

Herb Art

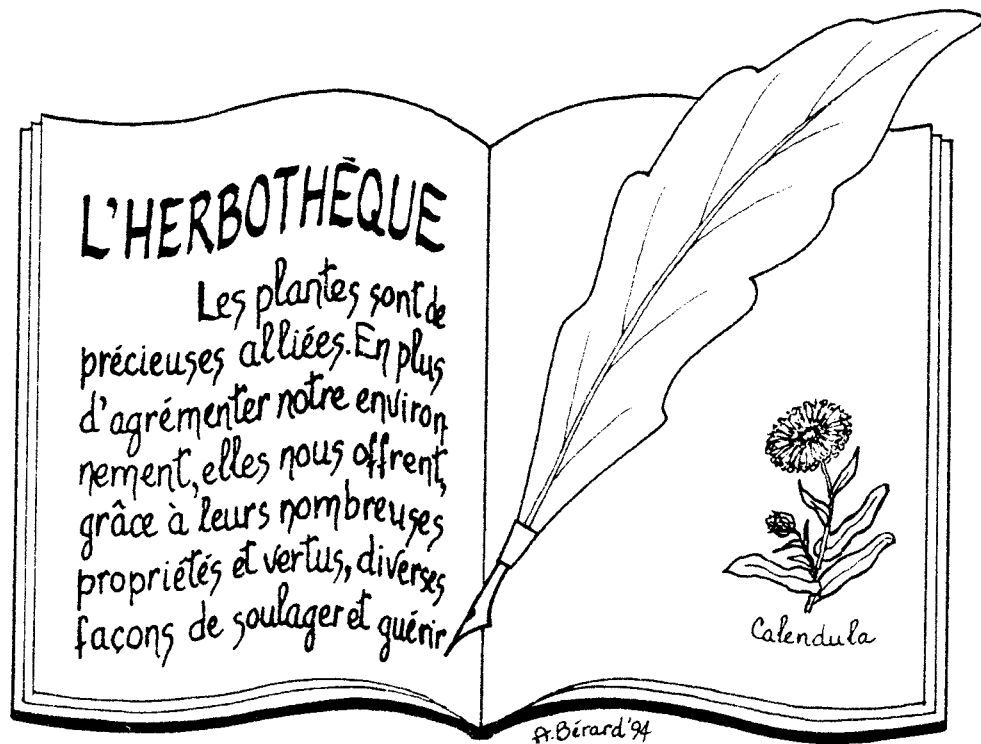
OUTILS



GRIMOIRE DE L'HERBORISTE I

Herb Art

OUTILS



GRIMOIRE DE L'HERBORISTE I

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Grimoire de l'herboriste I
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-235-3

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

- Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	9
B. MON CALENDRIER MENSUEL	10
C. FICHE GRAINE.....	59
D. FICHE TRANSFORMATION.....	90
E. FICHE PROPRIÉTÉ ET COMPOSITION	117
Abortif.....	118
Acidifiant.....	118
Adaptogène.....	118
Alcalinisant.....	119
Allergène.....	119
Altératif	119
Amaigrissant	120
Amer	120
Analgésique	120
Anaphrodisiaque.....	121
Anesthésique.....	121
Anodin	121
Antalgique	122
Anthelminthique	122
Antiacide	122
Antiallergique	123
Antianémique.....	123
Antiarthritique.....	123
Antiasthmatique	124
Antibactérien	124
Antibiotique	124
Anticancer	125
Anticatarrhal.....	125
Anticoagulant	125
Anticonvulsivant.....	126
Antidépresseur	126
Antidiabétique.....	126
Antidiarrhéique	127
Antidote	127
Antiecchymotique.....	127

Antiémétique.....	128
Antifongique	128
Antigalactogène	128
Antigoutteux	129
Antihémorragique.....	129
Antihistaminique.....	129
Antihypertenseur	130
Anti-infectieux.....	130
Anti-inflammatoire.....	130
Antilithique ou antilithiasique	131
Antimicrobien	131
Antimycosique.....	131
Antinévralgique	132
Antioedémateux	132
Antioxydant.....	132
Antipaludéen, antipaludique ou antimalarique	133
Antiparasitaire	133
Antipériodique	133
Antiphlogistique.....	134
Antiprurigineux	134
Antiputride.....	134
Antirhumatismal.....	135
Antislérotique	135
Antiscorbutique	135
Antiseptique	136
Antispasmodique	136
Antistress	136
Antisudoral.....	137
Antithermique	137
Antitoxique.....	137
Antitussif.....	138
Antiulcéreux.....	138
Antiviral	138
Antivomitif.....	139
Anxiolytique.....	139
Apéritif.....	139

Aphrodisiaque.....	140
Aromatique.....	140
Astringent.....	140
Bactéricide.....	141
Bactériostatique.....	141
Balsamique.....	141
Béchique.....	142
Bifidogène.....	142
Bronchodilatateur.....	142
Calmant.....	143
Cardiotonique.....	143
Carminatif.....	143
Cathartique.....	144
Cholagogue.....	144
Cholérétique.....	144
Cholestérolytique.....	145
Cicatrisant.....	145
Contre-irritant.....	145
Cordial.....	146
Décongestionnant.....	146
Déodorant.....	146
Dépuratif.....	147
Diaphorétique.....	147
Digestif.....	147
Diurétique.....	148
Drastique.....	148
Émétique.....	148
Emménagogue.....	149
Émollient.....	149
Eupeptique.....	149
Excitant.....	150
Expectorant.....	150
Fébrifuge.....	150
Fongicide.....	151
Galactogène.....	151
Hémostatique.....	151

Hépatique.....	152
Hépatoprotecteur	152
Hypertensif.....	152
Hypnotique	153
Hypocholestérolémiant.....	153
Hypoglycémiant	153
Hypotensif.....	154
Immunomodulateur	154
Immunostimulant.....	154
Irritant.....	155
Laxatif	155
Lithotritique.....	155
Mucolytique	156
Mydriatique.....	156
Narcotique.....	156
Néphrétique	157
Nervin	157
Nutritif.....	157
Ocytocique.....	158
Œstrogénique.....	158
Ophthalmique	158
Parasiticide.....	159
Pectoral.....	159
Progestéronique	159
Purgatif.....	160
Rafraîchissant	160
Régénérateur.....	160
Relaxant.....	161
Reminéralisant.....	161
Résolutif.....	161
Rubéfiant ou révulsif	162
Sédatif	162
Sialagogue.....	162
Soporifique	163
Spasmolytique	163
Sternutatoire.....	163

Stimulant.....	164
Stomachique.....	164
Styptique	164
Sudorifique.....	165
Ténifuge.....	165
Tonique	165
Vasoconstricteur	166
Vasodilatateur	166
Vermifuge.....	166
Vésicant.....	167
Vomitif.....	167
Vulnéraire.....	167
Glucides	168
Protéines.....	168
Lipides.....	168
Vitamine A.....	169
Carotènes (bétacarotène, alphacarotène, lutéine, lycopène, etc.)	169
Vitamine D	169
Vitamine E.....	170
Vitamine K.....	170
Vitamine B1 (thiamine).....	170
Vitamine B2 (riboflavine).....	171
Vitamine B3 (niacine)	171
Vitamine B5 (acide pantothénique).....	171
Vitamine B6 (pyridoxine).....	172
Vitamine B9 (acide folique).....	172
Vitamine B12 (cobalamine).....	172
Inositol.....	173
Choline	173
Vitamine C.....	173
Calcium (Ca).....	174
Phosphore (P).....	174
Magnésium (Mg).....	174
Sodium (Na).....	175
Chlore (Cl).....	175
Potassium (K).....	175

Soufre (S)	176
Fer (Fe).....	176
Cuivre (Cu)	176
Zinc (Zn)	177
Manganèse (Mn)	177
Molybdène (Mo)	177
Sélénium (Se)	178
Bore (B).....	178
Chrome (Cr)	178
Iode (I)	179
Silicium (Si).....	179
Fluor (F).....	179
Nickel (Ni)	180
F. FICHE SYSTÈME	181
MÉTABOLISME.....	182
SYSTÈME MUSCULO-SQUELETTIQUE.....	192
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	197
SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE	202
SYSTÈME NERVEUX	207
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	212
SYSTÈME ORGANES DES SENS ET ORL.....	217
SYSTÈME DIGESTIF	222
SYSTÈME URINAIRE, EXCRÉTEUR.....	227
SYSTÈME REPRODUCTEUR	232
SYSTÈME LYMPHATIQUE	238
SYSTÈME GLANDULAIRE, ENDOCRINIEN.....	243
G. MON PROGRAMME DE SANTÉ	249
Mes buts de santé personnels.....	250
Alimentation	251
Pensées.....	252
Habitudes de vie.....	253
Mouvement et exercice.....	254
Plantes médicinales appropriées.....	255
Changements dans mon environnement.....	256



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle