

# Les plantes médicinales

Une plante médicinale est une plante utilisée pour ses propriétés particulières bénéfiques pour la santé autant humaine qu'animale. L'utilisation des plantes a été découverte en Inde 5 000 avant J-C. La phytothérapie est l'utilisation des plantes pour le traitement de maladies d'origine physique et émotionnel. Les plantes ont des substances chimiques capables d'agir dans notre corps et aussi dans notre cerveau. Les plantes sont très utiles la vie quotidienne comme pour dans la lutte contre les infections, l'insomnie, le stress, la douleur, les troubles intestinaux, des troubles hormonaux, des problèmes respiratoires, l'immunité, la perte de poids, la grippe ou le rhume etc. . Les médicaments traditionnelles disposent d'un temps court pour guérir, mais peut offrir dépendance et des effets indésirables. Les médicaments à base de plantes offrent moins de risque de dépendance et les effets indésirables sont plus rare .Il y a des plantes qui ont des substances qui peuvent tuer une personne. Donc, c'est toujours conseillé de chercher un professionnel sur le sujet avant de prendre un médicament à base de plantes.

Le thé du Labrador s'agit d'une plante sauvage qui pousse dans les régions boréales du Canada. Ses propriétés relaxantes sont bien connues des Indiens. La plante est parfois utilisée pour traiter les infections des reins. Les feuilles ont une saveur douce.



Le cerge d'argent est souvent retrouvé dans les bois et les haies plutôt à l'ombre. C'est une plante forestière aux fleurs blanc-crème, en épis. La partie utilisée du cimicifuga est sa racine surnommée "racine de squaw" par les femmes indiennes car elle soulage les règles douloureuses et atténue les symptômes de la ménopause.



Les plus anciens écrits sur la damiane datent de la civilisation Maya, ils s'en servaient comme aphrodisiaque. Les missionnaires espagnols en parlaient aussi car les Indiens du Mexique faisaient du thé avec ses feuilles, ils y ajoutaient du sucre et buvaient ce thé pour améliorer leurs performances amoureuses. La plante est donc utilisée pour renforcer la vitalité sexuelle, pour soigner les problèmes de prostate, elle est aussi consommée en tant que relaxant et un antidépresseur.



Le nom vrai nom de cette plante est "taopi pexuta" qui signifie remède pour les blessures, les Cheyennes l'appellent "i-ha i-se e-yo" ou remède contre la toux. Elle est utilisée par un grand nombre de tribus pour le traitement des affections respiratoires comme le rhume ou la toux. De récentes recherches ont déterminé que l'achillée millefeuille est antispasmodique et hémostatique. Son utilisation pour soigner les blessures et arrêter les saignements date de la préhistoire et son nom latin vient d'Achille, héros légendaire de la guerre de Troie.



Le nom de cette plante est réglisse américaine les Pawnees l'appellent "pithahatusakitstuhast" et les Dakotas "wi-nawizi" (femme jalouse). La racine de cette plante est utilisée dans le traitement des diarrhées et maux de ventre. Les racines étaient aussi mâchées par les Cheyennes dans leurs huttes de sudation lors de la préparation la Danse du soleil pour ses effets rafraichissant. La racine est aussi utilisée contre le rhume, les maux d'oreilles et de dents, pour atténuer une fièvre. Appliquée sur une bosse ou une enflure, elle réduit l'inflammation.



Cette plante est répandue mondialement Le plantain est une plante "aspirante" ce qui veut dire qu'elle peut faire sortir d'une blessure de la peau ou des muqueuses écharde, saletés et infections. C'est aussi un excellent traitement contre les piqûres d'insectes. Le grand plantain a une action sur le gros intestin et peut être utilisé comme laxatif, mais aussi pour soigner une diarrhée ( les plantes fonctionnent souvent sur des affections opposées). Mauvaise herbe très commune dans les Amériques



La guimauve officinale est une plante herbacée vivace de la famille des Malvacées. Elle est cultivée pour ses propriétés émollientes. Elle est utilisée pour les maux de gorge, affection des bronches, diarrhées et la peau irritée en externe.



La menthe sauvage américaine est régulièrement cultivée par les Amérindiens. Elle est consommée pour soigner la fièvre, le rhume, les maux de tête, pour soulager les douleurs menstruelles.



L'écorce du viorne obier fut consommée autrefois pour purifier le sang par les Iroquois, son infusion servait de vomitif. Les Ojibway l'utilisaient pour soigner les crampes d'estomac. Les références indiquent ses qualités médicinales pour la relaxation musculaire, elle a une affinité particulière avec les femmes puisqu'elle relaxe les crampes utérines pendant les règles. Cette écorce étant très amère, elle est souvent mélangée avec la camomille, la menthe sauvage et du miel afin d'adoucir un peu le goût.



La grande bardane est considérée comme une mauvaise herbe et pousse sur tout le continent nord-américain. Elle est assez embêtante car les graines s'accrochent aux vêtements et aux poils des animaux domestiques. Pourtant c'est une des meilleures racines pour traiter les problèmes de peau comme l'eczéma, le psoriasis ou l'acné juvénile. La grande bardane est aussi consommée pour détoxifier le système digestif. Comestible, on peut aussi consommer ses tiges et ses racines comme un légume.



La Polygala de Virginie est une petite plante herbacée vivace de 10 à 50 cm. Les Indiens utilisaient sa racine pour soigner la bronchite et la toux. Les Cherokee s'en servaient comme diurétique et pour soigner les rhumatismes. Certains l'utilisaient contre les morsures de serpents. Les Cree s'en servaient contre le mal de gorge et le mal dentaire



Aussi appelée Amor Maskihki, la racine de cette plante est de nos jours par les Indiens pour traiter les irritations de la peau et les piqûres d'insectes. Le médecin mâche un morceau de racine pour en faire une pâte qu'il applique directement sur la peau. Ce cataplasme est ensuite maintenu par un bandage. Cette racine aurait aussi la propriété de drainer le venin de guêpe, abeille, frelon et d'enlever la douleur et l'inconfort.

