

AVANTAGES DE LA PRÉPARATION À BASE DE PLANTES

La préparation des tisanes est la même que celle des infusions. La principale différence est qu'ils sont généralement ivres directement après la préparation.

Avantage

La plupart du temps, vous n'avez pas à vous soucier du nombre d'herbes dont vous aurez besoin ou de l'herbe à utiliser à quelles fins, car cela n'implique pas de mesures spéciales ou d'ingrédients nécessaires. Il est également beaucoup moins cher que de faire des teintures commerciales et peut être fabriqué avec n'importe quelle herbe que vous avez à la maison.

INCONVÉNIENTS

En raison du processus de préparation, les artisans à base de plantes peuvent prendre du temps. Ils doivent être préparés en petits lots afin que la saveur et les avantages ne soient pas dilués au fil du temps. Cela doit être évité pour vous assurer que vous continuez à recevoir tous les avantages pour la santé de la consommation de tisanes.

Existence

Les tisanes à base de plantes ont tendance à être plus uniques que les teintures commerciales en termes de disponibilité. Parce qu'ils sont généralement préparés à partir d'herbes cultivées par l'individu, ils ont souvent tendance à être disponibles uniquement dans les ventes en vrac ou auprès de petites sources de vente au détail.

CONSEILS SUR LA FAÇON DONT VOUS POUVEZ PRÉPARER CES REMÈDES

Vous êtes-vous déjà demandé quels sont les meilleurs moyens d'améliorer votre santé, d'augmenter votre niveau d'énergie ou de traiter des maladies ?

Le concombre est l'un des légumes les plus nutritifs disponibles. Il contient une forte source d'eau et de fibres qui nourrit tout le corps avec des nutriments. Il a été scientifiquement prouvé que ces conseils sur la façon dont vous pouvez prendre ces remèdes sont bénéfiques pour la santé globale. Un masque de concombre peut être fabriqué en écrasant le concombre avec de l'eau pour obtenir une pâte lisse.

L'ail est l'une des épices les plus puissantes au monde. Il est utilisé dans de nombreuses recettes, mais il a également d'incroyables propriétés médicinales qui sont connues pour guérir de nombreuses maladies. Les conseils sur la façon dont vous pouvez préparer ces remèdes comprennent la coupe d'une gousse d'ail en mince

Tranches, puis les faire cuire à 200 degrés pendant environ 10 minutes. Placez-les au-dessus de vos yeux et laissez-les là pendant 10 minutes.

L'avocat est rempli de vitamines essentielles, de minéraux, d'antioxydants et de graisses saines. Les conseils sur la façon dont vous pouvez préparer ces remèdes comprennent l'écrasement de l'avocat avec du lait de coco pour le rendre lisse. Appliquer sur le visage et le cou après avoir pris une douche chaude. Laissez reposer pendant environ 15 minutes, puis lavez-vous le visage et hydratez-le avec une crème hydratante.

Le pollen d'abeille est riche en vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes et protéines. Il est utilisé dans de nombreux produits pour la peau, mais les abeilles en se nourrissent également. Les conseils pour l'exécution de ces remèdes consistent à saupoudrer quelques cuillères de cuillères à café de pollen d'abeille sur la nourriture ou la boisson. Cela nourrira toutes les parties du corps, y compris les cheveux, les ongles, les sourcils, etc. Il est préférable de le consommer sous la forme d'un smoothie qui comprend du miel.

La papaye est l'une des meilleures vitamines au monde. Il contient de nombreux nutriments essentiels dont le corps a besoin. Les conseils sur la façon dont vous pouvez préparer ces remèdes comprennent l'écrasement de la papaye avec du lait de coco pour la rendre lisse. Appliquer sur le visage et le cou après avoir pris une douche chaude. Laissez-le reposer pendant environ 15 minutes, puis lavez-vous le visage et hydratez-le avec une crème hydratante.

Chapitre 3: Herbes Curatives



Les herbes amérindiennes sont celles utilisées dans le cadre de la médecine indigène traditionnelle en Amérique du Nord qui n'est pas basée sur les systèmes occidentaux. Il s'agit d'un groupe diversifié de plantes aux propriétés physiques et chimiques différentes, il peut donc être difficile de décider quelle plante pourrait vous convenir le mieux. La liste suivante a été compilée pour vous aider à choisir quelle plante serait la plus utile pour vos besoins spécifiques.

Agave

Cette description a peu d'effet sur l'endroit où ces plantes ont tendance à pousser, mais en raison de leur capacité à prospérer dans les zones sèches avec peu d'eau, elles peuvent être trouvées dans de nombreuses régions désertiques du monde entier. Ils n'ont pas beaucoup de résistance à la culture et peuvent être cultivés n'importe où tant qu'il y a suffisamment d'eau disponible tout au long de l'année. Le fait suivant concerne les solvants et les utilisations.

Les agaves sont pour la plupart des plantes succulentes à feuilles persistantes dans lesquelles toutes les feuilles sont réduites à une seule plaque appelée "couronne" au sommet de la plante. Les branches sont courtes et robustes et produisent une seule ou une paire de feuilles appelées 'cums. Les agaves ont des tiges gris verdâtre ou noires avec de petites épines (souvent blanches) en grappes à intervalles réguliers avec elles.

Aulne

L'aume est un nom commun, nom complet *Alnus*, description des arbres à feuilles caduques ou semi-décidue que l'on trouve dans le monde entier dans l'hémisphère nord. Le bois de cet arbre rustique est utilisé comme carburant et pour fabriquer des meubles, du charbon de bois et des rames. Les parties médicinales sont l'écorce d'aulne et les feuilles. Les zones de résistance à la culture sont des sols mal drainés, en particulier les zones de pois humides, communes dans toute l'Europe mais non originaires d'Amérique du Nord.

L'écorce d'aulne donne sa positivité (puissance) en tant qu'anti-inflammatoire en inhibant la production de prostaglandine (stéroïdes qui stimulent l'inflammation). Il contient également d'autres composés anti-inflammatoires tels que les flavonoïdes (dans le sous-forum : aussi) et les tanins. Une huile (y compris plus de 20 % d'esters d'acides gras d'acide caféique) est obtenue à partir des feuilles d'aulne exprimées et appelée huile "*Alnus maritima*".

Les baies d'aulne sont utilisées pour faire des gelées, des confitures et des liqueurs. Ils ont une texture soyeuse et sont consommés crus ou mûrs ou transformés en tartes. Ils peuvent être écrasés et utilisés pour des problèmes de digestion ; leur huile a des qualités sédatives douces. L'écorce d'aulne est utilisée pour fabriquer du dentifrice, et l'écorce intérieure contient des tanins utilisés dans le cuir de tannage.

Arbre de sureau : "Alnus glutinosa" et "Alnus incana". Pièces utilisées : écorce d'aulne. Méthode de préparation : Recueilli en août/septembre, séché à l'air, extrait à l'aide d'eau ou d'éthanol 95 % + eau 5 % (1:9). Quelle est la méthode de préparation de ce médicament ? 1 à 2 gouttes par jour avant le repas, au maximum trois fois par jour. Les solutions peuvent être stockées dans des bouteilles sombres à cinq °C jusqu'à trois ans sans perdre d'activité.

Luzerne

Il est consommé comme vert depuis au moins 3 000 ans. Région autochtone : Répandue dans le sud de l'Europe et dans une grande partie de l'Asie et de l'Afrique ; cultivée et naturalisée dans de nombreuses autres régions. Une plante herbacée rustique de la famille des pois Fabaceae. Il est largement cultivé sous forme d'ensilage, de fourrage, de foin et de fumier vert pour de nombreuses espèces de bétail. Zone autochtone : Répandue dans les régions tempérées du monde ; naturalisée dans les différentes régions. Une herbe annuelle ou vivace de la famille des pois

Fabaceae, originaires d'Europe et d'Asie occidentale. Un petit arbuste ou herbe de la famille de la menthe Labiatae avec des feuilles aromatiques, utilisé comme légumes et herbes.

Aloès

Cette herbe est souvent utilisée pour traiter les brûlures, les éraflures ou d'autres affections cutanées telles que l'acné. Il contient des toxines qui peuvent fonctionner doucement dans le corps et favoriser la guérison ultime. De nombreuses recherches ont été menées sur l'efficacité de l'aloé vera dans la promotion d'une peau saine et de la perte de poids grâce à sa capacité à augmenter le métabolisme et à brûler les graisses tout en aidant à la régénération cellulaire.

Cette plante succulente présente de nombreux avantages pour la santé, y compris le traitement des brûlures, du diabète, du psoriasis, etc. Il était utilisé dans les temps anciens comme remède standard pour de nombreux maux différents, et il est toujours valable aujourd'hui. Un mot de prudence, cependant - il y a des toxines dans cette plante qui peuvent être nocives pour les humains. Évitez d'utiliser du jus d'aloë vera frais. Cette herbe ne doit jamais être ingérée sans la supervision d'un fournisseur de soins de santé.

L'aloès est le nom commun de plus de 400 espèces de plantes succulentes différentes, souvent appelées "aloes" dans plusieurs régions.

L'aloès est un genre de plantes à fleurs appartenant à la famille des asphodelas Asphodelaceae. Il existe plus de 400 espèces connues d'aloès. Ce genre comprend à la fois des espèces de désert et de forêt tropicale, et seulement 14 des 400 ont trouvé des propriétés médicinales jusqu'à présent. Les aloès ont tendance à pousser dans des climats secs avec un sol sablonneux qui n'a aucune teneur en humus. La plupart d'entre eux se trouvent en Afrique et en Asie du Sud, mais certains aloès peuvent être cultivés comme plantes d'intérieur n'importe où, il fait chaud toute l'année ou il y a un système de chauffage artificiel.

Le nom "Aloe" est d'origine grecque : a, signifiant "sans", et Louis, signifiant "Beaucoup". Il fait référence à l'absence typique de feuilles dans le genre. L'aloès utilise des tiges simples, tubulaires et non ramifiées pour se déplacer. Les fleurs d'aloès sont tubulaires avec plusieurs

Anthères s'ouvrant sur une stigmatisation centrale semblable à un entonnoir. Certains aloès ont des feuilles pointues ou à dents de scie, tandis que d'autres sont lisses.

L'aloès est le nom commun de nombreuses plantes succulentes. Ce genre est classé sous "Asphodelaceae", une famille comprenant des plantes vivaces, des plantes vivaces et des plantes à courte durée de vie avec des fleurs éphémères. Les aloès sont distribués dans le monde entier des régions tropicales aux régions tempérées et sont couramment cultivés dans les jardins tropicaux et subtropicaux. Ils ont de nombreuses utilisations, telles que les aliments, les médicaments et les cosmétiques.

Amarante

L'amarante est une plante à fleurs de la famille des Amaranthaceae. Le nom est également utilisé collectivement pour tous les membres de cette famille. Le nom scientifique, *Amaranthus*, signifie "jamais fané" ou "sans volonté", avec une référence probable aux fleurs éternelles de la fleur et à la capacité de survivre aux saisons difficiles en tant que plante annuelle.

La description de l'amarante dépend de son utilisation avec son nom commun ou son nom scientifique. L'amarante a de nombreuses variations sous son nom commun, mais elles sont toutes des légumes à feuilles vert foncé, parfois rougeâtre, qui peuvent être consommés cuits ou crus lorsqu'ils sont jeunes et tendres. C'est un légume populaire parmi les végétariens et les végétaliens en raison de sa grande valeur nutritive, de sa qualité qui ne gâte jamais et de sa facilité de culture.

En tant que grain céréalier, il existe deux principaux types d'amarante. Le premier type est appelé "amarante de grain". Il peut être utilisé à peu près de la même manière que le riz et est couramment cultivé en Chine pour cette raison. Le deuxième type est appelé amarante "pseudo-céréale", plus connu sous le nom de "quinoa", du nom d'une tribu sud-américaine qui l'utilisait pour faire du pain. L'amarante de grain et l'amarante pseudo-céréale peuvent être cuits de manière similaire à la cuisson du riz ou du quinoa.

Amla

Amla est l'une des herbes ayurvédiques les plus courantes utilisées pour traiter le diabète et un remède commun pour améliorer la circulation, la santé et la peau. Il est également utilisé dans la coloration des cheveux. Les fruits secs peuvent être mélangés au lait et consommés pour améliorer la fonction rénale.

Amla est une baie de la famille des groseilles. Amla est cultivé et utilisé dans l'Ayurveda, la phytothérapie traditionnelle indienne, depuis des siècles.

Amla contient des taux élevés de vitamine C et de bêta-carotène. Il est souvent utilisé pour traiter une variété de maladies chroniques telles que l'arthrite, l'anémie, la constipation, les problèmes de cholestérol, le diabète et plus encore.

Angélique

Cette herbe contient des substances qui aident à réduire l'anxiété et le stress. Il peut également aider à soulager l'insomnie, en partie en raison de sa capacité à détendre le corps et à favoriser un sommeil réparateur pendant la nuit.

Il existe quatre types d'anges, similaires en apparence mais différents en portée et en utilisations. L'angélique américaine (*A. atropurpurea*) est l'une des herbes médicinales les plus connues utilisées pour la toux et le rhume. Les angéliques Umbelliferous comprennent *A. dahurica*, *A. sylvestris* et *A. crenata* ; ceux-ci étaient plus populaires auprès des herboristes antérieurs qu'aujourd'hui parce qu'ils contiennent beaucoup moins d'huiles volatiles médicalement actives que l'angélique américaine ou l'angélic européenne (*A.*

En général, Angelica est une plante vivace résistante, résistante à la sécheresse et au gel. Il a des tiges lisses et dressées avec des feuilles alternées qui sont finement disséquées en de nombreux segments étroits. Les feuilles ont un goût amer lorsqu'elles sont fraîches et deviennent sombres au fur et à mesure qu'elles sèchent ; le parfum de l'huile volatile des feuilles ressemble à l'huile de graines de carotte. Les fleurs sont portées dans des ombels au sommet des tiges ; elles sont blanches au début, mais prennent plus tard une teinte rosée. Américain (ou Américaine)

L'angélique (*A. atropurpurea*) est parfois cultivée à grande échelle pour extraire ses huiles volatiles.

Angelica se trouve dans de nombreuses régions du monde, en particulier dans les zones vallonnées. En Europe occidentale, cette herbe est cultivée principalement dans les Alpes et les Pyrénées. La plante pousse en Chine, dans le Caucase, en Russie, en Turquie et en Europe centrale. Feuille et racine d'angélique, qui sont utilisées pour la tonification et le potherb.

Caractéristiques du tonique et du Potherb :

Tonique, stomachic, froid.

Potherb, stomachic, chaud.

L'angélique est également traditionnellement utilisée dans le remède à domicile pour soulager les symptômes de l'énurésie (incontinence), des calculs rénaux (obstructions) dans les voies urinaires. La racine de la plante a été utilisée comme purgatif pour traiter les troubles menstruels en raison de sa forte fréquence de sels de potassium.

Arsesmart

Une herbe touffue avec de grandes feuilles uniformes ou oblongues-lanceolées. Les feuilles sont vert foncé et recouvertes de minuscules points scabrs. Les feuilles poussent jusqu'à environ 8 pouces de longueur et 3 pouces de largeur. À la fin de chaque plaque, il y a une petite épine pointue d'environ 1/4 de la taille de la feuille. Il s'agit d'une herbe annuelle ainsi que d'un divot.

Asafoetida

Si vous êtes à la recherche d'un moyen végétalien d'ajouter de la saveur à votre cuisine, alors l'asafoetida est l'épice qu'il vous a ! La poudre d'Asafoetida a un goût fort et distinctif qui vient

D'une plante de la famille du persil. C'est terreux avec des notes d'oignon et d'ail, mais pas du tout épicé.

Ce n'est pas tout : l'afoetida est également utilisé traditionnellement par les Indiens pour soulager les problèmes digestifs comme les gaz, les brûlures d'estomac et les maux d'estomac (beaucoup de gens qui grandissent en l'utilisant trouvent qu'il donne un soulagement sans aucun effet secondaire). En outre, l'asafoetida est également un merveilleux agent détoxifiant et renforce votre système immunitaire.

Asafoetida est disponible sous de nombreuses formes : graines entières, poudre, huile, barres, capsules et comprimés. Bien qu'il puisse être acheté en ligne ou dans les magasins de santé, il est beaucoup moins cher de l'acheter dans les épiceries asiatiques ou chez les fournisseurs en gros chinois en ligne.

Rappelez-vous simplement que la poudre d'Asafoetida contient beaucoup de bactéries naturelles qui peuvent se développer si vous ne la stockez pas correctement - vous devez conserver votre asafoetida dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou au congélateur pour éviter ce problème.

Fleur de Bach

Les remèdes aux fleurs de Bach sont un type de médicament homéopathique utilisé pour soulager les troubles mentaux et émotionnels. Ils ont été développés par Edward Bach dans les années 1930 sur la base de sa conviction que les médecins devraient traiter le patient, pas seulement ses symptômes ou ses maladies.

Edward Bach a remarqué que les gens éprouvaient souvent un changement d'humeur en fonction de ce qu'ils faisaient. Par exemple, certaines personnes peuvent se sentir anxieuses pendant un examen, mais détendues tout en jouant à des jeux avec des amis. Il a observé que certaines activités stimulaient des sentiments particuliers, puis ont développé des remèdes homéopathiques qui abordent ces situations spécifiques pour prévenir ou réduire l'anxiété avant qu'elle ne survienne.

Ils contiennent des substances qui peuvent aider à promouvoir la pensée positive ainsi que la réduction de l'inflammation et de la douleur. Certaines espèces de cette herbe sont considérées comme des tranquillisants naturels, tandis que d'autres contiennent des adaptations qui aident à rétablir le fonctionnement physiologique normal.

Bacopa

Bacopa monnieri pousse dans les zones marécageuses et les sols humides, tels que ceux des rives des ruisseaux et des étangs. Les feuilles sont utilisées en médecine ayurvédique pour améliorer la fonction cognitive, la mémoire, l'apprentissage et la résistance au déclin mental lié à l'âge. Il a été démontré qu'il aide les personnes souffrant d'anxiété, de dépression, de troubles de déficit de l'attention (tels que le TDAH), de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence. Le mécanisme de cet effet peut être la modulation des niveaux de neurotransmetteurs tels que la sérotonine ou l'acétylcholine dans le cerveau ou cela peut être grâce à ses propriétés antioxydantes.

Parfois appelée « ginseng indien », le Bacopa est une herbe connue pour favoriser les fonctions saines du cerveau. Il contient des substances qui aident à favoriser la santé des neurones et le flux sanguin tout en aidant à l'équilibre de l'humeur.

Basilic

Le basilic est l'une des herbes les plus populaires au monde, et c'est le cas depuis des siècles. Cette plante a des propriétés médicinales, de l'allègement de la tension musculaire à la lutte contre certains cancers, en plus elle peut également améliorer votre humeur et vous aider à mieux dormir.

Une herbe que l'on trouve souvent dans la cuisine italienne. Cette herbe peut être utilisée comme garniture d'assiette ainsi que pour manger des salades crues ou des sandwiches.

Il contient une substance eugénol qui lui confère une propriété antifongique et plus de pouvoir antioxydant que la vitamine E.

Feuille de laurier

Cette herbe est utilisée comme parfum, arôme ou médicament depuis des milliers d'années, principalement en raison de ses propriétés antibiotiques et de sa capacité à soulager la douleur. Il est généralement utilisé en cuisine et comme ingrédient dans les remèdes à base de plantes pour traiter les maux d'estomac, la diarrhée ou les maux d'estomac.

Boutons de mendiant

Description : Il s'agit d'une herbe biennale avec une rosette de feuilles la première année et une grande tige fleurie dans la seconde. Les racines ont été utilisées comme purificateur de sang. Région autochtone : Europe du Nord/Sil Sibérie ; dans toute l'Amérique du Nord et le nord de l'Eurasie. Traditionnellement, ils sont largement utilisés pour l'inflammation et les troubles gastro-intestinaux, y compris la colite et d'autres affections inflammatoires de l'intestin.

Parts médicinales : Racines. Utilisations médicinales Diurétique, stimulant du système nerveux, purificateur de sang.

Myrtille

Les feuilles, les fruits et les fleurs de cette herbe sont riches en vitamines A et C et en anthocyanes qui lui donnent une couleur bleu profond. Ces nutriments sont connus pour améliorer la santé oculaire et traiter les infections des voies urinaires. Ils soutiennent également la santé cardiaque en raison de leurs propriétés antioxydantes qui aideront à prévenir les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiovasculaires.

Bouleau

Les feuilles de cette herbe sont souvent utilisées pour soulager les maux de gorge, la peau sèche, les problèmes des voies urinaires et les problèmes digestifs. L'écorce du bouleau est utilisée comme ingrédient dans les sirops contre la toux et les thés pour les mêmes raisons. Toutes les parties de cette herbe sont riches en silicium, ce qui réduit l'inflammation des articulations arthritiques et la douleur et l'inconfort causés par les rhumatismes ou l'arthrite.

Mûre

Les baies sont utilisées comme médicament. On le trouve également dans les jardins cultivés. Région Natale : Est des États-Unis. La partie de la plante utilisée/pot médical : Baies. Utilisations médicinales Antirheumatique, diurétique (rin), purgatif.

Cohosh noir

La racine est utilisée comme médicament. On le trouve également dans les jardins cultivés.

Utilisations médicinales : antirhumatistiques, antispasmodiques, antiseptiques (externes), cholagogue, diaphorétiques, emménagogue, nerveux (nerf), stimulant (sedatif), tonique (utérus).

Locust noir

Un arbre vivace originaire d'Amérique du Nord se trouve dans les bois ouverts et les bords des routes. L'écorce est utilisée comme médicament. On le trouve également dans les jardins cultivés. Région autochtone : Amérique du Nord de l'Est ; plus fréquente dans les États du sud. La partie de la plante utilisée/pot médical : écorce

Travail noir

Herbe vivace originaire d'Europe, on la trouve dans les bois et les prairies. Région autochtone : Europe occidentale ; dans toute l'Amérique du Nord et le nord de l'Eurasie. Pot médicinal : feuilles, graines, fleurs (séchées). Utilisations médicinales Antirhumatisme (prévient la raideur et l'inflammation), anti-inflammatoire, astringent, diurétique (rin, voies urinaire), expectorant, stimulant (effets circulatoires).

Saule noir

Un petit arbre originaire d'Amérique du Nord se trouve dans les marais et les bords des marais. L'écorce est utilisée comme médicament. On le trouve également dans les jardins cultivés.

Région autochtone : Amérique du Nord de l'Est ; plus fréquente dans les États du sud. La partie de la plante utilisée/pot médical : écorce

Utilisations médicinales Antirheumatique, astringent (vulnéraire), diurétique (rin), sédatif, tonique (nerveux).

Pièces médicinales : Écorce. Utilisations médicinales Fébrifuge, sédatif, tonique.

Herbe Aux Yeux Bleus

C'est une plante herbacée avec des feuilles divisées par des pinnates ; elle a été utilisée comme agent purgatif et stypique - zone indigène : Amérique du Nord orientale ; plus fréquente dans les États du sud.

Vervain bleu

Il aide à contrôler la douleur et a été utilisé pendant des siècles dans les thés pour plusieurs choses, y compris les migraines ou les maux de tête, l'insomnie ou les troubles du sommeil, les rhumatismes et l'inflammation de l'arthrite. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour aider à la digestion, comme les gaz ou les nausées.

Ensemble de os

Boneset est une plante à fleurs qui est connue pour aider à traiter la fièvre, le rhume et la grippe, mais qui ne doit pas être utilisée pendant la grossesse en raison de sa toxicité. Il peut également aider à réduire l'inflammation, comme celle d'une appendice ou de l'irritation des calculs rénaux. Les feuilles peuvent également être utilisées pour aider avec les infections respiratoires.

Barrage

Les rhizomes de cette herbe sont utilisés comme lotion pour la peau pour traiter l'inflammation, tandis que les fleurs et les feuilles peuvent soutenir une pression artérielle saine et abaisser le cholestérol. C'est également une excellente alternative pour ceux qui souffrent de problèmes digestifs tels que la diarrhée, la constipation ou les ballonnements en raison de ses propriétés diurétiques. Cette herbe ne devrait pas

Être utilisé avec des médicaments pharmaceutiques ou des antiacides destinés à traiter les maladies cardiaques car cela peut réduire l'efficacité de ces médicaments.

Bardane

Une herbe vivace originaire d'Amérique du Nord se trouve dans les champs ouverts et les bords des routes. La racine est utilisée comme médicament. On le trouve également dans les jardins cultivés. Région Natale : Est des États-Unis. La partie de la plante utilisée/pot médical : Racine Utilisations médicinales : Nettoyant, décongestionnant, diurétique, émétique (potent), expectorant, un stimulant.

Pièces médicinales : Fleurs/feuilles. Utilisations médicinales Antispasmodique, carminatif, diurétique (rin et foie), émollient, fébrifuge, hypotensif, nerveux, sédatif, tonique.

La racine de bardane est une herbe utilisée depuis des années par les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) pour ses propriétés nettoyantes et détoxifiantes, aidant à éliminer la stagnation de la chaleur/du métabolisme des principaux organes d'élimination.

Calendula

Il peut aider avec les affections cutanées telles que l'acné, l'eczéma, le psoriasis et la dermatite. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les plaies ou les éruptions cutanées.

Casticote

Castigate provient d'une plante de la famille du persil connue sous le nom de Lespedeza qui pousse sauvage en Asie de l'Est. Cette herbe peut être utilisée pour traiter les maux de gorge et faire du thé à partir de la plante pour traiter la diarrhée.

Castigate est le nom donné à une variété de cacao cultivée par des médicaments, fabriquée en fermentant les fèves de cacao dans de l'eau suspendue dans des roseaux de bambou. Le caticote est utilisé comme remède à base de plantes depuis des siècles dans le monde entier, bien qu'il se trouve plus souvent dans les Amériques que partout ailleurs. L'ancienne tradition de trempage des fèves de cacao reste populaire auprès de nombreux jardiniers à domicile pour ses propriétés médicinales.

Les haricots fermentés sont utilisés pour produire une boisson au chocolat légèrement amer - chaude ou froide - qui aurait des avantages pour la santé, y compris des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Le caticote contient également jusqu'à 50 % moins de caféine que les varices conventionnelles de cacao et jusqu'à 60 % de protéines et de polyphénols en plus par rapport aux autres cacaos.

L'herbe à chat

Aide à soulager la douleur dans diverses situations, y compris les maux de tête, les douleurs articulaires, ainsi que les crampes et les maux de tête menstruels.

Poivre de Cayenne

Cette herbe est à la fois un stimulant et un émétique présumé, bien que les preuves à l'appui soient très douteuses. Il est utilisé pour soulager les problèmes respiratoires, y compris l'asthme, mais aussi comme stimulant général.

Graine de céleri

Les graines de céleri sont très riches en une substance qui peut inhiber la coagulation du sang. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter cette herbe en raison de sa grande quantité de phytostérols qui peuvent interférer avec la production d'hormones.

Centaurie

Le centaurea est une herbe indigène de la région méditerranéenne. La racine (base botanique) de la plante a été utilisée historiquement pour ses qualités médicinales.

Les types de centaurea les plus courants sont *Erythraea centaurea* et *Centaureum erythraea*, également connu sous le nom de "Centaurea", ou *Centaurea Eritrea*. Cette plante a été mentionnée pour la première fois par Pline l'Ancien dans son encyclopédie *Naturalis History* en 77 après J.-C. Les siècles romains équivalent à 100 ans, de sorte que cet ouvrage a été publié en 77 de notre ère (ou il y a 2 476 ans).

Le centaurea est une autre herbe ancienne utilisée pour traiter des maladies telles que la phlébite, l'asthme et les rhumatismes.

Camomille

De nombreuses variétés de la plante de camomille comprennent l'allemand, le romain, l'anglais et le hongrois. La fleur de cette herbe est souvent utilisée pour faire un thé apaisant utilisé pour traiter la fièvre, les allergies et la relaxation. Cette herbe ne doit pas être consommée pendant la grossesse ou l'allaitement en raison de sa grande quantité de phytostérols, qui interfère avec les hormones dans le corps.

L'huile de fleur de camomille est un produit naturel très facile à préparer. Il existe trois types d'huile d'extrait de camomille : distillée à la vapeur, pressée à froid et chimique. Les extraits purifiés à l'humidité contiennent la plupart des composants de l'huile de fleur de camomille, suivis de l'extrait de camomille pressé à froid. Les huiles extraites chimiques ne contiennent pas autant de composés actifs présents dans les extraits distillés à la vapeur ou pressés à froid.

Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les maux de tête.

Châteberry

La baie chaste est un petit fruit qui provient d'un buisson originaire d'Europe. Cette herbe est souvent utilisée pour traiter les maux de gorge ainsi que pour soulager les nausées. Il peut également être utilisé pour les infections de la vessie et les problèmes des voies urinaires.

Endive

Les racines de cette herbe sont utilisées pour traiter les ulcères d'estomac et peuvent également aider avec les glandes lymphatiques enflées. Les feuilles de la chicorée sont souvent mélangées à d'autres herbes telles que la sauge et le thym pour faire une tisane utilisée pour traiter la bronchite et la pneumonie. Cette herbe ne doit pas être consommée par ceux qui ont des antécédents de problèmes cardiaques ou d'hypertension artérielle car elle peut interférer avec ces affections.

Chili

Le fruit charnu de cette plante est dérivé de la famille des poivrons et appartient à la même famille que les piments. Les piments sont utilisés pour faire un thé utilisé pour traiter les problèmes digestifs tels que la fièvre et l'indigestion. Personne ayant une maladie cardiaque fonctionnelle ne devrait consommer du chili car il peut abaisser le taux de potassium dans le corps, ce qui peut être préjudiciable au cœur.

Chrysanthème

Il est couramment utilisé dans les thés pour soulager le sommeil, les maux de dos et la toux. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Cannelle

Il s'agit d'une épice dérivée d'une plante originaire du Sri Lanka. La cannelle est souvent utilisée en cuisine, et certaines cultures aromatisent leurs aliments avec elle. Il agit en se débarrassant de l'excès de flegme en diminuant la quantité de liquide dans les poumons et la gorge. Cela aide une personne à respirer plus facilement et à tousser moins souvent tout en réduisant les rhumes ou les frissons de fièvre.

L'écorce est utilisée comme épice pour aromatiser divers aliments et boissons depuis de nombreuses années - région indigène : Asie du Sud, Papouasie-Nouvelle-Guinée et Indonésie.

Les fruits secs de la plante ont été utilisés à des fins médicinales. Région Natale : Pakistan. La partie de la plante utilisée/pot médical : Fruits. Utilisations médicinales Antimicrobien (bactéricide, fongicide, etc.), carminatif (gaz), laxatif (antispasmodique), stimulant (effets circulatoires).

Citronella

La citronnelle est l'une des herbes les plus courantes au monde. Il a de petites fleurs jaunes et un fort parfum citronné. La citronnelle est connue pour ses qualités répulsifs contre les moustiques, mais il existe également de nombreuses autres utilisations médicinales pour cette plante.

Cette herbe provient d'un type de citronnelle, qui pousse en Afrique de l'Est, en Asie du Sud-Est, en Chine et en Inde. Il est utilisé comme insectifuge ou désodorisant.

Clou de girofle

Cette épice provient d'une fleur cultivée en Indonésie, en Chine et en Malaisie. Il est utilisé comme saveur dans la cuisson et aussi pour brûler comme insectifuge.

Cette plante pousse aux États-Unis et au Canada et a de nombreuses utilisations, notamment en aidant à guérir la toux.

Ancolie

Nom complet : *Aquilegia vulgaris* L. Description : Une herbe vivace originaire de l'est des États-Unis se trouve dans les bois ouverts et les fourrés. Les fleurs séchées ont été utilisées comme remède pour les yeux. On le trouve également dans les jardins cultivés. Région autochtone : Amérique du Nord de l'Est ; plus fréquente dans les États du sud. La partie de la plante utilisée/pot médical : Fleurs. Utilisations médicinales Antirhumatisme, diurétique (rin), expectorant, nerveux (système nerveux).

Comfrey

La consoude est une herbe vivace aux propriétés apaisantes qui peut être utile pour une variété de maux de la peau comme l'eczéma, l'acné rosacée et le psoriasis. Il a des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et cicatrisantes. Il est également utilisé pour les personnes qui sont traitées pour des brûlures et il a été démontré qu'il aide à réparer la peau endommagée par la radiothérapie. Des études suggèrent que la consoude peut également être utile dans le traitement du psoriasis, de la polyarthrite rhumatoïde, du diabète et des maladies neurodégénératives.

Les extraits de concomfrey sont utilisés depuis des années comme poutices sur les plaies ou les brûlures. Des préparations de consoude ont également été utilisées comme application topique pour les brûlures mineures (mais seulement à l'hôpital), les ecchymoses et les piqûres d'insectes (par exemple, les piqûres d'ortie). La consoude est considérée comme le médicament végétal le plus sûr pour traiter les plaies.

Aide au contrôle de la douleur ainsi qu'aux problèmes inflammatoires tels que les rhumatismes, l'arthrite ou la goutte. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager les maux d'estomac ou les gaz.

Pissenlit

L'utilisation médicinale du pissenlit remonte à des milliers d'années, jusqu'à la Grèce antique et à Rome. Dans la médecine traditionnelle chinoise, les pissenlits sont considérés comme un remède rafraîchissant à base de plantes - par coïncidence parfait pour les douleurs estivales.

Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour améliorer les selles, réduire la flatulence et favoriser un utérus sain pour les femmes qui peuvent être enceintes ou essayer de concevoir.

Aneth

Cette herbe est souvent utilisée pour soulager la douleur ou l'inflammation dans diverses situations, y compris les douleurs articulaires, les migraines ou les maux de tête, et plus encore. Il peut être bouilli avec d'autres herbes pour aider à soulager l'indigestion ou les crampes abdominales et favoriser des selles saines.

Dong Quai

Cette herbe a la capacité d'aider à l'accouchement en raison de son action de provoquer des contractions dans l'utérus. Cette herbe aide également à traiter des maladies telles que le rhume, les crampes menstruelles, l'anémie, l'indigestion, la fatigue et la douleur chronique. Cette herbe est un stimulant, mais doit être évitée par les femmes enceintes car elle peut provoquer une fausse couche.

Échinacée

Cette herbe est connue sous le nom de « coneflower violet » et se présente sous la forme de thés, de teintures, d'extraits ou de capsules qui aident à favoriser les réponses saines du système immunitaire. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types de affections cutanées telles que l'acné.

Baie de sureau

Un arbuste à feuilles caduques originaire d'Europe, on le trouve dans les bois et les prairies. Les fleurs blanches sont suivies de baies bleu-noir qui sont utilisées comme médicament. On le trouve également dans les jardins cultivés. Région indigène : Europe et Asie occidentale ; cultivée dans le monde entier, notamment pour sa valeur ornementale et ses fruits. Parts médicinales : Baies, fleurs, feuilles. Utilisations médicinales : Antirheumatique, antiseptique (topique), astringent, anxiolytique (apaise l'esprit), diaphorétique, fébrifuge, hypotensive (abaissement de la pression artérielle), nervin (nerve), purgatif, sédatif, vulnérable.

Aîné (ou aînée)

Un arbuste à feuilles caduques est originaire d'Amérique du Nord. On le trouve dans les bois et le long des ruisseaux. On le trouve également dans les jardins cultivés. Région autochtone : Amérique du Nord de l'Est ; plus fréquente dans les États du sud. Parts médicinales : Baies, fleurs, feuilles. Utilisations médicinales Antirheumatique, antiseptique (topique), astringent, anxiolytique

(Paise l'esprit), diaphorétique, fébrifuge, hypotenseur (abaissement de la pression artérielle), nervin (nerf), sédatif.

Ephedra

Cette herbe est connue sous le nom de « MA, Huang » ou « MA, graine de Huang », et elle est couramment utilisée pour promouvoir des niveaux d'énergie sains. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager la douleur ou l'inflammation dans diverses situations telles que les douleurs articulaires, les maux de tête, les maux de tête de tension, ou plus encore.

Eyebright

Eyebright est une plante à fleurs qui peut être utilisée à la maison comme herbe médicinale. Les feuilles ont été utilisées pour traiter les infections oculaires et les inflammations, la toux, les problèmes respiratoires et les saignements de gencives.

Il a été démontré que les effets de cette plante sont apaisants sur les régions oculaires. On dit que la mastication des feuilles de la plante aide à soulager les maux de gorge et les glandes enflées à l'intérieur de la bouche. Mâcher une feuille Eyebright aide également à réduire le stress grâce à ses effets calmants sur le système nerveux.

Eyebright est originaire d'Europe, mais peut maintenant être trouvé dans une grande partie de l'Amérique du Nord, tandis que son utilisation s'est répandue dans le monde entier avec des personnes qui l'utilisent à des fins médicinales ou culinaires.

Cette herbe contient des substances qui aident à réduire les symptômes du glaucome causés par une pression élevée à l'intérieur du globe oculaire.

Fenouil

Le plus connu est d'être utilisé comme arôme dans les plats italiens. Il aide également à augmenter la production de lait lorsque les femmes allaitent, fait du thé pour la sécrétion et est un remède à base de plantes contre la bronchite ou l'asthme.

Grande camomille

Cela aidait à réduire les symptômes des migraines, des maux de tête ou des maux de tête de tension. Il peut également être appliqué par voie topique sur les coupures, les éraflures ou d'autres types de peau.

Des conditions telles que les brûlures. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Feverwort

L'aume de fièvre pousse souvent le long des côtés des plans d'eau, c'est pourquoi on l'appelle parfois "dock d'eau". La plante a été utilisée à l'origine pour la fièvre et est toujours utilisée comme remède homéopathique. Il est plus couramment utilisé aujourd'hui en médecine ayurvédique pour traiter les affections du foie.

Cette herbe se présente sous forme de thé avec de nombreuses utilisations, y compris des douleurs articulaires, des maux de tête, du stress et de l'anxiété. Il peut être appliqué par voie topique pour l'eczéma.

Ail

Cette épice provient de la partie bulbeuse de la plante d'ail cultivée en grandes quantités dans diverses grandes régions du monde. Il est couramment utilisé en cuisine parce qu'il a été démontré qu'il présente de nombreux avantages pour la santé et des propriétés médicinales qui aident à contrôler la pression artérielle lorsqu'il est pris pendant de longues périodes.

Gingko

L'extrait de ginkgo est utilisé en Orient depuis des milliers d'années pour promouvoir une activité mentale saine. Il a maintenant fait son chemin vers l'Ouest et de nouvelles découvertes montrent des résultats prometteurs dans le traitement de nombreux troubles neurologiques. Bien que certaines études aient montré qu'il n'améliore pas la mémoire et la fonction cognitive chez les adultes en bonne santé, d'autres recherches suggèrent que Gingko peut être bénéfique dans le traitement de la maladie d'Alzheimer, de la schizophrénie et des accidents vasculaires cérébraux dus à des troubles vasculaire cérébral.

Cet arbre pousse aux États-Unis et est également cultivé dans d'autres parties du monde.

Ginseng

Cette herbe se présente sous forme de thé, de teinture ou d'extrait qui aide à promouvoir des niveaux d'énergie sains tout en aidant à détendre les muscles et à augmenter le flux sanguin vers le cerveau. Ça

Peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Goldenrod, herbe à poux

Goldenrod a sa place dans la nature. Il agit également en entourant le cerveau avec ses produits chimiques actifs, qui aident à réduire les niveaux de stress.

Cette herbe est souvent utilisée pour prévenir les rhumatismes car elle contient des composés qui aident à rétablir le fonctionnement physiologique normal. Il a été bouilli avec d'autres herbes pour traiter les douleurs articulaires, les maux de tête ou les migraines.

Goldenseal

Il est utilisé aujourd'hui comme alternative aux agents antibiotiques en raison de sa capacité à lutter contre les infections. Il est également utilisé pour fabriquer une teinture qui peut être appliquée par voie topique pour diverses affections cutanées telles que les éruptions cutanées et les abcès. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour faire un thé qui aide à traiter la toux et le rhume.

Pomme moulue

Les feuilles séchées ont été utilisées comme purgatif doux et comme alternative. Les fleurs peuvent être transformées en thé. La racine a des propriétés astringentes - zone indigène : l'est de l'Amérique du Nord ; plus fréquente dans les États du sud.

Baies d'aubépine

Les baies d'aubépine sont souvent utilisées dans les remèdes à base de plantes en raison de leur grande quantité de flavonoïdes qui peuvent augmenter la circulation, améliorer la fonction cardiaque et réduire le cholestérol. Il est également utilisé pour soulager la pression et la douleur dans les artères bloquées tout en abaissant les niveaux de cholestérol LDL.

Saint Basilic

1 cuillère à café à 1/2 tasse d'eau bouillante sont les proportions appropriées pour faire un thé à partir de cette herbe. Il a été utilisé comme tonique général pour le corps avec des propriétés similaires à celles du ginseng. Le basilic sacré peut être pris en interne ou appliqué à l'extérieur sur des affections cutanées telles que l'eczéma et les maladies de la peau.

Prêle

Cette herbe est souvent utilisée dans les thés ainsi que dans les remèdes à base de plantes pour traiter la bronchite et l'asthme. On sait également qu'il réduit l'inflammation de l'oreille et du nez.

Hortensia

L'hortensia est une plante à fleurs qui peut être utilisée pour fabriquer des médicaments, notamment comme agent anti-inflammatoire. Dans la médecine traditionnelle chinoise, les fleurs sont séchées et utilisées pour faire un thé, ce qui est censé réduire l'enflure.

La préparation et la consommation de thé d'hortensia peuvent également avoir certains effets secondaires. Il s'agit notamment de nausées, de vomissements, de bouche sèche, de confusion ou de perte de conscience. Il est conseillé aux gens de ne pas boire cette tisane s'ils ont des problèmes hépatiques ou une maladie rénale.

Les feuilles de cette herbe sont utilisées dans le thé pour traiter plusieurs choses, y compris le rhume, la tuberculose, la fièvre, l'arthrite, les problèmes digestifs et les infections.

Hysope

Cette herbe est communément connue sous le nom de « thé juif » en raison de son utilisation dans les cérémonies religieuses. Il peut être utilisé comme phytothérapie pour guérir les furoncles, les ecchymoses et les plaies. Il ne doit pas être utilisé par les personnes souffrant de troubles hémorragiques ou par celles qui sont enceintes ou qui allaitent en raison de sa grande quantité de composés qui peuvent interférer avec la production d'hormones dans le corps.

Inula

Il est utilisé dans le traitement de problèmes tels que la bronchite chronique, la toux et les allergies. Il peut également aider à abaisser la pression artérielle grâce à l'utilisation de ses propriétés connues sous le nom de flavonoïdes.

Jasmin

Il est utilisé pour aider avec des affections telles que l'asthme, les problèmes d'estomac et la toux. Il peut être appliqué par voie topique pour soulager l'enflure et réduire les odeurs de certains troubles de la peau tels que l'eczéma. Il ne doit pas être appliqué par voie topique aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Kalanchoe

Les feuilles de cette herbe sont utilisées pour les infections respiratoires telles que la bronchite et l'inflammation. Il a également des propriétés qui peuvent aider à soulager l'arthrite et la douleur.

Kava Copte

Cette herbe se présente sous forme de thé, de capsule ou d'extrait qui aide à favoriser la relaxation en réduisant la tension mentale et physique tout en soulageant l'anxiété et le stress. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Le pouce de la dame

Cette herbe est souvent utilisée pour aider au contrôle de la douleur et au traitement de l'arthrite ou de la goutte. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour les maux d'estomac ou les gaz.

Cette herbe provient d'une petite plante originaire d'Europe et d'Asie. Une décoction est un terme général utilisé pour décrire un thé fabriqué en extrayant les composés protecteurs des plantes, comme la fabrication d'une teinture.

Lavande

Cette herbe provient d'une fleur parfumée originaire de la Méditerranée. Pourtant, il présente également de nombreux autres avantages : être utile avec les problèmes de confiance, l'anxiété, les affections cutanées telles que la dermatite et la relaxation.

Mélicse

Cette herbe se présente sous forme de thé avec de nombreuses utilisations, y compris le contrôle de la douleur, le stress et l'anxiété. Il peut être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion ou les crampes abdominales, ou les nausées.

Cette herbe provient d'une plante originaire d'Afrique, d'Europe et d'Asie. Il présente de nombreux avantages pour la santé et peut aider à soulager l'anxiété, le stress, la douleur, les affections cutanées, etc.

Citronnelle

Cette herbe est utilisée pour traiter l'anxiété, la dépression et les troubles émotionnels. Il est également utilisé comme aide digestive et peut être pris en interne pour réduire la toux. Il a également été utilisé par voie topique sur ses propriétés anti-inflammatoires.

Verveine citronnelle

Il est utilisé pour aider à soulager la douleur dans diverses situations et les maux de tête, les maux de tête de tension, les maux de dos, les crampes menstruelles, et plus encore. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les maux d'estomac ou les gaz.

Réglisse

Cette herbe est dérivée de la racine de la plante *Glycyrrhiza glabra*, et elle présente de nombreux avantages pour la santé. Il est souvent utilisé pour les problèmes digestifs tels que la diarrhée et les gaz et fait un remède qui peut aider à soulager la congestion nasale due aux allergies, à la congestion ou aux infections des sinus lorsqu'il est utilisé par voie topique.

La racine est utilisée pour fabriquer des médicaments. Région autochtone : Amérique du Nord de l'Est ; plus fréquente dans les États du sud. La partie de la plante utilisée/pot médicamenteuse : Racines. Utilisations médicinales : Analgésique (analgésique), anti-inflammatoire, antitussif (suppresseur de la toux), astringent, carminatif (gaz), diurétique (rein), expectorant, laxatif, stimulant (effets circulatoires).

Tilleul

Il aide au stress et à l'anxiété en raison de ses nombreux effets positifs sur le corps, tels que la promotion de la circulation sanguine, l'atténuation de la tension dans les muscles et la promotion d'un sommeil réparateur pendant la nuit. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour aider à la digestion, comme les gaz ou les nausées.

Lovage

Cette herbe se présente sous forme de thé avec de nombreuses utilisations, y compris le contrôle de la douleur, le stress et l'anxiété. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion ou les crampes abdominales, ou les nausées.

Mahonia

Cette herbe provient de parties de la plante dogbane, qui poussent dans le monde entier. Il contient des substances qui réduiraient les taux de cholestérol et réduiraient le risque de certains types de cancer.

Miel de Manuka

Ce miel provient de l'arbre Manuka en Nouvelle-Zélande, et il a plusieurs utilisations, notamment en aidant à réduire l'inflammation dans le corps comme l'arthrite, la goutte ou les rhumatismes. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser une digestion saine.

Marjolaine

Cette herbe est couramment utilisée pour diverses choses, telles que soulager les problèmes d'estomac tels que la flatulences, la constipation, la diarrhée ou les crampes. Il a des propriétés analgésiques et peut être appliqué par voie topique pour traiter les plaies ouvertes et les affections cutanées telles que la dermatite.

Guimauve

Une herbe vivace originaire d'Europe se trouve sur les bords des routes, les champs et les ruisseaux. Les fleurs séchées ont été utilisées comme médicament. Région autochtone : Europe occidentale ; dans toute l'Amérique du Nord et le nord de l'Eurasie. La partie de la plante utilisée/pot médical : Fleurs. Utilisations médicinales Analgésique (analgésique), diurétique (rein), sédatif, tonique - augmente la circulation vers le cerveau et d'autres organes vitaux.

Chardon-Marie

Cette herbe provient d'une fleur sauvage annuelle originaire de la région méditerranéenne. Il a de nombreuses utilisations, telles que l'aide aux problèmes hépatiques en fournissant des nutriments aux cellules du foie tout en aidant à activer les enzymes hépatiques pour aider à décomposer les médicaments ou les toxines dans le corps qui peuvent être nocifs.

Les feuilles, les racines et les graines de cette herbe contiennent des substances qui favorisent les fonctions saines du foie tout en favorisant une production de cellules hépatiques saines. Il a de nombreuses utilisations, y compris aider à soulager la douleur dans le corps et de nombreux autres avantages pour la santé, tels que la promotion d'un esprit et d'un corps sains. Il peut être utilisé pour les coupures, les éraflures ou différents types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Menthe

Il existe de nombreuses variétés de menthes, cependant, la plupart des herbes peuvent être ajoutées à un thé ou simplement placées dans un verre d'eau pour un soulagement instantané. La menthe est utilisée comme tonique général pour

Le corps ayant des propriétés similaires à celles du ginseng. La menthe peut être prise en interne ou appliquée en externe sur des affections cutanées telles que l'eczéma et les maladies de la peau.

Gui

Cette herbe est souvent utilisée pour les affections respiratoires telles que les gripes ou les rhumes. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les crampes d'estomac, la diarrhée et plus encore.

Monarda

Il réduit les nausées ou les vomissements lorsque vous êtes malade en raison de sa capacité à augmenter la salive tout en minimisant la déshydratation de la bouche et de la gorge. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Motherwort

Il peut être utilisé pour les brûlures ou consommé à la place du contrôle des naissances en raison de sa capacité à ralentir la fréquence cardiaque afin que le corps puisse se reposer lorsqu'il a besoin de temps pour guérir.

Mullein

Cette herbe est également connue sous le nom de « hag's taper » parce qu'elle était traditionnellement utilisée pour allumer les lampes de l'Europe. Il a également été utilisé pour traiter les maux d'oreille, les infections de l'oreille et d'autres types de douleurs à l'oreille.

Myrrhe

Cette herbe est parfois utilisée comme astringent ou teinture pour traiter les plaies. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Ortie

Cette herbe est souvent utilisée pour de nombreuses choses, y compris pour aider avec les symptômes du rhume ou de la grippe, l'arthrite et les problèmes des voies urinaires. Il peut être consommé ou appliqué par voie topique en fonction de l'état traité.

Cette herbe contient des substances qui peuvent aider à promouvoir une bonne santé globale et une guérison dans le corps. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser une digestion saine.

Oatstraw

Cette herbe est connue sous le nom de « herbe à l'avoine » et elle peut aider à favoriser une digestion saine. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Oignon

Il aide à soulager la douleur dans diverses situations telles que les douleurs articulaires, les maux de tête, les maux de tête de tension, ou plus encore. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser la digestion, telles que les gaz ou les nausées.

Origan

L'origan ajoute une saveur et une épice uniques aux plats, il est cuit. Il peut également être consommé cru, mais sa saveur est beaucoup plus puissante lorsqu'il est cuit avant de manger.

Racine de raisin de l'Oregon

Cette herbe a été utilisée dans de nombreuses recettes comme substitut à d'autres remèdes à base de plantes, mais principalement pour soulager les difficultés menstruelles et parfois les maux de tête. Cette herbe peut être utilisée en interne ou appliquée à l'extérieur sur des affections cutanées telles que l'eczéma et les maladies de la peau.

Plumes d'autruche

Ceux-ci sont utilisés pour fabriquer un poultrice apaisant pour les coupures, les éruptions cutanées et les brûlures tout en ayant de fortes propriétés désinfectantes et en traitant de nombreux types d'infections. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Persil

Cette herbe est généralement considérée comme un ingrédient de cuisson, mais elle est également utilisée pour aider aux maladies rénales, aux rhumatismes, aux maux d'estomac, à la goutte et à la perte de poids.

Passiflore

Cette herbe a de nombreuses utilisations, mais est surtout connue pour son utilisation dans le traitement de l'insomnie et de l'anxiété. Il peut être consommé ou appliqué par voie topique en fonction de l'état traité.

Pivoine - Considérée comme l'une des herbes les plus efficaces qui peut guérir des infections des voies urinaires grâce à sa capacité à inhiber les bactéries. Il est également utilisé pour aider à traiter les troubles des globules rouges tels que l'anémie tout en augmentant les niveaux d'oxygène de l'organisme.

Pouliot

Cette herbe est souvent utilisée pour encourager la transpiration, ce qui aidera à la désintoxication du corps. Il contient également des substances qui peuvent aider à réduire le taux de cholestérol, à soulager les crampes menstruelles et à réduire l'inflammation.

Pastille de menthe

Cette herbe est souvent utilisée pour de nombreuses choses, y compris pour soulager les maux d'estomac, l'indigestion, les crampes menstruelles, les nausées, et plus encore. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres affections cutanées telles que la dermatite et le psoriasis.

Cette herbe a de nombreuses utilisations, y compris aider à soulager la douleur dans diverses situations telles que les douleurs articulaires, les maux de tête, les maux de tête de tension, ou plus encore. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser la digestion, telles que les gaz ou les nausées.

Plantain

Il est utilisé comme thé qui aide à soulager la douleur et l'inflammation dans le corps en réduisant l'enflure et l'inflammation des articulations et des muscles et en réduisant la fièvre. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser la digestion, telles que les gaz ou les nausées.

Pavot

Il est utilisé comme teinture qui aide à promouvoir des niveaux d'énergie sains tout en favorisant un sommeil réparateur pendant la nuit. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour aider à la digestion, comme les gaz ou les nausées.

Ces fleurs sont souvent utilisées pour soulager les douleurs telles que les crampes menstruelles, les maux de dents, les rhumatismes et les douleurs musculaires. Ils peuvent également être appliqués par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types de blessures.

Cendres Épineux

Il favorise un flux sanguin sain vers tous les organes du corps, réduisant la douleur et l'inflammation des muscles et des articulations, favorisant une digestion saine, soulage les crampes menstruelles, soulageant les maux d'estomac, et plus encore. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Figuier de Barbarie

Cette herbe est dérivée du fruit d'un cactus originaire d'Amérique du Sud et du monde entier aujourd'hui, où elle pousse dans les zones désertiques. Il peut être utilisé pour plusieurs choses, y compris aider avec les allergies et les coliques chez les bébés et les problèmes digestifs. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'asthme et la fièvre du foin.

Purslane

Cette herbe est souvent utilisée pour aider à traiter l'acné, le psoriasis, la dermatite, l'eczéma, et plus encore. Il a un effet calmant sur le système nerveux, aidant ceux qui souffrent de stress, d'anxiété, voire de dépression.

Feuille de framboise

1 cuillère à café à 1 tasse d'eau sont les proportions appropriées pour faire un thé à partir de cette herbe. Il est utilisé comme tonique général pour le corps avec des propriétés similaires à celles du ginseng. La feuille de framboise peut être prise en interne ou appliquée à l'extérieur sur des affections cutanées telles que l'eczéma et les maladies de la peau.

Trèfle rouge

Cette herbe est couramment utilisée dans les thés et les boissons pour de nombreuses choses, y compris les problèmes digestifs tels que l'indigestion, la flatulences et la diarrhée.

Il est utilisé pour aider au contrôle de la douleur, au stress et à l'anxiété. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Rose

Il peut également être appliqué par voie topique pour les cicatrices ou les brûlures alors qu'il est également connu pour stimuler le système immunitaire et fournir des antioxydants qui peuvent aider à ralentir le processus de vieillissement dans le corps.

Romarin

Cette herbe est souvent utilisée pour supprimer la toux, éliminer l'accumulation de gaz, améliorer la digestion et être utilisée pour les maux de tête. Il peut également être utilisé comme antibactérien pour les plaies, les coupures, les éraflures ou d'autres types d'affections cutanées.

Le romarin est généralement utilisé dans les recettes italiennes, mais peut également être consommé cru comme garniture d'assiette avec des repas comme des boulettes de viande.

Rue

Cette herbe se présente sous forme de thé qui aide à soulager la douleur dans diverses situations telles que les douleurs articulaires, les maux de tête, les maux de tête de tension, ou plus encore. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Seigle

Cette herbe est utilisée pour plusieurs choses, y compris les maux de tête et les crampes d'estomac. Il est également connu pour réduire l'inflammation, en particulier en cas d'entorses ou d'ecchymoses.

Safran

Cette herbe provient d'une jolie fleur connue sous le nom d'« or rouge », originaire du sud de l'Europe et d'Asie. Il est souvent utilisé pour aider à résoudre des problèmes tels que la dépression, l'anxiété, l'insomnie, et plus encore. Il peut être consommé ou appliqué par voie topique en fonction de l'état traité.

Sauge

Cette herbe est couramment utilisée pour aider à de nombreuses choses, y compris les maux de gorge, la toux et les maux respiratoires. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les problèmes digestifs tels que les gaz, les nausées, la diarrhée et les crampes.

Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

L'aine de Saint-Jean

Il est utilisé pour aider à traiter la dépression ainsi que les douleurs musculaires et articulaires ou les douleurs. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager les crampes menstruelles.

Cette herbe se présente sous forme de thé qui aide à soulager la douleur et l'anxiété tout en favorisant un sommeil réparateur pendant la nuit. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Santal

Il est utilisé pour faire un poultrice apaisant pour les coupures, les éruptions cutanées et les brûlures tout en ayant de fortes propriétés désinfectantes et en traitant de nombreuses infections. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser une digestion saine, comme les gaz ou les nausées.

Salsepareille

Cette herbe a de nombreuses utilisations, telles que soulager la douleur due à l'arthrite ou aux entorses ou aux ecchymoses et aider à soulager les maux d'estomac et la diarrhée. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour faire une décoction ou une teinture.

Schizandra

Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser des fonctions hépatiques saines, telles que le remplacement des tissus endommagés et l'amélioration d'un esprit et d'un corps sains.

Scullcap

Il est souvent utilisé dans les thés pour diverses choses, y compris l'anxiété, la dépression, l'insomnie et les migraines. Il peut également être appliqué par voie topique pour soulager la douleur telle que la douleur arthritique.

Bourse-à-pasteur

Il est utilisé dans les thés pour soulager la fièvre et d'autres infections dans le corps. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Silverweed

Herbe vivace originaire d'Europe occidentale, on la trouve dans les bois et les fourrés. Les fleurs sont roses, et les feuilles sont argentées ou blanchâtres ; les fleurs peuvent être transformées en thé. Région autochtone : Europe occidentale ; dans toute l'Amérique du Nord et le nord de l'Eurasie. Pot médicinal : Fleurs (généralement séchées) et feuilles, racine. Utilisations médicinales Diurétique (règle), expectorant, nerveux (système nerveux), sédatif, tonique, vermifuge (expulse les vers).

Calotte

Cette herbe est souvent utilisée pour les mêmes raisons que la cape de crâne, mais elle soulage la douleur avec des maux de tête. Il peut également être consommé pour traiter l'anxiété et la dépression et les problèmes digestifs tels que la diarrhée ou les gaz. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres affections cutanées telles que les brûlures, l'eczéma ou le psoriasis.

Elm glissant

Il aide à soulager la douleur et l'inflammation dans le corps en réduisant l'enflure et l'inflammation des articulations et des muscles et en réduisant la fièvre. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser des fonctions hépatiques saines, telles que le remplacement des tissus endommagés et l'amélioration d'un esprit et d'un corps sains.

Anis étoilé

Aide à la digestion, à la toux et aux problèmes respiratoires. Il est souvent utilisé dans les plats d'assaisonnement et contient des composés protecteurs qui aideront à la pression artérielle, au cholestérol et à la perte de poids.

Soufre

Cette herbe est utilisée pour faire un poultrice apaisant pour les coupures, les éruptions cutanées et les brûlures tout en ayant de fortes propriétés désinfectantes et en traitant de nombreuses infections. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser une digestion saine, comme les gaz ou les nausées.

Sweet Woodruff

La partie de la plante utilisée/pot médical : feuilles. Utilisations médicinales Analgésique (analgésique), antitussif (suppresseur de la toux), anti-inflammatoire, carminatif (gaz), diurétique (rein), expectorant, stimulant (effets circulatoires).

Thym

Cette herbe se présente sous forme de thé qui aide à soulager la douleur dans diverses situations telles que les douleurs articulaires, les maux de tête, les maux de tête de tension, ou plus encore. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser la digestion, telles que les gaz ou les nausées. L'huile de thym peut également être appliquée par voie topique sur les coupures, les éraflures ou différentes affections de la peau telles que les brûlures.

Le thym a un parfum et un goût attrayants qui sont souvent utilisés dans la cuisine française pour cuisiner des viandes telles que le bœuf, le porc ou l'agneau.

Curcuma

Cette herbe est couramment utilisée dans la cuisine indienne pour améliorer la saveur des aliments, mais elle a également de nombreuses autres utilisations, telles que l'aide à la douleur due à l'arthrite ou aux entorses ou aux ecchymoses. Il peut être consommé ou appliqué par voie topique sur des affections cutanées telles que l'acné, l'eczéma, le psoriasis ou la dermatite. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour diverses choses, y compris des problèmes digestifs tels que les gaz, l'indigestion, la diarrhée ou les nausées.

Uva Ursi

Il aide à réduire l'inflammation dans tout le corps. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Valériane

Cette herbe calme le système nerveux, en particulier en période de stress ou d'épuisement nerveux. Il est donc très utile lorsque vous essayez de calmer un enfant agité ou en colère. Il doit être légèrement écrasé avant d'être pris sous forme de thé ; les parties 1:2 séchées en 1 partie d'eau bouillante sont les proportions appropriées pour faire un thé à partir de cette herbe. La valériane est utilisée depuis des siècles comme plante médicinale. Il a des propriétés similaires à celles du ginseng. Cette herbe peut être prise en interne ou appliquée à l'extérieur sur des affections cutanées telles que l'eczéma et les maladies de la peau.

Haricots à la vanille

Il aide à de nombreuses utilisations, y compris le contrôle de la douleur, le stress et l'anxiété. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser un sommeil réparateur pendant la nuit en réduisant l'inflammation dans tout le corps.

Verveine

Cette herbe est souvent utilisée pour les crampes d'estomac, les gaz, la diarrhée ou les nausées. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager la douleur causée par n'importe quoi, des rhumatismes à l'arthrite.

Violette

Cette herbe est couramment utilisée dans les thés pour soulager les crampes d'estomac, les crampes menstruelles et la toux. Il peut également être appliqué par voie topique aux coupures, aux éraflures ou à d'autres types d'affections cutanées.

Feuille de violette

Cette herbe se présente sous forme de thé avec de nombreuses utilisations, notamment en aidant au contrôle de la douleur, au stress et à l'anxiété et en aidant à favoriser un sommeil réparateur pendant la nuit. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour soulager l'indigestion, les crampes abdominales ou les nausées.

Noix

Cette herbe est utilisée pour faire un poultrice apaisant pour les coupures, les éruptions cutanées et les brûlures tout en ayant de fortes propriétés désinfectantes et en traitant de nombreuses infections. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour favoriser des fonctions hépatiques saines, telles que le remplacement des tissus endommagés.

Cresson

Cette herbe a de nombreuses utilisations, notamment en aidant à prévenir la carence en fer en raison de sa teneur élevée en fer et en calcium. En revanche, il aide à la digestion ainsi qu'aux problèmes des voies urinaires. Il peut être consommé ou appliqué par voie topique en fonction de l'état traité.

Écorce de saule blanc

Cette herbe est souvent utilisée pour aider à réduire l'inflammation dans le corps car elle contient des salicylates qui peuvent aider les personnes souffrant d'arthrite, de douleurs musculaires ou d'autres affections. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les maux de dos, les maux de tête, les nausées et les crampes d'estomac.

Hamamélis

Cette herbe est souvent utilisée pour les muscles et les articulations douloureux ainsi que pour un traitement des hémorroïdes. Il a été utilisé par voie topique pour les coupures, les éraflures ou d'autres types de affections cutanées. Les feuilles de cette plante sont également placées sur les plaies pour arrêter les saignements tout en aidant à soulager la douleur.

Bois Béton

9 parties d'herbe séchée sont utilisées pour faire environ 1 tasse de cette herbe. Cette herbe a été utilisée comme tonique général pour le corps avec des propriétés similaires à celles du ginseng. Il peut traiter les troubles de la peau comme l'eczéma et les infections cutanées par voie topique ou orale.

Woodruff

Cette plante est utilisée pour guérir les troubles de la communication, qui sont causés par le piégeage des gaz dans le corps, ainsi que pour aider à la digestion. Cette plante peut traiter les troubles de la peau comme l'eczéma et les infections cutanées par voie topique ou orale.

Armoise

Aide avec les crampes d'estomac, les gaz et la diarrhée. Il a également été utilisé par voie topique pour traiter les affections cutanées telles que l'acné, l'eczéma, le psoriasis et la dermatite. Il peut être consommé ou bouilli avec d'autres herbes en fonction de la condition traitée.

Les feuilles séchées ont été utilisées comme médicament. Région autochtone : Europe occidentale ; dans toute l'Amérique du Nord et le nord de l'Eurasie. Pot médicinal : Feuilles. Utilisations médicinales Antirhumatis (prévient la raideur et l'inflammation), antispasmodique, apéritif (lisse la digestion), antiseptique (topique, interne), cholagogue, depuratif (un stimulant du foie), diaphorétique (favorise la transpiration), emménagogue, expectorant (prote la sécrétion de mu

Achillée mille-feuille

Cette herbe est souvent utilisée pour traiter les coupures ou les plaies qui saignent parce qu'elle a un effet coagulant tout en aidant à soulager la fièvre et les étourdissements. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour aider à diverses choses, y compris l'indigestion, les crampes menstruelles et les rhumes ou les symptômes de la grippe.

L'huile de arrow peut également être appliquée par voie topique sur les coupures, les éraflures ou d'autres types d'affections cutanées telles que les brûlures.

Quai jaune

C'est une herbe vivace avec des tiges ramifiées et des feuilles ressemblant à de l'herbe. Les fleurs sont jaunes et les graines sont rouges et rondes. Zone autochtone : Répandue en Europe, en Amérique du Nord et en Asie ; cultivée dans de nombreux autres pays.

Cette herbe a de nombreuses utilisations, y compris la gonorrhée, les crampes menstruelles, les ulcères, et plus encore. Il peut également être bouilli avec d'autres herbes pour traiter les maux d'estomac et la diarrhée.

Yam sauvage

Une vigne vivace originaire d'Amérique du Nord se trouve dans les bois secs, les champs ouverts et les prairies. La racine est utilisée pour fabriquer des médicaments. On le trouve également dans les jardins cultivés.

Région autochtone : Amérique orientale : est du Canada et est des États-Unis.

La partie de la plante utilisée/pot médical : Racine

Utilisations médicinales: antirhumatismes, antispasmodiques, antiseptiques, cholagogue, diaphorétiques, diurétiques (foie), émétiques (fort), expectorants, laxatifs (fort), purgatif (fort), stimulant (sang).

La globuline (un constituant de l'igname) est un agent puissant contre le virus "Herpes Simplex" 2 - c'est le virus qui cause l'herpès génital.

Chapitre 4 : Recettes pour les remèdes pour le bien-être des enfants



En ce qui concerne la santé de vos enfants, vous devez savoir qu'il y a beaucoup de choses que vous devez savoir. Gardez à l'esprit qu'il est très facile pour un enfant de tomber malade, surtout lorsqu'il est jeune puisque son système immunitaire n'est pas encore complètement développé.

Il existe de nombreuses façons de garder vos enfants en bonne santé que possible.

Vous devez vous assurer que votre enfant se repose et dort suffisamment. Cela fera une énorme différence dans leur santé globale, leur croissance et leur développement s'ils se reposent suffisamment chaque jour. Dormir suffisamment aide également à améliorer son système immunitaire car il permet au corps d'être entièrement restauré avec de l'énergie et de protéger contre la maladie.

Assurez-vous de leur laver les mains fréquemment et de toujours leur apprendre à ne pas toucher leur bouche avec leurs mains. S'ils ont un rhume, ce serait une bonne idée de s'assurer qu'ils prennent des médicaments ou vont chez le médecin.

Vous devez également vous assurer qu'ils jouent à l'extérieur avec des amis plutôt que de jouer à des jeux vidéo à l'intérieur. Cela les aidera à socialiser et à interagir avec d'autres personnes qui garderont leur système immunitaire en bonne santé. Vous devriez également envisager d'emmener vos enfants dans un spa de santé lorsqu'il fait froid, car cela peut aider à améliorer leur niveau d'énergie.

Vous devez vous assurer de faire vacciner vos enfants. En ce qui concerne les jeunes enfants, c'est très essentiel car ils sont encore très sensibles à de nombreuses maladies. Certaines des maladies qu'ils pourraient contracter comprennent les éruptions cutanées, la rougeole, la varicelle, la méningite et le diabète de type 1. Les trois premières de ces maladies peuvent causer beaucoup de dommages, en particulier pour les jeunes enfants, il est donc essentiel de se protéger contre eux en leur donnant des vaccinations appropriées.

La première vaccination qui devrait être administrée est un triple vaccin, qui protège contre trois maladies. Le deuxième vaccin est un vaccin combiné et le troisième est l'injection de méningite C. Dans la plupart des cas, cela suffit à aider à protéger votre enfant contre ces maladies.

Il serait également préférable que vous donniez à vos enfants beaucoup d'exercice régulièrement. Cela les empêchera de devenir en surpoids et rendra également leur système immunitaire plus fort.

1. Échinacée (E. Purpurea)

L'échinacée peut être prise sous forme liquide et est plus efficace lorsqu'elle est utilisée fraîche plutôt que sèche. Il doit être pris quotidiennement jusqu'à 6 mois lorsqu'un système immunitaire

Un remède stimulant est nécessaire pour obtenir de meilleurs résultats.

2. Baie de sureau

C'est l'un des meilleurs remèdes naturels contre le rhume et la grippe. Des études ont montré qu'il est efficace contre un large éventail de virus. Pour de meilleurs résultats, prenez le sirop de sureau tous les jours pendant la saison du rhume et de la grippe. Après six mois, vous pouvez arrêter l'utilisation tant que les symptômes ne se reproduisent pas fréquemment (lorsqu'ils sont utilisés à la concentration appropriée).

3. Ail

L'ail est un excellent remède naturel pour prévenir les rhumes, en particulier pendant la saison des rhumes et de la grippe. Il présente également de nombreux autres avantages. L'ail est également un stimulant immunitaire et anti

Agent inflammatoire. Vous pouvez le prendre sous forme de gélules ou de jus d'ail frais.

4. Gingembre

Le gingembre (*Zingiber officinale*) est utilisé comme plante médicinale depuis des siècles pour traiter un large éventail de maladies telles que les migraines, les maux de gorge, l'indigestion, les nausées et le rhume.

Pour Les Enfants De 0 À 2 Mois

1. All nouveau-né [*Anethum graveolens*]

C'est bon pour apaiser l'estomac et son fort anti

L'action inflammatoire favorise une récupération rapide des ulcères. La même action est observée avec le gingembre. Il a également une action antimicrobienne des bactéries et des virus. Son principal ingrédient actif est celui qui agit comme un puissant anti

Carcinogène, anti

Biotique, anti

Champignon et agent antiviral.

2. Lavande [*Lavandula angustifolia*]

La lavande est une très belle plante qui est largement utilisée dans la décoration. Il a plusieurs utilisations. Ses principaux ingrédients actifs sont le linalool (un antiseptique puissant), l'acétate de linalyle (un agent antimicrobien puissant), *Lavandula* (un autre agent antibactérien naturel) et le linalylformate (qui a des effets bactéricides).

3. Camomille romaine [*Chamaemelum nobile*]

La principale utilisation de cette herbe est dans le traitement de l'anxiété et de la dépression. Il est également bon pour les ulcères d'estomac et, comme l'aneth, il agit comme un excellent anti

Agent inflammatoire. Il a les mêmes actions que la lavande et le gingembre, mais avec un effet antibactérien plus fort.

4. Garroch [*Achillea millefolium*] Cette herbe agit comme un puissant anti

Carcinogène, anti

Biotique, anti

Champignon et agent antiviral. Son ingrédient actif est la garroch.

5. Aîné [*Sambucus nigra*]

Il est maintenant connu pour avoir de nombreux avantages pour la santé, y compris son action antimicrobienne solide contre les bactéries, les virus, les champignons et les levures.

Pour les enfants de 2 à 12 mois

1. Géranium [Pelargonium Graveolens]

Il est bon pour l'estomac, les intestins et les poumons. Il aide également à améliorer le système immunitaire. Prenez le géranium comme herbe ou comme infusion.

2. Mandarine/mandarine [Citrus reticulata]

Le principal effet de cette herbe est de stimuler le système immunitaire. Il n'agit pas comme un agent antibactérien puissant, bien qu'il ait un certain anti

Effets de la bactérie. Néanmoins, beaucoup de citations ont été faites en le comparant à l'eau de citron. Il peut être utilisé en capsules ou pris dans du jus frais.

3. Eucalyptus [G globules d'eucalyptus] C'est un anti

Agent bactérien et antifongique. C'est aussi un agent antiviral et antiparasitaire. Il peut être pris sous forme de capsules ou de jus frais.

4. Arbre à thé [Melaleuca alternifolia] L'arbre à thé est un très bon

Anti connu

Bactérien, anti

Champignon et agent antiviral. Il peut être pris sous forme de capsules ou de jus frais.

Pour les enfants de 12 mois à 5 ans

1. Palmarosa [Cymbopogon martinii]

Cette herbe est bonne pour les poumons, la rate et le foie. Il agit également comme un anti

Agent anticancéreux. Il peut être pris en capsules ou en jus frais.

Pour les enfants de 5 ans à 12 ans

1. Clary Sage [Salvia sclerae]

La sauge clary est bonne pour le système nerveux, en particulier les yeux et les oreilles. Ses ingrédients actifs sont l'acétate de linalyl, le linalool, l'eugénol (qui agit comme un agent antibactérien) et le bêta

Caryophyllène (qui a des propriétés antifongiques).

2. Noix de muscade [Myristica fragrans]

Cette herbe est particulièrement efficace contre les infections des voies respiratoires et digestives. Il est également connu pour aider à réduire les nausées, les vomissements et la diarrhée.

Chapitre 5 : Herbes médicinales



Que sont les herbes médicinales

Les herbes médicinales sont un excellent moyen d'utiliser la nature et votre corps pour créer la santé. Il existe de nombreuses herbes différentes, chacune ayant son propre effet unique sur le corps. Du plus faible niveau d'énergie à la stimulation du métabolisme, de la pression artérielle et plus encore ; il y a une herbe pour chaque partie de votre corps et elle peut être utilisée de la manière que vous voulez ! Ils ne sont pas seulement utilisés comme médicaments - ils sont également connus pour être utilisés comme remèdes maison.

Les herbes médicinales sont toutes les plantes utilisées pour fabriquer des remèdes à base de plantes. Ils peuvent être utilisés pour faire des thés, des teintures, des huiles, des onguents et des pilules. On pense qu'ils ont des propriétés médicinales, mais il a été prouvé que certains n'étaient pas efficaces. Certaines des herbes médicinales les plus courantes utilisées aujourd'hui comprennent la lavande, le thym, la menthe et l'origan.

De nombreux remèdes à base de plantes contiennent des herbes qui sont mélangées à de l'eau distillée ou de l'alcool comme solvant de base. Les herbes se dissolvent ensuite dans ce mélange liquide où elles peuvent ensuite être facilement éliminées à l'aide d'une passoire ou d'un chiffon. Les herbes peuvent également être séchées et en poudre pour un accès facile sous forme de poudre. Les herbes médicinales peuvent également être transformées en onguents et en pilules qui sont capables de libérer lentement les ingrédients actifs de l'herbe au fil du temps au lieu de tout à la fois avec des thés et des teintures.

La médecine alternative à base d'herbes médicinales est connue sous le nom d'herboristerie. L'herboristerie peut être utilisée pour traiter un certain nombre de problèmes de santé, y compris l'insomnie, le rhume et les maux de tête.

Il existe plusieurs façons d'utiliser les herbes médicinales pour traiter divers problèmes de santé. Les herbes peuvent être placées dans un thé ou de l'eau chaude pour créer un remède à base de plantes chaudes qui peut ensuite être pris par voie orale. L'inhalation d'air chaud contenant les huiles essentielles de l'herbe pourrait également avoir un effet physiologique positif, ainsi qu'améliorer la concentration et diminuer la dépression. Les herbes peuvent également être consommées comme de la nourriture, frottées sur la peau ou placées dans une huile à usage topique pour la peau ou les cheveux. D'autres façons d'utiliser des herbes médicinales comprennent l'utilisation d'herbes comme souffle ou encens pour fumer.

Il existe différents types de remèdes à base de plantes. Les tisanes sont des solutions fabriquées à partir d'une herbe de base mélangée à de l'eau et contiennent souvent l'huile essentielle ou les extraits de l'herbe. Ces solutions peuvent être prises par voie orale et ingérées par voie orale ou ajoutées à l'eau chaude et inhalées par voie orale, c'est ce qu'on appelle souvent des bains de vapeur. Comme les tisanes, les teintures peuvent être fabriquées à partir de diverses bases telles que l'alcool ou l'eau distillée. De nombreuses teintures ont une très forte teneur en alcool, ce qui peut les rendre dangereuses si elles sont prises par de jeunes enfants ou en grande quantité. Les extraits des herbes sont mélangés à de l'alcool ou à de l'eau distillée avant d'être évaporés. Le liquide restant est connu sous le nom de teinture. Ces solutions peuvent être prises par voie orale à des fins médicinales. Les herbes peuvent également être utilisées pour créer une pommade, une pommade ou une huile qui peut être appliquée sur les plaies et la peau sèche. Les herbes peuvent également être ajoutées à l'eau du bain et frottées sur le corps comme une lotion, un savon ou une crème et peuvent même être placées sous forme de pilule pour une ingestion facile.

Il existe de nombreux types différents d'herbes médicinales : chacune produit des propriétés différentes lorsqu'elles sont prises. Certaines herbes peuvent avoir un effet calmant, tandis que d'autres sont plus énergisées. Certaines herbes sont utilisées à des doses modérées depuis des milliers d'années pour traiter divers problèmes de santé, tandis que d'autres ne sont connues que récemment en raison de leur efficacité dans le traitement de maladies qu'elles ne savaient même pas qu'elles causaient.

Les herbes médicinales peuvent être bénéfiques ou nocives en fonction du type et de la dose pris. Parfois, le fait de prendre trop ou de sous-doser peut avoir des effets indésirables sur le corps. Les herbes doivent toujours être vérifiées à la recherche de contaminants et de toxémie avant de les prendre. Les infirmières, les médecins et les pharmaciens peuvent également être en mesure de recommander des herbes sûres et inoffensives.

Une surdose d'herbes médicinales peut provoquer des effets secondaires indésirables. Il est essentiel de consulter un médecin avant de prendre une herbe, car la surutilisation ou l'abus d'herbes médicinales peut être mortelle, en particulier chez les enfants et les adultes dont le système immunitaire est endommagé. En cas de surdosage d'une certaine herbe, des soins médicaux doivent toujours être consultés immédiatement pour prévenir les problèmes de santé à long terme ou même la mort.

Médecine naturelle pour la cuisine

Vous connaissez ce sentiment que vous ressentez dans votre estomac lorsque vous mangez un repas trop épicé ? Une sauce au poivre forte comme Tabasco, par exemple, pourrait vous donner l'impression que la sensation de brûlure sur votre langue tend la main pour engloutir tout votre corps. Mais ce ne sont pas seulement les aliments épicés qui provoquent cette réaction. De nombreuses personnes souffrent d'indigestion et de ballonnements après des repas riches en graisses animales telles que le beurre ou la crème, ou lorsqu'elles consomment des produits laitiers tels que la crème glacée et le fromage.

Que peut-on faire pour éviter ces symptômes inconfortables ? Une réponse est d'essayer des médicaments naturels pour la cuisson au lieu de compter sur des produits artificiels comme les assaisonnements et les sauces. Ceux-ci sont utiles pour ajouter des saveurs intéressantes à vos aliments, mais comme vous le verrez, ils contiennent également de précieuses propriétés médicinales.

Poivre

L'épice la plus utilisée au monde, le poivre, provient des baies séchées de la plante de poivre. Les Romains connaissaient également l'épice et ses qualités médicinales. En fait, ils l'ont utilisé pour soulager les gaz et les crampes d'estomac.

La saveur piquante du poivre est due à la piperine composée chimique. Cette substance se trouve naturellement dans le poivre noir, le poivre blanc et certaines autres épices, mais pas dans les poivrons verts. Lorsqu'il est cuit avec de la viande, le poivre provoque un réchauffement du corps et augmente son métabolisme.

Les capsules de poivre contiennent plus de 80 % de pipérine. La principale différence entre les poivrons frais et séchés est que les composés piquants des poivrons frais sont

Plus puissant et ayant une durée de conservation plus longue que ceux que l'on trouve dans les produits séchés. Vous pouvez obtenir environ 2 à 3 milligrammes de pipérine à partir de flocons secs de poivre noir de couleur foncée. Ou vous pouvez obtenir la même quantité de pipeline de seulement 1/5 à 1/3 d'un poivron frais.

Les poivrons frais et séchés ont différentes qualités médicinales. Les poivrons frais semblent renforcer l'appétit, tandis que les poivrons séchés sont meilleurs pour soulager les troubles digestifs. Si votre système digestif est généralement équilibré, mais que vous avez pris un repas copieux, ajoutez quelques flocons de poivre à votre nourriture après la cuisson. Cela encouragera votre corps à se réchauffer, à nettoyer le tube digestif et à augmenter l'appétit.

Dosettes de chili et de Cayenne

Si vous souffrez d'indigestion ou de ballonnements après un repas, essayez de la poudre de piment ou des gousses de cayenne (également connues sous le nom de capsicum rouges). Ce sont les fruits secs des plantes qui ont été cultivées pour la première fois en Amérique du Sud par les Incas. Lorsqu'ils sont utilisés en cuisine, la poudre de piment et les capsicum rouges ont un effet chauffant sur le corps et peuvent aider votre système digestif à digérer un repas gras.

Mais la poudre de piment a aussi un autre avantage essentiel. Il regorge d'antioxydants qui protègent votre corps des radicaux libres - des composés nuisifs produits par l'oxygène et l'azote pendant le métabolisme. Le piment contient des caroténoïdes, qui lui donnent sa couleur vive. Des études montrent que ces antioxydants aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Ils semblent également jouer un rôle essentiel dans la prévention de la croissance des tumeurs cancéreuses dans le corps.

Les gousses de cayenne rouge sont encore plus nutritives que la poudre de chili. Ils contiennent plus d'antioxydants, y compris les puissants caroténoïdes bêta-carotène, alpha-carotène et β -carotène. Les poivrons rouges contiennent également un certain nombre de micronutriments essentiels, tels que les vitamines A et C, le calcium, le phosphore, le potassium et le manganèse. Leur teneur en vitamines est supérieure à celle de cette poudre de piment parce que les graines (les fruits) ont été séchées avant d'être écrasées pour devenir des capsicums (les gousses).

Si vous trouvez que la poudre de chili ou les poivrons rouges sont trop épicés pour que votre estomac puisse les manipuler, essayez-les avec des aliments riches en graisses tels que les œufs ou les produits laitiers. Les gousses de Cayenne sont particulièrement utiles avec les régimes riches et gras car ils aident à décomposer les particules de graisse et à stimuler la production de bile dans le foie.

Ail

Bien que l'ail soit un aliment de base de nombreuses cuisines, il n'est pas seulement utilisé pour sa saveur merveilleuse. Il a également des utilisations médicinales séculaires. D'une part, l'ail est un puissant antioxydant grâce à ses composés sulfureux ressemblant à des oignons. Il est également riche en minéraux comme le potassium, le calcium et le phosphore ainsi que les vitamines comme la vitamine C. Il existe même des études qui suggèrent que certains de ses composés peuvent fournir une protection contre le cancer.

Si vous souffrez d'indigestion ou de ballonnements après un repas, envisagez d'utiliser l'ail comme herbe culinaire. C'est l'un des préférés de nombreux cuisiniers chinois, et ils l'utilisent pour aromatiser leur nourriture. L'ail est particulièrement bénéfique en cuisson lorsque la teneur en matières grasses de la farine est élevée, en raison de sa capacité à décomposer les dépôts de graisse dans le tube digestif et à stimuler la production de bile.

L'ail était l'une des herbes utilisées par les anciens médecins chinois pour tout, des rhumes à la grippe et aux troubles de l'estomac comme les ulcères. Les Grecs aimaient aussi beaucoup l'ail, et Hippocrate l'utilisait pour traiter les maladies digestives ainsi que les maladies cardiaques et les maladies pulmonaires.

L'ail contient des composés sulfureux qui stimulent la production de bile et sont efficaces contre les maux d'estomac, l'indigestion et les ballonnements. En fait, il peut être utilisé pour soulager tout trouble digestif lié à une consommation élevée de graisses ou toute autre chose qui provoque l'encombrement du système digestif. L'ail est également un bon choix si vous souffrez d'un manque d'appétit en raison de douleurs à l'estomac ou d'indigestion. Il stimule l'appétit en augmentant la température corporelle et en améliorant la digestion. Pour un maximum d'avantages, mangez 1/2 à 1 gousse d'ail par jour, crue ou légèrement cuite dans les aliments.

Cumin

Une autre herbe culinaire populaire en Asie est le cumin, qui est souvent utilisé avec de l'ail et du piment dans des plats comme les boulettes de viande et le congee de riz. Sa saveur forte et piquante est due à un composé naturel appelé thymol. On le trouve également dans le thym et de nombreuses autres herbes. (Bien qu'elle soit plus courante en tant qu'épice, la tourmente est également utilisée comme ingrédient clé dans la fabrication de certains insecticides.)

La principale utilisation culinaire du cumin est d'assaisonner les aliments pendant le processus de préparation. Habituellement, cela se produit au début de la cuisson ou de la finition des plats. En effet, lorsque vous ajoutez des graines de cumin aux aliments à ces stades de préparation, elles peuvent réduire la quantité de graisse nécessaire à la cuisson ou aider les aliments à retenir leur humidité en interférant avec la digestion des graisses. De plus, la forte saveur du cumin améliore le goût général d'un plat.

Les graines de cumin sont une bonne source de vitamine C et de manganèse, ainsi que de calcium, de potassium et d'autres minéraux. Ces minéraux sont essentiels à la santé cellulaire car ils sont impliqués dans la formation des os et des dents ainsi que dans le maintien de l'activité cellulaire.

L'ail, le piment et le cumin constituent un mélange idéal à trois fines fines. Comparable à un triumvirat médical essentiel connu sous le nom de « sainte trinité » qui a été étudiée depuis les temps anciens par des médecins du monde entier, ces trois herbes travaillent ensemble pour soutenir la digestion, renforçant ainsi les défenses naturelles de votre corps contre les maladies.

Chapitre 6 : Plantes médicinales

Que sont les plantes médicinales

Les herbes médicinales sont utilisées comme alternatives aux médicaments pharmaceutiques depuis des siècles. Cependant, plus récemment, les herbes sont devenues populaires auprès des consommateurs en tant qu'options de soins de santé naturels. Alors que de nombreuses personnes se tournent encore vers les produits pharmaceutiques lorsqu'elles ont besoin d'une solution rapide, il existe de plus en plus de preuves que les remèdes à base de plantes sont tout aussi efficaces et peut-être plus efficaces dans le traitement de divers problèmes médicaux. Il a été démontré que de nombreuses herbes courantes telles que l'échinacée et le ginseng peuvent stimuler le propre système immunitaire du corps et même aider à la gestion de la douleur. Il a même été démontré que certaines herbes tuent les bactéries et les virus nocifs. Par exemple, selon la Mayo Clinic, le zinc est utilisé depuis des milliers d'années pour traiter les rhumes, les maux de gorge et la réduction des infections. Le zinc est également utilisé dans de nombreuses préparations multivitaminées car il fait partie des défenses minérales de l'organisme contre les infections.

Pendant des siècles, les plantes et les arbres ont été utilisés comme traitements pour diverses conditions. Ceux-ci sont connus sous le nom de remèdes à base de plantes et sont considérés comme des médicaments de la nature. De nombreuses personnes se tournent de temps en temps vers ces remèdes lorsqu'il est nécessaire d'atténuer ou d'éliminer une maladie ou un inconfort de leur vie. Les experts médicaux commencent maintenant à examiner de plus près le monde des remèdes naturels à base de plantes, en particulier en raison de l'augmentation des coûts des médicaments pharmaceutiques. Cela a également ravivé l'intérêt pour les herbes médicinales qui existent depuis des années et qui sont souvent considérées comme des médicaments populaires.

Il existe différents types d'herbes qui peuvent être utilisées à des fins médicinales en fonction du problème spécifique. Voici quelques exemples :

De nombreuses personnes, y compris des professionnels de la santé et des chercheurs scientifiques du monde entier, continuent de creuser plus profondément dans le monde de la phytothérapie parce qu'il y a tellement plus qu'il n'y paraît.

Ce système de classification est assez nouveau et n'a pas été accepté dans la communauté médicale en tant que système officiel. Il a été développé en utilisant la méthode de nomenclature binomiale New Latin pour catégoriser les remèdes à base de plantes en fonction de leur famille de plantes.

Il existe de nombreux points de vue différents sur la façon de classer les herbes médicinales. C'est parce qu'il n'y avait pas de définitions universelles pour bon nombre de ces termes avant la création de ce système. Par exemple, ce qu'une personne appelle une herbe, une autre personne peut définir comme un arbuste ou même un arbre.

La chose la plus essentielle à savoir à propos de ce système est qu'il a été créé en pensant au consommateur. Il existe de nombreux remèdes végétaux différents qui peuvent être utilisés à des fins médicinales.

En raison du nombre croissant de "convertis" de soins de santé naturels, de nombreuses pharmacies proposent maintenant des remèdes à base de plantes dans leur stock. Cependant, afin de vous assurer que vous achetez des remèdes de qualité, il est essentiel que vous choisissiez une entreprise ou un fournisseur d'herbes de bonne réputation. Souvent, les étiquettes des remèdes indiqueront clairement si les herbes contiennent ou non des conservateurs chimiques ou d'autres additifs artificiels. C'est particulièrement essentiel car ces types d'additifs peuvent rapidement détériorer la qualité des herbes et les rendre moins efficaces.

En plus d'acheter des remèdes à base de plantes dans les pharmacies, de nombreuses personnes se tournent maintenant vers Internet pour leurs besoins en matière de soins de santé à base de plantes.

La recherche montre qu'il y a eu une augmentation constante du nombre de personnes utilisant des remèdes à base de plantes parce qu'ils sont pratiques et rentables. Une recherche rapide en ligne vous permettra de trouver un remède à base de plantes pour presque tous les problèmes dont vous pourriez souffrir. Vous pouvez également facilement trouver de nombreuses entreprises réputées en ligne qui offrent une large sélection de produits de haute qualité.

En raison du fait que de nombreux remèdes à base de plantes sont vendus sous forme de compléments alimentaires, il est essentiel que les gens consultent leur médecin avant de prendre des médicaments. Les remèdes à base de plantes ne doivent jamais être pris à la place des ordonnances à moins qu'ils n'aient été spécifiquement prescrits par un professionnel de la santé. De plus, si vous avez des allergies ou

Sont allergiques à certaines plantes ou herbes, il est essentiel que vous consultiez votre médecin avant de prendre toute forme de remède à base de plantes ou de complément alimentaire.

Les remèdes à base de plantes peuvent être utilisés par n'importe qui, y compris les femmes enceintes et les personnes qui prennent des médicaments sur ordonnance. Cependant, si vous êtes enceinte et que vous commencez à ressentir des crampes sévères ou si vous avez un début soudain de diarrhée, il est essentiel que vous contactiez votre fournisseur de soins de santé avant de prendre un supplément nutritionnel. Dans certains cas, les remèdes à base de plantes peuvent interférer avec l'efficacité de certains médicaments sur ordonnance. Par exemple, St. Le millepertuis est connu pour interférer avec l'efficacité des anticoagulants tels que Coumadin dans le traitement des maladies cardiaques et des pilules contraceptives dans la régulation des cycles menstruels.

Beaucoup de gens se tournent maintenant vers les traitements à base de plantes avant d'essayer des médicaments pharmaceutiques parce qu'ils n'ont pas beaucoup, voire aucun, d'effets secondaires dangereux. La plupart des herbes et des extraits naturels peuvent être pris en toute sécurité par les femmes enceintes et les enfants, contrairement aux médicaments pharmaceutiques qui sont connus pour causer des malformations congénitales et d'autres affections nocives. En outre, de nombreux remèdes à base de plantes sont assez peu coûteux par rapport aux médicaments d'ordonnance, ils ne sont donc pas aussi chers que les ordonnances elles-mêmes.

L'utilisation d'herbes n'est pas un concept nouveau. En fait, les historiens ont trouvé des preuves que les civilisations anciennes et les sociétés tribales utilisaient les plantes comme médicaments bien avant la découverte de la médecine moderne. L'un de ces exemples est l'ancien remède à base de plantes de brocation ou de pommade aux herbes. Il a été utilisé par les Grecs et les Romains au premier siècle de notre ère et on pensait qu'il aidait à guérir les blessures et à soulager la douleur.

Pendant des centaines d'années, les remèdes à base de plantes ont été largement utilisés par les sages-femmes pour accoucher. En plus de traiter les plaies et les maladies, les herbes ont permis aux femmes de contrôler les symptômes physiques de la grossesse tels que la fatigue et les maux de dos. Aujourd'hui, il existe encore de nombreux praticiens de la médecine traditionnelle qui utilisent des herbes naturelles de cette manière.

Les Bases et La Fonction Des Plantes

Les plantes médicinales sont utilisées et utilisées par l'homme depuis de nombreuses années, plus de mille ans pour être exact. Les avantages des plantes médicinales sont si importants qu'elles ont servi de partie essentielle du système de santé africain depuis le premier siècle. Les contributeurs à ce livre fournissent une liste complète de certaines des plantes médicinales les plus couramment utilisées ainsi que leurs avantages et leurs utilisations. Vous apprendrez comment ces plantes inestimables peuvent vous aider à vous sentir mieux, comme soulager les nausées ou diminuer les niveaux de douleur. Le livre fournit également des informations sur la façon dont ils peuvent être utilisés en conjonction avec la médecine occidentale pour augmenter le taux de guérison et l'efficacité du traitement.

Vous pouvez facilement trouver des plantes médicinales et des herbes dans toute l'Afrique, sur les marchés, les pharmacies et même dans certains supermarchés. Certaines des herbes les plus couramment trouvées sont l'aloès, le manganèse, l'eucalyptus, le curcuma et le gingembre.

La tige d'aloès est généralement utilisée pour créer un traitement naturel contre les ulcères et les brûlures. Les feuilles sont excellentes pour les infections cutanées telles que le psoriasis ou l'eczéma. Le gingembre est un puissant agent anti-inflammatoire qui peut soulager la douleur chez les personnes atteintes d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde. L'eucalyptus est un antibiotique qui aide à traiter les infections respiratoires tandis que le manganèse est utile dans le traitement de la tuberculose.

LES PLANTES MÉDICINALES ET LEURS AVANTAGES ET UTILISATIONS

Certains pensent que certains composés ne sont pas à un niveau optimal après que l'usine a subi un tel processus de fabrication ou qu'en normalisant ces herbes, elle perd certains de ses effets thérapeutiques.

Les plantes médicinales comme le gingembre, le curcuma et le manganèse sont utilisées pour traiter les maladies inflammatoires, stimuler l'immunité et réduire la douleur. Le gingembre est connu pour soulager la douleur et l'inflammation, tandis que le curcuma est connu pour renforcer l'immunité contre certains cancers et améliorer la fonction du corps. Le manganèse est utilisé pour traiter les maladies malignes ainsi que les infections bactériennes telles que la pneumonie, la tuberculose et la gangrène gazeuse.

L'utilisation de plantes médicinales avec la médecine occidentale peut être bénéfique si elle est utilisée correctement. Les informations suivantes vous donneront d'excellents conseils sur la façon d'utiliser ces herbes. Par exemple, le gingembre peut être utilisé en conjonction avec des antibiotiques pour accélérer le processus de guérison. Le curcuma utilisé dans le traitement du cancer est également un bon moyen d'aider votre système immunitaire à mieux performer.

Les plantes médicinales sont l'un des meilleurs moyens pour vous de rajouter de la vie à votre corps et d'éviter les effets secondaires potentiels d'être exposé à des médicaments occidentaux nocifs.

L'ananas est un fruit populaire qui est connu pour ses propriétés curatives lorsqu'il est pris comme complément alimentaire. L'ananas contient de la bromélaïne qui est une enzyme qui peut être utilisée comme aide digestive. Il peut également aider à soulager les symptômes de la thrombophlébite, une affection qui est généralement causée par une coagulation excessive du sang. L'ananas contient une grande quantité de vitamine C, ce qui réduit les effets de la douleur chez les patients atteints d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde. Les ananas sont également riches en fibres alimentaires, en vitamine B6 et en vitamine K, ce qui améliore la santé globale et peut améliorer l'absorption des nutriments. Pour en savoir plus sur les propriétés médicinales de l'ananas, continuez à lire ce livre.

Les plantes médicinales offrent de puissantes options de traitement naturel aux personnes souffrant d'une variété de maladies. Ces remèdes peuvent être utilisés pour éviter d'éventuels effets secondaires d'être exposés à des produits pharmaceutiques occidentaux nocifs.

La façon dont vous pouvez utiliser les plantes à des fins médicinales est simplement de récolter la partie dont vous avez besoin, comme les feuilles, les racines, les tiges, etc. Après le processus de récolte, ces pièces sont traitées d'une manière ou d'une autre, soit par séchage, soit par ébullition. Il y a des moments où la matière première végétale est utilisée telle qu'elle est. Après avoir traité ou séché les parties de la plante, ces herbes médicinales peuvent être utilisées de nombreuses façons, y compris comme thés, extraits et teintures.

De Quelles Plantes Avez-vous Besoin Pour Vos Remèdes ?

Les Amérindiens utilisent des plantes à des fins médicinales depuis des milliers d'années. Il y a six cent cinquante-huit plantes qui, par nombre d'utilisations, se classent dans le top 1 % de toutes les plantes médicinales enregistrées en ethnobotanique. Ces plantes ont été utilisées par des tribus telles que les Navajos, qui avaient une forme à base de plantes jusqu'à la fin du XXe siècle. L'utilisation était de nature chamanique et spirituelle, avec des cérémonies végétales pour s'assurer que l'effet de guérison prévu se produirait pendant le traitement et non rien d'autre comme des effets secondaires involontaires comme l'empoisonnement ou la mort (ce qui est rare). Des preuves archéologiques suggèrent que ces cérémonies ont existé au moins en 3000 av. J.-C.

Les différences entre les systèmes médicaux traditionnels et modernes ont fait l'objet d'un certain nombre d'études. Les différences entre l'ancien et le nouveau ont été faites dans une grande variété de domaines, y compris l'utilisation des animaux dans la guérison, l'herboristerie et la médecine alternative. L'ethnobotanique est une étude des plantes médicinales dans un contexte plus large au sein d'une culture autochtone. Les Navajos utilisent ces plantes pendant des centaines d'années, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de leur territoire.

Voici quelques-unes des plantes médicinales les plus populaires utilisées par les Amérindiens :

- **Aloe** (Aloe vera) -- Le gel à l'intérieur d'une feuille d'aloès est idéal pour apaiser la peau irritée. Il a des qualités antivirales et antibactériennes qui peuvent exploiter les infections virales ou bactériennes. L'aloès aide également à guérir les coupures et les brûlures.

- **Cèdre** (Juniperus virginiana) -- Traditionnellement, l'écorce de cèdre était utilisée comme remède aux problèmes intestinaux, y compris les spasmes, les gaz, les parasites, l'indigestion et la diarrhée. Les hémorroïdes ont également été traitées avec des trempages d'écorce de cèdre. L'écorce de cèdre contient du tanin qui aide à réduire l'inflammation.

- **Chamomille** (Matricaria Chamomilla) -- La camomille est très apaisante pour la peau et peut être utilisée comme anti-inflammatoire doux pour soulager la douleur.

- **Échinacée** (Echinacée angustifolia) -- L'échinacée a été utilisée pour traiter les rhumes, la grippe, la toux, les maux d'oreilles, les maux de gorge et la bronchite. Il peut également stimuler le système immunitaire et aider à prévenir l'infection.

- **Goldenseal** (*Hydrastis canadensis*) -- Traditionnellement, Goldenseal était utilisé comme remède contre la dysenterie et la diarrhée. Il est également utilisé comme antibactérien et est très efficace dans le traitement de la teigne.

- **Hibiscus** (*Hibiscus rosa, rosa*) -- Les fleurs d'hibiscus sont souvent utilisées comme thé. Ils contiennent des antioxydants et des flavonoïdes qui peuvent aider à protéger contre les radicaux libres et à réduire l'inflammation.

- **Hawthorn** (*Crataegus spp.*) -- Les baies d'aubépine ont été largement consommées par les Amérindiens parce qu'on pensait qu'elles amélioreraient la vision et renforçaient le cœur.

- **Cheval à cheval** (*Equisetum spp.*) -- La queue de cheval a été utilisée par les Amérindiens pour ses propriétés anti-inflammatoires. Il peut aider à lutter contre l'enflure et l'inflammation tout en renforçant le système immunitaire.

- **Jujube** (*Ziziphus jujuba*) -- Les gousses de jujube sont consommées sous forme de fruit ou brassées dans un thé. Le fruit est comestible et sucré, et les graines sont utilisées dans les chocolats.

- **La lavande** (*Lavendula officinalis*) -- La lavande a été utilisée pour traiter la dépression, l'anxiété, l'insomnie et les troubles de la peau tels que l'acné et l'eczéma. Il peut également être bénéfique pour traiter les maux d'oreille, les rhumes et la grippe.

- **Licorice** (*Glycyrrhiza glabra*) -- La racine de la réglisse est utilisée comme traitement naturel contre les brûlures d'estomac et l'indigestion. Il peut également être utilisé comme traitement de la bronchite, de l'anémie et de l'inflammation.

- **Poke** (*Phytolacca Americana*) -- La racine du poke peut être séchée pour faire un thé qui est idéal pour traiter la toux et le mal de gorge.

- **Rhododendron** (*Rhododendron spp.*) -- Les fleurs de rhododendron sont utilisées comme thé ou bain à tremper pour aider à guérir les coupures et les ecchymoses.

- **Skullcap** (*Scutellaria lateriflora*) -- Skullcap a été utilisé par les Amérindiens comme traitement contre la fièvre, les frissons et les maux de tête.

- **Yanthorhiza** (*simplicissima*) -- Les Indiens d'Amérique utiliseraient la racine de la racine jaune pour faire un thé ou le recouvrir de graisse et le mangeraient comme un type de médicament. Il est efficace pour traiter le rhume, la toux, la grippe et les rhumatismes.

OceanofPDF.com

Chapitre 7 : Plantes à base de plantes

Nirgundi- *Vitex negundo*

Nirgundi est une herbe surtout connue pour ses extraordinaires qualités analgésiques. La plante entière, y compris les feuilles, les écorces et les racines, est utile pour toutes sortes de douleurs. Les feuilles de Nirgundi sont un excellent remède pour la santé gynécologique des femmes. Il est bénéfique pour traiter :

Syndrome prémenstruel PMS

Défaut de phase lutéale (DPL)

Douleur mammaire

Symptômes de la ménopause

Irrégularités menstruelles

Douleurs menstruelles extrêmes

Trouble dysphorique prémenstruel (MPM)

Hyperprolactinémie Il contrôle l'hormone de reproduction féminine œstrogène et régularise le cycle menstruel. Il améliore également les niveaux de fécondité et aide à concevoir sans aucune difficulté.

Nirgundi est facilement accessible sous forme de poudre, de jus ainsi que de capsules. C'est toujours une bonne idée de cultiver cette plante dans votre jardin. Il peut être utile et bénéfique dans la vie quotidienne en raison de ses propriétés de gestion de la douleur pour la sciatique, l'arthrite et les douleurs musculaires dues aux plaies.

Chêne-Quercus

Habitat : Largement répandu à tous les États-Unis et au Canada, d'une côte à l'autre, dans les forêts et les cours.

Caractéristiques : Cette famille comprend de nombreuses espèces d'arbres qui peuvent pousser jusqu'à cent pieds. Les feuilles qui peuplent les branches de ces arbres imposants sont

Alternative. Les louanges, les coupes, les marges et la forme générale des feuilles changent d'une espèce à l'autre. Dans toute l'espèce, les fleurs mâles sont des agréments jaunes tandis que les fleurs femelles sont petites et vertes, situées à la base des feuilles. Après la pollinisation, ils évoluent en glands.

Pièces à collecter à des fins médicales : écorces et glands. Solvant préféré : Eau bouillante.

Effets : Antiseptiques, Astringent.

Utilisation des Amérindiens :

L'utilisation du chêne par les Amérindiens était à la fois à des fins médicales et de subsistance. Les glands ont été pilonnés dans une pâte pour la nourriture tandis que le thé des écorces était utilisé comme lavage pour la bouche (fois de la bouche ou inflammation des gencives) et pour les plaies et les brûlures en général.

L'écorce séchée et en poudre a été utilisée comme antiseptique pour une application topique sur les plaies afin de faciliter la guérison.

La décoction des écorces de chêne rouge a été utilisée pour traiter la diarrhée et les douleurs abdominales.

Toutes les propriétés médicales du chêne sont liées à sa teneur élevée en tanins, une substance chimique astringente qui peut être utilisée pour traiter de nombreux troubles intestinaux et pour apaiser un intestin enflammé.

Orange -Agoseris

Habitat : Largement répandu dans les régions montagneuses du continent de l'Amérique du Nord occidentale, de la Californie au Canada et à l'Alaska.

Caractéristiques : Cette fleur vivace est un frère proche des tournesols. Il est formé par une rosette basale de feuilles. Il n'a pas de tige, mais il a des peduncles qui ressemblent à des tiges qui portent la fleur. Ces changements de lisse à poilu vers le haut du peduncle. Sur le dessus, la tête ligulée tient les fleurons de rayons. Il évolue en une boule d'achens avec des extrémités frangées après la pollinisation.

Solvable préféré : Eau. Effets : émétique.

Utilisation des Amérindiens :

Les Amérindiens étaient conscients de la toxicité légère de la plante et l'ont utilisée à leur avantage en faisant un thé à partir de fleurs, ce qui était un émétique puissant pour traiter l'intoxication alimentaire.

D'autres utilisations de la plante comprenaient l'infusion froide des fleurs comme lavage pour les plaies et les brûlures, et le poultrice des feuilles, utilisé sur les articulations enflées comme anti-inflammatoire.

Raisin de l'Oregon (Mohania aquifolium)

Habitat : arbustes à feuilles persistantes largement diffusés au bord des forêts du nord-ouest des États-Unis.

Caractéristiques : Cet arbuste à feuilles persistantes peut atteindre jusqu'à sept pieds de haut. Les feuilles sont pinnées, pointues et vert vif. Les fleurs sont petites et jaune-verdâtres avec des sépales violettes et évoluent en baies bleues après la pollinisation. Les racines sont jaune vif à l'intérieur.

Solvant préféré : Eau bouillante.

Effets : Purgatifs, cathartiques.

Utilisation des Amérindiens :

Les Amérindiens ont utilisé Oregon Grape de nombreuses façons. Surtout, les fruits étaient réputés pour induire des vomissements s'ils étaient consommés en petites quantités.

La décoction des tiges a été utilisée pour favoriser la désintoxication du foie et de la vésicule biliaire. La décoction de l'écorce a été utilisée dans le même but et comme rince-œil pour la conjonctivite ou comme gargarisme pour l'amygdalite.

Les racines ont été utilisées à la fois dans les décoctions pour traiter les maux d'estomac dus aux propriétés astringentes de l'Oregon Grape et dans l'extraction comme traitement topique sur la peau pour les ulcères et la sécheresse excessive.

Recueillir les parties souterraines du raisin de l'Oregon, la racine et le rhizome, à l'automne. Nettoyez-les et coupez-les en tranches avant de les sécher. Le raisin de l'Oregon a une action similaire à celle de Goldenseal et agit comme une alternative, antibactérienne, anti-inflammatoire, antimicrobienne, antifongique, cholagogue, laxatif, antiémétique, anti-catarrhale et tonique.

Les préparations externes de raisin de l'Oregon fonctionnent bien pour le traitement des affections cutanées chroniques et squameuses, y compris le psoriasis et l'eczéma. Utilisez le raisin de l'Oregon comme douche pour traiter la vaginite.

À l'intérieur, la racine de raisin de l'Oregon aide à calmer la constipation chronique, les nausées, les vomissements et les conditions de l'estomac et de la vésicule biliaire. Il peut également être efficace pour l'indigestion, la gastrite, les ballonnements abdominaux, le syndrome du côlon irritable, l'arthrite, l'ictère et la fièvre. Il agit comme un purificateur de sang, un tonique, un activateur immunitaire et nettoie le foie, la vésicule biliaire et la rate, ainsi que pour éliminer les maladies microbiennes.

N'utilisez pas de raisin de l'Oregon à long terme. Le raisin de l'Oregon ne doit pas être utilisé pendant la grossesse ou l'allaitement. Les effets secondaires peuvent inclure une pression artérielle et une fréquence cardiaque basses, des vomissements, une léthargie, des saignements de nez, une irritation des yeux, de la peau ou des reins.

Ova ursi Herb- Ericaceae

Le sol. Ses feuilles reméent en cuir sont reléguées à la création de thé pour les maladies de la vessie et des reins. C'est un puissant antiseptique diurétique, astringent et urinaire qui apaise et apaise les voies urinaires. L'incendie criminel d'ova est le plus réussi en tant qu'extrait pour l'inflammation et la maladie. Une infusion puissante mélangée à du jus de citron peut être utile pour les maladies des reins et de la vessie. Mais une décoction apportera une concentration plus riche de tanins ainsi que les propriétés astringentes de la plante.

Pin (Pinus spp.)

Utilisez de l'écorce de pin, de la résine et des aiguilles pour leurs effets thérapeutiques. Les Chippewa utilisent une décoction d'écorce de pin pour nettoyer et guérir tous les types de coupures et de plaies. Recueillez les aiguilles, les jeunes bourgeons et les brindilles au début du printemps alors qu'ils commencent à se former.

Le pin a une action stimulante et est particulièrement bon pour les rhumatismes et les douleurs arthritiques, que ce soit sous forme de perfusion ou de bain, ce qui peut également être utile pour soulager la fatigue, la nervosité et l'insomnie.

Le pin est particulièrement bon pour traiter la catarrhe des voies respiratoires supérieures, et la vapeur est excellente pour la bronchite, la sinusite ou tout autre type d'inflammation des voies respiratoires.

La résine forme une substance collante et ferme, ce qui est très utile pour éliminer les petites éclats.

Plantain- *Musa × paradisiaca*

Savez-vous que les feuilles de plantain sont profondément efficaces pour gérer les coups de soleil et l'acné ? Les feuilles comprennent également des éléments chimiques qui aident à guérir les blessures. Les plantains bouillis sont nutritionnels (très comparables à une pomme de terre), en termes de calories, mais contiennent des minéraux et des vitamines plus distincts. Ils sont une riche source de vitamines (A, B-6 et C), et ils contiennent également des minéraux comme le potassium et le magnésium. De plus, le plantain contient des fibres ! La fibre est vitale car elle soutient l'équilibre intestinal. La fibre améliore vos selles et améliore son poids et sa taille globaux.

Savez-vous que les grandes selles sont beaucoup plus confortables à passer et préviennent donc la constipation ? Les plantains contiennent une bonne quantité de votre devis quotidien conseillé de vitamine C. Cette vitamine agit comme un antioxydant qui peut aider à soutenir votre système immunitaire. En tant qu'antioxydant, il peut défendre votre corps contre les dommages causés par les radicaux libres liés aux maladies cardiaques, au vieillissement et même à certains types de cancer.

Le volume élevé de potassium présent dans les plantains est nécessaire pour maintenir les cellules et les fluides corporels qui régulent votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle. La fibre des plantains aide également à réduire votre cholestérol, ce qui à son tour maintient votre cœur à son plus haut niveau.

Pour un soulagement rapide, vous pouvez l'utiliser pour les enfants ! On sait souvent qu'une feuille peut être mâchée en purée et que toute la masse juteuse peut être placée sur une piqûre d'abeille. Tout ce que vous avez à faire est de demander à l'enfant de mâcher la feuille et de l'appliquer sur la piqûre d'abeille ! Le soulagement de la douleur de cela

La médecine sera rapide. Si l'enfant est réticent à mâcher la feuille, allez-y et écrasez-la entre deux rochers, puis dites à l'enfant d'ajouter un peu de crachat si nécessaire.

La feuille du plantain peut être facilement meurtrie, posée sur une plaie et habillée là-bas. Le lendemain, les caractéristiques astringentes des jus de la feuille auront retiré tous les contaminants de la blessure désagréable.

En outre, vous pouvez utiliser du plantain dans tous les remèdes apaisants pour la peau, en particulier les ingrédients des éruptions cutanées pour bébés. Si vous habitez avec un bébé qui souffre d'une éruption cutanée, essayez d'endommager certaines feuilles et de les mettre dans la couche, directement dans la zone en difficulté.

En interne, vous pouvez utiliser du thé au plantain pour la diarrhée. Le thé est également bénéfique contre les maladies des levures, et comme il agit comme un expectorant, il peut également aider à la toux. En conclusion, le plantain cache de nombreux remèdes avantageux sous sa forme modeste.

Citrouille (*Curcubita pepo*)

Les graines de citrouille ont des fins médicinales et culinaires. Ils sont riches en fibres, en zinc, en bêta-carotène et en minéraux. Retirez les graines de citrouille de la pulpe après avoir récolté la citrouille à la fin de l'été ou au début de l'automne. Séchez et poudrez les graines à des fins médicinales. Ajouter les graines dans un liquide, dans la nourriture ou placer la poudre dans des capsules.

Les graines de citrouille ont des propriétés anthelminthiques, antioxydantes, anti-inflammatoires et diurétiques. Ils peuvent aider à augmenter la réponse du système immunitaire du corps. L'utilisation de graines de citrouille aide à réduire le cholestérol et à réduire la dépression chez les patients.

Les propriétés diurétiques sont utiles dans les cas de vessie irritable, d'urètre enflammé ou bloqué, de reins enflammés, de cystite, de rétention d'eau et de chevilles et de genoux enflés. L'utilisation interne des graines de citrouille augmente la production d'hormones mâles et peut aider en cas d'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP).

Utilisez des préparations de graines de citrouille pour expulser les ténias et les vers ronds. À l'extérieur, utilisez des graines de citrouille pour les plaies et les brûlures, et peuvent aider à guérir la peau chée.

Il n'y a pas d'effets secondaires connus de l'utilisation de la citrouille par des médicaments.

Trèfle rouge - *Trifolium pratense*

Le trèfle rouge est précieux pour stimuler la fertilité féminine. Cette herbe contient des niveaux élevés de magnésium et de calcium. C'est une herbe nutritive. Il aide également à purifier le sang. Le trèfle rouge peut être facilement consommé. Vous pouvez en faire du thé. Vous pouvez également utiliser des suppléments, des teintures ou des extraits. Le trèfle rouge contient des composés tels que les phytoestrogènes et les isoflavones. Ceux-ci aident à équilibrer les hormones féminines. Selon les recherches, il y a une ruée vers les œstrogènes dans le corps lors de l'utilisation du trèfle rouge. Ceci est efficace pour aider à la création d'ovules et de follicules. Cette plante miracle est également riche en vitamines et minéraux nécessaires. Certaines des vitamines cruciales présentes dans le trèfle rouge sont la thiamine, la vitamine C et la niacine. En outre, les minéraux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le chrome et le phosphore sont également abondants. L'apparition de ces éléments aide à stimuler la fertilité chez les femmes. Cela est probablement dû aux nutriments essentiels présents. Ils soutiennent le corps à éliminer les toxines nocives telles que les tératogènes. L'omniprésence de ces toxines dans le corps peut prévenir la grossesse. Surtout, faites attention à la dose que vous prenez du trèfle rouge. Cela peut être terrible en grandes quantités. Communiquez avec votre médecin au sujet de la dose autorisée que vous pouvez prendre. Il est très bénéfique de prendre l'avis d'un médecin avant d'utiliser cette herbe.

Framboise rouge - Rubus idaeus

Idéales dans les thés chauds ou froids, les framboises aident à préparer l'utérus pour la grossesse. En plus d'améliorer la santé utérine, les framboises contiennent également des niveaux élevés de calcium et une variété d'autres vitamines et minéraux vitaux.

Certaines herbes sont utilisées depuis des milliers d'années, et leurs avantages sont connus depuis longtemps. Outre Vitex, Maca, Tribulus, dong Quai et framboise rouge, il existe une foule d'autres herbes qui peuvent aider les hommes et les femmes à améliorer la santé de leur corps pour augmenter les chances de tomber enceinte. Il est préférable que vous sachiez que le thé aux feuilles de framboise rouge a également été utilisé pour prévenir les saignements inutiles, renforcer l'utérus et améliorer les problèmes de travail. Les feuilles de framboise rouge sont excellentes dans de nombreux nutriments et peuvent offrir des avantages pour la santé des femmes qui attendent un bébé et les femmes non enceintes. Comme thé, une à trois tasses par jour conviennent. Une étude a montré que la prise de 0,0024 g (2,4 mg) par jour de la feuille de framboise rouge sous forme de comprimé est sans danger. Mesurez le chia, les feuilles de framboise et les graines sont considérés comme parmi les nouveaux superaliments les plus à la mode. Ce n'est pas une surprise. Les fans de beauté sont assez excités par sa capacité à éliminer les cicatrices d'acné, à traiter et à prévenir les éruptions cutanées, à réduire les rides, à lisser la surface de la peau et même à tonifier la peau. Le feuillage des mûres constitue une substitution tout aussi excellente (et riche en antioxydants). La framboise est largement connue pour ses avantages d'encourager la grossesse, le travail et l'accouchement. De nombreuses civilisations l'ont utilisé pour faire face à une vaste sélection de maladies, telles que l'hypertension, les troubles rénaux et les maladies. Topiquement, ses feuilles sont un désinfectant très puissant et sont appliquées sur les plaies pour accélérer la récupération. Les buissons de framboises s'épanouissent dans les zones 3 à 9 dans les régions avec un soleil complet, une saleté fertile et bien drainée et un flux d'air décent. Ne plantez pas près d'un endroit qui se développe ou est utilisé pour créer des tomates, des pommes de terre, des poivrons, des aubergines, des baies de bramble ou des roses, ce qui peut causer des maladies nocives qui pourraient attaquer et détruire le fruit.

Sauge - *Salvia officinalis*

La sauge est l'une des médecines amérindiennes les plus utiles, car ses feuilles sont pour la médecine. Il est pour les personnes souffrant de complications du système digestif car il fournit des solutions pour les brûlures d'estomac, les flatulences, la diarrhée, la gastrite et les ballonnements. Les femmes qui éprouvent des menstruations douloureuses peuvent utiliser la sauge pour obtenir un soulagement. Il peut également être très utile pour réduire les bouffées de chaleur pendant la ménopause. Vous pouvez également l'utiliser pour réduire la circulation excessive de lait chez les mères allaitantes. Il peut également être très efficace dans le traitement des sueurs ménopausiques.

Vous pouvez utiliser Sage directement sur la peau pour aider à guérir les plaies de la bouche, de la gorge et de la langue. Vous pouvez également l'utiliser pour les maladies des gencives, ainsi que pour les voies nasales douloureuses et enflées.

Parfois, les blessures sont difficiles à guérir. Les Amérindiens ont vécu une vie active qui comprenait la chasse et les guerres, de sorte qu'ils allaient très probablement se blesser très

Souvent. La sauge, lorsqu'elle est appliquée aux plaies, peut faciliter le processus de guérison et prévenir l'exposition aux infections.

Certaines personnes asthmatiques inhalent également de la sauge pour aider à réduire leurs symptômes. La sauge contient des ingrédients qui peuvent aider à restructurer les déséquilibres chimiques dans le cerveau. C'est pourquoi il est largement utilisé dans le traitement de la maladie d'Alzheimer. Par exemple, la prise de certaines espèces de sauge pendant une période de quatre mois a amélioré la capacité de traitement du cerveau des personnes atteintes de cas bénins de la maladie d'Alzheimer.

La consommation crue et la forme de thé sont les moyens les plus populaires de prendre de la sauge. Le thé à la sauge garantit une assimilation rapide des propriétés curatives, tandis que les personnes qui veulent avoir une sensation totale des merveilles de l'herbe peuvent le manger cru. Parfois, les gens font des extraits de sauge. Ce n'est cependant pas très courant dans la pratique.

Si vous souffrez de diabète et que vous utilisez de la sauge, assurez-vous de surveiller votre glycémie. C'est parce que la sauge peut abaisser la glycémie chez les personnes diabétiques, ce qui entraîne des situations de faible énergie. Veuillez noter qu'une certaine espèce de sauge connue sous le nom de *Salvia Officinalis* peut déclencher des crises. Donc, si vous souffrez de crises, n'utilisez pas cette espèce. Si vous le devez, ne prenez que la quantité de dosage qui se trouve dans les aliments normaux.

Certaines espèces de sauge contiennent Thujone. Ce produit chimique peut déclencher des menstruations chez une femme enceinte, ce qui peut facilement entraîner une fausse couche. Par conséquent, il est conseillé aux femmes enceintes et aux mères allaitantes de ne pas consommer de sauge. Cependant, ils peuvent toujours l'avoir pour une utilisation externe, tant qu'il n'entrera pas dans leur système.

Sassafras (*Sassafras albidum*)

Sassafras pousse dans de nombreuses régions d'Amérique du Nord. Utilisez la racine et l'écorce de la plante à des fins médicinales. Les gens connaissent peut-être le sassafras comme base de la saveur de la bière racine.

Les propriétés alternatives, expectorantes, carminatives, diaphorétiques et diurétiques du sassafras sont utiles en interne pour le traitement des rhumatismes, de l'arthrite et de la goutte, et sont utiles pour lutter contre la fièvre et les infections systémiques. Il induit la transpiration qui

Aidera à briser la fièvre et à réduire le mucus en cas de bronchite, de rhume et de troubles pulmonaires.

Extérieurement, le sassafras a un soulagement de la douleur et des propriétés désinfectantes qui sont excellentes pour lutter contre les poux de tête et d'autres infestations corporelles. Le patient peut s'allonger dans un bain de sassafras, appliquer des compresses ou utiliser une huile infusée de sassafras sur la peau là où l'infestation est la pire. Les préparations externes aident à guérir les problèmes de peau comme le psoriasis et l'eczéma, ainsi que les ulcères cutanés, les ecchymoses et les irritations cutanées allergiques, tels que le chêne empoisonné.

En interne, les teintures et les perfusions fonctionnent bien comme un amertume digestif pour le contrôle de l'appétit, l'indigestion, les coliques, les gaz, les crampes d'estomac et les ulcères d'estomac. Il a également la capacité d'équilibrer les hormones et peut être très utile pour aider à soulager les douleurs menstruelles et comme tonique après l'accouchement.

Les propriétés antiseptiques du sassafras sont particulièrement utiles pour les problèmes de bouche, et une perfusion est un rince-bouche et un antiseptique dentaire efficaces.

Ne pas utiliser pendant la grossesse. Saw Palmetto- Serenoa repens

Les extraits de fruits de cette paume de gommage ont historiquement été utilisés pour traiter les problèmes urogénitaux ; même à l'époque moderne, ce traitement à base de plantes est utilisé au niveau clinique pour améliorer les signes de l'HBP, en particulier en Europe, où il est pris comme traitement de première main avec confiance sans avoir aucune sorte d'effet secondaire significatif. Les gens croient aux traitements à base de plantes plus que les médicaments synthétisés chimiquement en raison de leur bilan historique bénéfique, de leur efficacité et de leur sécurité. C'est également la raison pour laquelle le Saw Palmetto devient populaire dans de nombreux pays développés et sous-développés.

Les propriétés de la scie palmetto comprennent l'antiseptique, le diurétique, l'expectorant, l'anti-inflammatoire, le tonique, l'équilibreur endocrinien et le stimulant de l'appétit. Préparations de la

Les baies agissent comme traitement contre la diarrhée, les douleurs abdominales, la toux, la congestion respiratoire, la bronchite, la laryngite, l'inflammation et la congestion respiratoire.

L'une des utilisations courantes est de tonifier et de renforcer le système reproducteur masculin, en particulier pour traiter l'hyperplasie prostatique hyperstatique bénigne (HBP), et aide à traiter la calvitie. Les décoctions ou les teintures sont utiles pour traiter la fréquence urinaire, en particulier la nuit, ainsi que la difficulté à uriner, la vessie irritable, les infections de la vessie, l'impuissance sexuelle et la faible libido.

Chez les femmes, le palmetto de scie aide à traiter l'hirsutisme (poils lourds du visage et du corps), les infections des voies urinaires, les seins kystiques et les maladies des ovaires polykystiques conduisant à des problèmes menstruels et à l'infertilité.

Les Seminole en particulier ont utilisé la scie palmetto pour la nourriture et comme remède contre les douleurs abdominales, la digestion et pour stimuler l'appétit.

Ne donnez pas de palmier à scie aux enfants. Les effets secondaires rares peuvent inclure des maux de tête, des nausées, des troubles digestifs, des étourdissements, de la fatigue, de la constipation, de la diarrhée et peuvent interférer avec l'absorption du fer.

Habitat : Diffus dans tout le sud-est des États-Unis. Il pousse généralement dans des colonies denses, dans les plaines et les collines de sable, en particulier près de la côte. On le trouve également dans les bois sous les pins.

Caractéristiques : Cette paume à éventail est également appelée palmier américain nain et peut atteindre 13 pieds de haut à son meilleur. Du tronc central, profondément à l'échelle, partent de nombreuses feuilles, composées d'un long pétiole, plein d'épines sur le côté, qui se termine par un éventail de dix à vingt longs tracts. Les tracts mesurent deux à trois pieds de long et sont pointus. Des paniques verticales de fleurs avec trois pétales blancs et six stamens jaunes apparaissent entre les feuilles au printemps. Les fruits sont de grandes drupes rouges ou noires, de la taille d'une petite olive.

Pièces à collecter à des fins médicales : feuilles.

Les Amérindiens utilisaient les feuilles de palmier comme matériau de construction, pour créer des toits d'abris simples. En ce qui concerne les utilisations médicales, la seule chose qui vaut la peine d'être mentionnée était la décoction des feuilles qui aiderait les problèmes digestifs et à réduire la fièvre excessive.

Saw palmetto a récemment été étudié pour le traitement du cancer de la prostate et des symptômes d'hypertrophie de la prostate. Son hypothèse régule la production de testostérone, réduisant ainsi la tendance des cellules de la prostate à se répliquer. De nombreux compléments alimentaires que vous trouvez dans votre pharmacie sont basés sur l'extraction de Saw Palmetto

Il s'agit d'une espèce de palmier originaire du sud-est des États-Unis, en particulier de la Floride. Les plantes peuvent atteindre environ 3 à 6 pieds de haut, mais poussent généralement en prostrée (le long du sol). Notez qu'il est illégal de cueillir des baies de palmetto en scie en Floride sans permis. En général, il est préférable de vérifier les réglementations locales avant de récolter des plantes sauvages. Les plantes peuvent devenir très anciennes, et certaines plantes ont aussi vieux que 500 ans. Ils poussent mieux dans les sols sablonneux. Le fruit pousse tout au long de l'été et jusqu'en octobre. Le fruit est bleu/noir lorsqu'il est mûr et beaucoup décrivent le goût des baies comme savonneux et acide. Les baies sont séchées et en poudre pour une utilisation dans les thés, les teintures et les capsules.

Schisandra- Schisandra chinensis

Schisandra est accessible en complément sous de nombreuses formes. Il s'agit notamment de pilules, de poudre séchée et de perfusions.

Les suppléments de Schisandra comprennent généralement une dose prescrite sur l'emballage que vous pouvez suivre judicieusement.

Cela vous aiderait si vous essayiez d'utiliser le thé Schisandra comme alternative, mais c'est une option de café puissant pour relancer votre matinée (ou un booster d'endurance sans caféine à midi).

Pour que vous puissiez faire du thé aux baies de Schisandra dans votre cuisine, voyez les 1 à 2 cuillères à café de baies séchées de Schisandra dans 2 tasses d'eau dans une petite casserole fermée pendant 15 à 20 minutes. Cela produira une tasse de thé beaucoup plus thérapeutique et plus savoureuse que de simplement verser de l'eau cuite à la vapeur sur l'herbe.

La schisandra se marie bien avec d'autres fruits herbacés tels que le sureau. Vous pouvez également essayer de changer la baie de Schisandra dans n'importe quelle combinaison de thé qui demanderait de l'hibiscus.

Remarque : Schisandra est également rapidement accessible sous forme de teinture, ce qui est utile lorsque vous n'êtes pas en mesure de faire une tasse de thé ; ou, vous pouvez mâcher quelques baies séchées pour profiter des bienfaits de Schisandra (vous pouvez commencer par 1 ou 2 et l'augmenter plus tard).

Skullcap Scutellaria lateriflora

Noms communs : American Skullcap, Blue Skullcap, Blue Pimpernel, Escutellaria,

Caractéristiques : Il s'agit d'une plante vivace à fleurs originaire d'Amérique du Nord utilisée pendant des siècles par les Amérindiens pour traiter les troubles menstruels, la nervosité et les problèmes digestifs et rénaux. Le nom skullcap fait référence à la ressemblance de la fleur avec les casques portés par les soldats européens.

Utilisations : Skullcap est utilisé pour les troubles du sommeil (insomnie), les nausées, les accidents vasculaires cérébraux et la paralysie induits par les accidents vasculaires cérébraux. Il est également utilisé pour la fièvre, l'élévation du cholestérol, le durcissement artériel, la rage, les convulsions, le stress nerveux, l'asthme, les infections cutanées, l'acné, le trouble dysphorique prémenstruel (PMDD) et les spasmes, un type important de syndrome prémenstruel.

Les produits de Skullcap ne sont pas nécessairement ce que disent les étiquettes. Dans les produits crânes, les plantes gerrymander et Teucrium sont souvent des ingrédients indésirables et non étiquetés. Scutellaria lateriflora, l'espèce de cape de crâne qui a fait l'objet de recherches pour un usage médical, peut également être achetée, mais la substance peut plutôt contenir une espèce différente de cape de crâne. Western Skullcap (Scutellaria canescens), Southern Skullcap (Scutellaria cordifolia) ou Marsh Skullcap (Scutellaria galericulatum) est l'espèce la plus fréquemment déplacée. Il y a diverses molécules chez ces animaux, mais elles ne sont pas considérées comme synonymes. On suppose que les produits chimiques de la calotte crânienne provoquent la sédation (soulement).

Interaction : Interaction avec des médicaments sédatifs (dépresseurs du SNC). La somnolence et la somnolence peuvent être causées par la calomelle. Les sédatifs sont appelés médicaments qui induisent la somnolence. Il peut induire une trop grande somnolence de prendre des calottes de crâne avec des médicaments sédatifs.

Benzodiazépines, pentobarbital (Nembutal), phénobarbital (Luminal), secobarbital (Seconal), thiopental (Pentothal), fentanyl (Duragesic, Sublimaze), morphine, propofol (Diprivan), parmi certains se trouvent dans certains médicaments sédatifs.

Dose : La posologie acceptable de la crâne dépend d'une variété de variables, telles que l'âge, le poids et de nombreuses autres circonstances du patient. Il n'existe pas de preuves cliniques suffisantes pour le moment pour établir une gamme acceptable de doses de calotte. Gardez à l'esprit que les produits naturels ne sont pas toujours intrinsèquement sains et que les doses peuvent être essentielles. Avant de l'utiliser, assurez-vous de suivre les directives pertinentes sur l'emballage du produit et de contacter votre pharmacien, votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Attention : Que vous soyez enceinte ou allaitez, il n'y a pas suffisamment de connaissances crédibles sur le confort de la calotte. Le système nerveux central peut être ralenti par une capuchon crânienne. Les fournisseurs de soins de santé craignent que cet impact ne soit exacerbé par l'anesthésie et d'autres médicaments avant et pendant la chirurgie. Évitez de prendre la calotte crânienne au moins 2 semaines avant le début de l'opération.

Bois de ver - Artemisia absinthium

Noms communs : Absinthe, Abinthe, Absinthii Herba, Absinthe Suisse, Absinthites, Abinthium.

Partie médicinale : Les parties de la plante au-dessus du sol et l'huile sont utilisées.

Utilisations : Il est utilisé pour de nombreux troubles de la digestion, tels que le manque d'appétit, les troubles gastro-intestinaux, les spasmes intestinaux et les maladies de la vésicule biliaire. Il est également utilisé pour traiter la maladie du foie, la dépression, la douleur corporelle, la perte de mémoire, les infections des vers et la fièvre, améliorer le désir sexuel, induire la transpiration et comme tonique. Pour la maladie de Crohn et un dysfonctionnement rénal appelé néphropathie IgA, le bois de ver est utilisé.

L'huile de bois de ver est souvent utilisée pour améliorer l'imagination, améliorer le désir sexuel et les troubles digestifs.

Pour l'arthrose (OA), et pour la guérison des plaies et des piqûres d'insectes, certaines personnes l'appliquent directement sur le corps. Pour soulager la douleur, son huile est utilisée comme anti-irritant.

Lorsqu'elle est consommée par la bouche, l'absinthe est inoffensive dans les concentrations généralement utilisées dans les aliments et les boissons, y compris le vermouth et les amers, tant que ces articles sont sans thujone.

Dose : La posologie requise de l'absinthe dépend d'un certain nombre de variables, telles que l'âge, la condition physique et certains autres facteurs de l'utilisateur. Il n'existe pas de preuves cliniques suffisantes à ce stade pour établir la gamme de doses optimales pour le bois de ver.

Interactions : les médicaments utilisés pour arrêter les anticonvulsivants (convulsés) interagissent avec le bois de ver

Attention : Lorsqu'elle est ingérée par voie orale pendant la grossesse, l'absinthe est peut-être malsaine à des concentrations supérieures à celles généralement présentes dans les aliments. Problèmes rénaux : la prise d'huile de bois d'absinthe peut entraîner une défaillance des reins.

Épilepsie et troubles convulsifs : le bois de ver comprend les frais de scolarité, ce qui peut entraîner des convulsions. On craint que chez les personnes qui leur sont vulnérables, l'absinthe ne rende les crises plus probables.

Maïs de dinde *Dicentra canadensis*

Noms communs : *Dicentra cucullaria*, Bleeding Heart.

Caractéristiques : Il est originaire de la zone andine d'Amérique centrale. Il fait partie des céréales humaines et animales les plus essentielles et est cultivée pour le fourrage et les céréales.

Partie médicinale : racine charnue (tuber)

Utilisations : Pour les troubles de l'estomac, les infections des voies urinaires et les éruptions cutanées, les gens prennent du maïs de dinde pour les conditions menstruelles. En augmentant la production d'urine, le maïs de dinde peut aider le corps à se débarrasser des liquides supplémentaires.

Interaction : avec le maïs de dinde, le lithium interagit.

Dose : La dose appropriée de maïs de dinde dépend de nombreux aspects, tels que l'âge, le poids et plusieurs autres facteurs de l'utilisateur.

Attention : il est préférable d'éviter d'utiliser du maïs de dinde, surtout si vous êtes enceinte/l'allaitement.

Le maïs de dinde pourrait avoir un impact comme un « diurétique » ou une pilule d'eau. Prendre du maïs de dinde pourrait diminuer la quantité de lithium qui sort du corps. Cela pourrait augmenter la quantité de lithium et contribuer à des effets secondaires importants.

Senega Snakeroot -Poligala Senega .

Habitat : Diffus dans tout l'est jusqu'au centre des États-Unis et au Canada, de la Nouvelle-Écosse à la Saskatchewan, en passant par l'État du Mississippi en Caroline du Sud.

Caractéristiques : Cette petite plante a un cycle de vie de deux ans, étant une plante vivace. De la racine, chaque année, plusieurs tiges sortent et poussent jusqu'à quinze pouces. Ceux-ci sont rouges et lisses et tiennent des tournilles de feuilles pointues en forme de lance disposées en spirale. Au sommet de la tige, les fleurs blanches sont regroupées en grappes verticales et densément peuplées.

La poudre de la racine séchée a été appliquée sur les plaies et a aidé à la guérison en raison de ses propriétés antiseptiques et astringentes.

La consommation de racines brutes est recommandée en cas de toux pour aider à l'expectoration des mucosités et en cas de fièvre en raison de ses propriétés diurétiques.

Le poultrice de la racine peut être appliqué sur un gonflement quelconque et il est efficace pour réduire l'inflammation.

Senna- Senna

Le senna américain pousse dans les zones boisées de l'est de l'Amérique du Nord et est une plante vivace de la famille des haricots. Les fleurs sont orange à jaune et forment des gousses de graines, qui sont la partie de la plante qui est la plus utilisée. Rassemblez les gousses de graines en hiver et séchez-les

Eux avant utilisation. La plante pousse bien dans de nombreuses conditions et est à la fois assez tolérante à la sécheresse et tolérante à l'égard des sols humides. Senna est une plante en voie de disparition dans de nombreuses régions, alors vérifiez auprès de la réglementation locale avant de récolter dans la nature.

Mieux connu sous le nom de laxatif, il peut aider à la santé de la rate et du foie. Les préparations sont également utiles pour les maladies respiratoires et les affections cutanées.

Un thé des feuilles, des racines ou une combinaison des deux traite certaines formes d'anémie, ainsi que la typhoïde, le choléra et la dysenterie.

Les iroquois utilisaient le senna principalement comme décoction comme remède contre les vers et comme laxatif.

Cherokee a fait une pommade ou un poultrice des racines et l'a appliqué sur les plaies et les plaies. Ils utiliseraient également un thé senna pour les problèmes cardiaques, les évanouissements et les crampes, ainsi que pour réduire la fièvre et soulager les maux de gorge.

De grandes quantités peuvent causer de la diarrhée, des nausées, des crampes ou une déshydratation.

Shatavari - *Asparagus racemosus*

Shatavari (ou *Racemosus*) est un type d'asperges utilisé comme herbe dans les régions de l'Inde. Elle présente de nombreux avantages en matière de bien-être, mais elle en sait le plus pour sa capacité à traiter les maladies liées au système reproducteur féminin.

Il restaure les hormones féminines et soutient

Il est particulièrement utile pour guérir le SOPK (syndrome de l'ovaire polykystique) et réduire les signes de la ménopause comme les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur.

Il est également merveilleux pour traiter le syndrome prémenstruel et réguler la douleur et la perte de sang extrême pendant les règles.

Il guérit également les difficultés telles que la réglisse, l'aménorrhée, la dysménorrhée et d'autres maladies inflammatoires pelviennes.

Il stabilise le pH de la zone vaginale.

Il aide également à augmenter la production de lait chez les femmes allaitantes.

Outre les avantages pour la santé des femmes, il est également avantageux pour le système reproducteur masculin, en améliorant la fertilité, en réduisant les ulcères d'estomac, en réduisant la fièvre et l'inflammation, en luttant contre le stress, en améliorant l'énergie immunitaire et en renforçant le corps. Les antioxydants de Shatavari maintiennent le corps jeune et énergique. Il améliore la digestion et une consommation régulière peut aider à prendre du poids.

Effets secondaires :

Il doit être évité par les personnes qui ont des dysfonctionnements rénaux et des maladies cardiaques.

Shatavari peut provoquer des maladies et des réactions cutanées et pulmonaires chez certaines personnes.

Il peut avoir un résultat diurétique, ce qui peut affecter la façon dont le corps absorbe le sodium. Les personnes qui consomment du Shatavari présentent un risque plus élevé de déshydratation.

Shatavari peut abaisser le taux de sucre dans le sang, il ne doit donc pas être utilisé dans le diabète prescrit.

Shilajit- (Asphaltum punja- bianum)

C'est un supplément efficace et fiable qui peut avoir un effet persistant sur votre bien-être général et votre condition physique. Comme il est riche en acide fulvique, un puissant anti-inflammatoire et antioxydant, il peut également se protéger contre les radicaux libres et l'effondrement cellulaire. En conséquence, l'utilisation quotidienne de Shilajit peut ajouter à un processus de vieillissement plus lent, à la longévité et, dans l'ensemble, une condition physique plus fiable.

Shilajit est accessible sous forme de poudre et de liquide. Appliquez régulièrement des suppléments, selon les instructions. Si vous achetez le supplément de Shilajit sous forme liquide, diffusez une taille de pois ou une portion de la taille d'un grain de riz en liquide et buvez 1 à 3 fois par jour (selon les instructions).

Mieux encore, vous pouvez prendre une poudre de Shilajit 2 fois par jour avec du lait pur. La dose prescrite de Shilajit est de 0,3 à 0,5 g par jour. S'il vous plaît, essayez de discuter avec votre médecin avant de prendre Shilajit comme remède.

ST Johns' Wort- Hypericum perforatum

Cette herbe est un très bon remède traditionnel pour lutter contre la dépression, le stress et l'hypertension. C'est une fleur de cinq pétales de couleur jaune que l'on trouve dans les endroits sauvages du monde entier, ou nous pouvons le dire dans la majeure partie du monde. En Europe et aux États-Unis, il est très apprécié au niveau public en tant qu'antidépresseur. Cependant, dans le Pacifique des États-Unis, sa production a diminué car certains éleveurs pensent qu'elle sera une mauvaise herbe gênante. En Allemagne, la plupart des médecins recommandent à leurs patients de traiter la dépression par rapport à la fluoxétine. Entre 1995 et 1997, les ventes totales de cette herbe ont été multipliées par 20 aux États-Unis. Son utilisation comme antidépresseur a été approuvée après diverses études contrôlées par placebo sans aucun effet secondaire, ce qui le rend sûr à utiliser à la maison.

Habitat : Largement répandu à tous les États-Unis et au Canada, dans les jardins et les prairies.

Caractéristiques : Cette plante officinale vivace peut atteindre près de quatre pieds de haut à partir du rhizome rampant. Les tiges rouge-brun sont boisées à la base de la plante et deviennent plus « tendres » vers le dessus de la plante. Des feuilles opposées et sans tige peuplent les branches. Ils sont vert vif et oblongs avec de nombreuses petites glandes attachées au fond. Ceux-ci peuvent être facilement visibles dans le rétroéclairage. Les fleurs qui proviennent à l'extrémité de chaque tige sont faites de cinq pétales jaunes ovates qui encerclent un amas de longs pistils jaunes. Les graines sont noires brillantes et cylindriques, de deux millimètres de long.

Pièces à collecter à des fins médicales : L'ensemble de l'usine. Utilisation des Amérindiens :

Il a utilisé des plantes officinales en phytothérapie dans le monde entier. Les Amérindiens étaient conscients de ses propriétés et l'utilisaient largement dans de nombreuses préparations. Il était considéré comme une plante de guérison avec des caractéristiques astringentes, anti-inflammatoires et antiseptiques.

La décoction de toute la plante a été utilisée pour ses propriétés emménagogue pour traiter les problèmes menstruels, tels qu'un mauvais débit sanguin ou le syndrome prémenstruel. L'effet stimulant sur la contraction de l'utérus a également été utilisé pour induire des avortements et faciliter l'accouchement difficile.

Non seulement cela, le thé obtenu à partir des fleurs a été utilisé comme sédatif doux pour calmer les nerfs et induire le sommeil en cas d'événements traumatiques ou d'insomnie.

En ce qui concerne les utilisations des plantes fraîches, nous pouvons mentionner que le poultrice de toute la plante a été appliqué sur les plaies pour faciliter la cicatrisation et éviter les infections dues à ses propriétés antiseptiques. En outre, la consommation de racines brutes a été utilisée pour traiter les morsures de serpent. Enfin, les feuilles et les fleurs ont été utilisées crues comme tampon pour traiter les plaies et l'épistaxis nasale parce qu'elles ont immédiatement cessé de saigner.

Avertissement : ne pas supposer en cas de grossesse ou si vous souffrez d'un trouble bipolaire ou d'une dépression.

Effets secondaires : irritation gastro-intestinale et réactions allergiques.

Ortie tique - *Urtica dioica*

L'ortie est agréable pour soutenir l'utérus. Il est également avantageux pour les reins et les glandes surrénales devraient boire 2 à 4 tasses de thé à l'ortie chaque jour. Conservez cela pendant de nombreux mois si vous souhaitez tomber enceinte. C'est un tonique utérin exceptionnel avec une saveur riche.

Certains effets secondaires de la piqure d'ortie comprennent : Maudit de l'estomac

Maladies de la peau

Rétention de liquide.

Racine de pierre - *Collinsonia canadensis*

Également connue sous le nom de hard hack and reached est une autre herbe magnifique qui a tellement de potentiel pour guérir certains aliments. L'anc et les feuilles lorsqu'elles sont extraites et traitées peuvent produire des quantités très tangibles de matériaux qui ont des effets diurétiques et astringents. La racine de pierre est utile pour prendre soin des problèmes liés aux reins. Plus essentiellement, l'herbe a un effet très fort sur les muqueuses et le système nerveux. Les gens récoltent des herbes de racine de pierre séchées, ce qui est très

Essentiel pour que l'odeur de la version séchée ne soit plus là. Prendre une racine de pierre pour le mal de gorge ou toute autre affection est bonne, tant qu'il ne s'agit pas d'une surdose.

Sumac-Rhus

Le sumac prospère dans les forêts et les champs de tout le sud-est des États-Unis. Des préparations complexes de cette herbe ont été utilisées par les autochtones pour traiter des problèmes oculaires comme la conjonctivite, mais de nombreux autres problèmes pourraient être traités par la décoction de ses feuilles.

En fait, gargariser la décoction aidera à avoir mal à la gorge et sa consommation a des propriétés astringentes.

De plus, le poultrice que vous pouvez créer à partir de feuilles ou de baies fraîches a des propriétés anti-inflammatoires dans le traitement des éruptions cutanées et de l'urticaire.

Drapeau sucré - Acorus Calamus

Le drapeau doux mesure environ 79 pouces de haut dans les marais, les rivières, les marais et les zones humides. La plante a des feuilles hautes et en forme d'épée avec des bords lisses ondulés ou sertis. La forme de la feuille, ainsi que le parfum citronné, sont les meilleures façons de distinguer le drapeau doux de ses proches du drapeau jaune et du drapeau bleu. Seules les plantes qui poussent dans l'eau porteront des fleurs, et les minuscules fleurs sont jaune vert et densément regroupées sur un spadix sur le côté de la tige. Les fleurs poussent environ 1 par mois à la fin du printemps ou au début de l'été. Le rhizome a un parfum distinctif qui sent comme un mélange de cannelle, de muscade et de gingembre, et il a un goût légèrement amer.

Le drapeau doux contient des propriétés anti-anxiété, anodyne, aphrodisiaques, diaphorétique, hypotensive, aromatique, carminative, emménagogue, expectorante, fébrifuge, hallucinogène, sédative, laxative, antirhumatis, anti-inflammatoire, antispasmodique, di

Mangez les parties intérieures des jeunes tiges crues et faites un bonbon populaire en faisant bouillir les pars rouges de la tige souterraine, puis en les faisant mijoter dans le sirop et en les roulant dans le sucre.

Utilisez le drapeau sucré pour les troubles digestifs et pour soulager la douleur. En petites doses, il peut réduire l'acidité de l'estomac, mais en grandes doses, il peut augmenter les sécrétions gastriques et peut causer des nausées et des vomissements. Le drapeau sucré stimule et normalise l'appétit et agit pour la flatulences, la dyspepsie, l'anorexie et les troubles de la vésicule biliaire.

Les préparations externes traitent les éruptions cutanées, les douleurs rhumatismales et la névralgie. Mâcher la racine peut aider à calmer un mal de dents et on dit qu'il tue le goût du tabac. Les comprimés peuvent empêcher les poux de la tête de se propager et saupoudrer la racine en poudre autour du garde-manger comme un insecticide. Sweet flag est en sécurité autour des animaux de compagnie et des enfants.

Une décoction des racines calme les nerfs et améliore la mémoire. Il rajeunit le cerveau, la mémoire et le système nerveux.

Ne donnez pas de drapeau sucré aux femmes enceintes car cela peut être un abortifacient.

Le thé, utilisé comme lavage vaginal, est efficace pour guérir toute infection fongique ou levures telle que l'échinacée

C'est comme une fleur de cône violette. Il est utilisé comme anticancéreux et pour le traitement des plaies et des rhumes. Mais il peut provoquer une suppression de l'immunité avec une utilisation excessive occasionnelle. On le trouve principalement en Amérique du Nord. Mais avec l'induction des antibiotiques sur le marché, leur popularité a diminué, mais toujours une herbe populaire utile aux États-Unis, générant 300 millions de dollars. 3 des 9 espèces d'échinacée sont largement utilisées à des fins médicales. La FDA en Allemagne l'a approuvé pour le traitement des infections des voies respiratoires supérieures, des allergies urogénitales et des plaies graves. Aux États-Unis, l'échinacée seule ou combinée à d'autres herbes est utilisée comme booster pour le système immunitaire humain. 26 contrôle

Des études ont prouvé que les résultats positifs satisfaisants de l'échinacée doivent être utilisés comme remède à domicile. Deux études d'essais RDBPC ont montré des résultats statistiquement sains dans l'expérience d'utilisation de l'échinacée comme médicament pour le traitement des infections respiratoires.

Thym (Thymus vulgaris)

Conditions du sol : Un sol bien drainé est nécessaire car la plante n'aime pas que les racines soient mouillées.

Exigences en matière de lumière du soleil : Plein soleil

Besoins en eau : uniquement lorsqu'il est très sec.

Quand planter : les graines de thym sont difficiles à cultiver car la germination est lente et inégale. Il est plus facile de cultiver à partir de semis ou de boutures.

Quand récolter : les feuilles peuvent être récoltées à tout moment au cours de l'été. Comme les feuilles sont très petites, les brins sont généralement récoltés et ajoutés aux plats. Les feuilles ont tendance à perdre leur saveur une fois que les fleurs fleurissent, de sorte que les bourgeons peuvent être pincés pour empêcher la plante de fleurir.

Comment conserver : Les brins peuvent être suspendus à l'envers pour sécher, peuvent être congelés frais ou peuvent être conservés dans de l'huile d'olive.

Ravageurs et maladies à surveiller :

Alternaria blight : Petites taches rondes jaunes à brunes avec des anneaux concentriques. Ceux-ci font tomber les feuilles, puis la plante meurt.

Quelques utilisations médicinales du thym :

Le thym peut aider à abaisser la pression artérielle, à renforcer l'immunité et à traiter les problèmes respiratoires. Il a été démontré qu'il avait des capacités antioxydantes et antifongiques et la capacité de purifier le sang et d'améliorer la circulation.

Vous êtes rempli de récupération naturelle Mettez cette herbe sur votre kit de médicaments pour résister à tout, du rhume et des symptômes de la grippe à la calvitie et à la respiration fantastique. Comme vous ne vous attendez pas à obtenir cette herbe sur votre régime de soins de la peau, ses qualités antibactériennes, antifongiques et astringentes en font un shoo-in pour guérir l'acné exigeante, en prévenant

Taches, tonification et resserrement de la peau, et désodorisation de la tête. Pas mal pour quelque chose que vous réservez généralement pour herbes de Provence. Si l'eau salée pouvait parler, elle vous ferait savoir comment elle a été utilisée par les Égyptiens pour momifier les morts ou la façon dont les Grecs l'ont donnée à ses guerriers pour renforcer le courage. Comme il est antiseptique, le thym a été utilisé par les médecins pour laver les plaies.

Tribulus Terrestris

Savez-vous que des herbes telles que Tribulus Terrestris, le pollen de fleurs suédois, Muira Puama, racine de Maca, etc. ont été utilisées au cours des âges pour augmenter les niveaux de testostérone et aider les hommes à augmenter leur énergie et leur vigueur ? Les herbes, parfaitement mélangées à des acides aminés tels que la L-Lysine, la L-Argénine et la L-Carnitine, ainsi que l'oxyde de zinc, l'aspartate de zinc, la vitamine E, etc., favorisent la prostate et les canaux éjaculateurs pour qu'ils fonctionnent avec une plus de force et de Collectivement, ils aident à augmenter le volume de sperme et à améliorer le taux de fécondité.

Le résultat de Tribulus pour la dysfonction érectile n'est pas clair. Certaines études précoces montrent que la prise de Tribulus pendant trois mois améliore les érections et le plaisir sexuel chez les hommes avec et sans une peine appelée carence partielle en androgènes. Les hommes atteints de cette situation ont souvent une dysfonction érectile. D'autres premières analyses montrent que la prise d'un supplément comprenant des algues brunes, du Tribulus et du Chitosan pendant trois mois améliore la satisfaction sexuelle, la passion, la force d'éjaculer et la condition de vie sexuelle chez les hommes atteints de dysfonction érectile.

La dose appropriée de Tribulus dépend de nombreux facteurs, tels que la santé, l'âge de la personne et de nombreuses autres situations. Assurez-vous de suivre les réglementations pertinentes sur les étiquettes des produits et de discuter avec votre pharmacien ou votre médecin, ou d'autres experts de la santé avant d'utiliser Tribulus Terrestris.

Curcuma (curcuma longa, C. domestic)

Vous avez probablement entendu parler des propriétés « miracles » du curcuma. Il a été promu comme une cure-tout pour toute maladie, sur la base de recherches qui ont montré que le curcuma peut aider

Avec le cancer, la démence et d'autres maladies. Bien que les suppléments de curcuma puissent aider avec ces maladies, ne prenez pas de curcuma en vous attendant à ce qu'il guérisse tout ce que vous avez. En phytothérapie, le curcuma est le plus souvent utilisé pour soulager les nausées, l'arthrite et le psoriasis. Il est également utile pour réduire le cholestérol et réduire le sang. Pour cette raison, si vous prenez des médicaments anticoagulants, prenez du curcuma uniquement avec des conseils professionnels. De plus, le curcuma peut occasionnellement provoquer une réaction allergique, alors procédez avec une certaine prudence.

Usnea- Usnea longissima

Habitat : des lichens sauvages qui prospèrent dans les environnements humides, en particulier dans le nord-ouest des États-Unis et en Colombie-Britannique.

Caractéristiques : Ce lichen est un symbiont des pins, des genévriers, des cyprès et bien d'autres. Il pousse sur leurs branches et se nourrit de la lymphe des arbres, donnant en échange des substances azotées. Il est facile de détecter avec précision l'Usnea (également appelée « barbe du vieil homme ») : Usnea a un noyau central blanc d'où s'écarte les nombreux filaments. D'autres lichens qui peuvent être toxiques n'ont pas cet axon blanc central, alors assurez-vous de vérifier avant de risquer de cueillir des sosies venimeuses.

Pièces à collecter à des fins médicales : L'ensemble du lichen. Solvants préférés : Eau.

Effets : Carminatif, Antiseptique, Émollient, Antifongique. Utilisation des Amérindiens :

Une tribu de Cowichan du sud-ouest du Canada, a utilisé le poultrice de tout le lichen pour les plaies et les infections cutanées. Le lichen séché et en poudre a été utilisé de la même manière pour absorber le liquide qui s'infiltrait des plaies et des brûlures et pour faciliter la guérison, en s'appuyant sur ses propriétés antiseptiques.

Les teintures d'alcool du lichen sont utilisées pour traiter les infections (pulmonaires en particulier, telles que la tuberculose). La consommation brute ou le thé obtenu à partir du lichen séché est utilisé de la même manière.

Valériane - Valeriana officinalis

Il est utilisé comme antispasmodique, somnolère et anxiolytique. C'est une fleur vivace de couleur rose, que l'on trouve abondamment dans les zones sauvages de haute température en Amérique et en Eurasie. Il est utilisé comme agent améliorant le sommeil depuis des siècles. L'Allemagne a été approuvée comme sédatif et agent d'aide au sommeil par les responsables de la santé après avoir vu son utilisation excessive dans les pays européens. En Amérique, il est utilisé comme exhausteur de saveur dans les aliments et les boissons, et aucun effet nocif grave n'a été signalé. Cependant, une population très légère a subi la stimulation paradoxale, y compris les palpitations et l'agitation dues à son utilisation à long terme. Mais la valériane doit éviter de le prendre en conjonction avec tout autre sédatif, avant de conduire ou dans les conditions où il est nécessaire d'être alerte.

Les médecins doivent connaître les médicaments à base de plantes car ils sont utilisés depuis des milliers d'années. La plupart du temps, la population d'Asie, d'Europe, des États-Unis et de nombreux autres pays croit en leur utilisation sûre. Mais parfois, les gens sont malavisés en raison du manque de connaissances et d'idées fausses. C'est pourquoi les médecins à base de plantes devraient connaître le potentiel des médicaments à base de plantes avant de les prescrire à leurs patients pour traitement.

Grande camomille

Cette herbe est couramment utilisée pour traiter la migraine et comme anti-arthritique. Ses effets secondaires comprennent des ulcères buccaux, des maux de tête et des réactions allergiques rares. C'est un jardin d'herbes et des bords de route que l'on trouve couramment. Dans une étude d'essai, il a été constaté que Feverfew réduisait la fréquence des migraines jusqu'à 70 %. Les responsables de la santé au Canada ont récemment approuvé le Feverfew pour traiter les maux de tête sous forme encapsulée, sur la base de résultats positifs dans plusieurs études contrôlées. Dans différentes études expérimentales, il a été constaté que Feverfew réduisait les inflammations allergiques.

Ail

L'ail a été utilisé à des fins médicales dans le monde entier, ce qui lui permet de devenir l'herbe la plus étudiée. Diverses études épidémiologiques et animales ont prouvé avec succès qu'il est également un agent anticancéreux et un agent anti-athérosclérotique. La méta-analyse des essais RPC montre que l'ail a la capacité de réduire le cholestérol et, par conséquent, joue un rôle clé contre l'obésité et est efficace pour les personnes souffrant d'hyperlipidémie.

Dans un mois suivant l'apparition du traitement, une diminution considérable du poids peut être observée par la personne ; par conséquent, les avantages de l'utilisation de l'ail comme agent anti-lipidémique sont inévitables. Pour les personnes qui souffrent de problèmes de pression artérielle élevées en raison de l'obésité ou de l'hyperlipidémie, l'ail est un remède à ce problème. Diverses études contrôlées ont montré des résultats positifs satisfaisants de l'utilisation de l'ail pour traiter l'hypertension. Il est utile pour les patients atteints de cholestérol élevé qui prennent de l'ail car il est sûr à utiliser, efficace et peu coûteux.

Gingembre

Le gingembre a été utilisé comme une puissante herbe médicinale et culinaire par les praticiens et les phytothérapies. Les Chinois l'utilisent depuis plus de 2500 ans comme antibiotique et agent aromatisant. Dans les temps anciens, les Grecs avaient l'habitude d'envelopper les morceaux de gingembre dans la lecture et de les manger après le repas pour stimuler leur digestion. Le gingembre est cultivé dans le monde entier en Afrique, dans les Caraïbes et en Asie, où il est utilisé comme remède contre les nausées.

Le gingembre est aussi utile et efficace que le métoclopramide pour réduire les nausées et les vomissements. Il traite également le mal des transports. Il est bon d'utiliser du gingembre pour une personne souffrant de mal des transports, d'ébriété ou de nausées parce qu'il est peu coûteux mais facilement disponible et sûr à utiliser.

Ginkgo

Il est utilisé pour traiter l'insuffisance intracébrale. C'est l'un des arbres anciens existants. Les Chinois l'utilisent depuis des milliers d'années pour traiter les troubles cérébraux. Pour cette raison, le Ginkgo devient maintenant populaire dans le monde entier dans le même but que les dommages oxydatifs sont évités en utilisant le Ginkgo selon la méthodologie prescrite. Cette

C'est pourquoi les médecins allemands ont prescrit une méthode spécifique pour extraire le Ginkgo. En 1997, Ginkgo a réalisé une vente de 240 millions de dollars aux États-Unis. En Allemagne, le Ginkgo a été approuvé par les autorités officielles pour traiter le cerveau, les troubles circulatoires tels que la déficience de la mémoire et la claudication. Aux États-Unis, le Ginkgo a été utilisé pour la première fois pour traiter la démence en 1997.

Ginseng

Il agit comme un anticancéreux et un exhausteur de performance. C'est l'une des herbes célèbres et abondantes au monde. En Chine, il est considéré comme une panacée. L'ancienne perception générale était qu'il était bénéfique pour le corps humain sous tous les aspects. Selon les données statistiques, près de six millions de personnes aux États-Unis utilisent cette herbe. Il agit comme un tonique pour le corps humain, améliorant le métabolisme global et la résistance au stress et favorisant également la vitalité. Dans de nombreuses études in vitro, il a été constaté que cette herbe est efficace pour les fonctions endocriniennes et augmente l'immunité. Cependant, le taux d'acceptation varie d'un humain à l'autre.

Chardon-Marie

C'est comme une plante à fleurs de couleur violette utilisée pendant des milliers d'années pour traiter les troubles du foie. Les Kashmiri utilisent cette plante comme légume sans avoir d'effet toxique, ce qui montre que cette plante est sûre à manger et peut être utilisée comme remède à la maison. Il empêche également le corps d'agents « hépatotoxiques ». Il résiste à l'effet toxique de divers médicaments chimiques et protège ainsi les cellules du foie de tout type de dommage majeur. Aucun de ces effets secondaires indésirables n'a été enregistré jusqu'à présent. Différents pays ont permis son utilisation sous forme encapsulée avec une dose normale de 140 mg par gélule et peut être utilisé 2 à 3 fois par jour.

Mélis (*Melissa officinalis*)

Utilisez-le frais ou utilisez-le pour le sécher dans des thés, des capsules et des teintures. Principalement utilisé comme antidépresseur et carminatif, il a également des propriétés antibactériennes, antivirales, antispasmodiques, antihistaminiques et antioxydantes.

Les préparations internes sont excellentes pour calmer le stress, la nervosité, les troubles émotionnels, la tension et l'anxiété, et pour promouvoir un sentiment de calme, d'alerte et un sentiment de bien-être. Une perfusion est utile en cas de TDAH et peut être utile en cas de maladie d'Alzheimer.

Le baume au citron peut aider à provoquer des règles et à soulager les symptômes du syndrome prémenstruel, tels que les crampes. Il peut également abaisser la pression artérielle, apaiser les maladies intestinales et agir comme un tonique cardiaque et circulatoire.

Topiquement, il s'agit d'un relaxant musculaire efficace et d'un nettoyant pour les plaies et les plaies. Il est couramment utilisé pour les morsures de scorpion, de serpent et d'animaux.

En tant qu'infusion, elle aide à induire la transpiration pour briser la fièvre, et aide à éliminer le mucus des poumons et agit comme un décongestionnant pour les rhumes, la grippe, les maux de gorge et les virus mineurs.

Aucun effet secondaire, toxicité ou avertissement n'a été signalé.

Mesquite (*Prosopis glandulosa*)

Le mesquite est une plante originaire du sud-ouest américain et du nord du Mexique, à travers le Texas, au Kansas et à l'ouest jusqu'en Californie. Les Apaches, le peuple Seri et le peuple Serrano utilisent largement Mesquite. La plante est un arbuste ou un arbre épineux de la famille des légumineuses, qui fleurit de mars à novembre avec des pointes allongées jaune pâle et des trépieds jaunes droits.

La gomme du tronc et le jus des feuilles sont antiseptiques et utilisés pour traiter les irritations des yeux, y compris les yeux roses. Les feuilles et les seedpods font une infusion qui fonctionne bien comme un lavage des yeux. La gomme est également apaisante et tonifiante et fournit une grande partie de ses qualités de guérison grâce à sa teneur naturellement élevée en mucilage.

Les feuilles, les racines et l'écorce sont assez astringentes, et les décoctions de ces parties aident à soulager les inflammations du tractus gastro-intestinal et les problèmes tels que la diarrhée, la dysenterie, les ulcères d'estomac et la dyspepsie. Les décoctions peuvent également être utiles pour guérir les intestins après la chirurgie et se remettre d'une intoxication alimentaire.

L'écorce interne est un antispasmodique pour le système intestinal et aide à arrêter les saignements menstruels excessifs et à réduire la fièvre.

Utilisez un poulie des feuilles par voie topique pour les maux de tête, et un poulitice est également efficace pour la peau brûlante ou gercée, les dents et les gencives douloureuses et les plaies buccales.

Les jeunes pousses ont été grillées et mangées pour dissoudre les calculs rénaux.

Utilisez des infusions de mesquite pour le pied d'athlète et d'autres infections fongiques, ainsi que pour désinfecter les piqûres, les morsures, les plaies et les éraflures.

Les gens de Cahuilla utilisent le mesquite comme nourriture, mangent les fleurs et broient les pods en farine.

Asclépiade (Asclepias spp.)

L'asclépiade pousse dans des sols humides, riches et sablonneux près des forêts dans le sud-ouest de l'Amérique du Nord. Les fleurs fleurissent de juin à août. Bien qu'elle puisse être légèrement toxique, la plante contient des propriétés cardio-toniques stéroïdes. Il est émétique et purgatif, et est un traitement efficace pour la fièvre, les affections respiratoires et certaines affections cutanées.

Les jeunes pousses, les fleurs et les gousses d'asclépiade sont comestibles, mais il est recommandé de les faire bouillir dans quatre lots d'eau douce pour éliminer les toxines présentes dans la sève. Les jeunes pousses préparées ont un goût similaire aux asperges.

La racine d'herbe à lait est excellente pour desserrer le mucus bronchique et agir comme expectorant pour aider à dégager les poumons. Une perfusion de racines et de feuilles supprime la toux et traite la fièvre typhus, l'inflammation pulmonaire, l'asthme et d'autres affections respiratoires telles que la pneumonie.

Appliquez la sève blanche et collante de l'asclépiade directement sur la peau pour enlever les verrues, ou comme traitement pour l'herbe à puce. Égoutter la sève peut également se mettre dans une coupure ou une plaie pour arrêter le saignement. Diluez la sève et appliquez sur la peau pour aider à guérir un coup de soleil. Certains disent que la sève d'asclépiade fraîche ou une compresse de la racine guérira une morsure de serpent.

Les troubles rénaux et intestinaux bénéficient d'une décoction de la racine d'asclépiade, ce qui peut expulser les ténias. Mâchez les racines de l'asclépiade comme remède contre la dysenterie.

Les gens d'Omaha, Menominee, Dakota et Ponca utilisent de l'asclépiade pour tout ce qui va de soulager la diarrhée. Mâchez l'asclépiade pour les maux de gorge. Appliquez une compresse pour l'enflure et les éruptions cutanées. Les nouvelles mères boivent une infusion pour les aider à produire plus de lait.

Les Cherokee ont préparé un thé racinaire, qui constitue un laxatif efficace pour soulager la constipation, ainsi qu'un diurétique pour les calculs rénaux et pour induire la transpiration.

Ces dernières années, l'asclépiade cultivée commercialement crée une garniture hypoallergénique pour les oreillers et une isolation pour les manteaux d'hiver fabriqués à partir des peluches qu'elle produit lors de l'ensemencement. Traditionnellement, tordez les tiges en une ficelle ou une corde et utilisez la peluche utilisée pour faire de l'en-tout.

En raison de ses propriétés légèrement toxiques, une surdose d'asclépiade peut causer des nausées, des vomissements et de la diarrhée. Certaines personnes, beaucoup ont une réaction allergique à la sève lorsqu'elle est utilisée par voie topique. Évitez l'asclépiade pendant la grossesse car il peut agir comme un abortifacient.

Menthe (*Mentha* spp.)

La menthe est une herbe riche en vitamine A, vitamine C, magnésium, calcium, phosphore et potassium. Les deux principales espèces de menthe qui poussent à l'état sauvage en Amérique du Nord sont la menthe poivrée et la menthe verte. Les utilisations de ces herbes sont similaires, de sorte que l'une ou l'autre peut être utilisée pour les préparations à la menthe.

À des fins médicinales, les feuilles de la plante de menthe sont utilisées. Recueillez les feuilles juste avant l'ouverture des fleurs. La menthe pousse bien dans de nombreux climats, et elle peut se propager assez rapidement dans le jardin. Souvent, les jardiniers cultivent de la menthe dans des récipients afin d'empêcher la propagation. Si vous souhaitez de la menthe toute l'année, pincez les sommets à fleurs et les feuilles continueront de croître. Les actions des deux types de menthe sont carminatives, antispasmodiques, antiémétiques et analgésiques, ainsi qu'ayant un léger effet anesthésique sur la paroi de l'estomac pour calmer les problèmes d'estomac. Typiquement, la préparation de la menthe se fera sous forme d'infusion, bien qu'une pastille de menthe soit également un éventreur efficace, un décongestionnant et un analgésique doux.

Les Cherokee utilisent du thé à la menthe pour les problèmes de digestion et pour soulager les maux d'estomac, et une pommade pour soulager les démangeaisons de la peau et les éruptions cutanées.

L'utilisation la plus courante de la menthe poivrée est le thé et comme arôme alimentaire. La menthe poivrée pousse à l'état sauvage dans de nombreuses régions d'Amérique du Nord. En tant que thé, il est un remède efficace contre l'indigestion, les nausées, la diarrhée, les coliques, les douleurs abdominales, les crampes d'estomac, les gaz, les ballonnements, le syndrome du côlon irritable, agit comme un relaxant musculaire et inhibe la croissance bactérienne.

La menthe verte est étroitement liée à la menthe poivrée, mais la menthe verte a des propriétés légèrement plus douces. Il est également apaisant, relaxant, rafraîchissant et réconfortant et fonctionne bien sur les maux d'estomac, l'indigestion, les maux de tête, les crampes d'estomac, la fièvre, l'insomnie, les coliques, la diarrhée, les nausées, les vomissements, les rhumes et les maux de gorge. Il peut blanchir les dents et réduire les hormones androgènes chez les femmes, ce qui peut réduire la présence d'hirsutisme.

Extérieurement, une compresse ou une pommade à la menthe est un moyen efficace de traiter l'urticaire, l'herbe à puce, le chêne empoisonné, les piqûres d'insectes, l'eczéma, les mains gercées et d'autres plaintes de la peau.

Les Cherokee utilisaient de la menthe pour abaisser la pression artérielle et traiter la douleur dans le système digestif.

Prenez soin des patients atteints de RGO, de lésions hépatiques graves ou de maladie de la vésicule biliaire car la menthe peut exacerber les symptômes.

Menthe - Monarda

Cette herbe de son nom montre qu'elle appartient à la famille de la menthe. En plus d'être un ingrédient utile dans la cuisine, il a longtemps été utilisé pour un impact médical direct depuis de nombreux siècles.

Utilisations courantes des cavaliers Douleurs au dos

Les Amérindiens sont très actifs physiquement et souffrent donc de maux de dos. Si vous vérifiez les statistiques médicales, vous constaterez que les gens modernes sont à peu près le

Même chose. Les cavaliers ont des propriétés apaisantes qui le rendent excellent pour guérir les maux de dos très rapidement et avec peu d'effort.

Crampes d'estomac

Des crampes excessives à l'estomac peuvent entraîner de graves problèmes qui peuvent être difficiles à supporter pour les patients. Lorsque cela devient trop courant, cela peut être très ennuyeux. Consommer des cavaliers sous forme de thé ou de supplément peut aider à soulager les crampes d'estomac et à aller à la racine du problème pour un remède ou une solution plus permanent.

Fièvre

Les Amérindiens souffrent beaucoup de fièvre, il est donc logique qu'ils aient une longue liste d'herbes qu'ils utilisent pour lutter contre cette maladie. Consommer régulièrement des cavaliers sous forme de thé peut à la fois prévenir la fièvre et aider à l'atténuer. Les cavaliers sont également connus pour causer de la transpiration, qui, selon elle, aide à éliminer la fièvre qui provoque des toxines dans le corps pour garantir la guérison.

Prendre des cavaliers

Les cavaliers peuvent être consommés sous forme de thé, de supplément ou d'extraits. Les Amérindiens l'ont mâché, mais ce n'est plus le plus courant. Maintenant, les gens préfèrent consommer du thé sucré pour les cavaliers pour une meilleure expérience.

Précautions

Les femmes enceintes et allaitantes ne doivent pas prendre de cavaliers. Même s'il est généralement sans danger pour la consommation par les adultes, certaines personnes peuvent ressentir des maux d'estomac ou des nausées après avoir pris des cavaliers.

Yellow Gentian-Gentiana lutea, Gentianaceae

Vivace rustique. 120 cm (4') x 60 cm (2'), plein soleil ou semi-ombre (ombre plus chaude dans les zones avec des étés chauds), tout sol humide et bien drainé. Préfère un environnement humide, pousse bien à côté de l'eau.

Étroitement apparenté au gentien alpin et aux autres genciés.

Pour pousser à partir de graines, semez les graines fraîches sur le sol humide dans un pot d'argile par préférence et conservez-les dans un endroit frais (10oC, 50oF) sombre pendant quelques jours, puis mettez-les au réfrigérateur pendant 5 à 6 semaines avant de passer dans la lumière. Si vous utilisez un hangar stocké ou acheté, stratifiez pendant au moins un mois avant l'ensemencement. Piquez et mise en pot si nécessaire, en poussant à l'ombre claire jusqu'à la fin du printemps ou au début de l'été suivant. Peut également être propagé à partir de boutures basales à la fin du printemps.

Bien que le gentiane jaune soit facile à cultiver, il pousse également lentement et ressent une perturbation des racines. Étant donné que la partie utilisée en phytothérapie est la racine, il peut être plus facile de l'acheter plutôt que d'essayer de produire la vôtre, à moins que vous n'ayez beaucoup d'espace et que vous ne puissiez garder un certain nombre de plantes en croissance assez longtemps (au moins 2 ans) pour récolter une quantité décente de racine.

NB : Ne convient pas à toute personne souffrant d'ulcères gastriques ou duodénal.

Infusion standard : 60 g (2 onces) de racine séchée à 500 ml (2 tasses US, 16 FL oz) d'eau. Raide jusqu'à ce qu'il fasse froid.

Utilisez une perfusion standard pour l'anorexie, les infections gastriques, les affections du foie et comme tonique général (particulièrement utile pour l'épuisement dû à une maladie chronique).

L'infusion à froid peut être utilisée pour améliorer l'appétit et la digestion.

Une décoction peut être utilisée à l'extérieur pour les coupes et les graures.

Approuvé en Allemagne comme tonique général.

Le remède à la fleur de Bach gentiane est recommandé pour restaurer la foi et la confiance. Aromathérapie

Non utilisé. Autres utilisations Autres

La racine de gentien est si amère qu'elle est utilisée comme base scientifique pour mesurer l'amertume. C'est un ingrédient de nombreux médicaments exclusifs et a parfois été utilisé pour aromatiser la bière jusqu'à ce que le houblon devienne la norme.

Tige d'or rigide (troué d'or rigide ou tige d'or à l'ourlet rigide)

Solidago rigida sin. *Oligoneuron rigidum*, S.r. subsp. *Glabrata* et S.r. subsp. *Homélies*

Hardy vivace. 1,2 m (4'), plein soleil ou demi-ombre, tout sol riche et humide. Tolère le sol argileux lourd.

Étroitement apparenté à la verge d'or (*S. virgaurea*).

Semer dans un sol humide dans un cadre froid et couvrir à peine les graines. Gardez l'humidité. Piquez et mise en pot, en grandissant dans le cadre dans des pots jusqu'à la fin du printemps ou du début de l'été suivant. Comme le gentien est une plante affamée, il bénéficierait d'une vinaigrette supérieure de poisson, de sang et d'os ou d'un autre engrais organique chaque printemps.

Infusion standard : i. 3 poignées de feuilles séchées fraîches/30 g (1 once) ; ou ii. pour une utilisation externe 30 g (1 once) racine séchée fraîche/15 g (1/2 once) à 500 ml (2 tasses US, 16 FL oz) d'eau.

Posologie : 2 c. à soupe jusqu'à 3 fois par jour.

Utilisez une perfusion standard de racines comme diurétique.

Une infusion standard de feuilles et de fleurs peut être utilisée à l'extérieur pour traiter les plaies, les coupures et les brodes. Il est antiseptique et aide à arrêter les saignements.

Les piqûres d'abeilles peuvent être traitées avec une lotion à base de fleurs moulues. Voir le volume 1 pour les méthodes.

Aromathérapie

Non utilisé.

Autres utilisations

Dans le jardin

Attrayant pour les insectes bénéfiques tels que les coccinelles (les coccinelles), les lacets et les mouches des fleurs (volules).

Autre

Le latex à partir de feuilles peut être utilisé pour fabriquer du caoutchouc de bonne qualité. Plante de teinture, plante entière avec divers mordants donne de la moutarde, de l'orange ou du brun.

Goldenseal -tinctoria, Ranunculaceae

Goldenseal est couramment utilisé pour traiter la diarrhée. Le traitement des infections buccales et des irritations oculaires fait également l'objet de son utilisation. C'est également un remède efficace et sûr pour traiter le rhume. Son agent bioactif « Berbérine » est un agent antidiarrhéique efficace, sûr et physio-friendly. En raison des avantages mentionnés ci-dessus, cette herbe devient populaire dans le monde entier. Mais une précaution essentielle qu'il est obligatoire de mentionner ici est que Goldenseal ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes, les patientes épileptiques, les patientes cardiaques et les patientes souffrant de problèmes de coagulation.

Vivace rustique. 30 cm (1') x 30 cm, pleine teinte ou semi-ombre, sol acide humide ou neutre.

Pas étroitement apparenté à la racine jaune, mais dans la même famille. Non lié aux graines de pierre occidentales ou à d'autres espèces de *Lithospermum* (parfois appelées pop-corn).

Espèces protégées : ne collectez pas de plantes sauvages. Goldenseal a été trop collecté et devient rare dans son habitat naturel.

Goldenseal a la réputation d'être une plante difficile, donc la meilleure façon de commencer serait probablement d'obtenir 2 ou 3 plantes d'une pépinière spécialisée et de les planter dans une zone humide et ombragée - tant que vous ne jardinez pas sur de la craie ou du citron vert, auquel cas vous devrez peut-être créer une poche de sol acide en en Si vous souhaitez cultiver à partir de semences, semez à l'automne ou au début du printemps dans un sol humide dans un cadre froid ombragé ou une serre. Piquez et poussez à l'ombre claire pendant au moins 1 an, puis plantez pendant la période dormante.

La partie utilisée est le rhizome (une tige souterraine, bien que certains l'appellent une racine), récoltée en automne une fois que la partie supérieure de la plante est morte (Astuce : Marquez la position des plantes avec des cannes à la fin de l'été/au début de l'automne, afin de pouvoir les trouver). Couper en tranches et sécher avant utilisation.

NB : Ne convient pas aux femmes enceintes ou à toute personne souffrant d'hypertension (hypertension artérielle). Ne doit être utilisé qu'en interne pendant des périodes plus courtes (pas plus de 3 mois), car il détruira les bactéries amicales avec le reste.

Infusion standard : 1 c. à thé de rhizome séché à 500 ml (2 tasses US, 16 FL oz) d'eau. Laissez refroidir avant de vous fatiguer.

Bain de yeux : Dissoudre 1 c. à thé d'acide borique et 1 c. à thé de rhizome séché en 500 ml (2 tasses américaines, 16 FL oz) d'eau bouillante. Laissez refroidir avant de vous fatiguer. Conserver au réfrigérateur dans un récipient étiqueté, scellé et de couleur foncée. Ajouter 1 c. à thé à 125 ml (1/2 tasse US, 4 FL oz) d'eau.

Dosage : 1 à 2 c. à thé 3-6 fois par jour.

Utilisez une perfusion standard pour les ulcères gastro-septiques et autres problèmes digestifs, la congestion nasale et la sinusite, les périodes lourdes et douloureuses et les saignements excessifs après l'accouchement.

Il peut également être utilisé à l'extérieur pour traiter les infections cutanées, les plaies et les gencives infectées, et comme douche pour la BV.

Utilisez le bain des yeux pour les yeux fatigués ou endoloris.

John Lust recommande de pulvériser la racine et de l'utiliser comme du tabac à priser pour traiter la congestion nasale et la catarrhe.

Voir le volume 1 pour les méthodes. Aromathérapie

Non utilisé.

Autres utilisations

Autre

La racine est utilisée pour fabriquer un colorant jaune. Écrasez la racine et frottez-la sur la peau pour repousser les insectes.

Racine noire - veronicastrum vierge dans le sperme

Famille : Plantaginaceae

Noms communs : physicien de Culver, grand speedwell, leptandra, racine de Culver.

Caractéristiques : La racine noire provient du genre Figwort, qui est endémique en Amérique du Nord.

Le sol où la plante est cultivée a un impact majeur sur ses vertus. Dans les sols frais, les forêts humides, les marécages, etc., il peut être observé. L'avantage médicinal est l'amélioration du sol calcaire, garantissant au consommateur son impact attribué.

Le moment correct pour la réunion est l'automne de la deuxième année. La procédure la plus convenue est la racine séchée (la racine fraîche est trop irritable), mais elle doit être utilisée avec une grande prudence.

Avec des racines herbacées simples, droites, lisses, la plante atteint des hauteurs de 2 à 5 pieds. Les feuilles, en sept, sont basses et finement dentelées. Les fleurs sont blanches, presque sessiles, et elles sont très nombreuses.

Goût : Acrid, très amer.

Partie médicinale : racine, séchée.

Solvants : Tabac, eau.

Influence corporelle : émétocathartique, alterative, tonique, antiseptique.

Utilisations : Un remède amérindien établi de longue date est la racine noire. Il a été inventé comme agent thérapeutique par le Dr. Culver est le médicament d'un homme blanc et est magnifiquement appelé la physique de Culver.

L'importance principale de la racine noire est que lorsqu'il y a un flux biliaire inadéquat, elle agit dans la constipation chronique des intestins et est assez couramment utilisée dans les insuffisances hépatiques chroniques.

Maladies. Comme c'est si fréquent avec d'autres médicaments purgatifs, il agit modérément et sans déprimer le cerveau.

Il élimine la matière horrible des intestins dans les fièvres sans réduire leur tonus ni laisser derrière elle la piquûre dangereuse qui reste même après l'utilisation du calomel. Il est utilisé avec beaucoup de succès dans le traitement de la pleurésie et aussi dans certains cas de dyspepsie. En tant que dysenterie cathartique, lorsqu'elle est administrée à des doses modérées, c'est l'un des meilleurs médicaments disponibles. Combinez avec une petite racine de rhubarbe (*Rheum palmatum*) dans de telles situations et donnez la décoction à des doses de 3-4 cuillères à café, en répétant jusqu'à ce qu'elle soit passivement satisfaite toutes les trois heures.

Dans ce cas, vous avez un remède à base de plantes supérieur à la plupart des traitements traditionnels et un remède qui a été utilisé depuis des siècles.

Dose : La léptandrine est un extrait de racine ; elle peut être utilisée en plus petites quantités, de 1/4 à 1 grain, équilibrée par âge et situation. Un dosage de 20 à 40 grains de sable, comme un cathartique.

Pour la formule des maladies du foie :

1 once (*Veronicastrum virginicum*) racine noire Goldenseal 2 onces (*Hydrastis canadensis*)

2 onces (*Cassia marilandica*) de senna

Deux pintes d'eau qui sont embouteillées ou bouillies. Faire bouillir jusqu'à ce qu'il soit réduit à 1 pinte.

Trois à quatre fois par jour, prendre deux cuillères à café, en augmentant le volume s'il ne fonctionne pas doucement pour abaisser s'il fonctionne trop.

Bétail - *Urtica dioica*

Appelées ortie piquante, les épines pointues couvrent les tiges de cette plante qui provoquent une irritation de la peau et des démangeaisons. Lors de la récolte de l'ortie, assurez-vous toujours d'avoir de la peau

Couvert pour éviter toute irritation. Malgré cela, l'ortie est un légume très nutritif. Faites bouillir les tiges et les feuilles pour neutraliser leur qualité irritante.

L'ortie est astringente, diurétique, tonique, antihistaminique, anti-inflammatoire, analgésique et anti-asthmatique. Il agit comme un analgésique efficace, abaisse la pression artérielle et réduit les saignements. Dans une infusion ou une teinture, l'ortie est un excellent remède pour les maladies respiratoires, les allergies et toutes les affections qui produisent un excès de mucus, y compris la fièvre du foin, la bronchite, la pneumonie, les rhumes et la grippe.

Les perfusions sont également efficaces pour l'HBP et d'autres problèmes de prostate. L'ortie aide à augmenter l'apport en lait maternel, à réduire les saignements menstruels intenses et à augmenter la libido. Les comprimés ou les pommades fonctionnent bien sur les plaies cutanées, les piqûres et les morsures, les éruptions cutanées et peuvent aider à réduire la perte de cheveux et à éliminer les pellicules. Les orties sont bénéfiques pour toutes les formes d'eczéma, en particulier l'eczéma nerveux et l'eczéma infantile.

Les orties renforcent tout le corps, et de nombreuses nations amérindiennes comptent sur l'ortie comme médecine générale. Une décoction des racines aide à la fièvre intermittente ou aux rhumatismes. Les propriétés diurétiques fonctionnent bien pour traiter les brûlures et la miction difficile, peuvent aider à perdre du poids et aider à soulager l'arthrite, la goutte, la diarrhée et la dysenterie.

Certains des effets secondaires possibles de l'ortie comprennent une éruption cutanée, un œdème, une irritation gastrique et un déséquilibre électrolytique.

Partie médicinale : L'ortie ardée est une plante. Les parties et les racines hors sol sont utilisées comme médicament.

Utilisations : Pour l'arthrose et le diabète, l'ortie tiques est utilisée. Il est utilisé pour les infections des voies urinaires (USI), les calculs rénaux, le gonflement de la prostate, l'inconfort musculaire, entre autres troubles. Cependant, pour confirmer ces applications, il n'existe pas de recherche scientifique solide.

Diabète. Chez les personnes atteintes de diabète de type II, la préparation des feuilles d'ortie pendant 8 à 12 semaines a tendance à diminuer la glycémie.

Arthrose. Chez les personnes atteintes d'arthrose, la préparation des feuilles d'ortie par la bouche ou leur application sur la peau peut soulager l'inconfort. Le besoin d'analgésiques pourrait également être minimisé en ayant une préparation des feuilles d'ortie par voie orale.

Des ingrédients qui pourraient minimiser l'inflammation et améliorer la production urinaire se trouvent dans l'ortie ardée.

Interactions : Avec l'ortie piquêre, le lithium interagit. Les médicaments contre le diabète (médicaments antidiabétiques) interagissent avec l'ortie. Les médicaments contre l'hypertension artérielle (antihypertenseurs) interagissent avec l'ortie piquante. L'interaction des médicaments sédatifs (dépresseurs NCS) avec l'ortie piquée. L'interaction de la warfarine (Coumadin) avec l'ortie piquêre

Dose : La recherche scientifique a testé les doses suivantes (pour les adultes) :

Pour le diabète : pendant 12 semaines, l'extrait de feuille d'ortie piqûre 500 mg a été pris trois fois par jour par voie orale. Pendant 8 semaines, 3,3 g de feuille d'ortie piqûre ont également été prises trois fois par jour. On a également utilisé une formule mixte comprenant l'ortie piqûre 200 mg, le chardon-Marie 200 mg et l'encens 200 mg administrés trois fois par jour pendant trois mois.

Pour l'arthrose : utilisation quotidienne de feuilles d'ortie grossières de 9 g. Une perfusion contenant 5 mg de la feuille d'ortie piqûre et du diclofénac 50 mg par jour pendant 14 jours a également été prise. Pendant 12 semaines, un produit combiné particulier (medAgil Gesundheitsgesellschaft mbH, Rosaxan) comprenant de l'ortie, de la griffe du diable, de la rose musquée et du Vit D a été pris par voie orale à 40 ml par jour a été utilisé.

Pour l'arthrose, de nouvelles feuilles d'ortie déchiqueuse ont été appliquées sur les articulations endommagées une fois par jour pendant 30 secondes pendant une semaine. Pendant 2 semaines, une crème particulière comprenant de l'extrait de feuilles d'ortie piqûre a également été utilisée deux fois par jour.

Attention : Grossesse/allaitement, diabète et pression artérielle basse : les personnes ayant des problèmes rénaux doivent l'utiliser avec prudence.

Chaga - inonotus obliquus

Famille : Hymenochaetaceae

Noms communs : Chaga, champignon de bouleau.

Caractéristiques : En Amérique du Nord et au Canada, le bouleau n'est reconnu que pour son élégance. Un champignon, ou formation de type champignon, qui se produit dans les arbres plus anciens (qui poussent également sur le hêtre et d'autres arbres), remplit sa fonction médicale.

Tenez souvent le Chaga dans une position sèche et sombre (pot à couverture sombre) car sa résistance est dissipée par l'humidité et la lumière vive.

Pot médicinal : Les parties granulaires des trois couches à l'intérieur.
Solvants : Eau chauffée (non chauffée), tabac, whisky. Influence corporelle : tonique, sperme purifiant, anodyne, réparatrice.

Utilisations : Il est bien connu que toutes les plantes et la façon dont elles étaient mieux utilisées pour les fruits, la médecine, même si elles étaient toxiques, étaient connues des Amérindiens. Nous reconnaissons dans la littérature anglo-américaine que les thérapies de certaines maladies ont été préservées en tant qu'informations tribales. Nous reconnaissons qu'ils ont utilisé de nombreuses propriétés fongiques, mais nous ne pouvons pas trouver un enregistrement définitif de Chaga décrit dans notre travail de laboratoire ; nous sommes mal éduqués.

Bois de ver (*Artemisia campestris*)

Les feuilles et les sommets à fleurs de l'absinthe sont utilisés. Ceux-ci sont collectés à la fin de la période de floraison entre juillet et septembre.

Le bois de ver est un tonique amer, carminatif, anthelminthique et anti-inflammatoire. Le bois de Wormwood réduit la fièvre, les infections et les infestations de vers sous la forme d'une perfusion, d'une pilule ou d'une teinture.

Les principales utilisations du bois de ver sont les vers clairs et les parasites du corps, en particulier les vers ronds, les vers et les vers à file. Il peut aider à une digestion inefficace, à un manque d'appétit et à une mauvaise circulation. Les perfusions aident à réduire les gaz, les ballonnements et l'indigestion après les repas, et peuvent aider à augmenter l'absorption des nutriments et à augmenter l'acide gastrique et le flux biliaire.

À l'extérieur, utilisez des compresses pour aider à soulager les ecchymoses, les morsures, les déformations et les entorses.

Il est possible que les préparations de bois de bois d'adieu puissent former des habitudes et qu'elles puissent être toxiques en grandes quantités, alors utilisez de petites doses pour une utilisation à court terme. Les effets secondaires peuvent inclure des convulsions, de l'insomnie, des cauchemars, des troubles nerveux, des tremblements, de la stupeur, des maux de tête et des lésions cérébrales.

Yucca (Yucca elata Englemann)

Le Yucca pousse dans des climats chauds et secs tels que le Nouveau-Mexique. De nombreuses cultures amérindiennes, y compris les tribus Apache, utilisent largement les feuilles et les racines des remèdes à base de plantes. La yucca a des propriétés similaires à celles d'une cortisone naturelle et a des effets détoxifiants, anti-inflammatoires, antibactériens, antifongiques et toniques. Un poultrice de feuilles et de racines traite les piqûres d'insectes, et le fruit cru a un effet laxatif. Lorsque les racines du Yucca sont écrasées et mélangées à un peu d'eau, elles moussent et la mousse fait un savon et un shampoing efficaces. L'écorce du tronc de la yucca est mélangée au tabac pour un mélange fumant, et mâcher l'écorce est utile pour calmer un mal de gorge.

Lorsqu'elle est préparée dans une décoction, la yucca a des propriétés similaires à celles de l'aspirine, mais n'a pas les mêmes effets secondaires que l'aspirine. Les comprimés et les décoctions de la racine de Yucca aident à soulager les douleurs arthritiques, les douleurs articulaires, l'inflammation, la bursite, les entorses, les éperons osseux et la dysplasie de la hanche en décomposant les dépôts minéraux dans les articulations. Il aide à favoriser la formation de cartilages sains, arrête les saignements et améliore la circulation afin de diminuer l'enflure et de réduire la douleur. La yucca aide à briser les gisements minéraux dans les articulations.

Extérieurement, les préparations de Yucca aident à prévenir la perte de cheveux et les pellicules, ainsi qu'à traiter les lésions cutanées, les plaies, les plaies, les saignements et l'enflure.

Les préparations internes de Yucca aident à calmer les rhumatismes, la goutte, la colite, les ulcères et en tant que laxatif.

Guimauve (*Althaea Officinalis*) Autres noms : Mauve blanche

Conditions du sol : De nombreux types de conditions du sol fonctionneront, y compris rocheux, sableux, argileux ou argileux. Ils poussent traditionnellement dans des environnements de type marais, ils préfèrent donc un sol qui retienne l'eau.

Exigences en matière de lumière du soleil : Plein soleil.

Besoins en eau : Le sol doit rester humide. Zone USDA : 3-9

Quand planter : Planter des boutures en été, des graines au printemps ou des divisions racinaires à l'automne.

Quand et comment récolter : Récoltez les racines à l'automne ou au début du printemps avant le début de la nouvelle croissance. Les racines qui sont récoltées à l'automne ont une teneur en mucilage plus élevée que celles récoltées en hiver ou au printemps.

Comment conserver : Laver, sécher, peler et trancher la racine. Ils doivent être séchés peu après la récolte afin de prévenir la moisissure. Étalez les tranches de racine sur un plateau et placez-les au four à la température la plus basse pendant environ deux heures jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches.

Maladies à surveiller :

Tache bactérienne des feuilles : les bactéries font que les feuilles développent des taches sur les côtés supérieurs des feuilles

Moisissure grise : affecte les feuilles et les bourgeons dans les zones à forte humidité et par temps frais.

Motherwort (*Leonurus cardiaca*)

Autres noms : Oreille de lion, Queue de lion

Conditions du sol : Le sol humide, riche et bien drainé avec un pH neutre est le meilleur. Le compost doit être ajouté chaque printemps pour aider à ajouter des nutriments au sol. Habitera dans n'importe quel type de sol autre que l'argile.

Exigences en matière de lumière du soleil : N'importe quelle zone de plein soleil à l'ombre.

Zone USDA : 4-8

Besoins en eau : Arrosez tous les deux à trois jours jusqu'à ce que l'usine soit établie. Une fois qu'il est mature, il est raisonnablement tolérant à la sécheresse, mais doit être arrosé pendant les périodes de sécheresse.

Quand planter : Plantez à l'extérieur après le dernier gel au printemps ou à l'intérieur environ deux semaines avant le dernier gel.

Quand et comment récolter : Les fleurs doivent être récoltées avant d'être semées et conservées pour une utilisation future. L'émotseux se propage assez facilement et, s'il est laissé à semer, il prendra rapidement le contrôle d'une grande surface.

Comment conserver : Une fois les feuilles et les fleurs récoltées, attachez les tiges ensemble et suspendez-les à l'envers pendant environ deux semaines pour les sécher complètement.

Ravageurs et maladies à surveiller :

Pas de ravageurs majeurs ou de maladies préoccupantes.

Mullein (*Verbascum thapsus*)

Autres noms : Shepherd's Club, Flannel Mullein

Conditions du sol : Mullein préfère un sol sec, légèrement alcalin et bien drainé.

Exigences en matière de lumière du soleil : Plein soleil.

Besoins en eau : Cette plante ne nécessite pas beaucoup d'eau, mais doit être arrosée fréquemment lorsqu'elle commence à fleurir au cours de la deuxième année.

Zone USDA : 3-9

Quand planter : Commencez les graines à l'intérieur au début du printemps. Transplantez à l'extérieur une fois que les feuilles commencent à pousser. Si la zone est particulièrement venteuse, plantez des semis à côté d'un mur ou d'un arbre pour l'abriter du vent.

Quand et comment récolter : Pour éviter qu'il ne se propage, les rosettes floues doivent être taillées de la plante au fur et à mesure qu'elles apparaissent. Les feuilles sont récoltées à tout moment au cours de la première année, et les fleurs peuvent être cueillies de juin à octobre de la deuxième année.

Les fleurs ne durent pas très longtemps, elles doivent donc être cueillies et conservées pour le jour où elles apparaissent. Les fleurs fleurissent en petites sections, alors n'attendez pas que toute la lance ait fleuri parce que cela ne se produira pas. Comment conserver : Séchez les fleurs à plat dans un endroit ombragé, en les laissant complètement sèches, puis rangez-les dans un récipient hermétique. Les feuilles peuvent être séchées de manière similaire, mais elles prendront plus de temps à sécher, alors placez-les au four à une très basse température pendant une heure ou deux.

Ravageurs et maladies à surveiller :

Largement résistant aux ravageurs.

Ortie (*Urtica dioica*)

Conditions du sol : Le sol en vrac est le meilleur, car les racines et les rhizomes ont de la difficulté à pénétrer dans les sols très compacts.

Exigences en matière de lumière du soleil : Plein soleil à l'ombre modérée.

Besoins en eau : Les orties préfèrent les sols qui restent humides, surtout au début de la saison de croissance.

Quand et comment récolter : lors de la récolte, assurez-vous de porter des gants lourds et d'avoir toute la peau couverte. Les poils qui piquent sur les tiges et les feuilles de l'ortie peuvent provoquer une éruption cutanée très douloureuse et démangeaisons. Les orties doivent être récoltées de mars à mai, lorsque les feuilles d'ortie sont tendres.

Comment conserver : Les propriétés piquûre de l'ortie sont éliminées lorsque les feuilles sont cuites ou séchées. Lors de la récolte, placez les boutures dans un sac en papier ou un panier. Les faisceaux d'ortie peuvent être suspendus dans un endroit frais et sec où ils ne seront pas cognés, car leurs propriétés piquûres seront toujours actives jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches. Ravageurs et maladies à surveiller :

Pas de ravageurs majeurs ou de maladies préoccupantes.

Avoine (*Avena sativa*)

Conditions du sol : sol fertile et bien drainé. Exigences en matière de lumière du soleil : Plein soleil

Besoins en eau : Les plantes doivent être arrosées fréquemment, jusqu'à ce qu'elles soient établies, puis tout au long de la saison de croissance, la combinaison d'arrosage et de pluie devrait être d'environ un pouce par semaine.

Quand et comment récolter : L'avoine sera prête à être récoltée au début ou à la fin de l'été, selon le moment où elle sera plantée. Lorsqu'ils passent d'une couleur verte à une couleur crème, coupez les tiges à environ quatre pouces au-dessus du niveau du sol et laissez les tiges dans une zone chaude et sèche pendant quelques jours à quelques semaines pour guérir. Pour libérer les grains d'avoine, étalez les tiges entre deux bâches ou feuilles, puis piétinez-les pour battre l'avoine. Séparez l'avoine des restes de tiges et placez-les dans un bol ou un seau. Jettes le contenu dans le vent, où l'avoine plus lourde retombera dans le bol ou le seau, et la raie plus légère sera emportée dans le vent.

Comment conserver : Une fois que l'avoine a été séparée de la chaff, elle peut être conservée dans un récipient hermétique.

Pestes et maladies à surveiller : pucerons, vers de l'armée, punaises.

Anthracnose : lésions rouges ou brunes sur les feuilles.

Rouillé de la couronne : taches ou taches nécrotiques sur les feuilles. Des stries jaunes sur le feuillage.

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Comme les autres menthes, la menthe poivrée est populaire pour l'aide digestive et le rafraîchissement de l'air. Pourtant, la menthe poivrée est également une source saine de magnésium, de potassium et de vitamine B. La menthe poivrée est une combinaison de menthe et est un mélange de menthe à l'eau et de menthe verte. L'huile de menthe poivrée peut être utilisée pour épicer, mais elle est également efficace en tant que pesticide naturel. Les symptômes du syndrome du côlon irritable ont diminué. La menthe poivrée bénéficie d'un sol abondant et d'une partie de l'ombre. Il se propage facilement comme les autres menthes, alors essayez de le planter dans des récipients.

Conditions du sol : sol humide, qui est légèrement acide ou neutre. Exigences en matière de lumière du soleil : Ombre partielle.

Quand planter : Comme elle se propage si vite, la menthe poivrée est souvent cultivée dans des récipients pour l'étouffer d'autres plantes du jardin. Les graines ou les semis peuvent être placés dans le jardin à tout moment après le dernier gel au printemps.

Quand et comment récolter : La récolte peut être effectuée dès que la plante a plusieurs tiges, environ deux mois après la plantation des graines. Jusqu'à un tiers de la plante peut être récoltée à la fois sans tuer la plante. Comment conserver : Des bouquets de menthe poivrée peuvent être suspendus à l'envers dans un endroit frais et sec pour sécher pendant environ deux semaines. Alternativement, les feuilles peuvent être hachées, puis congelées. Ils seront toujours utiles à des fins culinaires, mais perdront une partie de leur texture.

Ravageurs et maladies à surveiller : pucerons, battements, acariens

Verticillium flétri : Une maladie fongique portée par le sol qui pénètre à travers les racines et peut tuer la plante.

Rouillé à la menthe : une maladie fongique qui provoque des taches brun orangé sur les côtés inférieurs des feuilles.

Feuilles de la baie [*Laurus nobilis*]

Le parfum des nobles feuilles de la baie vous rappelle le baume, le clou de girofle, la menthe, et certains disent même, du miel ! Mieux connu pour son utilisation dans les ragoûts déchirants et d'autres plats qui mijotent depuis longtemps avec une saveur très salée, poivrée et presque amère.

Salé d'hiver [*Satureja Montana*]

Winter Savory, une épice culinaire délicieusement sucrée, apporte un goût alléchant à plusieurs plats. Ses propriétés antibactériennes et antifongiques sont également utilisées dans des médicaments. Winter Savory, comme son équivalent d'été, est une herbe culinaire aromatique de la famille de menthe qui complète la forte saveur des fruits de mer, des haricots et de la volaille. Pendant la cuisson

Processus, tout en perdant une partie de cette force, Winter Savory conserve des qualités aromatiques et est également utilisé pour pimenter les liqueurs, créant une belle garniture pour n'importe quelle salade.

Stévia [*Stevia rebaudiana*]

La stévia est une plante séduisante dans la nature et un édulcorant naturel. L'avantage supplémentaire est que les calories n'existent pas. La stévia fait partie de la famille des tournesols, originaire des zones subtropicales et tropicales de l'hémisphère occidental. Bien qu'il s'agisse d'une plante vivace, elle ne peut s'épanouir que dans les climats plus doux de l'Amérique du Nord. Vous pouvez ajouter de la stévia à votre jardin d'été, de toute façon. Souvent connu sous le nom de feuille sucrée ou feuille de sucre, il est cultivé pour ses baies sucrées. La stévia pourrait être utilisée comme édulcorant et comme substitut du sucre.

Citronnelle [Cymbopogon]

Les tiges de citronnelle peuvent inclure des antioxydants tels que le bêta-carotène et une protection contre l'inflammation, le cancer et les yeux. La citronnelle a une bonne saveur d'agrumes. Vous devriez le préparer dans du thé, puis l'utiliser comme épice pour les herbes. Vous devez rester au moins dans la zone 9 pour étendre le plein air. À l'extérieur, il poussera jusqu'à six pieds de haut, mais si vous le faites pousser à l'intérieur, il serait beaucoup plus petit.

Bergamote [Blisse aux abeilles]

Le baume aux abeilles gagne en popularité en tant que plante culinaire, ce qui en fait un ajout parfait aux pizzas, aux salades, au pain et à d'autres recettes qui sont complétées par le goût spécial de la plante. La bergamote est à la menthe mais légèrement sucrée, ce qui fait de l'origan une alternative parfaite. La bergamote a une longue tradition d'être utilisée par de nombreux Amérindiens comme herbe de guérison, y compris le Blackfeet. Pour traiter les petites blessures et les ecchymoses, les Indiens Blackfeet ont utilisé ces poulpeaux d'herbes rustiques. Un thé fabriqué à partir de la plante a également été utilisé pour traiter les infections de la bouche et de la gorge déclenchées par la gingivite, car la plante produit de grandes quantités d'un antiseptique naturel, le thymol, utilisé dans de nombreux rince-bouche de marque.

Origan [Origanum vulgare]

L'origan appartient également à la famille de la menthe et est originaire d'Eurasie et des climats chauds méditerranéens. L'origan est une herbe de saison qui peut être cultivée

Comme annuel dans les climats plus froids. Ceci est souvent appelé marjolaine sauvage et est vaguement lié à la marjolaine au miel. L'origan est une herbe préférée dans la cuisine italo-américaine et est utilisé pour aromatiser. Il a attiré l'attention aux États-Unis pendant la Seconde Guerre mondiale lorsque les troupes rentraient chez elles avec un goût pour "l'herbe à pizza".

Comfrey [Symphytum]

Les racines de consoude cuites et écrasées utilisées comme remède topique sont bonnes pour l'inflammation, les fractures, les brûlures et les entorses. Seulement ne le mangez pas : une nouvelle étude suggère que manger en abondance est toxique pour le foie. Les formulations racinaires sont dangereuses pour une utilisation interne en raison des différences dans la teneur en alcaloïde de pyrrolizidine parce qu'elles sont considérées comme exemptes de pyrrolizidine. Bien qu'il ait été utilisé historiquement du thé racinaire de la consoude, le danger de ses alcaloïdes de pyrrolizidine est important. Par conséquent, il n'est pas nécessaire de prendre des dispositions pour la racine de la consoude et la jeune feuille en interne.

Chêne blanc - Quercus Alba

L'écorce du chêne contient du tanin, qui est un astringent appliqué aux piqûres d'insectes pour aider à réduire l'enflure et à soulager la douleur. Une décoction de chêne blanc aide à arrêter les cas de diarrhée. Récoltez l'écorce en avril ou en mai à partir du tronc ou des branches d'arbres qui n'ont pas plus de quatre pouces d'épaisseur. Récoltez toujours une écorce lisse exempte de taches. Les niveaux de tanin de l'écorce diminueront au cours de l'année, il est donc préférable de récolter au printemps lorsque l'écorce est en train de se former mais pas durcie. Il est essentiel de n'enlever que des taches d'écorce et de ne pas enlever un anneau autour de l'arbre, car cela fera mourir l'arbre. Récoltez les racines à l'automne ou au printemps. Récolte les feuilles juste avant que les fleurs ne fleurissent. Les préparations les plus courantes sont les teintures et les compresses fabriquées à l'aide de l'écorce de jeunes branches.

L'écorce de chêne contient des propriétés astringentes, antibactériennes, anti-inflammatoires et antiseptiques. Il constitue une excellente compresse pour la douleur et l'enflure de la peau, de la bouche, de la gorge, des organes génitaux et de la région anale. Il est également utile pour les chilblains (la peau rouge et qui démange due à l'exposition au froid).

Les préparations externes aident à arrêter le saignement des plaies, à apaiser les brûlures et les piqûres, et un gargarisme aide à soulager les plaies de la bouche, la laryngite et l'amygdalite, et comme compresse pour soulager l'enflure des goitres et des hémorroïdes.

Pris en interne, les tanins du chêne peuvent arrêter la diarrhée, la dysenterie, les saignements internes et peuvent expulser les vers et les parasites intestinaux. Les préparations de gingembre peuvent aider à arrêter les flux menstruels excessifs et les hémorragies, ainsi que les saignements de nez, les hémorroïdes qui saignent et les plaies qui saignent. Les propriétés anti-inflammatoires aident à réduire la congestion des sinus et les propriétés antibactériennes arrêtent les infections bactériennes qui peuvent y être associées.

Une décoction de racine de gingembre prise avant les repas aide à prévenir les problèmes digestifs.

Il n'y a pas d'effets secondaires de l'utilisation du chêne, cependant, il peut inhiber l'absorption des médicaments antiacides et n'est pas à une utilisation à long terme. Ne pas prendre en interne si le patient a de la fièvre ou une infection, et doit être utilisé avec prudence chez les personnes atteintes d'eczéma.

Gingembre sauvage - Asarum

L'une des raisons pour lesquelles les tribus amérindiennes ont des utilisations similaires pour tant d'herbes est que chaque tribu voulait être différente. Après tout, c'est la seule façon de maintenir votre souveraineté et de vous assurer que vous êtes moins dépendant de presque tout. Le gingembre sauvage est l'une des herbes les plus utilisées par certaines tribus indigènes, et est encore utilisé jusqu'à ce jour. Il est essentiel de noter que le gingembre sauvage a pris son nom parce que le rhizome sent et a un goût similaire à celui des racines de gingembre. Les deux plantes ne sont en aucun cas liées.

Les anciens se sont préparés à partir des racines du rhizome de gingembre sauvage pour aider à soulager les problèmes menstruels douloureux. Il est également utilisé pour équilibrer les battements cardiaques irréguliers afin que les personnes atteintes puissent vivre une vie plus active. Ils ont également apporté des solutions très efficaces aux problèmes dentaires en mélangeant le gingembre sauvage avec d'autres herbes dérivées de l'écorce de l'aul noir, de la baie et du chêne noir.

Le rhizome ou le sirop de gingembre sauvage confit est utilisé pour guérir les crampes d'estomac et les flatulences. Selon les « doctrines de signature », la forme rénale du gingembre sauvage a dû l'influencer pour traiter certains problèmes liés au rein. Le vieux folklore amérindien suggère également que le gingembre sauvage a été utilisé comme herbe dans la thérapie très courante de la loge de la sueur, qui implique de se débarrasser des toxines corporelles par transpirant. Le gingembre sauvage est cependant le plus populaire dans les temps modernes pour le traitement des problèmes de santé externes, y compris la goutte et les plaies.

Précautions

Il est conseillé de consulter un médecin avant d'utiliser du gingembre sauvage. C'est parce qu'il contient de l'acide aristolochique, une toxine d'origine naturelle qui peut causer des cancers et des mutations dans les cellules humaines.

Yam sauvage - *Dioscorea villosa*

L'igname sauvage a une activité physique complexe et peut être utilisée pour plusieurs fonctions essentielles. C'est la principale source pour la fabrication de stéroïdes et c'est un stimulant hormonal. Il agit du processus des glandes endocrines et aide à l'utilisation quotidienne des systèmes reproducteurs des deux sexes. Il a été utilisé comme traitement du trouble menstruel, pour stimuler la digestion et le foie, et pour augmenter la fertilité chez les femmes déficientes en progestérone. L'igname sauvage a en outre des propriétés nerveuses et antispasmodiques. En outre, c'est un superbe traitement pour apaiser les crampes musculaires, les coliques et les douleurs utérines. Il est également bénéfique pour soulager le blocage du foie et normaliser la fonction intestinale. Utilisez de l'igname sauvage dans les formulations pour le système reproducteur des femmes et des hommes.

De plus, il peut être préparé dans des thés, des teintures et des capsules. Il est sérieusement épuisé dans son habitat typique. Achetez uniquement à partir de sources cultivées.

Marrube

Horehound est une plante qui a des propriétés médicinales que l'on trouve principalement dans les feuilles et les fleurs de cette plante.

Personne ne veut être connu comme la personne qui passe le gaz tout le temps. Si vous souffrez de flatulences excessives, essayez ce remède.

Prenez 35 mg de jus de horehound pressé une fois par jour avant les repas pour traiter cette affection.

À l'aide d'une boule de coton propre, tamponner 3-7 ml (selon la taille de la plaie) de teinture horehound directement sur la zone blessée deux fois par jour pour une cicatrisation plus rapide des plaies.

Prenez 1,5 mg d'extrait de horehound pur jusqu'à trois fois par jour pour traiter la constipation. Kava

Kava est une phytothérapie qui provient d'une plante locale des îles du Pacifique. Kava a été retiré des marchés du Canada et de l'Europe. Cependant, il est toujours disponible à l'achat aux États-Unis.

Chaque personne qui lit ceci en ce moment a souffert de stress pendant un certain temps de sa vie. Le stress peut se présenter sous de nombreuses formes, et nous nous gérons tous d'être stressés à notre manière unique. Si vous faites face au stress, ce remède peut aider à apaiser votre esprit.

Prenez 20 gouttes de teinture de clou de girofle, soit diluées dans de l'eau, soit prises directement par la bouche pour aider à éliminer le stress.

Remède à base de plantes pour l'insomnie :

Mélanger 1 cuillère à soupe de sculpture dans 1 1/2 tasse d'eau et boire dans une portion environ une heure avant le coucher.

Échinacée

C'est une plante à fleurs herbacées qui est utilisée pour fabriquer des médicaments. L'échinacée se trouve dans les armoires de nombreux praticiens de la phytothérapie, et pour la plupart, elle est considérée comme une herbe précieuse qui peut guérir de nombreux maux.

Les infections des voies respiratoires supérieures peuvent apparemment sortir de l'improviste pour certaines personnes, mais heureusement, il existe de nombreuses façons de traiter cette maladie sans

Devoir prendre des médicaments sur ordonnance si vous ne le souhaitez pas. N'oubliez pas de parler à votre herboriste personnel avant d'essayer des remèdes à base de plantes afin de pouvoir trouver les remèdes parfaits qui fonctionneront le mieux pour vous et votre mode de vie.

Pour ce remède, vous aurez besoin d'une teinture d'échinacée à portée de main. Vous pouvez peut-être faire votre propre teinture d'échinacée en utilisant 1 partie d'échinacée à 5 parties d'alcool (alcool à boire, pas d'alcool à friction), mais si vous n'avez pas le temps d'attendre qu'une teinture maison soit prête, vous pouvez en acheter une sur l'un des sites énumérés dans la section "où Une fois que vous avez votre teinture d'échinacée en main, prenez 2,5 mg trois fois par jour, jusqu'à six semaines.

Broyer ensemble 1/4 de tasse de racine d'échinacée fraîche avec une grande cuillère à soupe de feuilles de calendula fraîches et 1/2 cuillère à café d'aloë vera frais. Pour sourire, vous pouvez utiliser un broyeur d'herbes ou un bol de médecine traditionnelle. Si vous n'avez aucune de ces choses à votre disposition, et que vous êtes dans une pincée, vous pouvez hacher les feuilles très finement avec un couteau de cuisine pointu et tout presser ensemble dans un bol à mélanger en verre avec une cuillère ou une fourchette ou tout autre ustensile qui vous convient le mieux ; cependant, il est recommandé de tout broyer finement afin Ajoutez de l'eau tiède au mélange à base de plantes jusqu'à ce que vous ayez une texture de type pâte.

Dans un récipient en verre scellable, ajoutez 1/2 cuillère à café des herbes suivantes : racine d'échinacée en poudre, feuille de plantain, nainweed, mugwort et écorce de chêne blanc. Ajouter de l'alcool à friction. Faites tremper le mélange pendant exactement quatre semaines ; après quatre semaines, filtrez les herbes de l'alcool, et vous serez laissé avec votre liniment à base de plantes.

Baie de sureau

La sureau est couramment utilisée chez les personnes qui pratiquent la phytothérapie. Cette baie de couleur foncée peut être consommée lorsqu'elle est cuite ou prise sous forme de sirop, entre autres.

La grippe peut vous vider d'énergie et provoquer d'autres symptômes inconfortants. Si vous avez contracté la grippe d'une manière ou d'une autre, parlez à votre herboriste pour savoir si ce remède vous convient ou non.

Faites bouillir ensemble 3 cuillères à café de baies de sureau séchées et 1/2 cuillère à café de gingembre frais avec 1 1/2 tasse d'eau distillée pendant dix minutes. Laisser infuser pendant six à huit minutes. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes de miel cru pour le rendre un peu plus sucré, mais cette étape est facultative.

Prenez de l'extrait de sureau pour traiter le rhume. Prenez l'extrait pendant cinq à dix jours selon la dose recommandée par votre fournisseur de phytothérapie.

Elecampane

Elecampane appartient à la famille des tournesols, et cela montre certainement quand cette plante fleurit ses belles fleurs jaunes.

Tout problème respiratoire peut être bouleversant, mais avec l'asthme, il y a beaucoup plus que des problèmes respiratoires qu'il implique. L'asthme peut avoir un impact même sur des tâches simples telles que promener votre chien, faire une courte randonnée, marcher sur la plage, etc., une crise d'asthme peut se produire à la chute d'un chapeau, et si vous ne disposez pas de soins médicaux appropriés, elle pourrait s'aggraver rapidement.

Ce remède m'aide à contrôler mon asthme au lieu de laisser l'asthme me contrôler.

Placez 1/2 cuillère à café de racine d'Elecampane dans 2 tasses d'eau distillée. Faites bouillir la racine et l'eau ensemble pendant dix à quinze minutes. Éloignez-vous de la chaleur et laissez-la tremper pendant cinq à sept minutes. Boire dans une tasse deux fois par jour pour aider à traiter l'asthme.

Bien qu'il ne manque pas de remèdes à base de plantes qui peuvent vous aider à traiter cette maladie, tous les remèdes ne fonctionneront pas pour tout le monde. Prenez 1 cuillère à soupe de décoction Elecampane trois fois par jour si nécessaire pour la diarrhée. Faites des décoctions d'Elecampane avec 1 cuillère à café de racine d'Elecampane et 2 tasses d'eau. Vous aurez besoin d'un récipient de stockage propre pour garder les décoctions excédentaires fraîches. Faites bouillir la racine dans l'eau pendant quinze minutes et laissez-la infuser pendant encore dix minutes avant de la prendre.

Saule -Salix

L'écorce de saule est un traitement bien connu avec des similitudes avec l'aspirine commerciale. Le produit chimique dans l'écorce et les feuilles des saules, en tranchage, contient un composé qui a été utilisé pour développer le premier analgésique préparé commercialement, et agit en empêchant les messages douloureux d'atteindre le cerveau. Les saules poussent dans la plupart des bois humides et se distingue par leurs longues branches ondulées qui tombent souvent dans les lacs et les rivières voisins.

Le thé à l'écorce de saule est un médicament éprouvé pour réduire la fièvre, soulager la douleur et diminuer l'inflammation. En plus de ces propriétés, il est également astringent, antiseptique, un tonique global et un exhausteur d'immunité.

Connu comme guérisseur complet, le saule est utilisé pour toute inflammation ou condition douloureuse, y compris la fièvre, les maux de tête, la migraine, les maux de dos, les douleurs nerveuses, les douleurs musculaires, les plaies, les maux de dents, l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, la bursite, la tendinite, l'amygdalite

Les guérisseurs Cherokee demanderaient à leurs patients de mâcher de l'écorce de saule ou des brindilles pour l'enrouement, et prescriraient du thé à l'écorce de saule pour la douleur, les frissons et la fièvre. Certaines tribus, comme le Chippewa, incluraient du saule dans leurs mélanges fumateurs.

En plus de ses utilisations médicinales, les branches de saule font d'excellents paniers et d'autres articles tissés car ils sont assez flexibles, et le bois carbonisé d'un saule fait un excellent charbon de dessin.

N'utilisez pas de produits à saule pendant la grossesse et ne donnez pas à des enfants de moins de 16 ans qui ont de la fièvre. Évitez de donner du saule à des patients souffrant de gastrite, d'asthme, de diabète, de goutte, d'ulcères ou de troubles hémorragiques. Les effets secondaires rares peuvent inclure l'indigestion, les éruptions cutanées, les nausées, les vomissements ou les acouphènes.

Hamamelis (Hamamelis virginiana)

L'hamamélis est une plante très populaire. Vous pouvez souvent le voir dans des trousseaux de premiers soins, généralement en complément de l'alcool à friction. Les brindilles et les feuilles de l'arbre sont utilisées en phytothérapie, et l'hamamélis est connue pour son astringence. Il est utilisé dans la cicatrisation des plaies, car il aide à réduire l'inflammation. Il est utile pour tout type de dommage cutané. Utilisez-le piqures, piqures, varices, hémorroïdes, eczéma, kystes et éruptions cutanées. Le pouvoir anti-inflammatoire de l'arbre sauvage. Idéal pour guérir les coups de soleil, les piqures d'insectes et les ecchymoses, et vous allez découvrir qu'il s'agit d'un ajout essentiel aux sacs à dos et à l'équipement de camping. L'hamamélis des sorcières est tout aussi populaire dans les cercles d'attractivité. Ses gouttes ophtalmiques et ses propriétés astringentes en font un superbe composant dans les formules de soins de la peau anti-âge et les traitements de spa nourrissants. Ajoutez-le dans une boule de coton pour une utilisation quotidienne, puis balayez le visage pour lutter contre l'acné, diminuer les ridules et les rides, rétrécir les pores et enlever le maquillage. À un stade, l'arbre a été connu comme une « sorcière de l'eau » parce que ses branches ont été utilisées pour trouver des ressources minérales et aquatiques souterraines. Comme ils s'épanouissent à la lumière du soleil, ils sont souvent plantés par des hommes et des femmes qui ont besoin d'une augmentation visuelle et psychologique ou d'un pick-me-up aromathérapeutique pendant la longue saison hivernale. On considère qu'il agit sur le système lymphatique pour arrêter l'inflammation et les saignements, à la fois à l'extérieur et à l'intérieur. Il est bénéfique pour les saignements digestifs, les hémorroïdes, les varices, ainsi que les nausées.

De plus, il est suggéré de prévenir les saignements des poumons et du nez. L'hamamélis peut être transformé en teinture ou en pommade et utilisé à l'extérieur comme gommage astringent et désinfectant.

De plus, il produit un nettoyant fantastique pour les peaux en détresse. Il est toujours facile de trouver de l'extrait de noisetier dans les pharmacies, ainsi que dans certaines épiceries. Assurez-vous simplement qu'il s'agit d'une pure noisette distillée produite à partir de l'écorce de Hamamelis virginiana.

Habitat : Largement répandu dans la forêt et les bois dans toute l'est et le centre-est des États-Unis, de la rive atlantique au fleuve Mississippi et à la région des Grands Lacs.

Caractéristiques : Cet arbre touffu peut atteindre 30 pieds de haut. L'écorce est particulière : brune à l'extérieur, rouge vif à l'intérieur. De nombreux troncs tordus partent du sol rootstalk, largement peuplé de feuilles alternées avec des marges dentelées. Au bas des feuilles, les fleurs émergent en groupes généralement de sept. Les pétales de ceux-ci sont étroits, oblongs, tordus et jaunes.

Pièces à collecter à des fins médicales : écorce et feuilles. Solvants préférés : Eau bouillante, alcool.

Effets : expectorant, diurétique, analgésique, antiseptique. Utilisation des Amérindiens :

Les Amérindiens utilisaient le thé des feuilles fraîches ou séchées comme lavage pour les plaies, les brûlures, les yeux et dans le traitement des hémorroïdes. Il était également efficace dans les affections cutanées telles que les pieds d'athlète (en raison de ses propriétés antifongiques) et dans l'eczéma. S'il buvait, le thé aidait à l'expulsion du flegme et était un puissant fébrifuge. En outre, il a été utilisé pour traiter les maux de gorge et comme astringent pour guérir la dysenterie.

L'écorce intérieure est l'endroit où les propriétés curatives se concentrent le plus, de sorte que les décoctions et les thés préparés avec elle peuvent être plus efficaces.

Les Amérindiens avaient l'habitude de récolter de jeunes bourgeons au printemps, pour préparer une décoction, considérée comme un puissant tonique.

REMARQUE : Les brindilles ont été utilisées comme tiges de devinage. Les divins de l'eau ont choisi une branche d'hamamélis en forme de Y et ont lentement marché dans une certaine zone où l'eau cherchait. Lorsque le bâton a commencé à bouger, c'était le signe qu'à cet endroit, il y avait de l'eau en dessous.

Yarrow- *Achillea millefolium*

Le Navaho connaît le yarrow comme « médecine de la vie ». La milletelle est astringente et analgésique, en particulier pour les maux de dents. Les volailles et les compresses d'arrow peuvent aider à traiter les maux d'oreille. Les Cherokee utilisaient le thé à de nombreuses fins et utilisaient un poultrice pour la peau sèche, l'acné et les plaies ouvertes. La pommade d'arrow est un très bon guérisseur de plaies polyvalent et aide à arrêter les saignements excessifs, à la coagulation du sang et à tous les types de plaies et de coupures ouvertes.

Les parties médicinales de l'arrow sont les parties aériennes, y compris les fleurs, les feuilles et les tiges. Les fleurs fleurissent entre juin et septembre, et le rassemblement des fleurs et des feuilles a lieu pendant que les fleurs sont en pleine floraison. S'il pousse des ayeux dans le jardin, il s'auto-soudera et continuera à y pousser. Il est adaptable à de nombreuses conditions de croissance différentes, mais préfère le sol humide et la pleine lumière du soleil. La arrow est moins amère si elle est préparée à l'eau froide. Pour faire une infusion froide, placez l'arrow dans un pot ou une cruche d'eau froide, puis laissez-la toute la nuit.

La arrow a des propriétés diaphorétiques, anti-inflammatoires, toniques nerveuses, stimulantes, diurétiques, antibiotiques, hypotensives, astringentes et antiseptiques. La arrow est l'un des remèdes standard contre la fièvre et l'une des herbes diurétiques les plus efficaces disponibles. Les préparations d'arrow-erge sont également capables d'abaisser la pression artérielle en dilatant les vaisseaux périphériques.

Yarrow est un amer léger qui est particulièrement utile pour les problèmes des femmes tels que l'initiation de règles retardées et un tonique utérin général.

Extérieurement, l'arrow est une excellente pommade ou compresse pour les plaies, les coupures, les abrasions, l'herbe à puce, le chêne empoisonné, les éruptions cutanées, les hémorroïdes, les ecchymoses graves, l'enflure, l'eczéma, les articulations enflammées, les L'application d'une compresse sur les yeux aide à soulager la rougeur et les démissemments des yeux.

Les préparations internes d'arrow-arrow aident à soulager les conditions de mucus et la congestion associées aux virus respiratoires, aux rhumes, à la grippe et aux infections des sinus. Il est également utile pour apaiser les maladies infectieuses des enfants telles que la varicelle et la rougeole.

Le Cherokee a fabriqué une pommade à partir de feuilles pour arrêter les saignements dans les plaies, a écrasé des feuilles fraîches comme poultrice pour les plaies cutanées et les éruptions cutanées, les saignements de nez et a utilisé un thé pour induire la sueur, réduire la fièvre et soulager les rhumes et la grippe. Un poultrice de fleurs et de feuilles de moineau aide à calmer les éruptions cutanées.

Yarrow est utile pour traiter les cas de dépression, de traumatismes émotionnels, de confusion, de maux de tête et de migraines, d'hypertension artérielle, de rythme cardiaque et favorise la croissance et la fonction des os, des muscles et des nerfs.

Les préparations d'arrow aident à la coordination physique et aident le patient à maintenir sa force. Il agit comme un nettoyant pour le sang, ouvre les pores et stimule la transpiration pour éliminer les toxines du corps. Cela aide à soulager la pression des reins. Les préparations d'arrow ont un effet édifiant pour les conditions qui font que le patient se sent épuisé ou fatigué.

Les effets secondaires de l'arrow peuvent inclure des réactions allergiques et une photosensibilité. Yarrow est un stimulant utérin, alors évitez de l'utiliser pendant la grossesse. Évitez une utilisation interne prolongée.

Yarrow a de nombreux autres avantages positifs, y compris les effets du métabolisme et de la sédation sur le bien-être. Pour guérir un estomac perturbé et d'autres problèmes gastro-intestinaux, les Indiens ont combiné du jus d'arrow-de-de-elle frais avec de l'eau pour commencer. Les tribus utilisaient souvent les feuilles de la plante pour créer un liquide qu'elles utilisaient comme astringent.

Grâce à ses effets antioxydants et anti-inflammatoires, Yarrow est salué pour sa capacité à guérir les plaies et la peau. Une analyse effectuée par Ethnopharmacology a examiné globalement l'application topique de la capacité anti-inflammatoire de l'extrait d'huile d'arrow et a conclu qu'il avait de bonnes propriétés anti-inflammatoires. Il peut aider à guérir de multiples affections cutanées en raison de l'impact protecteur d'Yarrow sur le pH de la peau et ses agents anti-inflammatoires.

Cette plante, obtenue à partir des résultats de divers essais, peut également être une alternative à base de plantes potentielle pour l'hypertension artérielle et l'anxiété. Les chercheurs ont évalué l'extrait de yarrow

Propriétés anxiolytiques et a remarqué qu'il aurait des effets anti-anxiété proches de ceux trouvés dans le diazépam, un médicament couramment utilisé pour soulager l'anxiété.

Le thé à la arrow a une odeur amère, donc si cela ne vous dérange pas, allez-y et prenez du thé de goyau biologique. Cette huile d'arrow 100 % biologique est accessible, et il est possible de jouer avec.

Chapitre 8 : Remèdes contre les affections courantes Abscès et gingivite

1. Préparez le poultrice de Mullein (trois parties) et le poultrice de Lobelia (une seule pièce). Appliquez-le à la région concernée.
2. Préparez un poulaque d'oignon avec cinq gousses d'ail. Appliquez-le à l'abcès
3. Prenez des feuilles de basilic une demi-tasse et des racines de vétiver écrasées une demi-tasse. Baignade
4. M debout toute la nuit dans une cruche d'eau bouillie. Ayez-le toute la journée.
5. Prenez une quantité égale de restes de vétiver et de bois de santal. Les broyez-les
6. Dans l'eau de rose, mélangez une cuillère à café de poudre et ajoutez-la une fois par jour. OU : Écrasez tous les restes de vétiver et de bois de santal. Trempez pendant 2 heures dans un pot de boue contenant de l'eau. Buvez-le fréquemment.
7. Mélanger le bois de santal, le vétiver et la poudre de curcuma en quantités similaires.
8. Prenez des fleurs de Woodfordia Fruticosa (Dhawan). Mélange d'huile Camel Thorn (Java). Tenez-le pendant 10 à 15 minutes sur une flamme moyenne. Appliquer la section touchée tièdement.

9. Prenez une cuillère à café de poudre de racine de raisin (Amalbel) et 1/4 de cuillère à café de poivre noir. En ajoutant un minuscule volume d'eau, créez une pâte. Appliquer deux fois par jour sur la partie touchée pendant 20 minutes par jour.

10. À l'estomac vide, buvez-le. Cela améliore les furoncles remplis de sang.
Acné

L'acné peut survenir à tout moment de la vie et peut être due à des allergies, à des régimes riches en sucre ou en graisses, à l'hérédité,

Utilisation de contraceptifs oraux et/ou de médicaments (tels que la cortisone), de changements hormonaux et de stress.

TONER POUR LA PEAU

1. Appliquez ce toner une deuxième ou une troisième fois au cours de la journée si votre acné est persistante, il suffit de rincer à l'eau.

VAPEUR FACIALE

Fait 2 tasses de mélange d'herbes séchées

1/2 tasse de fleur de camomille séchée, 1/2 tasse de feuille de sauge séchée, 1/2 tasse de feuille de thym séchée, 1/2 tasse de feuille d'achillée séchée et de fleur. 1/2 gallon d'eau

1. Remuer la camomille, la sauge, le thym et l'arrow. Conserver dans un récipient hermétique.

2. Fabriquer et exécuter de la vapeur à base de plantes : faire bouillir de l'eau. Placez le pot sur une surface résistante à la chaleur, un endroit où vous pouvez vous asseoir près de lui, et faites une tente avec une couverture ou une serviette. Ajouter 1/4 à 1/2 tasse de

3. Mélange d'herbes à l'eau. Positionnez votre visage sur la vapeur et restez là pendant 5 à 20 minutes. (Apportez un mouchoir ;

4. la fumée nettoie également vos sinus !)

THÉ CONTRE L'ACNÉ

1 tasse de thé à la racine de raisin de l'Oregon, 50 gouttes de teinture de quai jaune.

Mélanger les ingrédients. Prendre jusqu'à un tiers du mélange trois fois par jour.

LAVAGE DE L'ACNÉ

1 tasse de thé à cheval, 30 gouttes de teintures Gotu kola

. Utilisez autant que nécessaire pour vous laver

Peau trois fois par jour.

Vieillesse

Les radicaux libres sont des molécules volatiles qui endommagent l'ADN des cellules et interfèrent avec la capacité de fonctionner. Plusieurs herbes agissent comme des antioxydants, qui éliminent efficacement les radicaux libres.

THÉ ANTI-ÂGE 1

5 gouttes de teinture de Cayenne, 30 gouttes de teinture de bardane, 15 gouttes de teinture Goldenseal, dix gouttes de teinture de racine de gingembre, 1/2 tasse de thé d'orme glissant,

- Allergies

Certaines personnes sont allergiques aux moisissures, aux pollens et aux taches de poussière.

THÉ DE SOULAGEMENT DES ALLERGIES

1 tasse de feuille d'ortie séchée,

1 tasse de feuille de tige d'or et fleur 1 tasse de feuille de guimauve, 1/2 tasse de feuille de mullein séchée, 1/2 tasse de fleur de Calendula séchée 2 cuillères à soupe de racine de réglisse séchée

1. Mélangez toutes les herbes, y compris
2. Guimauve (si vous utilisez une constitution sèche). Conserver dans un récipient hermétique.
3. Faites une perfusion prolongée

THÉ RAPIDE POUR LES ALLERGIES

Une cuillère à café de racine de baies, une cuillère à café

1. Porter à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes. Souche. 2. Prenez un tiers de tasse trois fois par jour.

THÉ NETTLE

Deux cuillères à soupe de feuilles d'ortie, une cuillère à café de racine de raisin de l'Oregon, 2 tasses d'eau bouillante 1. Mélanger toutes les herbes dans un récipient en verre et couvrir avec

Eau ; faire tremper pendant 30 minutes ; filtrer. 2. Prenez un quart de tasse trois fois par jour. Anémie

L'anémie est un trouble sanguin marqué soit par des globules rouges contenant trop peu d'hémoglobine, soit par peu de globules rouges dans le sang. L'anémie peut avoir plusieurs causes, y compris l'alcoolisme, les saignements excessifs, les maladies, les infections, la mauvaise fonction de la moelle osseuse, une mauvaise alimentation et la grossesse.

THÉ ANÉMIE

Deux cuillères à café de racine de mûrier, deux cuillères à café de racine de raisin de l'Oregon, quatre cuillères à soupe de feuilles d'ortie, 2 tasses d'eau froide

1. Mélanger les herbes dans un récipient en verre. 2. Couverture avec
3. De l'eau.
4. Trempez toute la nuit.
5. Souche.
6. Prendre jusqu'à une demi-tasse trois fois par jour.

Grandes inquiétudes

Pour guérir l'anxiété, de nombreuses cordes à base de plantes ont été testées, mais d'autres études doivent clarifier les dangers et les avantages. Voici ce que nous savons et ne savons pas :

KAVA. Kava s'est avéré être un remède potentiel contre l'anxiété. Cependant, les dossiers de lésions hépatiques importantes et d'utilisation à court terme ont incité la FDA à fournir des recommandations sur l'utilisation de compléments alimentaires contenant Java. Bien que ces résultats originaux de toxicité hépatique aient été contestés, si vous envisagez d'utiliser des articles contenant Java, faites attention et incluez votre indécision de spécialiste.

PASSIONFLOWER. Quelques essais cliniques limités indiquent que la passionflower peut aider à soulager l'anxiété. Les fleurs de passion se mélangent à d'autres herbes dans plusieurs articles de consommation, ce qui rend plus difficile de discerner les caractéristiques distinctives de chaque plante. Lorsqu'elle est consommée conformément aux instructions, la passionflower est généralement considérée comme saine, bien que certains rapports aient montré qu'elle peut induire la somnolence, les étourdissements et les malentendus.

VALERIANA. Les personnes qui ont utilisé la valériane ont montré moins de détresse et de tension dans plusieurs essais. Les gens n'ont signalé aucun avantage dans d'autres pratiques. La valériane est généralement considérée comme saine aux niveaux prescrits, bien que les tests de sécurité à long terme ne soient pas incomplets, à moins d'être approuvés par un médecin, ne la prenez pas pendant plus de quelques semaines.

À la fois. Tous les effets indésirables, tels que la migraine, la somnolence et les étourdissements, peuvent être induits.

Camomille. La recherche suggère que la camomille est généralement considérée comme saine pour une utilisation à court terme et peut être efficace pour diminuer les symptômes d'anxiété. Bien que, lorsqu'elle est combinée à des médicaments anticoagulants, la camomille puisse augmenter le risque de saignement. L'utilisation de la camomille peut induire des réactions allergiques chez des personnes spécifiques qui sont sensibles à une famille de plantes contenant des camomilles. L'herbe à poux, les marguerites, les soucis et les chrysanthèmes sont des représentants supplémentaires de cette famille.

LA LAVANDE. De nombreux éléments de recherche indiquent que l'aromathérapie orale à la lavande ou à la lavande peut diminuer l'anxiété, bien qu'il y ait peu de recherches provisoires. La lavande orale peut induire des maux de tête et de la constipation. L'appétit peut également s'améliorer, l'impact sédatif de certains médicaments et suppléments peut s'améliorer, et une pression artérielle basse peut être générée.

BAUME AU CITRON. Des preuves préliminaires suggèrent que les signes sûrs d'anxiété, y compris la nervosité et l'excitabilité, peuvent être minimisés par un mélisse. Le mélisse est généralement bien toléré pour une utilisation à court terme et est considéré comme sain, mais peut induire des nausées et des douleurs à l'estomac.

La FDA ne réglemente pas les produits à base de plantes de la même manière que les médicaments. Arthrite

Les anticorps du système immunitaire attaquent les articulations et les tissus mous, provoquant une inflammation, une douleur et

La détérioration progressive de l'articulation. La PR peut être une maladie débilitante, principalement lorsqu'elle survient chez les jeunes enfants.

THÉ À L'ARTHRITE

Deux cuillères à café de tubercule de griffe du diable, trois cuillères à café d'écorce de saule blanche, une cuillère à café d'herbe Feverfew, deux cuillères à café de racine de yucca, deux cuillères à café de racine de sarsaparilla, 3 tasses d'eau froide

1. Mélangez les épices dans un récipient en verre et couvrez-moi d'eau.
2. Trempez toute la nuit.
3. Drain.

4. Prenez une demi-tasse trois fois par jour.

THÉ À L'ARTHRITE ANALGÉSIQUE RAPIDE

25 gouttes de teinture de cohosh noir, 90 gouttes de teinture d'écorce de cerise sauvage, 90 gouttes de teinture de mullein, 1 tasse d'eau tiède

1. Prenez un tiers de

2. Mélanger trois fois par jour.

THÉ D'ARTHRITE NOCTURNE

Une cuillère à café de racine de cohosh noire, une cuillère à café de fleurs de camomille, une cuillère à café d'écorce de cascara Sagrada, 2 tasses d'eau

1. Placer 1 1/2 cuillères à café de

2. Mélanger dans une tasse d'eau bouillante ; faire tremper pendant 10 minutes ; filtrer. 3. Prenez une tasse le soir, juste avant d'aller au lit.

ARTHRITIS OINTMENT

1 livre de gelée de pétrole, une cuillère à soupe de baume du Canada, deux cuillères à soupe de Cayenne, deux cuillères à soupe de camomille

1. Faites fondre une livre de gelée de pétrole dans une double chaudière. 2. Ajouter les herbes ; remuer ; chauffer pendant 2 heures.

3. Retirer du feu et filtrer en versant

4. Mélanger à travers une émiette, en serrant

5. Tissu pour libérer tout le liquide. 6. Pendant le chaud, versez
7. Pommade dans des récipients en verre ; refroidir.
8. Appliquer par voie topique, en le massant jusqu'à absorption complète, au besoin pour la douleur arthritique.

Asthme

Si vous avez déjà entendu un enfant asthmatique se battre pour respirer, vous n'oublierez jamais le bruit de respiration sifflante ou la panique que vous ressentez alors que sa peau commence à devenir bleue par manque d'oxygène. Dans cette maladie, la trachée et les bronches s'enflamment.

THÉ À L'ASTHME À ACTION RAPIDE

Une cuillère à café de racine d'Elecampane, deux cuillères à café d'herbe horehound, une cuillère à café de feuilles de verveine bleues, 2 tasses d'eau

1. Mélanger les épices dans une poêle et me couvrir d'eau.

THÉ APAISANT

Deux cuillères à café de racine indienne en poudre, deux cuillères à café de racine d'échinacée grossière, deux cuillères à café de racine d'Elecampane

1. Trempez pendant plusieurs heures ; étalage.
2. Prenez une demi-tasse deux fois par jour. Mal de dos

Parfois, les maux de dos s'accompagnent d'une douleur qui rayonne le long de votre jambe. C'est ce qu'on appelle la sciatique et signe que la pression est exercée sur les nerfs de la moelle épinière. Souvent, la relaxation des muscles du dos peut soulager les maux de dos.

TEINTURE FINE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Une once de teinture fluide du phoque de Salomon, une once liquide de teinture de gingembre, 1/2 once liquide de verge d'or, 1/2 once liquide de remède de Meadowsweet, 1/2 once liquide de teinture de racine de mullein, 1/2 once de teinture de St. Le millepertuis de John

1. Dans une petite bouteille, combiner les teintures. Chapitre 2. Bouteille et étiquetez-le.
3. Prendre 1 à 4 gouttes par voie orale 3 à 5 fois par jour.
4. De plus, égouttez 1 à 4 gouttes dans votre paume et frottez-la dans les muscles du dos.

COMPRESSE DE CHAUFFAGE

16 onces liquides d'eau, 1/2 tasse de gingembre séché, 1/4 tasse de sels d'Epsom

1. Combinez tous les ingrédients. Couvrir et porter à ébullition. Pendant ce temps, remplissez une bouteille d'eau chaude.
2. Faites tremper un chiffon dans du thé chaud, en le tenant dans un endroit sec et en le laissant refroidir dans l'air jusqu'à ce qu'il soit chaud mais confortable à toucher.
3. Allongez-vous et placez un chiffon humide sur votre dos. Couvrir d'un chiffon sec, placer une bouteille d'eau chaude sur le dessus. Trempez pendant 10 à 20 minutes.
4. Répétez aussi souvent que vous le souhaitez.

CONSEIL : Vous avez mal, mais pas de gingembre séché ? Utilisez du gingembre frais de l'épicerie et vous pouvez l'utiliser aussi - tranché, haché ou râpé.

THÉ CONTRE LA DOULEUR SCIATIQUE

Deux cuillères à café d'écorce de crampe, deux cuillères à café de racine de goutte kava

1. Laisser mijoter pendant 30 minutes.
2. Cool et strain.
3. Prenez jusqu'à une tasse par jour. Ce thé peut aider à soulager la douleur sciatique.

THÉ ANALGÉSIQUE QUOTIDIEN POUR LES MAUX DE DOS

Une cuillère à café de feuilles de coltsfoot, deux cuillères à café de St. Feuilles de millepertuis, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient en verre et les couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 15 à 30 minutes ; filtrer.
2. Prenez une demi-tasse le matin et une demi-tasse le soir.

Lésures

LAVEZ TOPIQUE BEDSORE

Deux cuillères à café de fleurs de souci, une cuillère à café de racine d'échinacée grossière, une cuillère à soupe d'écorce de chêne blanc,

1. Souche.
2. Utiliser comme lavage périodiquement tout au long de 3. Jour.

Morsures et piqûres

COMPRESSE DE REFROIDISSEMENT

Le menthol de menthe poivrée procure une sensation de refroidissement à la peau tout en augmentant la circulation sanguine et en dispersant les irritants du site de la morsure ou de la piqûre.

16 onces liquides d'eau, 1/2 tasse de feuille de menthe poivrée séchée, 1/4 tasse de sels d'Epsom 1. Combinez tous les ingrédients. Couvrir et porter à ébullition. Retirer de

2. Chaleur.
3. Appliquez le chiffon pour mordre ou piquer.

SPRAY DE SOULAGEMENT DES PIQÛRES D'INSECTES

Donne huit onces liquides

Quatre onces liquides d'extrait de noisette de sorcière non alcool ou de vinaigre de cidre de pomme, deux onces liquides de teinture de rose, une once fluide de teinture d'auto-rheal, une once de teinture de médère

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pulvérisateur

2. Captez la bouteille et étiquetez-la.

3. Vaporisez libéralement partout où vous avez été mordu.

LAVAGE TOPIQUE POUR LES MORSURES ET LES PIQÛRES

Deux cuillères à café de feuilles de consoude, deux cuillères à soupe de feuilles de guimauve, une cuillère à soupe d'arrow séchée, 1 tasse d'eau bouillante

Souffle

L'EPA a révélé que chaque jour, nous prenons de 17 280 à 23 040 respirations. Nous voulons que chacun d'eux sente bon.

Causes courantes de la mauvaise haleine :

- Gingivite : en raison de l'accumulation de plaque et de la dégradation entre
- Les dents, cette source d'haleine malodorante importante se produit.
- Vous avez besoin de soins dentaires spécialisés pour accompagner vos remèdes à base de plantes lorsque votre halitose est suivie de gencives violettes profondes, d'inflammations, de saignements et de brossage douloureux.
- Caries : Les heures supplémentaires des bactéries anaérobies peuvent occuper une cavité. De tels germes produiront un mauvais parfum dans la bouche. Cela implique souvent un médecin, et s'il est négligé, il peut se transformer en une infection en danger de disparition.

- Bouche sèche : l'haleine puante se produit souvent pour des raisons bénignes, y compris une bouche sèche. Si vous ronflez, Brea
- Avec une bouche ouverte, parlez beaucoup, etc., votre bouche se dessèchera.

GINGER MANGO. Préparer les rhizomes de décoction. Gargarisez-vous deux fois par jour avec.

CUBEB. Prenez un verre d'eau légèrement humide. Ajouter cinq gouttes d'huile de Cubeb. Faites-le deux ou trois fois par jour.

BAUME AU CITRON. Mâcher

Feuilles et tiges de baume au citron.

LA GOYAVE (AMROOD). Préparez une décoction de feuilles, N swishes it.

DILL. Mâchez une demi-cuillère à soupe de

Graines d'aneth.

OU : Faites un thé avec des feuilles d'aneth. Buvez deux fois.

Poils

R Recettes 1. Coup

2. Feuilles de persil. Vous ajoutez de l'eau avec quatre clous de girofle. Mijoter. Je l'utilise comme nettoyant pour votre bouche.

3. Prenez une cuillère à café de Carom (Ajwain) et quatre cuillères à café du prêt. Faites bouillir de l'eau dans une tasse. Cool. Swish deux fois par jour avec cette eau.

4. Gargarisez-vous avec 1 c. à thé de poudre de Dalchini le matin.
5. Nous utilisons une combinaison de Solanum Xanthocarpum et un peu de vinaigre comme combinaison.
6. Dans le jus de Solanum Xanthocarpum (1/4 tasse), mélanger 1-2 cuillères à soupe de vinaigre. Utiliser deux fois par jour comme rince-bouche.
7. Trempez quelques morceaux d'Asafoetida dans un demi-bol d'eau avec 2-3 clous de girofle. Nous ne le laissons que du jour au lendemain. Pour éviter la mauvaise haleine, guirlandez tous les jours. Pour éviter la mauvaise haleine, guirlandez avec cette eau

Bronchite

La bronchite peut s'accompagner d'une fièvre, d'une toux sévère, d'une expectoration épaisse, de difficultés respiratoires, de frissons et de maux de gorge. La bronchite est généralement causée par une infection, mais peut également survenir après avoir inhalé de la poussière ou de la fumée.

CIDRE DE FEU

Il fait environ 1 pinte

Les recettes traditionnelles de cidre de feu sont des mélanges d'expectorants épicés et aromatiques qui vous entendront et vous aideront à vous sortir.

Une tête entière d'ail, gousses pelées et hachées, 1 pièce (2 pouces) de gingembre frais, haché, 1/4 tasse d'aiguilles de pin séchées, 1/4 tasse de feuille de sauge séchée, 1/4 tasse de feuille de thym séchée, 1/4 tasse de sureau séchée

1. Mélanger l'ail, le gingembre et les herbes restantes.

2. Remplissez le pot de vinaigre. Placez une feuille de papier ciré sous le couvercle du bocal avant de visser

3. Laissez les herbes macérer dans le vinaigre pendant deux semaines ou plus. 4. Souche, bouteille et étiquette

5. SI le vinaigre est trop chaud pour être à l'aise sur votre estomac, ajoutez du miel ou diluez avec de l'eau.

6. Faites une injection (environ 1/2 once de liquide) au premier signe d'accumulation de mucus dans les poumons et toutes les deux heures par la suite jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

THÉ ASOUISSANT SUCRÉ

Une cuillère à café de feuilles ou de fleurs de guimauve, une cuillère à café de feuilles de poulain, une cuillère à café de feuilles de mullein et de fleurs, 1/2 tasse d'eau bouillante, miel

Mélanger au-dessus des herbes ; faire tremper une cuillère à café de

Mélanger dans de l'eau bouillante ; filtrer. Adoucissez avec du miel. Prenez une demi-tasse, trois ou quatre fois par jour, chaude.

THÉ À LA BRONCHITE #3

Une cuillère à café de racine d'Elecampane, deux cuillères à soupe de feuilles d'ortie, 1 tasse d'eau bouillante

Mélanger au-dessus des herbes. Souche. Adoucissez avec du miel, si vous le souhaitez. Prenez jusqu'à deux tasses par jour.

THÉ À LA BRONCHITE # 4

1 à 2 tranches de racine de gingembre frais, une cuillère à café de fleurs ou de feuilles éternelles nacrées, une cuillère à café de racine rouge, 1 tasse d'eau bouillante

Mélanger au-dessus des herbes ; infuser dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes ; filtrer. Prenez une demi-tasse de thé trois fois par jour.

Brûlures et coups de soleil

MIEL DE GUÉRISON DES BRÛLURES

Il faut environ 1 pinte

1/2 tasse de fleur de Calendula fraîche, 1/2 tasse de pétales de rose frais, 1 brochet de miel, doucement réchauffé 1. Mettez du calendula et des pétales de rose dans un pot de maçon.

2. Remplissez le pot de miel chaud et placez-le dans un endroit chaud pour l'infuser pendant un mois.

3. Dans une double chaudière, chauffer doucement le pot fermé, le miel a une consistance liquide. Filtrez le miel infusé, dans un nouveau pot, en appuyant contre la passoire pour exprimer autant de miel que vous le pouvez.

4. Appliquez une couche de miel infusé et couvrez légèrement avec un bandage de gaze. Actualisez l'application au moins deux fois par jour.

SPRAY POUR BRÛLURE DU SOLEIL

Quelques spritzes refroidissent la peau et commencent à réduire l'inflammation.

Une cuillère à soupe de feuille de menthe poivrée séchée, une cuillère à soupe de feuille de plantain séchée, une cuillère à soupe de feuille et de fleur auto-rison séchées, une cuillère à soupe de feuille de tilleul séchée et de fleur, 1 litre d'eau bouillante, quatre onces liquides d'eau de rose

1. Faites une infusion chaude : combinez la menthe poivrée, le plantain, l'auto-réparation et le tilleul.

2. Déplacez le pot au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit froid.

3. Étransférez quatre onces de liquide de la perfusion et transférez-la dans un flacon de 8 onces avec un pulvérisateur à brouillon fin. Utilisez l'entrée restante pour les compresses ou une boisson rafraîchissante. Il se conservera au réfrigérateur pendant trois jours.

4. Ajouter de l'eau de rose dans un vaporisateur. Captez la bouteille et étiquetez-la.

5. Appliquer abondamment et fréquemment. Conserver un spray au réfrigérateur lorsqu'il n'est pas utilisé.

BRÛLER LA POULTICE

Une cuillère à soupe de fleurs de bleuet séchées, une cuillère à soupe de fleurs de hysope séchées, une cuillère à soupe de fleurs de tige d'or séchées, une cuillère à soupe de pétales de tournesol séchés

1. Mélanger les ingrédients ci-dessus, humidifier avec de l'eau bouillante et placer entre deux couches d'étamine ; laisser refroidir et appliquer sur la zone affectée. 2. Lorsqu'il est sec, remoisten. Utiliser aussi souvent que nécessaire.

IMMUNITÉ STRENG

NER

30 gouttes de teinture d'échinacée, 20 gouttes de teinture de racine d'indigo sauvage, 1 tasse d'eau tiède 1. Mélanger au-dessus des herbes dans de l'eau tiède.

2. Prendre jusqu'à cinq fois par jour.

Une brûlure peut s'affaiblir

Corps, vous laissant vulnérable aux maladies et aux infections. Utilisez ce thé pour enchaîner

N immunité.

Aphtes de canker Fraîches

Les plaies de froid sont de petites ampoules douloureuses et remplies de liquide sur la bouche causées par

Virus de l'herpès simplex. Les picotements, les démangeaisons et les brûlures peuvent vous avertir qu'un point d'un point d'éclater un rhume.

Des ampoules peuvent apparaître quelques heures ou quelques jours après les signes avant-coureurs initiaux. Après quelques jours,

Y finit par sécher et former une croûte.

Y guérit généralement complètement en une semaine ou deux.

COMPRESSE DE MAL DE FROID

Fait 5 tasses de mélange d'herbes séchées 1 tasse de fleur de calendula séchée, 1 tasse de fleur de camomille séchée,

1 tasse de feuille de plantain séchée, feuille et fleur auto-chauffées séchées, 1/2 tasse séchée St. Feuille et fleur de millepertuis

1. Mélangez toutes les herbes.
2. Conserver dans un récipient hermétique.
3. Allongez-vous et placez un chiffon humide sur la zone touchée.
4. Couvrez d'un chiffon sec, placez une bouteille d'eau chaude sur le dessus. Trempez-vous pendant 10 à 20 minutes. 5. Répétez 2 à 3 fois par jour.

BAUME ET FROID

Fait 5 onces

Une once d'huile liquide infusée de calendula, une once d'huile infusée de plantain liquide, 1/2 once d'huile d'auto-ruration fluide, 1/2 once d'huile infusée de camomille, 1/2 once fluide St. Huile infusée de millepertuis, 1/2 once liquide d'huile infusée de thym, 1 once de cire d'abeille, et plus au besoin

1. Faites une pommade comme d'habitude.

THÉ FROID

Une cuillère à café de racine de bardane, une cuillère à café de racine de Goldenseal séchée et en poudre, 1 tasse d'eau bouillante, miel, au goût

1. Mélanger au-dessus des herbes dans un récipient en verre. 2. Raide pendant 30 minutes, calme et tension. 3. Vous voudrez peut-être sucrer avec du miel. Prenez jusqu'à une tasse par jour.

MAL DE BOUCHE FROID

Une cuillère à café de racine d'échinacée, une cuillère à café de racine de yerba Mansa, une cuillère à soupe d'écorce de chêne blanc, 1 tasse d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient en verre.
2. 30 minutes abruptes, calme et tension. Utiliser 3. Solution comme lavage pour traiter les boutons de fièvre.

Constipation

Anciennement appelée « constipation », la constipation fait référence à toute irrégularité ou absence de selles. La plupart des gens ont une activité par jour, mais certains peuvent passer deux jours ou plus et ne pas souffrir de constipation.

INFUSION HYDRATANT LES INTESTINS

Fait 2 1/2 tasses de mélange d'herbes séchées

1 tasse de feuille de tilleul séchée et de fleur,

1/4 tasse de racine de réglisse séchée

1/4 tasse d'écorce de cannelle séchée,

1 tasse de racine de guimauve séchée

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.
2. Faites une infusion froide. Verser à l'eau froide et faire tremper pendant 4 à 8 heures avant de tendre la fatigue.

TEINTURE MOTIVANTE DE L'INTESTIN

1 1/2 onces de teinture de pissenlit de 1 1/2 onces de liquide de teinture de St. Le millepertuis, 1/2 once liquide mélange de racine d'Angelica, 1/2 once liquide de médicament de gingembre

1. Dans une petite bouteille, combiner les teintures. Casquette
2. Bouteille et étiquetez-le.
3. Prenez 2 à 4 gouttes toutes les 20 minutes jusqu'à ce que le soulagement se produise.

THÉ DIGESTIF PURIFICATION

Deux cuillères à café de cascara Sagrada, 3 à 4 tranches de racine de gingembre, une cuillère à café de cayenne, une cuillère à café de racine de raisin de l'Oregon, 2 tasses d'eau bouillante

Prenez une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à deux tasses par jour. Toux et rhume

Les symptômes courants du rhume comprennent l'eau aux yeux, le nez qui coule ou bouché (rhinite), la congestion de la tête (avec un mal de tête léger, modéré ou sévère), la fatigue, les éternuements et la toux. Une sensation générale de douleur d'inconfort et d'apathie (malaise) peut être présente.

THÉ LUBRIFIANT PULMONAIRE

Fait 2 3/4 tasses de mélange d'herbes séchées

1 tasse de racine de guimauve séchée, 1/2 tasse de graines de fenouil, 1 tasse de feuille de mullet séchée, 1/4 tasse de racine de réglisse séchée, miel, pour un apaisant supplémentaire (facultatif)

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.
2. Faire une infusion froide : Verser de l'eau froide ou à température ambiante et faire tremper pendant 4 à 8 heures.
3. Filtrer le liquide et boire directement, ou chauffer si vous le souhaitez.
4. Ajoutez du miel (si vous l'utilisez) pour un apaisant supplémentaire.

OXYMEL ANTITUSSIF

1/3 tasse d'aiguilles de pin séchées, 1/4 tasse de gingembre séché, 1/3 tasse de feuille de sauge séchée, 1/3 tasse de feuille de thym séchée, 1-quart de vinaigre de cidre de pomme, miel, au besoin pour garnir

Pot

1. Remplissez le pot de vinaigre ; garnir de miel.
2. Couvrir le pot et laisser macérer pendant quatre semaines.
3. Souche et bouteille d'oxymel. Captez la bouteille et étiquetez-la.
4. Prendre 1 à 3 cuillères à soupe au besoin.

SIROP CONTRE LA TOUX

Deux cuillères à café de feuilles de coltsfoot, une cuillère à soupe de racine de prune sauvage, deux cuillères à café de feuilles de mullein, 2 tasses d'eau bouillante, 1 livre de miel

1. Mélanger au-dessus des herbes dans de l'eau bouillante, faire tremper pendant 30 minutes, et filtrer dans des récipients non métalliques.
2. Ajouter une livre de miel, chauffer et remuer jusqu'à ce que
3. Le miel est dissous ; refroidissez-le et conservez-le dans un récipient en verre.

TOUX APAISANTE ET FORMULE FROIDE

30 gouttes de teinture d'échinacée, 20 gouttes de teinture de racine d'indigo sauvage, 2 tasses de thé aux pointes de feuilles de cèdre blanc

1. Mélanger les ingrédients ci-dessus et prendre une demi-tasse à la fois, chaud.
2. Prendre jusqu'à trois fois par jour.

PRÉPARATION À LA TOUX ET À FROID

Une cuillère à café de racine de Goldenseal, une cuillère à café de feuilles de mullein, une cuillère à café de racine OSHA, une cuillère à café de racine de pleurose, une cuillère à café de racine de Yerba Mansa, deux cuillères à café de feuilles de Yerba Dante, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger au-dessus des herbes et couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes, calmer et filtrer.
2. Prenez deux cuillères à soupe à la fois, au besoin, jusqu'à deux tasses par jour.

TOUX DE LUMBEE ET FORMULE DE FROID

Trois cuillères à café de feuilles de tige d'or, quatre cuillères à café de feuilles de horehound, deux cuillères à café d'écorce intérieure de pin blanc, 4 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes au-dessus dans l'étamine ; attacher fermé avec une ficelle. 2. Mettre le sac à ébullition ; laisser mijoter pendant 15 minutes ; refroidir ; retirer

3. Ensemble.

4. Prenez une demi-tasse de

5. Mélange chaud à la fois, au besoin, jusqu'à deux tasses par jour.

TOUX À ACTION RAPIDE ET FORMULE FROID

Quatre cuillères à café de feuilles d'Agrimony, deux cuillères à café de feuilles de mullein, deux cuillères à café de feuilles de vervain bleues, une cuillère à café de marguerite Oxeye, trois cuillères à café de feuilles de horehound, deux cuillères à café de speedwell, 2 tasses d'eau bouillante

TOUX ÉVENTURANTE ET THÉ FROID

Deux cuillères à café d'herbe Boneset, deux cuillères à café de racine de réglisse, 2 à 3 tranches de racine de gingembre, deux cuillères à café d'écorce de cerise sauvage, 2 tasses d'eau bouillante

THÉ DÉCOGÉRANT

Deux tranches de gingembre frais, deux cuillères à café de racine de pleurésie, 1 tasse d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient en verre, infuser pendant 30 minutes, calmer et filtrer.

2. Prenez une cuillère à soupe à la fois, ce thé est bon pour la congestion bronchique.

SIROP POUR LA TOUX MULLEIN À ACTION RAPIDE

1 tasse de thé mullein, 1 livre de miel

1. Chauffer jusqu'à ce que

2. Le miel est liquide.

3. Retirer de la chaleur, calmer et verser dans un récipient en verre. Prenez une cuillère à soupe à la fois, au besoin.

HOREHOUND LOZENGES

1 1/2 tasses de feuilles de horehound 1 1/2 tasses d'eau 3 tasses de sucre trois cuillères à soupe de sirop de maïs. Placez les feuilles de horehound dans une casserole et couvrez-moi d'eau.

Crampes

Les muscles de crampons sont des contractions musculaires involontaires.

POMMADE ÉCHAUMISSANT LES MUSCLES

1. Mélanger soigneusement 2. Au-dessus des herbes avec 3. Gelée de pétrole.

4. Utiliser comme pommade pour soulager les crampes musculaires.

THÉ À LA CRAMPES MUSCULAIRES

1. Mélanger les épices au-dessus dans une casserole et couvrir de deux tasses d'eau ; laisser mijoter pendant 30 minutes, calmer et filtrer.

MASSAGE MUSCULAIRE

Deux onces liquides d'huile infusée de gingembre, deux onces liquides d'huile infusée de tige d'or, deux onces liquides de teintures de gingembre, deux onces liquides de Meadowsweet, 80 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'huile essentielle de cannelle (ou les deux !)

1. Dans une petite bouteille, combiner les huiles infusées, les teintures et l'huile(s) essentielle(s). Chapitre 2. Embouteillez-le et étiquetez-le, y compris bien agiter avant chaque utilisation.

3. Tenez votre paume au-dessus de la bouche de la bouteille et inclinez-la pour déposer une petite quantité dans votre paume. Frottez entre vos mains pour vous réchauffer

4. Traitement et application aux articulations douloureuses.

5. Massage

6. Crème dans les articulations jusqu'à ce que vos mains ne soient plus grasses. Travail 7. Crème en tissu.

8. Répétition

9. Appliquez 3 à 5 fois par jour. Plus, c'est mieux !

Dépression

Pour les aider à contrôler leur maladie et à se sentir en meilleure santé, certaines personnes souffrant de dépression choisissent des interventions non médicamenteuses. Pour les symptômes plus légers de la dépression, les thérapies naturelles et les remèdes à base de plantes peuvent être prometteurs.

La dépression est une condition d'humeur chronique avec des signes allant de modérés à paralysants et susceptibles de mettre la vie en danger.

SAFFRON. C'est une épice d'une partie séchée d'un crocus de la famille de l'iris, une herbe. Selon un rapport sur la médecine alternative, il gère avec succès la dépression légère à modérée en prenant la stigmatisation du safran.

Les détaillants d'aliments naturels peuvent faire de la publicité pour les herbes et les suppléments comme étant capables de soulager la dépression. Cependant, certains des

Selon une étude rapportée sur BJPsych Advances, les approches Se n'ont pas été prouvées pour gérer avec succès la dépression.

Cela comprenait

Herbes ci-dessous :

Crataegus Oxyacantha (Hawthorn), Ginkgo Biloba, Eschscholzia California (California Poppy), Lavandula Angustifolia (Lavender), Melissa Officinalis (Limon Balm), Matricaria Recutita (Chamomile), Passiflora Incarnate (Maypop, ou Purple Passionflower), Valeriana Officinalis (Vale

Diarrhée

La diarrhée est marquée par une décharge fréquente et excessive de matières fécales aqueuses. La diarrhée peut survenir en raison d'infections bactériennes ou virales ou de parasites intestinaux. Certains produits chimiques et médicaments peuvent causer la diarrhée, tout comme certaines maladies, telles que la colite ulcéreuse et le cancer. Le stress émotionnel peut également entraîner la diarrhée. Les allergies alimentaires, la consommation de caféine ou d'alcool, ou la consommation de fruits non mûrs ou d'aliments gâtés peuvent à nouveau s'attaquer.

Une diarrhée excessive ou prolongée peut provoquer une déshydratation, qui peut interférer avec l'absorption des nutriments.

THÉ ASTRINGENT

1 1/2 tasses de feuilles et de fleurs d'auto-rison séchées, 1/4 tasse de pétales de rose 1/2 tasse de fleur séchée de Meadowsweet,

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.

THÉ APAISANT POUR LA DIARRHÉE

Deux cuillères à café d'alunroot, deux cuillères à café de feuilles de mûre, deux cuillères à café de graines d'angélique. Une cuillère à café de racine de raisin de l'Oregon, 2 tasses d'eau bouillante

THÉ IROQUOIS

Deux cuillères à café de feuilles de framboise, deux cuillères à café de feuilles de fraise, deux cuillères à soupe d'arrow, deux cuillères à café de racine de quai jaune, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient en verre ; faire tremper pendant 30 minutes ; refroidir et filtrer. 2. Prenez jusqu'à une tasse par jour.

3. Les iroquois ont préparé un thé similaire pour traiter la diarrhée sanglante.

Épuisement

La fatigue, c'est plus que la fatigue. Au lieu de cela, la fatigue est une diminution prolongée ou excessive de la capacité à fonctionner, au-delà de ce que provoquerait l'effort régulier. Ceux qui se poussent au point d'épuisement physique sont sans aucun doute familiers avec la fatigue.

FORMULE SHAKE-IT-OFF

Produit trois onces liquides (45 à 90 doses)

Une teinture d'once fluide de réglisse, une teinture d'once fluide d'Ashwagandha, une teinture d'once fluide de ces

1. Dans une petite bouteille, combiner les teintures. Chapitre 2. Bouteille et étiquetez-le.

THÉ PICK-ME-UP

Une cuillère à café de feuilles de Ginkgo biloba, une cuillère à café de racine de mirabilis séchée, une cuillère à café de racine de ginseng séchée, une cuillère à café d'herbe Pulsatilla, une cuillère à café de feuilles de gotu kola, une cuillère à café de St. Les feuilles de millepertuis de John,

1. Prenez au besoin.

THÉ ENVAHIGORANT

Une cuillère à café de feuilles de mûre, une cuillère à café de feuilles de fraise, une cuillère à café de feuilles de framboise, 2 tasses d'eau bouillante, miel

1. Couvrir d'eau bouillante ; faire tremper 10 minutes ; filtrer. 2. Adoucissez avec du miel si vous le souhaitez. Buvez au besoin.

Fièvre

La fièvre est votre ami : c'est une réponse immunitaire vitale - et les herboristes ne sont pas les seuls à le dire !

Restez hydraté ! Presque tous les problèmes graves associés à la fièvre ne proviennent pas de la fièvre elle-même, mais de la déshydratation fugitive. Si une personne est trop vile pour retenir ses liquides, s'asseoir dans un bain chaud est un excellent moyen de se réhydrater.

THÉ INDUISANT LA FIÈVRE

1 tasse de feuilles séchées, 1/2 tasse de feuille de sauge séchée, 1/2 tasse de feuille de thym séchée, 1/2 tasse de feuille d'arrow séchée et de fleur, 1/4 tasse de racine d'angélique séchée, 1/4 tasse de gingembre séché, une gousse

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique. 2. Ajouter l'ail (si vous l'utilisez).

THÉ QUI COUPE LA FIÈVRE

Fait 1 3/4 tasse de mélange d'herbes séchées (assez pour 14 à 24 pintes de thé)

1/2 tasse de feuille et de fleur d'herbe à chat séchées, 1/2 tasse de fleur de sureau séchée, 1/2 tasse de feuille de menthe poivrée séchée, 1 pinte d'eau bouillante 1/4 tasse de laitue sauvage séchée

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.
2. Faites une infusion chaude : Mesurez 1 à 2 cuillères à soupe d'herbes et placez-les dans un pot de maçon. Buvez ce thé un peu plus détendu que d'habitude.
3. Sirotez quand vous voulez réduire la fièvre.

THÉ DE SOULAGEMENT DE LA FIÈVRE

Une cuillère à café de racine d'Angelica, 1 cuillère à café de feuilles de lierre moulu, 1 cuillère à café de baies de baies, deux cuillères à café de feuilles de menthe poivrée, deux cuillères à café de feuilles de verrue bleue, 1 cuillère à soupe d'arrow séchée, une cuillère à café de feuilles d'herbe à chat,

1. Mélanger au-dessus des herbes.
2. Placez une cuillère à soupe de
3. Mélanger dans une tasse ; faire tremper pendant 30 minutes ; filtrer. 4. Prenez jusqu'à une tasse par jour.

Intolérances alimentaires

THÉ À LA GUÉRIR

Ce mélange d'herbes digestives combine toutes les actions nécessaires pour rétablir la santé de l'estomac, des intestins et du foie. C'est la formule la plus fréquemment recommandée dans notre pratique et est ouverte à un large degré de personnalisation individuelle.

1/2 tasse de fleur de Calendula séchée, 1/2 tasse de feuille de plantain séchée, 1/2 tasse de fleur de camomille séchée, 1/2 tasse de feuilles séchées, tasse de feuille de guimauve séchée, 1/4 tasse de gingembre séché, 1/4 tasse Feuille et fleur de millepertuis

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.

THÉ APAISANT LE CÔLON

Deux cuillères à café de feuilles de baume d'abeille, deux cuillères à café de feuilles de menthe poivrée, deux cuillères à café de fleurs de camomille, 1 tasse d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient.

THÉ DE FLATULENCE À ACTION RAPIDE

Une cuillère à café de feuilles d'herbe à chat, une cuillère à café de racine de gingembre râpée, deux cuillères à café de feuilles de pissenlit, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes et couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 20 à 30 minutes ; filtrer.

2. Prenez au besoin.

THÉ À NETTOYER LES GUTS

1. Mélanger les épices au-dessus dans un récipient en verre.

2. Raide pendant 30 minutes ; frais et tendu.

THÉ DIGESTIF QUOTIDIEN

1. Mélanger les ingrédients ci-dessus dans un récipient.
2. Prenez une cuillère à soupe de
3. Mélanger aux herbes et placer dans de l'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; refroidir et filtrer.

Gueule de bois

Le remède de prévention de la gueule de bois numéro un et le plus simple sont les capsules de chardon-lait.

INFUSION FACILE LE LENDEMAIN

Fait environ 3 1/4 de tasse de mélange d'herbes séchées (assez pour 20 à 28 litres de thé) Ce thé doux calme

Symptômes de gueule de bois les plus courants et aide à la réhydratation au démarrage. Il est préférable de le mélanger avant

Grande fête, donc elle sera prête quand vous en aurez besoin. Buvez un quart ou plus, lentement, pendant des jours.

1/2 tasse de fleur de camomille séchée, feuille et fleur d'auto-rison, une cuillère à soupe de racine de réglisse séchée, une cuillère à soupe de gingembre séché, 1/4 tasse séchée St. Feuille et fleur de millepertuis

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.

THÉ DE GUEULE DE BOIS SANS FUSS

Une cuillère à café de baies mûres, une cuillère à café de racine de raisin de l'Oregon, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient non métallique et les couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; refroidir et filtrer.
2. Prenez une tasse par jour, diluée dans de l'eau fraîche.

THÉ À LA GUEULE DE BOIS À ACTION RAPIDE

Une cuillère à café de racine de baies, une cuillère à café de racine de Goldenseal séchée, une cuillère à café de racine de raisin de l'Oregon, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient non métallique et les couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; filtrer.
2. Buvez plusieurs verres sur 3. Jour.

THÉ PIQUANT À LA GUEULE DE BOIS

Une cuillère à café de feuilles d'herbe à chat, une cuillère à café de feuilles de menthe poivrée, une cuillère à café de feuilles de chaparral séchées, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient non métallique et les couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 20 à 30 minutes ; filtrer.
2. Buvez une demi-tasse à la fois, jusqu'à deux tasses par jour.

Mal de tête

Les maux de tête sont répandus et peuvent être ternes et réguliers, poignardants, grincer ou palpitants.

Parfois, la tension, la fatigue ou le stress peuvent causer des maux de tête. Les problèmes avec les yeux, les oreilles, le nez, la gorge ou les dents peuvent provoquer des maux de tête, tels que des allergies, des blessures, des infections, des tumeurs et de nombreuses maladies. Les maux de tête sont également une grosse affaire ; la plupart des gens prennent des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'aspirine, l'ibuprofène ou

L'indométhacine, ou même des analgésiques plus puissants. Mais ces médicaments ont des effets secondaires indésirables et parfois graves, y compris des ulcères et une tendance accrue aux saignements. Les herbes peuvent offrir une alternative plus sûre.

Pour un soulagement à long terme, il est essentiel d'identifier vos déclencheurs, ainsi que les modèles sous-jacents qui contribuent à votre douleur ; cela nécessite une certaine expérimentation.

THÉ POIVREUX POUR LE MAL DE TÊTE

Une cuillère à café de feuilles de fièvre, une cuillère à café de feuilles de menthe poivrée, 1 tasse d'eau bouillante, miel

1. Mélanger au-dessus des herbes dans un récipient non métallique et couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; filtrer.
2. Ajouter du miel au goût.

THÉ APAISANT AUX MAUX DE TÊTE

Une cuillère à café de feuilles d'herbe à chat, deux cuillères à café de feuilles de Feverfew, 1 à 2 tasses d'eau bouillante

1. Combinez l'herbe à chat et

2. Fièvre dans un récipient en verre.

3. Raide pendant 30 minutes ; tension.

• Brûlures d'estomac/reflux/Gerd

Les brûlures d'estomac sont une douleur à l'estomac brûlante qui peut se propager dans votre gorge. Les brûlures d'estomac surviennent lorsque l'acide chlorhydrique de votre estomac recule dans l'œsophage. Cette condition peut survenir si vous avalez votre nourriture ou si vous buvez trop de caféine ou d'alcool. Cela peut également se produire si vous mangez en cas de stress ou si vous mangez certains aliments (tels que des aliments épicés ou gras). Les antiacides sont couramment pris pour les brûlures d'estomac, mais les herbes peuvent être tout aussi efficaces.

Remarque : si vous souffrez de brûlures d'estomac, évitez la menthe poivrée. Bien qu'il aide à traiter l'indigestion et d'autres problèmes d'estomac, il peut détendre le sphincter oesophagien et augmenter la tendance des brûlures d'estomac.

THÉ APAISANT À LA BRÛLURE DU CŒUR

Une cuillère à café de feuilles d'herbe à chat, une cuillère à café d'herbe de marguerite Oxeye, 1 tasse d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes dans un récipient non métallique et les couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; filtrer.

2. Prenez une cuillère à soupe à la fois, au besoin.

Herpès

La première chose que vous ferez avec Ragwort Herb est de faire une infusion (thé).

Vous devez couper les sommets de l'herbe de Ragwort et les transformer en thé. Mettez une cuillère à café entanée dans une pinte d'eau bouillante et laissez-la infuser pendant 15 à 30 minutes.

Vous buvez ensuite l'infusion (thé) toutes les 2 heures jusqu'à ce que vous ayez fini le gallon dans le sac de 1 livre.

Hypertension

THÉ À CIRCULATION LIBRE

Une cuillère à café de racine de bardane, une cuillère à café de racine de Goldenseal, une cuillère à café de poivre de Cayenne, deux cuillères à café d'écorce d'orme glissante, deux tranches de racine de gingembre, 3 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger au-dessus des herbes, filtrer.

THÉ ANTICONGESTIF

Deux cuillères à café de racine de cohosh noire, quatre cuillères à café de feuilles de ginkgo Biloba, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes et verser de l'eau bouillante sur elles. Trempez pendant 30 minutes, filtrez.

THÉ PRÉVENTIF D'ARTHÉRIOSCLÉROSE

2 à 3 tranches de gingembre, deux cuillères à café de feuilles de Ginkgo biloba, une cuillère à café de feuilles de ginseng,

Indigestion/Dyspepsie

L'indigestion fait référence à toute perturbation gastro-intestinale, telle qu'un trouble de l'estomac. L'indigestion peut se produire si vous mangez trop vite, si vous mangez trop, si vous êtes émotionnellement contrarié ou, pour certaines personnes, si vous mangez les mauvais aliments. L'indigestion peut être un symptôme de plusieurs maladies, y compris la pancréatite, les ulcères, la gastrite et la cholécystique. Souvent, cependant, il n'y a pas de cause connue d'indigestion.

TEINTURE AMÈRE PRÉ-EMPTIVE

Une once de teinture de racine de pissenlit, une once de teinture de sauge, une once de teinture d'once fluide d'herbe à chat, une teinte d'once de camomille

1. Dans une petite bouteille, combinez les teintures. Captez la bouteille et étiquetez-la.
2. Prendre 1 à 2 gouttes 10 minutes avant de manger.

TEINTURE CARMINATIVE

1 1/2 onces de teinture de gingembre, une once liquide de teinture de fenouil, une once de teinture de menthe poivrée, 1/2 once de teinture de réglisse

1. Dans une petite bouteille, combinez les teintures. Captez la bouteille et étiquetez-la.
2. Prenez 1 à 2 gouttes après chaque repas ou chaque fois que vos tripes se sentent mal à l'aise.

THÉ DIGESTIF

Une cuillère à café de racine de cohosh bleue, une cuillère à café de racine de coeflower, 1 tasse d'eau bouillante 1. Mélangez les herbes ci-dessus dans un récipient en verre.

2. Raide pendant 30 minutes ; frais et tendu.

THÉ DIGESTIF FORT

Une cuillère à café de racine d'Angelica, une cuillère à café de racine de gingembre râpée, deux cuillères à café de fleurs de camomille, deux cuillères à café de feuilles de menthe poivrée, 1 tasse d'eau bouillante

1. Mélanger les ingrédients ci-dessus dans un récipient.

2. Prendre une cuillère à soupe du mélange d'herbes et placer dans l'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; refroidir et filtrer.

Insomnie

L'insomnie est une difficulté à dormir. Près d'un quart de tous les Américains ont un problème occasionnel de sommeil, mais certaines personnes (jusqu'à 10 % de la population américaine) souffrent d'insomnie chronique. L'insomnie peut survenir pour plusieurs raisons, y compris le stress et la tension nerveuse, l'apport excessif de boissons contenant de la caféine et les habitudes de sommeil irrégulières.

ELIXIR DE FIN DE JOURNÉE

Une once de teinture fluide de camomille, une once de teinture de béton, 3/4 d'once de liquide d'Ashwagandha, 1/2 once de teinture d'herbe à chat, 1/2 once de teinture fluide de tilleul, 1/4 d'once de

1. Combinez les teintures et le miel. Captez la bouteille et étiquetez-la. 2. 1 heure avant le coucher, prendre 1 à 2 gouttes.

FORMULE DE SOMMEIL

Deux onces de teinture de laitue sauvage, une once de teinture de béton, 1/2 once de teinture de camomille, 1/2 once de teinture de tille de tilleul

1. Dans une petite bouteille, combinez les teintures. Captez la bouteille et étiquetez-la. 2. 1 heure avant le coucher, prendre 1 à 2 gouttes.

THÉ DE SOULAGEMENT DE L'INSOMNIE

Une cuillère à café de fleurs de camomille, une cuillère à café de houblon, une cuillère à café de racine de valériane, 1 tasse d'eau bouillante

1. Combinez les herbes ci-dessus.
2. Buvez chaud, au besoin, une demi-tasse à la fois.

THÉ DE BEAUX RÊVES

Deux cuillères à café de feuilles d'herbe à chat, une cuillère à café de houblon, deux cuillères à café de fleur de camomille, deux cuillères à café de tournesol,

1. Prenez une heure avant de vous coucher.

Irrégularités du cycle menstruel

THÉ MENSTRUEL APAISANT QUOTIDIEN

Deux cuillères à café de racine ou d'écorce de haw noire, deux cuillères à café de tournesol,

THÉ DE SOULAGEMENT DES CRAMPES

Une cuillère à café St. Feuilles de moût de John, 1 cuillère à café de feuilles de framboise,

1. Buvez au besoin pour soulager les crampes.

Nausées et vomissements

THÉ APAISANT LES NAUSÉES

Une cuillère à café de feuilles d'herbe à chat, une cuillère à café de fleurs de camomille, 1. Prenez au besoin.

Rougeurs

Une éruption cutanée est une éruption temporaire sur la peau qui ressemble généralement à de petites bosses rouges ou roses. Il peut ou non démériter. Il peut y avoir des taches squameuses, rondes ou ovales sur la peau. Il peut indiquer une maladie telle que la rougeole ou la varicelle, une piqûre d'insecte, une réaction allergique, une carence nutritionnelle ou même une peau sèche.

ÉRUPTION SÈCHE

Trois onces liquides d'huile infusée de calendula, trois onces liquides d'huile infusée de plantain, deux onces d'huile infusée de réglisse liquide, 1 once de cire d'abeille, et plus encore au besoin

1. Préparez une pommade comme d'habitude.

LAVAGE DE L'ÉRUPTION CUTANÉE

Une cuillère à café de racine de consoude, une cuillère à café de feuilles de chêne blanc ou d'écorce, une cuillère à café d'écorce d'orme glissante,

1. Utiliser comme lavage topique, au besoin.

Sinusitis/Stuffy Nose

MUCUS-FREEING TEA

Une cuillère à café de racine de baie, une cuillère à café d'écorce de saule blanche, 2 tasses d'eau bouillante 1. Combinez les herbes ci-dessus

Mal de gorge

Bien que nous n'identifiions pas toujours la cause d'un mal de gorge, il se produit le plus souvent en raison d'infections virales telles que la grippe ou un rhume. Cela peut également se produire en raison de l'exposition à des irritants tels que la poussière ou la fumée, des allergies, ou même en parlant ou en criant trop fort. Un mal de gorge peut rendre la déglutition difficile et peut conduire à une voix rauque.

THÉ AUX GORGES

Si vous êtes sujet à un mal de gorge dans les mois les plus froids, faites un grand lot de cela chaque hiver : dès que vous sentez un chatouillement dans votre gorge, vous pouvez vous procurer une tasse chaude et éviter d'avoir une gorge froide et rauque.

1 tasse de racine de guimauve, 1/2 tasse de gingembre séché, 1/4 tasse d'écorce de cannelle séchée, 1/4 tasse de racine de réglisse séchée

1. Mélangez toutes les herbes. Conserver dans un récipient hermétique.
2. Mesurez 2 à 4 tps d'herbes par quart d'eau et placez-les dans un pot à couvercle à haute température. Ajouter de l'eau et couvrir le pot.
3. Pour améliorer les effets apaisants des herbes mucilagineuses dans ce mélange, refroidissez complètement le thé après la décoction, puis continuez à réfrigérer pendant 1 à 2 heures supplémentaires - filtrez et réchauffez avant de boire.
4. Buvez généreusement tout au long de la journée.

THÉ APAISANT POUR LES GORGES

Une cuillère à café de feuilles de flebans canadiennes, une cuillère à café d'écorce d'orme glissante, une cuillère à café d'échinacée

Prenez jusqu'à deux tasses par jour, au chaud.

GARGLE FRUITÉ

Une cuillère à soupe de jus de fruits de sureau, une cuillère à soupe d'extrait de sumac, une cuillère à café

GOUTTES SUCRÉES POUR LA TOUX

Une cuillère à café de feuilles de tige d'or, une cuillère à café d'écorce de cerise sauvage, une cuillère à café de racine de réglisse, une cuillère à café de feuilles d'erba Dante, une cuillère à café d'écorce d'orme glissante, 2 tasses, 3 tasses de sucre, entorses et verges, stress et

Entorses et souches

Une entorse se produit lorsqu'un ligament est gravement déchiré, tandis qu'une contrainte est une déchirure et un surétirement des fibres musculaires. Les mêmes blessures qui peuvent causer une entorse peuvent également causer une pièche. La différence est qu'une entorse implique des ligaments et des tendons, tandis qu'une déformation implique des muscles. Les mouvements dans la zone touchée ont souvent été limités en raison de la douleur et de l'enflure.

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR TOPIQUE

Trois onces d'huile infusée de gingembre, deux onces liquides d'huile infusée de sceau de Salomon ou de teinture de sceau de Salomon, une teinture d'once fluide de St. Le millepertuis, une once liquide de teinture d'auto-ruration, 1 once liquide de teinture Meadowsweet, 40 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, 40 gouttes d'huile essentielle de cannelle

1. Mélangez soigneusement les herbes ci-dessus avec la vaseline. 2. Utiliser comme pommade pour soulager les douleurs musculaires.

THÉ DE SOULAGEMENT DOUX

Une cuillère à soupe de feuilles de framboise, une cuillère à café d'écorce de saule blanche, 2 tasses d'eau bouillante

1. Mélanger les herbes ci-dessus et couvrir d'eau bouillante ; faire tremper pendant 30 minutes ; filtrer.

2. Prenez au besoin.

Tension

L'augmentation de la fréquence cardiaque, l'hypertension artérielle, la tension musculaire, l'irritabilité, la dépression, les maux d'estomac et l'indigestion sont tous des signes de stress. Pour beaucoup de gens, le stress signifie stress émotionnel. Ceux-ci font que le corps produit une augmentation de l'adrénaline. C'est ainsi que le corps fait face au stress. Mais la libération d'adrénaline provoque également une augmentation de la fréquence cardiaque, une augmentation de la pression artérielle et une tension des muscles.

Le meilleur outil pour lutter contre les effets du stress est une alimentation et un mode de vie bien équilibrés. Le stress de chacun est le même, et la priorité de chacun est différente.

CALMEZ LE THÉ

Une cuillère à café de gingembre en poudre, une cuillère à café de racine de valériane en poudre, une cuillère à café de racine de pleurésie en poudre, 2 tasses d'eau bouillante

Plaies

La plupart des blessures sont causées par des coupures, des abrasions ou d'autres blessures physiques. Les plaies doivent toujours être soigneusement nettoyées pour éviter une infection. Le saignement qui accompagne souvent les dommages peut généralement être arrêté en appliquant une pression sur la plaie. Des saignements excessifs, ou des blessures aux artères majeures, nécessitent des soins médicaux d'urgence immédiats. Si une plaie devient rouge, gonfle, palpite ou est chaude au toucher et contient du pus, et c'est un signe d'infection : veuillez contacter immédiatement un professionnel de la santé dans ce cas.

APPLICATION TOPIQUE POUR LES ABRASIONS

Une cuillère à café d'écorce intérieure de pin blanc, une cuillère à café d'écorce de cerise sauvage, une cuillère à café de racine de prune sauvage

1. Faites bouillir jusqu'à ce que l'écorce et les racines soient molles. 2. Cool et strain.

3. Pour l'utiliser, trempez un chiffon propre (de préférence stérilisé) dans la solution et appliquez-le sur la zone affectée.

Chapitre 9 : Traitement des troubles fréquents de l'enfance



Différentes Procédures De Traitement Des Plantes Pour Les Enfants

Les enfants sont sensibles et ne doivent pas être exposés immédiatement à des médicaments sévères. Avec des conseils appropriés, les petites affections peuvent être traitées facilement à l'aide de remèdes à base de plantes.

Allergies

Les allergies sont des réactions immunologiques à un matériau commun, y compris les squames de chat, le pollen et la poussière qui sont anormaux. Les aliments, les boissons et l'environnement contiennent tous des allergènes, ce qui rend impossible de les éviter complètement. Les thérapies à base de plantes sont beaucoup plus douces que les traitements conventionnels, qui inhibent la réaction immunologique de votre corps aux allergènes qui vous nuisent.

Fièvre - Teinture à la menthe poivrée

Lors d'une attaque allergique, Feverfew ou menthe poivrée nettoie les voies respiratoires. Si vous ne pouvez pas avoir Feverfew, préparez cette teinture en utilisant uniquement de la menthe poivrée. Dans un endroit froid et sombre, la teinture durera jusqu'à 7 ans.

- 6 onces de menthe poivrée sèche
- Fièvre sèche de 2 onces
- 2 tasses de vodka, 80 proof, sans saveur Instructions

1. Mélangez le Feverfew ou la menthe poivrée dans un pot de pinte stérilisé. Remplissez le pot jusqu'au sommet avec de la vodka.

2. Fermez bien le pot et secouez-le bien. Pendant 6 à 8 semaines, conservez-le dans une armoire froide et sombre ou secouez-le plusieurs fois par semaine.

3. Trempez une feuille d'étamine dans de l'eau et allongez-la sur la bouche de l'entonnoir. Versez la teinture dans un autre pot de pinte stérilisé à l'aide de l'entonnoir. Retirez l'humidité des herbes en les essissant. Transférez les bouteilles en verre de couleur foncée du médicament terminé après avoir jeté les herbes gaspillées.

4. Lorsque les symptômes d'allergie apparaissent, utilisez cinq gouttes par voie orale. Si la saveur est trop intense pour vous, combinez-la avec un peu d'eau et de jus pour la consommer.

5. Si vous êtes sensible à l'herbe à poux, ne prenez pas Feverfew. Feverfew ne doit pas être utilisé pendant la grossesse.

6. Sirop d'ail-Ginkgo

Le ginkgo biloba est un puissant antihistaminique avec plus d'une douzaine de composants anti-inflammatoires, tandis que l'ail aide à renforcer votre système immunitaire. Si possible, utilisez du miel local car il peut aider à développer une tolérance aux allergies répandues dans votre région. Lorsqu'il est réfrigéré, ce sirop durera jusqu'à 6 mois.

Ingrédients

- 2 onces d'ail frais et lyophilisé haché • 2 onces de Ginkgo Biloba écrasé ou haché
- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de miel de la région

Directions

1. Mélanger l'ail, le Ginkgo Biloba et l'eau dans une casserole. Réduisez le liquide de moitié en le faisant mijoter à basse température et en le couvrant partiellement avec un couvercle.

2. Versez le mélange de la casserole dans une tasse à mesurer en verre, et remettez le contenu dans la casserole à travers un morceau humide d'étamine, en serrant l'étamine à moins qu'il n'y ait plus de liquide.

3. Incorporer le miel et réchauffer à basse température, en remuant continuellement, jusqu'à ce que le feu atteigne 105°F à 110°F.

4. Transférez le liquide dans un récipient ou un récipient stérile et conservez-le au réfrigérateur.

5. Prenez une cuillère à soupe trois fois par jour par voie orale à moins que vos signes d'allergie ne disparaissent.

Si vous utilisez un inhibiteur de la monoamine oxydase (IMAO) pour la dépression, ne le prenez pas. Le ginkgo biloba peut faire des anticoagulants, ils fonctionnent mieux, alors consultez votre médecin avant de le prendre. Prendre une cuillère à café trois fois par jour pour les enfants de moins de 12 ans.

6.19.2 Asthme

L'inflammation des voies respiratoires à travers les poumons, ainsi que les bronches restreintes, caractérisent cette maladie chronique. Les épisodes d'asthme peuvent être effrayants, donc lorsque la respiration devient difficile, certaines personnes souffrent d'attaques de panique.

Thé Ginkgo-Thyme

Le ginkgo biloba ou thym élargit vos poumons et calme les muscles de votre poitrine, vous permettant de respirer plus facilement. Que vous n'aimiez pas le goût de ce thé, vous pouvez l'améliorer en ajoutant une cuillère à café de miel et de menthe poivrée en poudre au mélange.

Ingrédients

- Une tasse d'eau chaude

- Une cuillère à café de poudre de ginkgo Biloba • Une cuillère à café de thym, sec

Directions

1. Remplissez une grande tasse à mi-chemin avec de l'eau bouillante. Laissez le thé tremper pendant 10 minutes après avoir ajouté les herbes sèches et recouvert la tasse.
2. Respirez profondément et sirotez doucement le thé tout en inhalant la chaleur. Répétez ce processus jusqu'à quatre fois par jour.
3. Si vous utilisez un inhibiteur de la monoamine oxydase (MAOI) pour l'anxiété, ne le prenez pas. Le ginkgo biloba peut faire des anticoagulants, fonctionner mieux, alors consultez votre médecin avant de le prendre.
4. Traitement à la vapeur de la menthe poivrée et au romarin
5. Les feuilles de romarin contiennent de l'huile vitale bloquant l'histamine, tandis que la menthe poivrée aide à élargir vos voies respiratoires et à améliorer la respiration. Si vous n'avez pas d'herbes fraîches à portée de main, utilisez deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou quatre gouttes d'huile essentielle de romarin pour cette thérapie.

Ingrédients

- 4 tasses d'eau chaude bouillante (non bouillante)
- 1/2 tasse de feuilles de menthe poivrée fraîches, émiettées
- 1/2 tasse de feuilles de romarin fraîches, fraîchement hachées

Directions

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bassin de mélange profond. Placez le bol sur une table et asseyez-vous confortablement devant.

2. Protégez votre tête et aussi le bol avec un gros chiffon. Inspirez les fumées libérées par les plantes. Au besoin, prenez un peu d'air frais et fermez les yeux si les vapeurs sont trop intenses. Continuez à traiter l'eau jusqu'à ce qu'elle se refroidisse.

3. Si des symptômes d'asthme surviennent, répétez comme nécessaire. Cette thérapie est suffisamment légère pour que vous puissiez l'utiliser aussi souvent que vous le souhaitez.

Prudence

Si vous souffrez d'épilepsie, évitez d'utiliser du romarin. Bien que certaines huiles apaisantes, telles que le jasmin, la camomille, l'ylang-ylang et la lavande, ont été trouvées pour aider à éviter

Les convulsions, d'autres huiles piquantes, telles que le romarin, la sauge, le fenouil, l'eucalyptus, le camphre, l'hysope, le camphre et la lavande à pointe, ont été connus pour causer des convulsions.

6.19.3 Congestion thoracique

Lorsque vous rencontrez des difficultés respiratoires, les plantes peuvent vous aider à détendre vos poumons ou vous aider à vous sentir plus en paix pendant que vous déterminez la cause de votre congestion.

Infusion de hyasope-sage

L'hysope est un antiviral puissant ainsi qu'un bon expectorant. La sauge fournit ses propriétés antibactériennes, qui aident à une guérison plus rapide. Certaines personnes aiment la forte saveur de plantes de ce mélange ; d'autres découvrent qu'elles doivent inclure un peu de miel pour l'aider à descendre plus lisse.

Ingrédients

- 4 tasses d'eau chauffée
- Quatre cuillères à soupe de hysope, séchées • 4 cuillères à soupe de sauge (séchée)

Directions

Mélangez l'eau tiède et les herbes sèches dans une théière. Laissez l'infusion trop raide pendant 10 minutes après avoir recouvert le pot.

Respirez profondément et sirotez doucement une tasse de la perfusion tout en inhalant la vapeur. Le reste peut être réchauffé ou réfrigéré et bu tout au long de la journée.

6.19.4 Froid

La toux, le mal de gorge et les éternuements ne sont que quelques-uns des symptômes d'un rhume typique. Commencez le traitement dès que les symptômes se développent pour raccourcir la durée de votre rhume.

Thé au thym

Le thym est un antitussif et supprimeur de la toux qui soulage rapidement la toux. Il sert également d'expectorant, ce qui aide à éliminer la congestion des poumons. Il aide également à soulager l'inconfort d'un mal de gorge et aussi les douleurs corporelles qui viennent avec un rhume. Si vous voulez un goût plus sucré, ajoutez une cuillerée de miel au thé.

Ingrédients

- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c. à thé de thym (séché)

Directions

Remplissez une grande tasse à mi-chemin avec de l'eau bouillante.

Inclure le thym, fermer la tasse et mettre de côté pendant 10 minutes pour le faire tremper.

Respirez profondément et sirotez doucement le thé tout en absorbant la vapeur. La répétition est autorisée jusqu'à six fois par jour.

Sirop froid à base de plantes avec consoude, Mullein et feuille de framboise

La toux ou les maux de gorge sont soulagés par la consoude, tandis que la fièvre, les douleurs corporelles et l'irritation pulmonaire sont soulagées par le mullein, le thym ou la feuille de framboise. Ne vous inquiétez pas s'il vous manque une et deux des herbes de cette recette ; elles sont toutes saines et peuvent vous aider à vous débarrasser de vos symptômes de rhume. Lorsqu'il est réfrigéré, ce sirop peut durer jusqu'à 6 mois.

Ingrédients

- 1/2 oz de concombrey, sec
- 1/2 oz de mullein, sec

- 1/2 oz de feuille de framboise, séchée • 1/2 oz de thym séché
- 2 tasses de liquide
- 1 quart de miel

Directions

1. Mélanger les herbes ou l'eau dans une casserole. Réduisez le liquide de moitié en le faisant mijoter à feu doux et en le couvrant partiellement d'un couvercle.
2. Versez le mélange de la casserole dans une tasse à mesurer en verre et transférez le liquide dans la casserole à travers un morceau humide d'étamine, en serrant l'étamine à moins qu'il n'y ait plus de liquide.
3. Verser le miel, puis réchauffer à feu doux, en remuant continuellement, jusqu'à ce que la chaleur atteigne 105°F à 110°F.
4. Transférez le liquide dans un récipient ou un pot stérile et conservez-le au réfrigérateur.
5. Prenez une cuillère à soupe 3-4 fois par jour, par voie orale, à moins que vos symptômes ne disparaissent. Les enfants de moins de 12 ans doivent avoir besoin d'environ une cuillère à café deux ou trois fois par jour.

Attentions

Les feuilles de framboise fraîche peuvent induire des nausées, alors ne les utilisez jamais si elles ne sont pas complètement séchées.

6,9,5 Coliques

La colique est une maladie pénible qui affecte les bébés âgés de deux semaines à quatre mois. Les symptômes les plus fréquents sont de longues rafales de pleurs, d'insomnie et d'insolabilité. Parce qu'il existe de nombreuses raisons pour les coliques, les traitements à base de plantes ne peuvent pas les prévenir ; néanmoins, ils peuvent aider à soulager l'inconfort.

Infusion de camomille

L'éther Spiro, un puissant composant antispasmodique de la camomille, détend les muscles serrés et douloureux et aide à soulager l'inconfort des coliques. Sa capacité à soulager la tension et l'anxiété peut également aider votre enfant à obtenir le repos dont il a besoin. Si vous allaitez, vous pouvez découvrir que le thé à la camomille aide à soulager l'inconfort de votre bébé.

Ingrédients

- 1 c. à thé de camomille (séchée) • 1 tasse d'eau chaude
- Instructions

Mélangez la camomille et chauffez l'eau dans une théière. Laissez le thé tremper pendant 10 minutes après avoir recouvert la casserole. Laissez le mélange refroidir à une température tiède.

Versez deux cuillères à café dans un biberon stérilisé et donnez-le à votre bébé pour qu'il le boive. Lorsque les symptômes des coliques se développent, répétez une ou deux fois par jour.

Prudence

Si vous utilisez des anticoagulants sur ordonnance, évitez la camomille.

6.19.6 Constipation

La constipation se caractérise par un inconfort abdominal et des mouvements intestinaux difficiles. Les herbes sont beaucoup moins dures pour votre système que les laxatifs pharmaceutiques agressifs et offrent un excellent soulagement. Augmentez votre apport en fibres, buvez beaucoup d'eau et augmentez votre activité physique pour aider les choses à aller plus vite.

Jus d'aloë vera

Le jus d'aloë vera aide à la digestion et nettoie le système gastro-intestinal. C'est idéal pour traiter la constipation persistante à cause de cela. Le jus d'aloès doit être bu dans les trois jours suivant sa fabrication.

Ingrédients

- Une feuille d'aloès fraîche de 3-4 pouces de l'intérieur de la plante • 3 tasses de liquide frais, d'eau de coco et d'eau

Instructions

Saisissez la feuille d'aloès à l'envers sur l'évier, en laissant la résine s'écouler de la plaie. Divisez la feuille en deux dans le sens de la longueur après que la colle a cessé de couler, puis retirez délicatement le gel de l'intérieur.

Placez le gel dans un mélangeur, puis versez le liquide dessus. Mélanger jusqu'à consistance lisse, puis refroidir avant de servir. Buvez 1 tasse par jour et conservez les restes dans un récipient ou un pot bien scellé au réfrigérateur.

Prudence

Si vous êtes enceinte ou allaitez, évitez de prendre de l'aloès en interne.

Sirop de pissenlit et de l'herbe de Chicago

Le pissenlit ou l'herbe à poussin sont tous deux des laxatifs légers qui soulagent la constipation sans utiliser de médicaments désagréables. Chacune de ces plantes peut se trouver dans votre propre jardin ; assurez-vous simplement qu'elles n'ont pas été polluées par des herbicides ou des engrais chimiques. Lorsqu'il est réfrigéré, ce sirop peut durer jusqu'à 6 mois.

Ingrédients

- 1 oz de racine de pissenlit hachée
 - 1 once d'amadou, frais ou séché • 2 tasses de liquide 1 quart de miel
- Directions

Mélangez la racine de pissenlit, l'herbe à poussin ou l'eau dans une casserole. Réduisez le liquide de moitié en le faisant mijoter à feu doux et en le couvrant partiellement d'un couvercle.

Versez le mélange de la casserole dans une tasse à mesurer en verre et remettez le liquide dans la casserole à travers une feuille humide d'étamine, en serrant l'oie à moins qu'il n'y ait plus de liquide.

Incorporer le miel ou réchauffer à feu doux, en remuant continuellement, jusqu'à ce que le feu atteigne 105°F à 110°F.

Transférez le liquide dans un récipient et un pot stériles ou conservez-le au réfrigérateur.

Utilisez une cuillère à soupe 3 à 4 fois par jour, par voie orale, à moins que vos signes ne disparaissent. Les enfants de moins de 12 ans doivent prendre une cuillère à café deux ou trois fois par jour.

6,7,7 Diarrhée

La diarrhée est souvent induite par l'indiscrétion alimentaire, bien qu'elle puisse également se développer à la suite de la maladie. Il s'accompagne généralement d'un léger inconfort à l'estomac, et il disparaît après l'enlèvement du matériel incriminé. Parce que la diarrhée peut induire une déshydratation, assurez-vous de boire suffisamment d'eau. Si votre diarrhée est persistante ou régulière, et si du sang et du mucus sont présents, demandez de l'aide médicale.

Décoction de feuilles d'herbe à chat et d'aspberry

Des astringents doux comme l'herbe à chat ou la feuille de framboise peuvent aider à arrêter la diarrhée. C'est un excellent traitement à essayer si votre diarrhée s'accompagne de crampes d'estomac car les feuilles de framboise peuvent aider le tissu musculaire lisse à se détendre. S'il est réfrigéré dans un récipient solidement scellé, cette décoction peut se conserver jusqu'à 2 jours. Si vous n'aimez pas le goût naturel des herbes, une petite quantité de miel peut être ajoutée.

Ingrédients

- 8 pintes de liquide
- 2 c. à soupe. Catnip (sec)
- 2 c. à soupe. Feuille de framboise (sec) Directions

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Mettez l'eau à ébullition à feu vif et baissez-la à basse température.

2. Laisser mijoter les herbes jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Laissez le mélange refroidir au point où il est sûr à consommer.

3. Servez une tasse chaude ou réfrigérez-la dans un bocal en verre et dans un récipient au réfrigérateur.

Prudence

Les feuilles de framboise fraîche peuvent induire des nausées, alors ne les utilisez jamais si elles ne sont pas complètement séchées. L'herbe à chat peut induire beaucoup de relaxation, alors ne conduisez pas ou n'utilisez pas l'équipement tant que vous n'avez pas compris comment il vous affecte.

OceanofPDF.com

Chapitre 10 : Recettes aux herbes

Recettes de soins du corps à base de plantes

Recette de beurre corporel au calendula

Ingrédients

Beurres et cire

85 g de beurre de karité

55 g de beurre de mangue

28 g d'huile de noix de coco

15 g de cire d'abeille

Huiles

1/4 c d'huile de calendula

1/4 c d'eau d'huile de graines de rose musquée

1/4 c d'hydrosol de rose

1/4 c de gel d'aloé vera

20 gouttes d'huile essentielle d'aiguille de sapin 5 gouttes d'huile essentielle de sauge Clary 1 c. à thé de teinture de coton Instructions

Commencez par faire fondre le beurre, l'huile de noix de coco et la cire d'abeille dans une double chaudière. Une fois que tout est fondu, versez lentement dans l'huile. Remuez jusqu'à ce qu'il soit mélangé et fondu.

Retirer le mélange du feu et refroidir.

Mélangez l'aloe vera, l'hydrosol, la teinture de coton et les huiles essentielles.

Mélanger les beurres lorsqu'ils sont refroidis. Ajoutez de l'eau.

Arrosez lentement l'eau dans le mélangeur/processeur d'aliments. Vous regarderez les huiles se combiner avec l'eau pour se transformer en crème.

À ce stade, en fonction de la température de départ de vos ingrédients, votre beurre corporel peut être mince et liquide ou épais. Transférer dans les pots souhaités.

Baume à lèvres de guérison à la guimauve

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol infusée à la racine de guimauve
1 1/2 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

1 1/2 cuillère à soupe de pastilles à la cire d'abeille

Directions

Dans la double chaudière, ajouter tous les ingrédients. Chauffer jusqu'à ce que tout ait fondu. Retirez la chaleur, transférez-la dans un récipient à mesurer en verre.

Remplissez les boîtes métalliques ou les tubes de baume à lèvres. Laissez le baume à lèvres refroidir et durcir avant de mettre les couvercles. Crème de guérison à base de plantes

Ingrédients

Beurres :

20 g de cire d'abeille

25 g d'huile de noix de coco

20 g de beurre de karité

Huiles :

1/4 c d'huile de pépins de raisin infusée de bois de coton 1/4 c d'huile infusée de calendula

1/4 c d'huile de graines de rose musquée

2 c. à soupe d'huile de Tamanu

Eaux :

1/3 c hydrosol de lavande 1/3 c d'aloé vera Huiles essentielles Instructions

Commencez par peser la cire d'abeille, l'huile de noix de coco et le beurre de karité. Mesurez les huiles.

Chauffer le beurre de karité, l'huile de noix de coco et la cire d'abeille. Remuez fréquemment jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.

Retirer du feu et ajouter lentement des huiles.

Ajoutez le mélange fondu dans n'importe quel récipient dans lequel vous allez mélanger. (Blender, bol, robot culinaire, etc.).

Lorsque les beurres et les huiles se sont suffisamment refroidis pour qu'ils ne soient plus clairs, vous êtes prêt à les mélanger dans les eaux.

Commencez à fouetter le mélange d'huile, ajoutez-le dans le mélange d'eau. Versez de la crème dans des bocaux.

Recettes sucrées

Recette de gelée de chokecherry

Ingrédients

4 Cs de jus de chokecherry

1/4 c de jus de citron

1 1/2– 2 Cs de sucre OU 1 1/2 Cs de miel 4 t. Pectine de Pomona (comme celle-ci)

4 t. eau de calcium (inclus dans la pectine de Pomona) Instructions

Étape 1 Nettoyer, retirer les tiges des baies Laisser mijoter 15 à 30 minutes jusqu'à ce que les fruits ramollissent

Écrasez le jus. Effort

Économiser le jus, jeter la pulpe/les fosses

Étape 2 : Mélanger le jus de chokecherry, le jus de citron et 4 c. à thé d'eau de calcium

Mélanger le sucre ou le miel avec 4 c. à thé de pectine et mettre de côté

Étape 3 : Faire bouillir le mélange de jus

Ajouter le mélange pectine/sucre, puis ramener à ébullition

Retirer du feu, le placer dans vos pots de conserve stérilisés

Étape 4 : Remplissez les bocaux,

Faites bouillir dans une conserve de bain d'eau chaude pendant 10 minutes (ajoutez une minute supplémentaire pour chaque 1 000 pieds que vous êtes au-dessus du niveau de la mer)

Recette de crêpe Moringa

Ingrédients

1/4 c de farine d'amande blanchie

1/4 c de farine de noix de coco

1 1/2 c. à thé de poudre de meringue

1/2 c. à thé de poudre de cannelle

Une saupoudrer de noix de muscade fraîchement râpée 4 œufs

1/2 c. à thé d'extrait de vanille

1/2 c de lait de coco

1 cuillère à soupe de miel

Directions

Mélanger les farines et les herbes en poudre

Mélangez les œufs, l'extrait de vanille, le lait de coco et le miel.

Verser le mélange d'œufs dans les ingrédients secs, fouetter. Laisser reposer 10 minutes.

Faites chauffer la poêle Verser 1/4 c de pâte à crêpe dans la poêle, en tourbillonnant la poêle pour qu'elle soit finement enduite uniformément.

Cuire jusqu'à ce que les bulles éclatent et que les bords soient bruns. Loosen edge flip crêpe,

Crêpes à l'amarante

Ingrédients

2 gros œufs

1 1/4 Cs (283g) de lait ou lait à base de plantes*

3 c. à soupe (43 g) de beurre fondu ou 3 c. à soupe (35 g) d'huile végétale

1 1/2 Cs (156 g) de farine d'amarante

3/4 c. à thé de sel

2 c. à thé de poudre à pâte

2 cuillères à soupe de sucre granulé

*Ajoutez plus de lait pour les crêpes plus fines, moins pour les gâteaux plus épais. Faites passer votre pâtisserie au niveau supérieur : Instructions pour les cours virtuels

Battre les œufs et le lait. Incorporer le beurre ou l'huile végétale.

Fouetter les ingrédients secs pour répartir uniformément le sel, la levure chimique et le sucre.

Mélangez doucement et rapidement dans le mélange d'œufs et de lait. Chauffer la casserole Graisser la casserole ou la plaque de cuisson.

Laissez tomber 1/4 de tasse de pâte. Cuire jusqu'à ce que les bulles commencent à se former Flip et cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés,

Recette de gâteau à l'ortie

Ingrédients :

1 1/2 c de beurre raccourci ou non salé

1 1/2 c de sucre

6 œufs

2 c. à thé à la vanille

4 Tbs. Jus de citron

Zeste 2 citrons

Pureté d'ortie de 2 c

4 c de farine

4 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de sel

Directions :

Préchauffez le four à 325F et préparez 2 moules à gâteau (9") et 1 poêle plus petite (n'importe quelle forme) en graissant légèrement et en saupoudrant de farine.

Shortening à la crème et le sucre. Ajouter les œufs, jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajouter le zeste de citron, le jus de citron et la vanille, bien mélanger. Ajouter de la purée d'ortie.

Tamisez la farine, la levure chimique et le sel, puis mélangez dans le mélange d'ortie.

Cuire au four environ 25 minutes.

Sirop de rosette aux baies de sureau

Ingrédients :

1/2 c de baies de sureau

1/2 c de rosettes

2 Cs d'eau

2 c. à soupe de poudre de cacao (recherchez des produits biologiques, du commerce équitable et 100 % de cacao)

1 c. à thé de cannelle

Pincée de muscade fraîchement râpée

Miel au goût

Directions :

Mijoter les baies de sureau et la rose musquée dans 2 cc d'eau pendant 20 minutes. Filtrez bien. Incorporer la cannelle, le cacao et la muscade.

Ajouter du miel pendant que le mélange est encore chaud. Bien mélanger.

Recette de biscuits aux algues

6 cuillères à soupe (90 g) de beurre non salé,

2 c. à thé de farine de sel aux algues, plus un supplément pour saupoudrer les biscuits 9 c. à soupe (110 g) de sucre en poudre

1 gros jaune d'œuf

1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 c plus 2 cuillères à soupe (155 g) de farine

Mélanger le beurre et la farine de sel aux algues jusqu'à consistance lisse. Incorporer le sucre en poudre, le jaune d'œuf.

Ajouter l'huile d'olive et la farine jusqu'à consistance lisse.

Rouler la pâte en deux bûches. Envelopper dans du plastique, refroidir 1 heure.

Pour faire cuire les biscuits, préchauffez le four à 300F (150C). Tapisser la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Trancher les biscuits Placez-les sur une plaque de cuisson préparée.

Saupoudrer des grains de sel d'algues sur le biscuit. Refroidir avant de servir.

Recette de crème glacée à la violette

Ingrédients

500 ml de lait

500 ml de crème de lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille pure

240 ml de glucose et de sirop de karo (peut utiliser du miel, mais je préfère ne pas l'utiliser parce qu'il donne beaucoup de goût et n'est pas ce que nous recherchons ici. Seulement que la crème glacée n'a pas cristallisé)

8 jaunes d'œufs à température ambiante 300 g de sucre

1/3 c. à thé de sel

4 cuillères à soupe de pâte de confiture violette ou violette Coloration - en option-

2 cuillères à soupe de violettes confites ou de bonbons violets Instructions

1. Préparez un seau à glace avec de la glace et un livre.

Première 2. Préparez la base de crème pâtissière à la crème glacée. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec de la vanille et du sucre jusqu'à ce qu'ils soient moelleux et qu'ils aient une couleur plus claire

3. Chauffer le lait avec du sirop de maïs (glucose). Lorsque vous faites bouillir, commencez à bouger et laissez cuire pendant environ 4 minutes.

5 Retirer du feu et verser lentement ce lait bouilli sur le bol de jaunes, en remuant constamment pour éviter que les jaunes ne soient cuits. Remettez le mélange dans la poêle au feu moyen pendant 5 minutes (la température moyenne est de 84 degrés, c'est-à-dire la température que les jaunes et le lait devraient atteindre cela pour éviter d'empoisonnement et notre crème glacée violette sort parfaitement).

6 Filtrez ce mélange dans un récipient adapté au congélateur (un simple sac à fermeture éclair congelé sera) et laissez refroidir dans la glace pendant 30 minutes après 30 minutes, assemblez la crème et ajoutez l'essence de violettes. Mélangé à la crème anglaise.

7. Pendant ce temps, mettez notre machine à crème glacée au congélateur. Versez le mélange de notre crème glacée et laissez-le remuer (jusqu'à ce que la crème glacée ait la bonne consistance. Pour garder la machine à crème glacée, vous devrez retirer la crème glacée pendant 60 minutes et la mélanger avec une spatule. Il y a qui répète cette opération à chaque fois autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que la crème glacée ait la bonne texture.

Recette de sucettes glacées à l'hibiscus

INGRÉDIENTS

1 1/2 Cs de fleurs d'hibiscus séchées 6 Cs d'eau

3/4 c de sucre granulé DIRECTIONS

Jetez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition à feu moyen. Réduisez le feu à feu doux et continuez à cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié à environ 3 voitures,

Ce qui devrait prendre environ 20 à 40 minutes, selon la taille de la casserole. Retirez la casserole du feu, laissez-la reposer

Filtrez le mélange à travers un tamis à mailles fines dans un bol. Goûtez le sirop d'hibiscus. Si cela semble légèrement trop sucré, ajoutez un peu d'eau froide, un peu à la fois, jusqu'à ce que la saveur vous plaise. Jetez les fleurs ou faites comme nous le faisons et étalez-les sur une plaque à pâtisserie doublée de parchemin et séchez-les dans un four bas pour de petites garnitures pour des gâteaux ou des biscuits ou tout autre petit quelque chose sucré à grignoter.

Remplissez le bol d'eau glacée. Placer le bol de sirop d'hibiscus dans de l'eau glacée et remuer de temps en temps jusqu'à température ambiante. Couvrir le sirop d'hibiscus et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi, au moins 4 heures et jusqu'à la nuit.

Divisez le sirop d'hibiscus entre les moules à glaçons ou l'étui en papier doublé de cire et congelez jusqu'à ce qu'il commence tout juste à se fixer, environ 3 heures. Insérez des bâtons dans des moules ou des C. Laissez les glaçons congeler pendant au moins 3 heures de plus, puis démoulez comme indiqué ou décollez le boîtier en papier.

Sirop pour la toux Elecampane

Ingrédients

1/4 c de racine d'Elecampane séchée (25 g)

1/4 c de rose musquées séchées et hachées (35 g)

1 pinte d'eau

1/2 c à 1 c de miel local et cru

Tamez les roseraies, la racine d'Elecampane et l'eau pendant 25 minutes, couvertes. Filtrez les herbes.

Mesurez le liquide pour déterminer la quantité de miel à ajouter. Conseil : ajoutez du miel pendant que le mélange est encore chaud.

Conservez-le au réfrigérateur.

Crème glacée à la mangue maison

Ingrédients

2 grandes mangues

395 g / 14 oz de lait concentré sucré

2 c. crème épaisse / crème à fouetter, froide

1/8 c. à thé de colorant alimentaire liquide jaune

Instructions

Mélanger la chair de la mangue

Verser la purée dans la poêle. Cuire, en remuant jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié.

Purée fraîche.

Glace

Fouetter la mangue refroidie et le lait condensé Ajouter un colorant alimentaire

Battre la crème jusqu'à ce que des pics raides se forment

Mélanger le mélange de crème et de mangue.

Verser dans le récipient

Congeler pendant plus de 12 heures.

Recette de sirop de violette

Ingrédients

Violettes de 3 à 4 Cs, emballées en vrac, feuilles vertes, tiges et calyx (si grand) enlevés (voir notes)

1 c d'eau FILTRÉE, bouillie, refroidie pendant 5 à 10 minutes 2 Cs de sucre blanc,

1 à 3 gouttes de jus de citron-

Instructions

Portez 1 c d'eau filtrée à mijoter dans une petite casserole. Éteignez le feu, laissez l'eau reposer 5 minutes pour refroidir légèrement, puis ajoutez les violettes au pot, remuez et refroidissez.

Filtrez l'eau infusée de violette à travers un tamis à mailles fines, en pressant doucement tout liquide supplémentaire des violettes. Remettre l'eau de Violette filtrée dans une poêle-Marie. Ajouter du sucre. Pour chaque c de liquide produit, ajoutez 1 1/2 à 2 C de sucre.

Incorporer le sucre dans de l'eau violette dans une casserole à feu doux, jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Fait environ 2 ccs de sirop simple violet.

Recette de sirop d'hibiscus

Sirop d'hibiscus simple

1 c de sucre

1/2 c de pétales d'hibiscus séchés, de n'importe quelle couleur

1 c d'eau

Instructions

Faire bouillir de l'eau et du sucre

Enlevez le feu, ajoutez les pétales d'hibiscus, laissez infuser pendant au moins 15 minutes. Filtrer les pétales.

Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Recettes salées

Recettes de saumon de l'Alaska

Ingrédients

2 cuillères à soupe de beurre

2 cuillères à soupe de cassonade

1 à 2 gousses d'ail, hachées 1 cuillère à soupe de jus de citron

2 c. à thé de sauce soja

1/2 c. à thé de poivre

4 steaks de saumon (1 pouce d'épaisseur et 6 onces chacun)

Directions

Dans une petite casserole, mélanger les six premiers ingrédients. Cuire et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Pendant ce temps, faites griller le saumon, couvert, à feu moyen-chaud pendant 5 minutes. Tourner le saumon ; bricoler avec de la sauce au beurre. Faites griller 7 à 9 minutes de plus, en tournant et en remuant de temps en temps, ou jusqu'à ce que le saumon s'écaille facilement avec une fourchette.

Pissenlit comme nourriture

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge 2 onces de pissenlit

1/8 c. à thé de poudre d'ail

1/8 c. à thé de poivre noir

1/4 c. à thé de sel

1/4 c de fromage parmesan râpé Instructions

Huile de chauffage

Lorsque l'huile est chaude, ajoutez les légumes verts de pissenlit et faites-les sauter pendant 3 minutes. Saupoudrer les légumes verts de sel, de poivre et de poudre d'ail,

Cuire, pendant 1 minute.

Transférer les légumes verts sur le plat de service, garnir de parmesan.

Recette de pesto d'aweed

Ingrédients

1/2 c noix, noix de cajou ou pignons de pin 2-3 gousses d'ail, hachées

3 Cs d'herbe à l'herbe à emballer

1 cuillère à soupe de jus de citron

1/2 c d'huile d'olive extra vierge

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

1/4 c de parmesan fraîchement râpé Instructions

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

S'il est trop épais, arrosez lentement un peu plus d'huile d'olive. Recette de Bannock au romarin

Ingrédients

1/2 c de farine Emmer

1/2 c de farine d'avoine

1/2 c de son d'avoine

1/2 c d'avoine roulée

1/2 c. à thé de sel

2 c. à thé de poudre à pâte

1 cuillère à soupe de romarin séché,

6 cuillères à soupe de beurre froid, râpé

1/2 c de babeurre + 1 cuillère à soupe

Directions

Préchauffer le four à 400 degrés. Graisser et fariner légèrement une poêle.

Mélangez les ingrédients secs.

Ajouter le beurre râpé (j'utilise une râpe à fromage) et mélanger dans les ingrédients secs

Ajouter 1/2 c de babeurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit juste fondu.

Formez-ez la boule. Placez-le dans une casserole et pressez-le jusqu'à ce qu'il s'adapte parfaitement.

Brosser le dessus avec du babeurre.

Cuire au four environ 25 minutes

Recette de feta aux herbes

Ingrédients

1/2 c de brins de persil frais emballés 1/2 c de feuilles de menthe fraîches

1/2 c d'huile d'olive

2 gousses d'ail, pelées

1/2 c. à thé de poivre

4 Cs (16 onces) de fromage feta émietté

3 cuillères à soupe de jus de citron

Directions

Dans le robot culinaire, mélanger les 5 premiers ingrédients ; couvrir et pulser jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés. Ajouter le fromage et le jus de citron ; traiter jusqu'à ce qu'il soit crémeux.

Ingrédients

Stinging Nettles Sauté

1 livre de cornichons 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,

Sel, au goût

Étapes pour le faire

Blanchir les orties dans de l'eau salée pendant 4 minutes. Refroidissez-les dans un bol d'eau glacée. Pressez les orties aussi sèches que possible avant de les faire sauter.

Faire sauter les orties.

Saupoudrer les orties de sel au goût et servir immédiatement.

Saumon grillé

Ingrédient

1 1/2 livre de filets de saumon

Poivre citron au goût

Poudre d'ail au goût

Sel au goût

1/3 c de sauce soja

1/3 c de cassonade

1/3 c d'eau

1/4 c d'huile végétale

Directions

Étape 1

Assaisonner les filets de saumon avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et du citron

Étape 2

Incorporer la sauce soja, la cassonade, l'eau et l'huile végétale jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser sur le poisson Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Étape 3

Préchauffer le gril

Étape 4

Graisser la grille du gril. Cuire 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que des flocons de poisson avec une fourchette.

Concentré de queue de dinde

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 oignons jaunes, tranchés
- 4 gousses d'ail, pelées, puis écrasées
- 1 carotte moyenne, grossièrement hachée
- 1 côte de céleri, grossièrement hachée
- 1 c de champignons de queue de dinde frais ou séchés
- 2 cuillères à soupe de sauce soja ou d'aminos de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de grains de poivre noir
- 12 Cs d'eau

Directions

1. Chauffer l'huile. Faire sauter les oignons, l'ail, le céleri et la carotte,
2. Ajouter les champignons, la sauce soja/les aminos de noix de coco et les grains de poivre noir. Remuer pour incorporer.
3. Verser de l'eau et faire bouillir
4. Laisser mijoter, 2 heures et 30 minutes.
8. Versez le bouillon dans un tamis à mailles fines.

Pâte de curcuma

Ingrédients

-1/2 c d'épice de curcuma moulu

-1 cuillère à soupe de cannelle moulue

-1 c. à thé de gingembre frais, râpé ou haché

-1 c. à thé de poivre noir

-1/4 c d'huile de noix de coco

-1 c d'eau

-Supplément de sirop d'érable ou de miel au goût Instructions

Faire bouillir le curcuma, la cannelle, le gingembre, le poivre, l'huile de noix de coco et l'eau Cuire jusqu'à ce qu'il forme une pâte

Transférer dans un pot. Refroidir et conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Boissons alcoolisées à base de plantes

Ingrédients de la recette de bitters à base de plantes

1 litre de vodka

Pelure d'orange séchée comme désiré 1 bâtonnets de cannelle

2 Anis

2 clous de girofle

1 c. à thé de gingembre

Poivre au goût

1 c. à thé de gingembre

1. Ajouter tous les ingrédients secs dans le pot de maçon

2. Remplir avec de la vodka

3. Laisser reposer pendant 4 à 6 semaines

4. Après 4 à 6 semaines, filtrez le liquide, puis rajoutez à nouveau dans le pot de l'extrait d'échinacée

Ingrédients

Feuilles d'échinacée

Fleurs d'échinacée

Racines d'échinacée

Vodka à 80 épreuves

Instructions

Cette teinture est fabriquée tout au long de la saison de croissance.

À partir de la fin du printemps/début de l'été, avant que les fleurs ne s'épanouissent, placez une poignée de feuilles dans un pot de maçon et couvrez-les complètement de vodka à l'épreuve 80.

Placez-le quelque part où vous vous souviendrez de le secouer tous les jours.

Pendant le pic de l'été, lorsque les fleurs sont à votre apogée (pas de brunissement), rassemblez-en plusieurs et ajoutez-moi au pot avec des feuilles.

Continuez à trembler tous les jours.

Après votre dernier gel, mais avant que le sol ne soit gelé, déterré les racines d'une plante vieille de plus de 3 ans. Prenez juste une branche ou deux de la racine et réenterrez la plante.

Nettoyez le sol des racines et hachez-les en morceaux.

Ajouter des racines hachées à la teinture, en ajoutant plus de vodka si nécessaire. Laissez la teinture reposer, en secouant tous les jours, pendant environ un mois ou deux.

Filtrez les parties des plantes de la teinture, compostez les plantes et réservez la teinture pour l'utiliser lorsque vous vous sentez malade.

St. Ingrédients de la recette de John's Wort et Cherry Mead

Cerises piquées

Un gallon d'eau 3 livres de miel

1/4 c. à thé de levure nutritive

Un gallon de St. frais Fleurs de millet

Une livre de cerises (délaquées et écrasées)

1/4 c de jus de citron

Levure de vin

Fleurs de l'os de Saint-Jean

Directions

Placez le miel et l'eau dans la poêle et portez à ébullition.

Dans un seau de qualité alimentaire Ajouter St. Fleurs de millet, cerises, jus de citron et nutriment de levure.

Versez de l'eau au miel juste bouillie dans le seau et remuez bien.

Une fois que le mélange dans le seau s'est refroidi à environ 85 degrés F, ajoutez de la levure de vin (suivez les instructions sur le paquet de levure de vin). Bien mélanger. Couvrir d'un chiffon.

Cela restera dans un fermenteur primaire pendant 3 à 5 jours. Chaque jour, remuez bien le mélange.

Après 3 à 5 jours dans un fermenteur primaire, filtrez le liquide et placez-le dans un carboy avec une boucle d'air. Il sera prêt dans un an.

Recette d'amertume à la bière racine

INGRÉDIENTS

Le zeste d'1/2 orange,

Le zeste d'1/2 citron,

1/2 cuillère à café de sassafras

1/2 cuillère à café de salsepareille

1/2 cuillère à café de racine de réglisse

1/4 cuillère à café d'hysope séchée

1/4 cuillère à café de gaulthérie séchée

1/4 cuillère à café de menthe verte séchée 1/2 cuillère à café de brisures de cassia

1 bâton de cannelle

2 cm de bourbon high-proof, 1 c d'eau

2 cuillères à soupe de sirop riche

Sirop riche

2 c de sucre Demera ou Turbinado 1 c d'eau

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Placer tous les ingrédients sauf le bourbon, l'eau et le sirop riche dans un bocal Mason Verser 2 c de bourbon.

Fermez le bocal, conservez à température ambiante pendant 2 semaines,

Après 2 semaines, filtrer le liquide dans un bocal propre pour éliminer les solides. Répétez jusqu'à ce que tous les sédiments aient été filtrés.

Couvrez le bocal et réservez.

Faire bouillir les solides et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir Une fois refroidi, ajouter le solide et le liquide dans le bocal

Sirop riche

Faire mijoter le sucre et l'eau. Laisser refroidir, puis conserver le sirop dans un bocal. Le sirop se conservera au réfrigérateur jusqu'à un mois.

Hydromel aux pétales de rose sauvage

Ingrédients

10 oz de pétales de rose frais

1 livre de raisins secs

2,6 livres de miel

1/2 c jus et zeste de citron

1/4 cuillère à café de nutriment pour levure

1 poignée de cerises tranchées (facultatif) Levure de champagne

Étamine

Cruche d'un gallon et sas Patience

les directions

Faire bouillir 1 gallon d'eau avec du miel pendant vingt minutes. Écumez n'importe quelle racaille

Mélanger le reste des ingrédients, à l'exception de la levure, dans un récipient

Une fois que le miel et l'eau ont bouilli, versez bien ce liquide. Mélangez bien avec une cuillère propre.

Couvrez ce mélange, faites cuire jusqu'à ce qu'il atteigne 85 degrés F. Préparez la levure comme indiqué sur l'emballage, puis ajoutez-la également.

Maintenant, votre médène est en phase de fermentation primaire. Laisser reposer couvert pendant 10 jours, en remuant tous les jours.

Après dix jours, faites pression sur l'hydromel.

C'est la deuxième étape de la fermentation. Laisser reposer pendant 60 jours, puis siphonner dans une autre cruche

Votre médelle sera prête dans un an.

Recette de cocktail violet

Ingrédients

2 ozgin

1 grand blanc d'œuf pasteurisé

1 oz de crème de violette 2 c. à thé de jus de citron frais Préparation

Mélangez le gin, le blanc d'œuf, la liqueur et le jus de citron dans un shaker rempli de glace. Bien agiter. Filtrez dans un verre coupé et servez.

OceanofPDF.com

Fin

Voulez-vous savoir si vous pouvez ou non utiliser la phytothérapie à des fins de survie ? Eh bien, la réponse est un "oui" retentissant. De nombreuses plantes sont utilisées depuis des années par les peuples autochtones dans le but d'améliorer leur santé et d'améliorer leur mode de vie.

Ce livre a exploré certains des avantages et des considérations lors de l'utilisation de la phytothérapie pendant une situation de survie. Il a également exploré certaines herbes qui sont faciles à trouver, qui poussent dans la plupart des conditions, qui ont de multiples utilisations et/ou qui fournissent des propriétés aromatisantes ou médicinales.

La phytothérapie est utilisée depuis des années pour garder les gens en bonne santé et traiter divers problèmes de santé. Dans certains cas, il peut être plus sûr que les médicaments conventionnels. Les médicaments à base de plantes sont souvent efficaces en termes de temps et de coûts. L'utilisation d'herbes à des fins médicinales a souvent fait partie de la culture et des pratiques de nombreux sites géographiques.

Des remèdes naturels ont également été utilisés par une grande variété de tribus autochtones, y compris les Amérindiens, pour guérir diverses maladies et maladies. De nombreuses cultures différentes ont développé des médicaments dérivés d'herbes avec peu ou pas de formation en chimie ou en biologie. Cela montre que le traitement médical à base de plantes est un concept assez simple à saisir, même pour les personnes qui n'ont pas l'éducation ou les connaissances appropriées concernant de tels traitements.

Le livre est une bonne référence pour ceux qui veulent en savoir plus sur les herbes médicinales qui peuvent être utilisées pour traiter divers problèmes de santé et maladies, certaines des herbes ayant de multiples utilisations.

Le livre offrait une collection de recettes et d'informations sur différentes plantes médicinales connues, y compris leurs utilisations. Un autre aspect précieux de ce livre est qu'il contient une liste de maladies ou de maladies sensibles à certaines herbes médicinales. Pour

Par exemple, il existe diverses herbes qui peuvent vous aider à traiter la diarrhée et d'autres problèmes digestifs, tandis que d'autres ont des propriétés bénéfiques dans le traitement des parasites ou des infections.

N'oubliez pas que lorsque vous utilisez des remèdes à base de plantes, vous devez toujours consulter votre médecin avant d'essayer une phytothérapie ou même de commencer un nouveau régime de médicament. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance pour tout type de problème de santé.

Un autre aspect des remèdes à base de plantes est qu'ils pourraient ne pas être aussi puissants que les médicaments conventionnels, de sorte qu'il pourrait prendre plus d'herbe que vous ne vous attendez à obtenir un effet thérapeutique. Cependant, cela peut souvent être avantageux car en utilisant moins de quantités d'herbes, il y a moins d'effets secondaires et de risques liés au traitement.

De plus, gardez à l'esprit que les résultats ne seront pas toujours immédiats. Certains remèdes à base de plantes prennent du temps à fonctionner et certains doivent être utilisés régulièrement afin de maintenir les résultats ou les effets. Gardez donc à l'esprit que les remèdes à base de plantes ne vous guériront pas toujours du jour au lendemain.

Le livre a également exploré les avantages et les considérations de l'utilisation d'herbes pour améliorer la santé et le bien-être pendant une situation de survie. Peut-être vous demandez-vous si vous pourriez ou non utiliser de la phytothérapie pendant une situation de survie ? Si c'est le cas, ce livre peut vous aider à avoir un aperçu de cet arrangement. Il s'agit essentiellement d'une collection d'informations sur les herbes médicinales et leurs utilisations, bien qu'il y ait également des recettes incluses. Le livre offre des conseils pour utiliser des médicaments pendant une situation de survie ainsi que de délicieuses recettes qui sont faciles à préparer et qui ont bon goût !

OceanofPDF.com