

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE

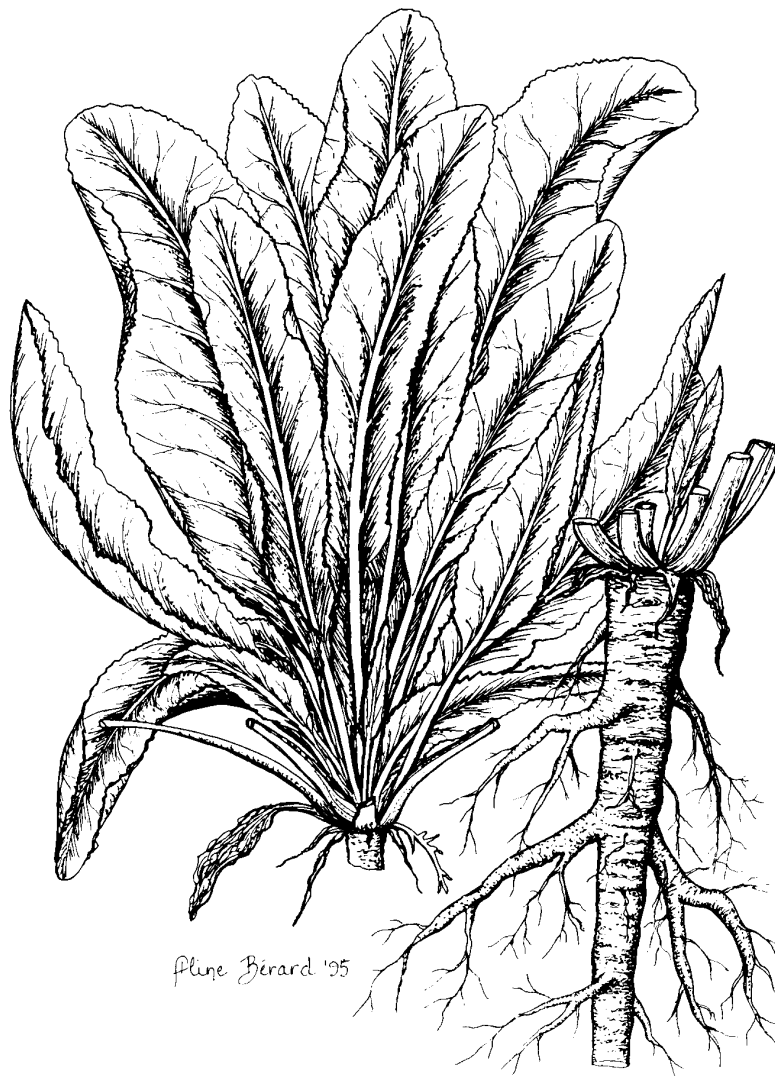


RAIFORT

Armoracia rusticana G. Gaertn. et al.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



Pline Bérard '95

RAIFORT

Armoracia rusticana G. Gaertn. et al.

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 : Johanne Fontaine, Catherine Lalonde
Révision de contenu : Natacha Imbeault
Relecture d'épreuves : Lily Monier
Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Raifort
© 2010 L'Herbothèque

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

ISBN : 978-2-89486-269-8

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.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	9
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	12
TYPE	12
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	12
RACINE	12
TIGE	12
FEUILLES	12
FLEURS.....	12
FRUITS	13
GRAINES	13
ODEUR	13
GOÛT	13
E. PLANTES SEMBLABLES	14
F. PARTIES UTILISÉES.....	15
G. COMPOSITION	16
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	17
BESOINS	17
PROPAGATION	17
COMPAGNONNAGE.....	18
CULTURE COMMERCIALE	18
I. RÉCOLTE.....	19
LES RACINES.....	19
TRANSFORMATION	19
TISANE.....	19
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	19
SÉCHAGE.....	20
CATAPLASME	20
K. UTILISATIONS CULINAIRES	21
RECETTES	22

Purée de raifort.....	22
Sauce froide au raifort	22
Raifort aux pommes	22
Sauce amandes-raifort.....	22
Purée de navets au raifort	23
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	24
Lait nettoyant au raifort	24
Pour les taches de rousseur et les taches brunes.....	24
Pour boutons et imperfections de la peau	24
M. AUTRES UTILISATIONS.....	25
ORNEMENTALE.....	25
DOMESTIQUES	25
ARTISANALES	25
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	26
PROPRIÉTÉS.....	26
Propriétés prédominantes	26
PRÉCAUTIONS.....	26
POSOLOGIE	26
MÉTABOLISME.....	27
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	27
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	27
SYSTÈME NERVEUX	28
ORGANES DES SENS	28
SYSTÈME GLANDULAIRE	28
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	28
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	28
Miel au raifort pour sinus.....	28
Recette pour les sinus	29
Sirop.....	29
Hair-Raising Cider de Rosemary Gladstar	29
SYSTÈME DIGESTIF.....	30
Vin de raifort.....	30
SYSTÈME URINAIRE	30
SYSTÈME REPRODUCTEUR	30
PÉRINATALITÉ.....	31
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	32

P. ASPECTS SUBTILS	33
MÉDECINE AYURVÉDIQUE	33
OBSERVATION GOETHÉENNE.....	33
Q. RECHERCHES.....	35
R. INTERACTIONS	36
S. ANNEXE	37
TABLES DE CONVERSION	37
T. BIBLIOGRAPHIE	39
SITES INTERNET	39



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle