



# Petit Guide de la Naturopathie Africaine

Bertrand Canavy  
*Doctor of Naturopathic Medicine*

HIPPOCRATE

NomBre7  
éditions

# **Petit Guide de la Naturopathie Africaine**

La SAS 2C4L — NOMBRE7, ainsi que tous les prestataires de production participant à la réalisation de cet ouvrage ne sauraient être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit, du contenu en général, de la portée du contenu du texte, ni de la teneur de certains propos en particulier, contenus dans cet ouvrage ni dans quelque ouvrage qu'ils produisent à la demande et pour le compte d'un auteur ou d'un éditeur tiers, qui en endosse la pleine et entière responsabilité.

**Bertrand Canavy**  
**Petit Guide de la**  
**Naturopathie Africaine**

HIPP  CRATE

NomBre7  
éditions

## **À PROPOS DE BERTRAND CANAVY**

Doctor of Health Research\* (DHRes)

Spécialiste en Thérapies Régénératives (Biofeedback, Stem Cells, hEGF)

Diplôme Universitaire Stem Cells and Regenerative Medicine

Diplôme Universitaire en Santé, Nutrition et Micro-Nutrition

Diplôme Universitaire en Ingénierie et Conseil en Santé et Prévention Active

Diplômé en Naturopathic Medicine (Naturopathie)

Coach Santé certifié CESP

Fondateur des Instituts de soin HIPPOCRATES et du GROUPE HIPPOCRATE

Président de la fondation FLASHCARE, mission humanitaire en Santé

Membre de DAUK, Doctors' Association UK

Membre de AID, Association of Independent Doctors

Membre de EMA, European Medical Association

Rédacteur en chef de La Revue d'Hippocrate

Écrivain, Conférencier et Formateur

\* En aucun cas, il ne revendique le titre de médecin conformément à la réglementation Française. Un Doctor «Dr» est une personne détenant un Doctorate dans les pays anglo-saxons. Celui de « Professional Doctorate of Health Research » (DHRes) dans le cas de Bertrand Canavy.

Pour affiner vos recherches et découvrir l'intégralité de Bertrand Canavy :

<https://www.bertrandcanavy.com/a-propos-de-bertrand-canavy/>.

## Sommaire

Sommaire	9	
Nausées	11	
Indigestion	15	
Constipation	19	
Entorse ou foulure	23	
Plaies de la peau - Furoncles – Panaris - Orgelets	25	
Brûlures	29	
Douleurs articulaires	31	
Rhume, congestion nasale	35	
<i>Calculs biliaires et renaux</i>	37	
Otites	39	
Asthme	41	
Toux	43	
Acné, vergetures, cicatrices	47	
Varices et hémorroïdes	51	
Douleurs dentaires	53	
Fièvres, paludisme, malaria	57	
Parasitose	61	
Diarrhée et bilharzioze	67	
Hypotenseurs, Hypoglycémiant	71	
Hypocholestérolémiant	71	
Dermatoses – Mycoses	81	
Douleurs musculaires, tendinites, entorses et foulures, Insomnies, anxiété	83	
Désinfection de l'eau destinée à nettoyer les plaies ou à la consommation	87	
Coupe-faim, laxatif, anti-fermentaire	91	
Hypertrophie bénigne de la prostate (phase I et II) et vessie irritable	93	
Les vertus de l'huile de coco	95	
Le papayer, ses feuilles et son fruit	105	
Piqûre de moustique : 24 remèdes naturels pour soulager les démangeaisons	107	
Table des matières	117	

# Nausées

## **Zingiber officinale**

Nom vulgaire : Gingembre

Noms africains: Wolof: dinjar, dinjer, jinjër

- Bambara: Niamahu
- Hausa: Citaraho, Sakanjabir
- Malagasy: Sakamalao, Sakaitany



Originaire de l'Inde et de la Malaisie, le gingembre est cultivé dans les lieux humides à proximité des villages...

Le rhizome de Gingembre est utilisé comme accélérateur de la digestion, antitussif, et aphrodisiaque. Une préparation fabriquée à partir du gingembre dans de nombreux pays en mélangeant la poudre de rhizome, du sucre et de l'eau a une réputation rafraichissante, stimulante et aphrodisiaque.

### Préparation

Broyer finement le rhizome. Laisser macérer 26 à 30 grammes de purée dans un litre d'eau et sucrer à volonté. Boire frais. Cette préparation peut être utilisée pour calmer les maux de gorge, les problèmes de digestion et la toux.

## **Tamarindus indica ou tamarin (fruit)**

Nom vulgaire : Tamarinier, Tamarin

Noms africains - Wolof : dakhar

- Bambara : tombi, Ntomi, tumi



- Peuhl : dam, dabé, dami, djammi
- Hausa : tsamyia, tsamia
- Malagasy : voamadilo, kily

Fruit du tamarinier, le tamarin est très répandu en Afrique, en Inde et aux Antilles. Encore appelé datte indienne, il est reconnu dans le monde entier pour son usage culinaire. Mais ses vertus médicinales sont souvent méconnues. Le tamarin se présente sous forme de gousse contenant une pulpe fibreuse ainsi que des petites graines noires très souvent acidulées.

### Préparation

Grâce à son goût acidulé, le tamarin agit comme un anti vomitif puissant. Pour ce faire, il suffit de sucer quelques graines de tamarin le plus longtemps possible. Cet excellent fruit a également la réputation de stimuler l'appétit.

Prenez soin cependant de ne pas en consommer à tout bout de champ, car un dosage trop élevé est susceptible d'entraîner des troubles de transit intestinal (le tamarin est également un laxatif naturel).

# Indigestion

## **Cymbopogon citratus**

Nom vulgaire : Citronnelle

Nom africain :

Malagasy : Veromanitra

Le *Cymbopogon citratus* est appelé citronnelle, comme *C. nardus*, qui en fait est une autre variété poussant en Inde. Mais les deux plantes ont les mêmes indications. Les feuilles sont très utilisées en décoction comme boisson rafraîchissante et digestive. D'autre part, la décoction des feuilles et des racines est très utilisée comme fébrifuge en Afrique, mais on préfère alors une autre espèce nommée *Cymbopogon giganteus*.

### Préparation

Faire une infusion avec 15 g de feuilles fraîches dans un litre d'eau. Boire après le repas.

Cette plante est également utilisée comme répulsif à moustiques en brûlant les feuilles séchées à petit feu.

## **Ocimum basilicum**

Nom vulgaire : Basilic

Noms africains - Wolof : lebalep bu djigen, ngugum, gugunô

- Bambara : suholan

- Peuhl : guguma

- Hausa : dai doya ta gida

Les feuilles sont utilisées dans toute l'Afrique de l'Ouest en infusion pour le traitement des fièvres, des dysenteries et pour les maux de dents. Les feuilles peuvent être utilisées pour repousser les moustiques. Le plus grand emploi est celui de stimulant de la digestion et antispasmodique.

### Préparation

Faire une infusion de 15 grammes de plante fraîche dans un litre d'eau et boire une tasse avant de se coucher.

## **Ananas comosus**

Nom vulgaire : Ananas



Les fibres de l'ananas régulent le transit intestinal et accélèrent le processus de digestion. L'ananas contient également de la broméline, une enzyme puissante qui prévient la constipation ou les gonflements associés aux aliments que notre organisme a du mal à digérer.

#### Préparation

Idéalement, consommez l'ananas le jour où il est coupé tranches pour ne pas qu'il perde ses vertus nutritives, et avant les repas pour accélérer la digestion.

## Constipation

### **Cassia occidentalis**

Nom vulgaire : Faux kinkeliba

Noms africains - Wolof : bêtamarê, xob bu adana, bâte, bâta

- Bambara : mbala fin

- Peuhl : tasbati, câbali, aldana



Cette *plante* est très appréciée par les matrones accoucheuses dans tout le Sahel. Les feuilles sont particulièrement recommandées pour l'accouchement des femmes enceintes, car elles sont ocytociques. D'autre part et peut-être par analogie, les feuilles et les racines sont employées dans les stérilités et l'impuissance. Les feuilles sont aussi utilisées comme dépuratif.

### Préparation



Faire macérer ou bouillir 15 g de feuilles de *Cassia occidentalis* dans un litre d'eau. Boire un verre avant de se coucher.

### **Tamarindus indica**

Nom vulgaire : Tamarinier, Tamarin

Noms africains - Wolof : dakhar

- Bambara : tombi, Ntomi, tumi

- Peuhl : dam, dabé, dami, djammi

- Hausa : tsamyia, tsamia

- Malagasy : voamadilo, kily

Le fruit du Tamarinier est très largement employé en médecine populaire comme laxatif. On pile le fruit débarrassé de l'épicarpe et de graines et on mélange avec de l'eau ou bien avec un breuvage fait de lait et de farine de mil.

### Préparation

Piler le fruit après avoir enlevé les graines. La masse obtenue est pétrie avec de l'eau et donnée en boisson le matin à jeun.

### **Cassia italica**

Nom vulgaire : Séné africain

Noms africains - Wolof : Laïdur

- Bambara : M'baH, mbali

- Peuhl : falajin

- Hausa : illesko, filasko

Les propriétés laxatives et purgatives du  
Séné semblent avoir été découvertes par

les Arabes au IXème siècle et connues en Europe par leur intermédiaire. Le premier nom donné par HILLER en 1768 est *Senna italica* car cette plante fut très cultivée en Italie, puis devenue *Cassia aschrek* et enfin *Cassia italica*. Cette plante est également appelée Séné d'Italie, d'Espagne, du Soudan, et du Sénégal.

#### Préparation

Verser un litre d'eau chaude sur 20 grammes de feuilles, laisser infuser une demi-heure et boire un grand verre avant de se coucher.



## Entorse ou foulure

Helichrysum arenarium - Helichrysum italicum

Nom vulgaire : Helichryse, Immortelle

L'immortelle est une plante médicinale qui peut s'avérer très utile pour soigner les hématomes et les contusions, à utiliser en crème notamment. Comme la fleur ne se fane pas, on lui a donné le nom d'immortelle.

On estime qu'il existe 500 variétés d'immortelles et contre les hématomes, l'immortelle est plus puissante que l'arnica.

### Préparation

Mélanger quelques gouttes d'huile essentielle d'helichryse à de l'huile de coco et de masser doucement les parties enflammées avec cette préparation.

Si l'huile essentielle n'est pas disponible, il faut faire une décoction avec une poignée de fleurs et un demi-litre d'eau. Il faut ensuite appliquer une compresse imbibée de cette décoction sur la partie blessée et de laisser sécher en immobilisant s'il s'agit d'une articulation.



## Plaies de la peau - Furoncles – Panaris - Orgelets

### **Borreria verticillata**

Noms vernaculaires - Wolof : ndatuchan u  
gor, mola, sanêt

- Bambara : Som
- Peuhl : Samtarde
- Hausa : Harwati



Cette petite plante est reconnue par les tradipraticiens comme antilépreuse et anti furonculeuse. Dans la lèpre, on utilise la plante entière en décoction que l'on boit ou que l'on applique sur les plaies. Pour les furoncles, on emploie une pâte obtenue en pilant les feuilles au mortier avec de l'huile.

Les feuilles contiennent des alcaloïdes surtout la Borre vérine qui possède une action antibiotique assez importante sur le staphylocoque doré, agent responsable la plupart du temps des panaris et furoncles.

### Préparation

Appliquer directement sur les plaies ou furoncles le jus des feuilles après désinfection et renouveler trois fois par jour.

### **Argile verte**

L'argile est une roche sédimentaire tendre à grains très fins, issue de l'altération de diverses roches, qui présente la particularité d'être à la fois meuble quand elle est sèche, et plastique lorsqu'elle est additionnée d'eau. Utilisée depuis la nuit des temps pour des usages cosmétiques et curatifs, elle est extraite de carrières et séchée au soleil.

L'argile verte peut être appliquée sur les blessures pour tous les types de traumatismes : coups, bosses, entorses, coupures et plaies. Elle permet de nettoyer la blessure en enlevant les petits débris pouvant subsister à l'intérieur (graviers, petits éclats de verre et poussières vont venir s'incruster dans l'argile), de calmer l'inflammation, de réduire la douleur, d'éviter l'infection et de faciliter la cicatrisation.

En cataplasmes, l'argile est capable d'aider à la guérison des entorses. En soins externes, elle apaise coups de soleil et brûlures, empêche la formation de cloques et favorise la reconstitution de la peau.

### Préparation

Faire bouillir de l'eau pendant 10 minutes afin de la stériliser. À l'aide d'argile en poudre ou concassée, préparer une pâte, que l'on utilisera en cataplasmes sur les parties du corps à traiter. Il suffit ensuite de laisser agir sans trop laisser sécher la pâte (environ 1 heure), sans couvrir et de retirer délicatement le cataplasme.

### **Ageratum conyzoides**

Nom vulgaire : Herbe aux sorciers

Noms africains - Wolof : gobu

- Bambara : nungu



La plante entière contient une huile essentielle comprenant des phénols et d'autres produits (ageratochromène et conyzorigum). L'essence est antibactérienne et agit très bien sur le staphylocoque doré en appliquant le jus de la plante broyée sur les parties à traiter.

## **Brûlures**

### **Centella asiatica, hydrocotile**

Noms africains : - Malagasy : *talapetraka*

On la trouve dans les pays tropicaux et subtropicaux tels que Madagascar, l'Afrique du Sud, l'Indonésie et le sous-continent indien.

Elle est utilisée pour ses propriétés anxiolytiques pour traiter certains troubles nerveux et l'épilepsie. C'est également un fluidifiant sanguin pour traiter les troubles de la circulation veineuse tels qu'hémorroïdes, varices, jambes lourdes...

C'est un excellent stimulant de la régénération cellulaire et elle est utilisée pour traiter des brûlures, plaies, mais également en soin antivieillessement pour la peau.

### **Préparation**

Prendre une grosse poignée de feuilles, bien laver et extraire le jus en pressant. Appliquer directement sur les plaies de la peau. Renouveler fréquemment pour activer la cicatrisation. Veillez à avoir les mains propres et n'utiliser que de l'eau stérilisée lors des soins.



## **Douleurs articulaires**

### ***Le curcuma (poudre)***

Cette épice, originaire d'Asie et qui apporte une belle couleur à nos plats, est fabuleuse pour soigner les douleurs articulaires.

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et antioxydantes, cette épice lutte contre tous les processus infectieux que notre corps doit réparer, et désintoxique tous les tissus endommagés.



### **Préparation**

Faire chauffer jusqu'à ébullition 750ml d'eau et y ajouter ensuite une bonne cuillerée à soupe de curcuma (60 grammes).

Immédiatement, l'eau prendra une couleur jaunâtre très vive. Laissez bouillir pendant 10 minutes puis laissez reposer. Ensuite, filtrez le contenu et ajoutez trois cuillerées de miel.



### **Rosmarinus officinalis**

Noms communs : romarin, romarin officinal, herbe aux couronnes, herbe aux troubadours, encensier, arbre de Marie, rose de mer, rose des marins

Arbrisseau de rocaille à l'état sauvage, le romarin, de la famille des lamiacées, peut atteindre 2 m de hauteur, en culture. Ses feuilles sont beaucoup plus longues que larges, d'une couleur vert sombre, luisant sur leur face supérieure et à la teinte blanchâtre sur le dessous. Ses fleurs, le plus souvent d'une teinte bleu violacé (les blanches sont plus rares) s'agrègent en grappes courtes.

Leur calice a un aspect duveteux, la corolle est bilabiée et dotée de quatre étamines, dont deux dépassent la lèvre supérieure. Le fruit du romarin, de forme globuleuse, est un tétrakène brun. Mais sachez qu'il a également la capacité d'agir comme un calmant, ce qui le rend formidable pour réduire tous les types de douleurs articulaires.

Cela est dû à sa composition en acide ursolique, qui lutte de manière efficace contre les infections autour des cartilages ou dans

les articulations des mains et des genoux, sans provoquer aucun effet secondaire.

#### Préparation

Portez à ébullition 400 millilitres d'eau (2 verres). Quand l'eau bout, ajoutez 200 grammes de branches de romarin pour que les propriétés se distillent pendant 20 minutes.

Une fois le temps écoulé, laissez refroidir. Vous pouvez consommer deux tasses de ce breuvage par jour.



#### ***Kalanchoe pinnata***

C'est une plante originaire de Madagascar très utilisée en médecine traditionnelle en Inde, Chine et Afrique. Au Sénégal, les feuilles sont utilisées par application pour soigner les rhumatismes articulaires.

#### Préparation

Broyer légèrement les feuilles afin que leur jus suinte et appliquer sur les parties à traiter.

#### ***Zingiber officinale***

Nom vulgaire : Gingembre

Cette racine médicinale est certainement l'un des meilleurs anti-inflammatoires naturels, très adaptée pour réduire les douleurs articulaires.



#### Préparation

Mettre à bouillir sur le feu 400ml d'eau. Quand l'eau bout, ajoutez-y 200 grammes de gingembre et laissez cuire pendant 20 minutes. Une fois le temps écoulé, laissez reposer pendant 10 minutes puis filtrez le contenu.

L'étape suivante consistera à ajouter les deux cuillerées de miel.

Le miel est un ingrédient indispensable dans ce remède, car, grâce à ses propriétés naturelles, il lutte efficacement contre tous les types de douleurs articulaires.

Nous vous conseillons de boire deux tasses par jour pour obtenir de bons résultats.

## Rhume, congestion nasale

### **Butyrospernum parkii**

Nom vulgaire : karité

Noms africains - Wolof : karité

- Bambara : sé, si sii

- Peuhl : karé, karey, karedé, kolo



La matière grasse ou beurre de karité est couramment vendue sur les marchés en plaques ou en boules. La méthode de préparation du beurre consiste à débarrasser les fruits de leur pulpe par fermentation et lavage. L'amande est ensuite réduite en pâte par pilonnage et la masse obtenue est jetée dans l'eau bouillante. Au refroidissement, la graisse surnage et on peut ainsi la recueillir presque propre.

Le beurre de karité a été très bien étudié chimiquement. Il est composé de glycérides d'acides gras saturés et insaturés. Dans l'insaponifiable, on trouve des alcools tri terpéniques et des stérols responsables de l'action anti-inflammatoire.

### Préparation

Appliquer 1 gramme de beurre de karité à l'intérieur des narines dans les cas de rhinites toutes les 6 heures.

## Calculs biliaires et rénaux

### **Chrysanthellum indicum subsp. Afroamericanum**

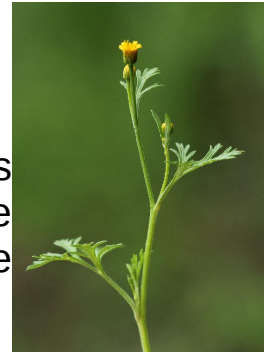
Nom vulgaire : Chrysanthellum americanum

En médecine traditionnelle, elle est employée dans divers troubles gastro-intestinaux, en bains de bouche pour calmer les maux de dents et en eau de rinçage en se lavant la tête pour traiter une migraine.

C'est une plante herbacée, plus ou moins dressée, atteignant jusqu'à 12 centimètres de hauteur. Les feuilles alternes sont très découpées et peu nombreuses. Les fleurs, des capitules jaunes, sont disposées au sommet des tiges ou à l'aisselle des feuilles ; chaque capitule est soutenu par un long pédoncule. Les fruits sont des akènes aplatis, élargis en leur sommet et entourés d'une aile verdâtre. On la rencontre le long des chemins et des routes, des points d'eau généralement peu profonds.

#### Préparation

Faire une décoction de 12 grammes de plante sèche dans un demi-litre d'eau et boire par verres dans une journée.



## Otites

### **Kalanchoe Pinata**

C'est une plante originaire de Madagascar très utilisée en médecine traditionnelle en Inde, Chine et Afrique. Au Sénégal, les feuilles sont utilisées par application pour soigner les rhumatismes articulaires.



### Préparation

Broyer légèrement les feuilles afin que leur jus suinte et appliquer sur les parties à traiter.

# Asthme

## **Euphorbia hirta**

Nom vulgaire : Malnommée, Asthma herb

Noms africains – Wolof : Mbal

- Bambara : Dada dablé

- Hausa : Nonan Kurch

En Asie et dans certains pays africains comme le Nigéria, cette plante est connue comme médicament contre l'asthme\*, les bronchites\*, les maladies respiratoires.

### Préparation

Faire une décoction avec 100 grammes de feuilles mises à bouillir pendant 20 minutes dans 1 litre d'eau.

Boire trois jours de suite la boisson ainsi obtenue.



# Toux

## **Guiera senegalensis**

Noms africains - Wolof : Nger

- Bambara : Kudêmbé

- Peuhl : géloki



Le Nger est considéré comme la première plante du Sénégal étant donné son emploi généralisé par toute la population et ses nombreuses indications. Le *Guiera senegalensis* est utilisé principalement comme calmant de la toux et pour faire baisser la fièvre. Cette plante pousse dans plusieurs pays d'Afrique, du Sénégal au Nord-Nigéria.

### Préparation

Faire bouillir une demi-heure 50 grammes de feuilles de Nger dans 500 ml d'eau. Filtrer et ajouter du sucre ou du miel à volonté. Boire par cuillères à soupe pour les adultes, par cuillères à café pour les enfants.

### **Sirop à base de jus de citron, piment de Cayenne et miel**

Mélangez du jus de citron avec un peu de miel, ajoutez une pincée de piment de Cayenne et avalez. Le miel revêt la gorge d'une couche protectrice, calmant les tissus irrités tandis que le jus de citron soigne l'inflammation tout en fournissant de la vitamine C, aux propriétés anti-infectieuses.

Quant au piment, il augmente l'apport de sang dans la région atteinte, accélérant ainsi la guérison. Ou, mélangez 2 cuillères à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe de miel, et réchauffez la préparation. Prenez une cuillerée à thé à la fois, aussi souvent qu'il en faut pour vous soulager.

### **Sirop à base de jus de citron, miel et fleurs de marrube**

Voici la recette d'un sirop ancien particulièrement savoureux : coupez 3 citrons en tranches que vous mettrez dans une casserole avec du miel et quelques feuilles et fleurs de marrube. Le marrube, une plante amère qui a longtemps été utilisée dans la confection de bonbons pour la toux, agit comme irritant, suscitant le réflexe de la toux et l'évacuation du mucus.

Faites mijoter la préparation jusqu'à ce que le sirop épaississe, passez et laissez refroidir.

### **Sirop maison à base d'oignons et de miel**

Pelez et hachez finement 6 **oignons** moyens. Ce légume contient des composés irritants qui provoquent le réflexe de la toux et font remonter le mucus. Mettez-les dans la partie supérieure d'un bain-marie avec ½ tasse de miel.

Couvrez et laissez mijoter 2 heures. Passez la préparation et versez dans un pot. Prenez 1 cuillerée à soupe de ce sirop toutes les 2 ou 3 heures.

### **Sirop à base de miel et de clous de girofle**

Vous pouvez aussi mélanger 5 ou 6 **clous de girofle** avec 1 tasse de miel. Laissez la préparation reposer au réfrigérateur toute la nuit. Le lendemain matin, retirez les clous.

Prenez 1 cuillerée à thé ou à soupe de ce miel au besoin. Le clou de girofle apaise la douleur tandis que le miel calme les tissus enflammés de la gorge.

## Acné, vergetures, cicatrices

### **Aloe Barbadensis Miller**

Nom vulgaire : - Aloe vera

Noms africains : - Malagasy : Vahona

Cette plante a de puissantes propriétés de guérison. L'acné est une inflammation de la peau causée par un excès de sébum. Si la peau n'est pas nettoyée correctement et suffisamment, alors l'excès de sébum ainsi que les cellules mortes de la peau vont obstruer les pores, entraînant une irritation, une inflammation et une éruption cutanée (acné et boutons).

L'acné peut être causée par de nombreux autres facteurs comme l'alimentation malsaine, le stress, le déséquilibre hormonal, etc. Aloe vera contient de la saponine qui est un antibactérien, un Anti-inflammatoire et un antifongique, qui aide à traiter l'acné.

#### Préparation

Extraire la pulpe et le gel d'une feuille d'aloe vera. Nettoyer vos mains et les parties à traiter, appliquer la pâte obtenue sur la partie concernée du visage ou du corps en effectuant un massage afin de faire pénétrer. Laisser agir 1 à 2 heures et rincer.

### **Curcuma Longa**

Nom vulgaire : Curcuma, Faux safran

En plus de son goût, le curcuma est reconnu depuis des millénaires pour ses bienfaits sur la santé. Il contient non seulement une grande quantité d'antioxydants, mais c'est aussi un anti-inflammatoire puissant.

En l'utilisant comme masque, le curcuma permet de :

- réduire l'inflammation (par exemple pour les poches sous les yeux) ;
- égaliser le teint ;
- donner un effet rayonnant ;
- estomper les taches pigmentaires.

On attribue aussi au curcuma les propriétés d'améliorer des problèmes cutanés spécifiques, comme l'acné et l'eczéma.



Mélangez 1 cuillerée à café de curcuma, 1 cuillerée à café de miel, 1 cuillerée à café de gel d'aloé vera et 1 cuillerée à café de lait si vous en avez ; sinon, ajoutez de l'eau afin d'obtenir une pâte que vous étalerez sur votre visage.

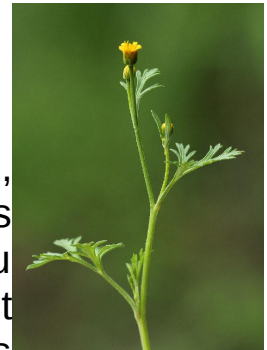
Laissez le masque reposer 15 à 20 minutes avant de rincer. Vous pouvez utiliser ce masque sur toutes les parties à traiter où vous avez des vergetures, de l'acné ou de vieilles cicatrices.

## Varices et hémorroïdes

### **Chrysanthellum indicum subsp. Afroamericanum**

Nom vulgaire : Chrysanthellum americanum

C'est une plante herbacée, plus ou moins dressée, atteignant jusqu'à 12 centimètres de hauteur. Les feuilles alternes sont très découpées et peu nombreuses. Les fleurs, des capitules jaunes sont disposées au sommet des tiges ou à l'aisselle des feuilles ; chaque capitule est soutenu par un long pédoncule. Les fruits sont des akènes aplatis, élargis en leur sommet et entourés d'une aile verdâtre. On la rencontre le long des chemins et des routes, des points d'eau généralement peu profonds.



La médication peut être utilisée dans les affections caractérisées par une fragilité vasculaire : hémorroïdes, varices, artérites des

membres inférieurs, affections rétiniennes.

### Préparation

Faire une décoction de 12 grammes de plante sèche dans un demi-litre d'eau et boire par verres dans une journée.

# **Douleurs dentaires**



## **L'argile**

L'argile est une roche sédimentaire tendre à grains très fins, issue de l'altération de diverses roches, qui présente la particularité d'être à la fois meuble quand elle est sèche, et plastique lorsqu'elle est additionnée d'eau.

Qu'elle soit rouge, blanche, verte, marron, l'argile est utilisée en cosmétique et en thérapeutique.

Venue tout droit de la terre, l'argile a des bienfaits qui soignent l'organisme par voie interne et externe, comme les troubles digestifs, les brûlures sur la peau, etc...

Antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisante, l'argile possède de nombreuses vertus, et ce même en cas de douleurs dentaires. En cas de rage de dents, vous pouvez préparer un cataplasme d'argile.

## **Préparation**

- Prendre un récipient qui ne soit ni en métal, ni en plastique. Disposer la poudre d'argile ou les morceaux d'argile que l'on imprégnera d'eau de source.
- Utiliser un bâtonnet ou une cuillère en bois pour mélanger le tout et obtenir une pâte lisse.
- Le cataplasme est prêt, vous pourrez le disposer sur votre joue, là où vous ressentez la douleur, pendant environ une heure. Quand l'argile est sèche, il est inutile de la garder plus longtemps. Il est important d'espacer les poses du cataplasme dans la journée. Si vous souffrez à des endroits différents, il ne faut pas disposer les cataplasmes au même moment, mais plutôt alterner les poses.

Ce cataplasme naturel soulagera votre douleur, il se peut qu'il mette du temps à agir, c'est la raison pour laquelle il faut renouveler l'opération en respectant un certain intervalle.

## **Syzygium aromaticum**

Nom vulgaire : Giroflier



Le giroflier est un arbre de 20 m de haut. Ses feuilles peuvent mesurer jusqu'à 12 cm. Au bout de ses rameaux, on trouve soit beaucoup de petites fleurs blanches, voire roses, soit des corymbes (toutes les fleurs se retrouvent sur un même plan). L'ensemble des pédoncules et pédicelles floraux forme les griffes. On récolte les boutons floraux, de couleur rose, avant leur éclosion : ce sont les clous de girofle.

Ceux qui ne sont pas cueillis vont murir et deviendront des drupes, plutôt rouge foncé. Aujourd'hui, le giroflier est cultivé à Madagascar, bien qu'il soit originaire d'Indonésie.

Les clous de girofle (les boutons floraux), dont sera extraite l'huile essentielle, sont les parties utilisées en phytothérapie,

#### Préparation

- Verser 1 cuillère à soupe de clous de girofle dans une bouteille propre, rajoutez-y 250 millilitres de vinaigre blanc et laisser macérer pendant 24h au moins. Le vinaigre prendra une teinte foncée et trouble. Au fur et à mesure de l'utilisation de cette préparation, vous pouvez y rajouter du vinaigre, n'enlevez pas les clous de girofle.
- Ajouter une demi-cuillerée à café de ce vinaigre à un verre d'eau et utilisez l'eau en bain de bouche pour entretenir l'hygiène buccale. En cas de rage de dents ou de maux précis, augmenter un peu la dose de macérat utilisée et garder en contact avec la partie à traiter le plus longtemps possible.
- Vous pouvez aussi imbiber un morceau de coton propre avec ce vinaigre et le laisser en pansement dans la dent ou sur la gencive pour traiter.

## Fièvres, paludisme, malaria

### **Azadirachta Indica**

Noms africains : - Wolof : nim, neem, dimi buki  
Neem est originaire d'Inde d'où il a été importé parce qu'il résiste à la sécheresse et il a été employé au Sahel dans le reboisement. Ce sont les feuilles qui sont les plus utilisées en médecine traditionnelle.



#### Préparation

Faire bouillir 30 grammes de feuilles dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Boire un demi-litre par jour.

### **Tinospora bakis**

Nom vulgaire : bakis

Noms africains Wolof : bakis

-Peuhl : abolo, bakani

C'est un petit arbuste avec des racines jaunes et des tiges en forme de liane qui peut atteindre 10 mètres de hauteur et s'accroche aux arbres.



Les feuilles alternes en forme de cœur ont le sommet terminé en pointe. Elles possèdent un long pétiole. Les fleurs sont jaune verdâtre et les fruits sont des petites drupes\* ovoïdes. On récolte les racines sans détruire l'arbre.

La racine de Tinospora bakis contient un principe amer, la colombine et différents alcaloïdes quaternaires dont le principal est la palmatine soluble dans l'eau. La colombine augmente la sécrétion de bile et la palmatine est fébrifuge et cholagogue. L'action anti-ictérique d'une décoction de la racine a montré une action, hépato protectrice, et anti hémolytique.

#### Préparation

Laver une grosse racine, la couper en rondelles et la faire bouillir pendant 20 minutes dans 2 litres d'eau. Boire chaque jour jusqu'au rétablissement un demi-litre de cette décoction.



### **Khaya senegalensis**

Nom vulgaire : Caïlcédrat ou Quinquina du Sénégal

Noms africains -Wolof : kail

-Bambara : dala

-Peuhl : kail

Grand arbre pouvant atteindre jusqu'à 35 m de hauteur. Le tronc peut mesurer jusqu'à 2 m de diamètre. Son écorce est brune, grisâtre, crevassée, son goût est amer.



L'inflorescence est constituée de petites fleurs blanches, d'environ 5 mm. Le fruit est une capsule ligneuse contenant de nombreuses graines.

L'écorce a des propriétés médicinales liées à la présence de coumarines. Des études sur le principe amer de l'écorce (caïlcédrin) ont montré une action réelle sur le paludisme.

Le caïlcédrat a un rôle à jouer dans la lutte contre le paludisme, à l'image du quinquina. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on le surnomme "quinquina du Sénégal".

#### Préparation

Faire une décoction de 30 g d'écorce dans un litre d'eau.

Boire la préparation en quatre prises réparties dans la journée.

#### ***Artemisia annua***

C'est une plante utilisée depuis 2000 ans par les Chinois pour guérir la malaria. En plus de son effet préventif et curatif, elle agit également comme répulsif contre les moustiques.



L'artémisine est présente surtout dans les feuilles, mais les flavonoïdes résident surtout dans les tiges de l'Artemisia annua ; il est donc préférable de prélever non seulement les feuilles, mais aussi les tigelles de la plante pour faire la poudre ou la tisane.

L'Artemisia annua a également bien d'autres vertus. C'est un antioxydant, anti-inflammatoire et antibactérien puissant. Les études prouvent qu'elle serait également très efficace contre plusieurs maladies infectieuses tropicales ainsi que contre le traitement des parasites intestinaux.

La culture de cette plante a été importée en Afrique afin de lutter contre les épidémies de paludisme qui font des ravages parmi la population.

### Préparation

Faire bouillir de l'eau et y faire infuser des feuilles et des tiges de la plante pendant 20 minutes.

- En préventif, prenez une tisane d'Artemisia annua 1 fois par jour (une tisane doit contenir 3gr d'Artemisia)
- En curatif de la malaria, triplez cette dose journalière et prenez 3x 3gr d'Artemisia annua en tisane par jour pendant 9 jours d'affilée.

# Parasitose

## **Euphorbia hirta**

Nom vulgaire : Malnommée, Asthma herb

Noms africains – Wolof : Mbal

- Bambara : Dada dablé

- Hausa : Nonan Kurchiya

Euphorbia hirta est une petite plante dont la toxicité a été très bien étudiée. Par voie orale, l'extrait est dépourvu de toxicité. La



plante est réputée pour trois actions principales que l'on retrouve dans tous les pays tropicaux : antiasthmatique, anti diarrhéique et antiamibien.

In vitro, un extrait inhibe la prolifération des amibes. D'autre part, une étude clinique effectuée sur 53 malades a montré l'efficacité d'un extrait d'Euphorbia hirta pour enrayer une épidémie de dysenterie amibienne.

De même à Dakar, on a guéri dix cas avec trois fois dix grammes d'extrait lyophilisé de la plante. Le principe actif n'est pas connu, mais la tolérance semble supérieure à celle du métronidazole chez l'homme.

On peut facilement utiliser l'Euphorbia hirta pour faire disparaître une amibiase ou une dysenterie. Il suffit de boire trois jours de suite une décoction de 100 grammes de plante dans l'eau. De même, cette préparation fait disparaître les crises d'asthme par dilatation des bronches. La tolérance de cette préparation est très bonne et n'a jamais donné lieu à des intolérances alors que certains produits commerciaux en particulier antiamibiens sont très mal supportés par quelques malades.

### Préparation

Faire bouillir 1 litre d'eau avec 100grammes de plante. Laisser refroidir et boire cette décoction 3 jours de suite afin de traiter les parasites et l'asthme.

## **Cucurbita pepo et Cucurbita maxima**

Noms vulgaires : Courge, potiron, citrouille

### Préparation

Donner 30 à 40 grammes de graines pour les enfants, 50 à 60 grammes pour un adulte. Vous devez les piler et mélanger avec du miel ou de l'eau. Le malade doit tout prendre en une fois.

Un purgatif ou laxatif doit être administré 4 à 5 heures après l'ingestion de la médication.



### **Carica papaya**

Nom vulgaire : Papayer

Noms africains - Wolof : papayo

Bambara : papiu, papia

- Peuhl : papayi, papayo



Les utilisations médicinales du Papayer sont variées, mais on peut distinguer trois propriétés principales : anti-ictériques (toutes les parties de la plante : feuilles, fruits, graines et écorces), vermifuges (latex des fruits), diurétiques (racines et feuilles).

Pour les ictères, un traitement au Sénégal consiste à faire bouillir un fruit vert cuit avec du poulet et d'y ajouter des racines de Tinospora

bakis. C'est un médicament peu appétissant, mais très efficace pour le déjaunissement.

L'écorce de tronc utilisée au Cameroun dans les ictères a fait l'objet d'une étude approfondie. Un extrait a été testé sur des animaux dans un état ictérique provoqué par des saponosides.

Le déjaunissement a été deux fois plus rapide avec l'extrait de Carica papaya.

Les substances responsables de cette action semblent être les sucres, en particulier le xylitol qui augmente la résistance des rouges à l'hémolyse. Cette expérience confirme l'emploi en médecine traditionnelle.

D'autre part, la papaïne enzyme protéolytique contenue dans le latex de la plante est employée depuis fort longtemps dans le traitement des helminthiases. Les parasites en particulier les oxyures et les trichocéphales sont protéolysés et tués. Il faut ensuite les éliminer avec un laxatif.

### Préparation

Ictères : - Les graines de papaye biologique contiennent des nutriments qui aident à guérir la cirrhose du foie. Broyez ou écrasez

5 – 6 graines de papaye biologique et prenez-les avec vos aliments ou dans un jus, en particulier, le jus de citron. Vous devriez continuer cela pendant 30 jours.

- Faire cuire un fruit vert ou log d'écorces de racines avec du poulet et prendre comme repas. Le déjaunissement sera rapide.

Vers : Pour se débarrasser des oxyures, des trichocéphales et des ascaris, prendre 4 à 8 grammes de latex frais pour les enfants et le double pour les adultes. Prendre ensuite un laxatif pour éliminer les vers.

### **Chenopodium ambrosioides**

Noms vulgaires : Chénopode vermifuge, Ansérine

Le chénopode vermifuge est connu depuis très longtemps en Amérique Centrale sous forme de tisane (Thé du Mexique).

Il a été introduit dans de nombreux pays tropicaux et est devenu une plante officinale en France en 1949.

C'est l'huile essentielle qui est utilisée maintenant en Europe comme antihelminthique surtout en médecine vétérinaire.

Cette plante est un excellent vermifuge. C'est l'ascaridol qui est le principe actif et qui est très toxique pour les animaux à sang froid ; il paralyse et tue les vers parasites. L'essence est surtout efficace contre les ascaris et les ankylostomes.

#### Préparation

Faire infuser 100 grammes de feuilles fraîches ou sommités fleuries dans un demi-litre d'eau et boire à 3 reprises au cours de la journée. Après 3 jours, il est recommandé de prendre un laxatif. Réduire la dose de moitié pour les enfants.

L'emploi de cette plante doit être surveillé, car des phénomènes d'intolérance peuvent se manifester : vertiges, maux de têtes et vomissements.



## Diarrhée et bilharziose

### ***Mangifera indica***

Noms vulgaires : Manguier, Mango

Dans tous les pays tropicaux, le manguier originaire de l'Inde possède une réputation d'anti-diarrhéique. On emploie surtout les feuilles et les écorces.



#### Préparation

**Anti-diarrhéique** : Par décoction ou macération de 30 g d'écorces ou de feuilles dans un litre d'eau, on obtient une solution anti-diarrhéique à boire dans la journée.

**Diurétique** : Une décoction de 30 g de feuilles dans un litre d'eau augmente la diurèse. A boire dans la journée.

### ***Acacia nilotica***

Nom vulgaire : Gonakie, Gommier rouge

Noms africains - Wolof: nebnep, nepnep

- Bambara: barana, bagana

- Peuhl : gaddé, gaudi

Les *Acacia nilotica* forment des peuplements dans la vallée du fleuve Sénégal. On utilise les feuilles et les écorces pour les maux de dents.

Les fruits très riches en tanins servent à tanner les peaux ou comme anti-diarrhéique.



#### Préparation

**Diarrhée** : Prendre une pincée de la poudre du fruit sans les graines, soit 5 grammes en cas de diarrhée. Renouveler toutes les heures selon l'évolution des douleurs.

**Bilharziose** : Faire une solution concentrée de tanins dans l'eau bouillante à partir des fruits. Ajouter cette eau aux marigots contenant les crustacés vecteurs de la maladie.

### ***Adansonia digitata***

Nom vulgaire : Baobab



Noms africains - Wolof : gui (arbre), lalo (feuilles)

- Bambara: sira, sito
- Peuhl: boy, boiö, boki
- Malagasy : Reniala



*Adansonia* est un genre d'arbres de la famille des *Bombacaceae* selon la classification classique, ou de celle des Malvacées selon la classification phylogénétique. Ce sont des arbres qui émergent de la savane, résistent à des chaleurs intenses, peuvent vivre très vieux et mesurer 40 mètres de haut.

Ses espèces sont communément appelées « baobab », ou parfois arbre bouteille. Les fruits, les akoussa, ou pain de singe, ont des usages alimentaires ou cosmétiques variés en plus de présenter des vertus anti-diarrhéiques.

À Madagascar, on le nomme *reniala*, ce qui signifie « mère de la forêt ».

#### Préparation

Diarrhée : Mélanger la pulpe du fruit séchée après avoir enlevé les graines, dans l'eau ou du lait (10 grammes pour 100 ml) et boire aux repas.

# Hémorragies, Hypoglycémiant, tonifiant cardio-vasculaire, Hypocholestérolémiant

## ***Anacardium occidentale***

Nom vulgaire : Anacardier, Pommier Cajou

Noms africains - Wolof : darkasou

- Bambara : finzâ

Les propriétés antihypertensives de l'extrait d'écorce ont été vérifiées chez le rat et chez le singe. L'action est due à une vasodilatation



périphérique. 20 ml d'une macération dans l'eau de 1 g d'écorce d'*Anacardium occidentale* déterminent une chute moyenne chez le singe de 3,7 mm de Hg. L'action dure plus de 10 heures (GIONO).

Enfin, les tanins isolés de l'écorce d'*Anacardium occidentale* ont montré une action anti-inflammatoire chez le rat par voie orale et intra-péritonéale (Mata). De plus, l'huile essentielle provenant des feuilles possède une action dépressive du système nerveux central semblable à celle d'un tranquillisant (GARG).

### Préparation

Laisser macérer 10 grammes de poudre d'écorce dans 200 millilitres d'eau et boire 20 ml de cette solution deux fois par jour.

Vérifier la tension et la glycémie de façon régulière.

## ***Catharanthus Roseus***

Nom vulgaire : Pervenche de Madagascar

Plante importée, la pervenche de Madagascar est signalée comme antidiabétique en décoction, indication pour laquelle elle était très employée à



Madagascar. C'est en essayant de vérifier cette action que des chercheurs canadiens ont découvert l'action antimétabolique des parties aériennes de cette plante.

La racine par contre contient un alcaloïde responsable de l'action antihypertensive.

### Préparation

Tension : Faites une décoction de 5 grammes de racines pulvérisées dans 150 ml d'eau. A boire le matin à jeun. Il faut bien sûr, vérifier quotidiennement sa tension.

Diabète : Boire une décoction de 30 g de feuilles de Pervenche dans un litre d'eau en une journée.

### **Cinnamomum verum**

Nom vulgaire : cannelle

La partie utilisée pour lutter contre les effets du diabète est l'écorce de l'arbre ; elle est prélevée, séchée et dans le cas actuel, réduite en poudre.



La cannelle en poudre a la capacité de réduire les niveaux de sucre dans le sang en stimulant l'activité de l'insuline. Elle contient des composants bioactifs qui peuvent aider à prévenir et à lutter contre le diabète. Certains essais ont montré qu'elle peut fonctionner comme une option efficace pour abaisser le taux de sucre dans le sang en cas de diabète non contrôlé de type 2.

La cannelle, cependant, ne doit pas être prise en excès parce qu'elle contient un composé appelé coumarine. C'est en effet un composé toxique qui augmente le risque de dommages au foie.

#### Préparation

– Mélangez une demi-cuillère à café de cannelle dans une tasse d'eau chaude. Buvez chaque jour.

– Une autre option consiste à faire bouillir deux à quatre bâtons de cannelle dans une tasse d'eau et laisser infuser pendant 20 minutes. Buvez quotidiennement cette solution jusqu'à ce que vous voyiez une amélioration.

Vous pouvez également ajouter la cannelle dans des boissons chaudes, des plats, des jus et des produits de boulangerie.

### **Mangifera indica**

Noms vulgaires : Manguier, Mango

Dans tous les pays tropicaux, le manguier originaire de l'Inde, possède une réputation d'anti-diarrhéique. On emploie surtout les feuilles et les écorces.



Les feuilles délicates et tendres de la mangue peuvent être utilisées pour traiter le diabète en régulant les niveaux d'insuline dans le

sang. Elles peuvent également aider à améliorer les profils de lipides sanguins.

### Préparation

- Faites tremper 10 à 15 feuilles tendres de mangue dans un verre d'eau pendant la nuit. Dans la matinée, filtrez l'eau et buvez-la sur un estomac vide.
- Vous pouvez également sécher les feuilles à l'ombre et les moudre. Mangez une demi-cuillère à café de poudre de mangue deux fois par jour.



### **Aloe Barbadensis Miller**

Nom vulgaire : - Aloe vera

Noms africains : - Malagasy : Vahona

Le gel d'Aloe vera aide les niveaux de glucose sanguin à être inférieurs. Il contient des phytostérols qui ont des effets anti-hyperglycémiques possibles pour le diabète de type 2.

La combinaison de gel d'aloë vera, de feuilles de laurier et de curcuma est utile pour contrôler la glycémie

### Préparation

- *Mélangez une à deux cuillères à café de feuilles de laurier séchées, une cuillère à café de curcuma et une cuillère à café de gel d'aloë vera.*
- *Buvez quotidiennement cette solution, avant le déjeuner et le dîner.*

*Punica granatum*

Nom commun : Grenadier commun, Grenadier à fruits, Pomme punique, Balaustier ou Balanstier, Baloufié, Migranier ou Miougranié (provençal), nommé par les anglophones 'Pomegranate'.



Depuis la nuit des temps dans les pharmacopées traditionnelles l'écorce du fruit qui est riche en tanins et en alcaloïdes comme la pipéridine, l'isopelletiérine et la pelletiérine (un alcaloïde huileux présent aussi dans l'écorce de l'arbuste et dans celle des racines),

une substance qui a forte dose est toxique, provoquant des intoxications graves entraînant nausées, céphalées, crampes, vertiges, agissant sur le système nerveux central, pouvant entraîner des troubles neuromusculaires sérieux, voire la mort.

Ces écorces ont des propriétés astringente, anti-diarrhéique, antibactérienne, emménagogue et antihémorragique, anti-inflammatoire, antirhumatismale et anthelminthique, vermifuge.

Elle est surtout réputée et utilisée comme déparasitant intestinal (ténias et ascaris), couramment prescrite pour traiter entre autres les maux de gorge, les troubles intestinaux, diarrhées et dysenteries, les affections vaginales, leucorrhées, prolapsus, spermatorrhée et hyperménorrhée.

Les fleurs appelées balaustes peuvent entrer dans des compositions de fleurs sèches, car elles conservent longtemps leur couleur vive, par macération on obtient un beau pigment rouge, elles ont des propriétés astringente, antidiarrhéique, emménagogue et antihémorragique, prescrites en décoction pour traiter entre autres les diarrhées et leucorrhées.

Les personnes atteintes de cardiopathie voient leur circulation sanguine améliorée dans les artères. De même, une prise régulière de jus de grenade permet de diminuer le taux de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL). Ce fruit est donc intéressant chez les personnes diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins. Il est aussi capable de réguler la pression sanguine chez certains hypertendus.

Dans l'industrie pharmaceutique, l'écorce entre dans la composition de vermifuges ou onguents, prescrite en homéopathie humaine et vétérinaire, on en extrait aussi une huile essentielle. Les graines et le feuillage contiennent des substances œstrogènes.

Les feuilles fraîches et l'écorce du fruit seraient des stimulants cardiaques.

Les tradipraticiens malgaches l'utilisent pour stopper les hémorragies lors des accouchements, circoncisions et interventions sur leurs patients. Ils utilisent l'écorce des fruits, les fleurs et les feuilles de l'arbre séchées ou frais, le séchage permettant une meilleure conservation.

#### Préparation et administration

- Broyez l'écorce de fruit desséché, puis on applique la poudre sur les blessures deux fois par jour, jusqu'à la guérison et l'arrêt de l'hémorragie externe.

- Elle arrête l'hémorragie, en cas par exemple de métrorragie importante avec leucorrhée, ou d'hémorragie traumatique.

Sa dose d'utilisation est en moyenne de 3-10gr en décoction et elle est utilisée en lavage vaginal ou en bain de vapeur pour stopper des hémorragies utérines.

L'injection et le lavage par la décoction de 30 g de fleurs seraient très efficaces contre la leucorrhée.

- Contre la dépression du cœur, on recommande de boire matin et soir la décoction d'un bourgeon de feuilles et d'un morceau de la peau du fruit dans un demi-litre d'eau bouillante. Laisser infuser quelques minutes après l'ébullition.

#### **Capsicum frutescens**

Noms vulgaires : Piment de Cayenne, Piment enragé, Petit piment, Pilipili

Noms africains -Wolof : kani buseu

-Bambara : foratu, gamaho, ebaba kani

-Hasau : barkono, barkhannu

-Malagasy : sakay pilokely



Le petit piment est d'usage courant comme stimulant, laxatif et condiment. On le recommande aussi comme anti-hémorroïdaire et parfois anti-ictérique et anti-œdémateux. Parfois, on l'ajoute aux préparations fébrifuges.

Le petit piment contient des caroténoïdes responsables de la couleur du fruit et un amide piquant et rubéfiant la capsaïcine responsable de la saveur. On y trouve aussi des vitamines et des flavonoïdes.

Stimulant de la digestion, le piment en quantité raisonnable stimule la digestion et augmente la consommation de nourriture. A fortes

doses, il peut être irritant pour l'estomac et provoquer des ulcères.  
Révulsif Le piment peut être employé en emplâtres dans les rhumatismes et les névralgies.

## Dermatoses – Mycoses

### ***Cassia alata***

Nom vulgaire : Dartrier

Noms africains – Wolof : Mbâta

Cette plante est employée dans toute l'Afrique dans les affections de la peau. D'autre part, elle est utilisée par voie interne comme purgatif. Ce sont les feuilles qui sont utilisées en applications soit telles quelles, soit après avoir été broyées.

Le mieux est d'utiliser directement sur les lésions le jus des feuilles fraîches obtenu après broyage.

Les principes actifs sont des hétérosides dont le sucre est le glucose et les génines des dérivés anthracéniques. L'action antibactérienne sur le staphylocoque qui est le germe le plus souvent rencontré dans les plaies infectées, a été vérifiée.

D'autre part, l'action antifongique existe sur tous les dermatophytes, mais non sur les levures.

Préparation

Une pommade contenant 10% d'un extrait de la plante par l'alcool à 50° peut être facilement préparée par le pharmacien. Elle donne de très bons résultats sur tous les champignons et teignes.

### ***Mitracarpus scaber***

Noms africains – Wolof : neootukan

- Bambara: kuguruba

*Mitracarpus scaber* est utilisé dans les dermatoses et le traitement de la lèpre dans de nombreux pays africains. Cette plante jouit d'une réputation universelle.

Préparation

On écrase les tiges et les feuilles de *Mitracarpus scaber* et on applique directement le jus obtenu sur les mycoses. Il faut renouveler l'application deux ou trois fois par jour jusqu'à disparition des mycoses.



## **Douleurs musculaires, tendinites, entorses et foulures, Insomnies, anxiété**

### **Cedrelopsis grevei**

Nom africain : Katrafay (malagasy)

Le katrafay est une plante endémique de Madagascar et son écorce très prisée par les tradipraticiens pour traiter plusieurs maux.

C'est un excellent anti-inflammatoire large (muscles, articulations, tendons) soulage les douleurs musculaires et les inflammations cutanées.

C'est aussi un antalgique, un tonique, un stimulant, un anti-tumoral, antihistaminique (contre les allergies), un décongestionnant sur le système veineux et lymphatique.

Il rééquilibre les glandes surrénales sans les tonifier à l'excès et il apporte un sentiment d'ancrage induisant un sommeil réparateur, conseillé pour les personnes ayant des troubles du sommeil.

On dit qu'il réveille des impressions ancestrales et émotions enfouies par voie olfactive.

Très prisée par les femmes pour tonifier les muscles de leur bas ventre, la décoction est utilisée pour se laver et certaines en boivent même ; se laver avec une décoction de katrafay leur permettrait de vivre confortablement leur grossesse et leur accouchement ainsi que le retour en couches. Le Katrafay permet aussi de réguler des problèmes d'énurésie chez l'enfant.

### **Préparation**

Douleurs musculaires, articulaires, fatigue, relaxation du corps : Faire bouillir 50 grammes d'écorce jusqu'à ce que la couleur de l'eau change. Faire tremper la partie douloureuse dans un bain de katrafay très chaud en effectuant un léger massage.

Tonifiant, aphrodisiaque, diurétique : Faire bouillir 50 grammes d'écorce dans une casserole d'eau ; en boire un verre tous les jours le matin.

### ***Lawsonia inermis***



Nom vulgaire : Henné

Noms africains - Wolof : fudôn

- Bambara : jabi

- Peuhl : bubure

- Hausa : lale, lalle



Le henné est très connu pour son usage en tant que cosmétique pour la peau et les cheveux ; il présente aussi des applications médicinales pour traiter les rhumatismes et foulures en usage externe.

#### Préparation

Couper les feuilles en petits morceaux. Faire une pâte avec de l'eau chaude et appliquer sur les parties douloureuses. Laisser agir deux heures.



***Lippia multiflora***

***Lippia chevalieri***

Nom vulgaire : Thé de gambie

Noms africains - Wolof : nbornbor,

mbalat, duté

- Bambara : ganéla



Les feuilles de cette plante aromatique riche en huiles essentielles sont consommées aussi bien en Afrique centrale qu'en Afrique de l'Ouest pour le thé, mais elles peuvent également servir pour la confection de sauces, de condiments, d'épices. Son cycle de croissance très rapide en fait un bon candidat à la culture.

Le thé de *Lippia multiflora* a des propriétés antimicrobiennes, sédatives et relaxantes. La médecine traditionnelle africaine attribue des propriétés aux feuilles essentiellement, mais aussi, dans un degré moindre, aux racines : antalgique, sédative, traitement des affections naso-pharyngées, pulmonaires, de la diarrhée, de la dysenterie. Ces propriétés ont été validées par des tests en laboratoire. L'huile essentielle des feuilles a des propriétés insectifuges et insecticides, antimicrobiennes, antioxydantes et

antiprolifératives. Quelques essais cliniques ont démontré une action hypotensive.

#### Préparation

Faire une infusion de 30 grammes de feuilles avec 200 millilitres d'eau et boire un verre avant de se coucher.

## Désinfection de l'eau destinée à nettoyer les plaies ou à la consommation

### **Vetiveria nigriflora**

Nom vulgaire : Vetiver

Noms africains - Wolof : tep, sep

- Bambara : bangasa, ngokoba

- Peuhl : sêban, sâban

Il faut distinguer ce vetiver de l'autre espèce *Vetiveria zizanioides* qui pousse en Asie et dont l'essence est à la base de nombreux parfums.



On fait bouillir quelques racines dans l'eau de boisson pour la désinfecter et éliminer les bactéries pathogènes. L'eau aromatisée est conseillée pour le traitement des plaies, en boisson en cas de suspicion d'infections et pour traiter les cas de diarrhées banales chez les nourrissons et les enfants.

### **Moringa oleifera**



Nom vulgaire : Moringa

Nom africain : - Malagasy : Anananambo

Dans de nombreux pays du Sud, l'accès à l'eau est un problème auquel la population fait face quotidiennement. Dans de nombreux cas, également, les gens ont accès à une eau de mauvaise qualité, qui n'est pas adaptée pour la boisson ou l'usage domestique.

Une plante qui en plus d'avoir de nombreuses vertus nutritives permet d'améliorer la qualité de l'eau est le Moringa Oleifera. Les graines de cette plante, originaire d'Asie, mais que l'on retrouve maintenant partout dans le monde tropical, contiennent une protéine qui leur confère des propriétés floculantes (capacité à clarifier l'eau trouble). De plus, elles portent une charge électrique positive, qui est aussi à la base de leur pouvoir floculant. En effet, les colloïdes sont pour leur part chargés négativement, ce qui les conduit à être attirés par les graines du Moringa, après quoi les matières en suspension dans l'eau tombent au fond du récipient sous l'effet de la gravité.

Cependant, les graines ne doivent pas simplement être plongées dans l'eau pour agir. Il convient au préalable de les piler pour les réduire en poudre, et de mélanger cette poudre dans l'eau fait l'objet du traitement.

On a constaté que si les graines de Moringa peuvent être broyées, et la poudre ainsi obtenue utilisée telle quelle, ce qui permet une utilisation aisée directement par les familles, il est préférable d'utiliser le tourteau de Moringa. Le tourteau désigne ce qu'il reste des graines après les avoir pressées pour en extraire l'huile qu'elles contiennent (de 25 à 34% d'huile). En effet, l'huile réduit le pouvoir floculant des graines.

Cette technique peut partiellement se substituer à l'utilisation de Sulfate d'Aluminium, une substance chimique habituellement utilisée en tant que coagulant pour le traitement des eaux.

Les avantages du traitement de l'eau par les graines de Moringa est qu'il s'agit d'une solution locale. Le Moringa pousse en effet dans les pays directement concernés par les problèmes de qualité de l'eau. Il n'est ainsi pas nécessaire pour ces pays d'importer des substances et des technologies coûteuses de traitement de l'eau.

L'utilisation des graines de Moringa est également moins chère que faire bouillir l'eau, ce qui utilise beaucoup de combustible, dont les gens ne disposent pas toujours en quantité suffisante.

Autre point positif, les graines de Moringa sont à 100% biodégradables, ce qui rend cette technique intéressante également pour les pays du Nord, d'autant plus que le Sulfate d'Aluminium, couramment utilisé, auquel les graines de Moringa peuvent se substituer, a été lié au développement de la maladie d'Alzheimer.

Il est important de diffuser la connaissance au sujet de cette propriété du Moringa parmi les populations qui ne disposent pas d'un accès à l'eau potable adéquat, car l'eau de mauvaise qualité est responsable de la mort d'un très grand nombre de personnes dans les pays pauvres, et tout particulièrement des enfants dont le système immunitaire est encore en développement.

## **Coupe-faim, laxatif, anti-fermentaire**

### ***Sterculia setigera***

Nom vulgaire : Mbep, Gommier Mbep, Platane du Sénégal

Noms africains -Wolof : mbep

-Bambara : kôgurani, kogosito, forka

-Peuhl : bobérl, bobori

-Hausa : kukuko



La gomme qui coule après écorçage de l'arbre est souvent ajoutée dans le couscous de mil afin de faciliter la digestion et d'augmenter le bol fécal. La gomme Mbep ou Sterculia se dissout facilement dans l'eau pour donner un gel. Un gramme peut absorber en gonflant plus de 250 fois son volume d'eau tout en restant sous sa forme gelée.

Elle augmente aussi le volume du contenu intestinal et agit comme laxatif mécanique. De même façon, elle apaise la sensation de faim en donnant l'impression de remplir l'estomac. Enfin, sa composition chimique contenant de l'acide acétique, elle empêche la fermentation intestinale et réduit les douleurs dues aux colites.

### **Préparation**

Dissoudre une à deux cuillérées à café de gomme dans 1 verre d'eau avant chaque repas.

# **Hypertrophie bénigne de la prostate (phase I et II) et vessie irritable**

## **Cucurbita pepo et Cucurbita maxima**

Noms vulgaires : Courge, potiron, citrouille

Originaire des Amériques du Nord et du Sud, la **citrouille** aurait été domestiquée au Mexique il y a 8 000 ans à 10 000 ans, peut-être même avant. Les Menominois, des Algonquiens, employaient les **graines de citrouille** comme diurétique. Les colons d'Amérique du Nord les broyaient et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel pour en faire un vermifuge. Les Cherokees s'en servaient également pour traiter l'énurésie (pipi au lit) chez les enfants.

Jusqu'en 1936, la pharmacopée des États-Unis reconnaissait l'usage des graines de citrouille contre les parasites du système digestif. En Amérique centrale, on s'en servait pour traiter les néphrites et les affections du système urinaire. Réduites en poudre et administrées sous forme de pâte, les graines de citrouille étaient aussi utilisées pour traiter la fièvre et les désordres gastro-intestinaux.

### Préparation

**Graines.** Prendre 10 g par jour de graines séchées et écalées. Les concasser grossièrement ou bien les mastiquer.



## **Les vertus de l'huile de coco**

Cette huile bienfaisante possède des dizaines d'utilisations — que cela soit dans votre cuisine ou dans votre armoire à pharmacie.

Pendant longtemps, l'huile de coco a souffert d'une mauvaise réputation. On l'associait aux aliments riches en gras saturés (et mauvais pour la santé). Logiquement, on l'évitait — comme tous les aliments à teneur élevée en graisse. Mais, mettre l'huile de coco dans la même catégorie que le beurre, la margarine et autres matières grasses est une erreur.

En effet, cette huile est bien plus saine qu'elle ne le paraît. Les graisses saturées de l'huile de coco proviennent de triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Ces chaînes de graisse, plus courtes, sont facilement transformées par le corps et ne sont pas simplement emmagasinées sous forme de graisse. Cela signifie que l'huile de coco augmente les niveaux d'énergie, augmente le taux du bon cholestérol et équilibre les taux glycémiques.

Et tout ça sans prise de poids, sans mauvais cholestérol et sans tous les autres risques associés aux graisses saturées et aux acides gras trans ! Mais ce n'est pas fini, et la liste est longue. L'huile de coco est : antimicrobienne, antioxydante, antifongique, antibactérienne, anti-inflammatoire, antiparasitaire et antivirale. Par ailleurs, l'huile de coco facilite l'absorption des vitamines et minéraux.

Enfin, ses vertus bienfaisantes sur le système immunitaire en font véritablement l'huile parfaite — l'huile aux 1 001 utilisations !

Voici pour vous les 50 meilleures utilisations de l'huile de coco :

1. Une huile de massage apaisante. Comment utiliser l'huile de coco pour les muscles endoloris ? L'huile de coco apaise les muscles fatigués et endoloris. Pour un effet encore plus apaisant, ajoutez 2-3 gouttes de votre huile essentielle préférée à l'huile de coco.
2. Combat les mycoses. L'huile de coco possède de puissantes propriétés antifongiques. Cela en fait le remède parfait contre toutes les infections fongiques. Pour encore plus de bienfaits antifongiques, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'origan ou d'huile essentielle d'arbre à thé.

3. Lutte contre l'acné. L'huile de coco agit délicatement contre les bactéries génératrices de l'acné. Tamponnez l'huile de coco à même les boutons et ils vont disparaître.
4. Nettoie la peau L'huile de coco est un nettoyant efficace et apaisant pour la peau. Utilisez-la quotidiennement comme un démaquillant pour enlever les impuretés de la journée.
5. Élimine les tiques. L'huile de coco tue et élimine ces insectes dangereux.
6. Combat les vergetures. Pour une peau douce et souple, appliquez de l'huile de coco sur les vergetures provoquées par une grossesse.
7. Élimine les verrues et grains de beauté. Frottez de l'huile de coco sur la partie concernée. Puis, recouvrez d'un sparadrap. Renouvelez ce geste et changez le sparadrap quotidiennement.
8. Un soin hydratant pour la peau. L'huile de coco est un excellent moyen d'adoucir et d'hydrater les peaux sèches, rêches ou endommagées.
9. Un soin exfoliant pour le visage. L'huile de coco peut aussi être utilisée en tant que soin de gommage aux vertus exfoliantes. Il suffit de mélanger de l'huile de coco, du bicarbonate de soude, du sucre et de la cannelle.
10. Évite les pellicules Massez votre cuir chevelu avec de l'huile de coco pour éliminer les pellicules. Ce soin atténue aussi les démangeaisons associées aux pellicules.
11. Coupe la faim. Buvez 1 cuillère à café d'huile de coco avant chaque repas pour couper la faim et éviter la suralimentation.
12. Un traitement antiride Appliquez de l'huile de coco aux endroits où vous avez des rides, pour les réduire et réhydrater votre peau.
13. Soigne les maux de gorge L'huile de coco est un traitement efficace contre les maux de gorge, car elle la recouvre d'une couche protectrice. Par ailleurs, elle améliore l'état des muqueuses et combat toute autre infection. Pour cela, mettez 1 cuillère à café d'huile de coco dans votre bouche et laissez-la se dissoudre — l'huile de coco va descendre lentement dans votre gorge.
14. Élimine les teignes Appliquez de l'huile de coco sur les zones infectées de la peau. Cela élimine les champignons générateurs des teignes. Pour augmenter l'effet de ce soin, ajoutez de l'huile essentielle d'arbre à thé.

15. Un baume pour les lèvres. L'huile de coco hydrate et protège les lèvres. Elle sert même de protection contre le soleil (indice de protection 4).

16. Soigne les boutons de fièvre. L'huile de coco possède des propriétés antivirales qui aident le corps à combattre le virus responsable des boutons de fièvre. Appliquez l'huile de coco dès que les boutons apparaissent. Pour accélérer le traitement, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle d'origan.

17. Un lubrifiant efficace et naturel. Pour vos moments intimes, sachez que l'huile de coco est un lubrifiant 100 % naturel et sans produit chimique. Mais attention : l'utilisation de l'huile de coco n'est pas préconisée avec les préservatifs ! En effet, les huiles compromettent l'efficacité de ce type de protection.

18. Enlève le chewing-gum. L'huile de coco est particulièrement efficace pour enlever le chewing-gum collé à vos cheveux, vêtements, etc.

19. Pour la santé de vos animaux domestiques. L'huile de coco peut avoir de nombreuses utilisations pour vos animaux domestiques, que ce soit en usage externe ou interne. L'huile de coco rafraîchit l'haleine, fait briller le pelage, soulage les articulations, nettoie les oreilles, combat les puces et bien plus encore. Pour plus de précautions, consultez toujours votre vétérinaire avant d'administrer un soin à votre animal.

20. Élimine les orgelets et les conjonctivites. Appliquez une petite quantité d'huile de coco à même l'orgelet ou sur le contour des yeux. Cela va rapidement éliminer ces infections douloureuses et désagréables.

21. Soigne les otites. Pour un traitement rapide et efficace contre les otites, mélangez quelques gouttes d'huile de coco avec de l'huile essentielle d'ail.

22. Élimine les croûtes de lait. L'huile de coco est un aussi traitement sûr et doux pour les nouveau-nés. Elle soulage les démangeaisons, les douleurs, l'irritation et la desquamation associées aux croûtes de lait.

23. Soigne l'érythème fessier. L'huile de coco apaise de manière douce et efficace les manifestations légères de cette inflammation bénigne (mais douloureuse) des peaux de bébés.

24. Guérit les hématomes. Appliquez de l'huile de coco sur les hématomes. Cela accélère le procédé de guérison. Avec ce traitement, vos bleus vont rapidement disparaître.

25. Réduit les taches de vieillesse. L'huile de coco possède des propriétés bienfaisantes pour lutter contre les marques disgracieuses de la peau. En effet, la haute teneur en antioxydants de l'huile de coco aide à éliminer les taches de vieillesse.

26. Une alternative naturelle à votre mousse à raser. L'huile de coco aide les rasoirs à mieux glisser, tout en rendant la peau douce et lisse.

27. Un soin après-rasage. Appliquez de l'huile de coco pour soulager votre peau sensible et favoriser la guérison de vos coupures.

28. Un dentifrice naturel. Voici comment fabriquer votre propre dentifrice rafraîchissant et naturel : préparez un mélange d'huile de coco et de bicarbonate de soude (à parts égales). Puis, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Ce mélange est particulièrement efficace pour nettoyer et blanchir les dents — sans agent conservateur, sans fluor, sans édulcorant et sans produit chimique !

29. Soigne la varicelle. Appliquez de l'huile de coco sur les zones affectées de la peau. Cela soulage les démangeaisons et facilite la guérison de la varicelle. Ce traitement fonctionne également sur les piqûres des moustiques et autres insectes.

30. Combat les mycoses vaginales. L'huile de coco combat ces infections fongiques — qu'elles soient internes ou externes.

31. Un démaquillant efficace et naturel. Peut-on utiliser l'huile de coco comme démaquillant ? L'huile de coco dissout et élimine facilement les maquillages à base d'huile (comme le mascara, par exemple). De plus, elle nettoie, hydrate et donne de l'éclat à votre peau.

32. Un soin après-shampooing. L'huile de coco revitalise, renforce et répare les cheveux. Appliquez de l'huile à vos cheveux et laissez agir 10 min avant de la rincer. Si vous avez les cheveux secs, appliquez une petite quantité d'huile de coco. Cela va dompter les petites frisettes.

33. Lustre les meubles. L'huile de coco fait briller les meubles en bois massif. Mais, pour vous assurer que la couleur de la teinte vous convienne, faites d'abord un essai sur une petite surface peu visible.
34. Augmente votre énergie et endurance. Les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) de l'huile de coco en font une excellente source d'énergie. Elle apporte de la vigueur, améliore l'endurance et donne le coup de pouce dont vous avez besoin pendant la journée.
35. Remplace le déodorant. Voici comment fabriquer votre propre déodorant naturel, au parfum agréable : Mélangez de l'huile de coco avec de la fleur de maïs (la maïzena), du bicarbonate de soude et vos huiles essentielles préférées.
36. Un soin contre les cernes. Tamponnez une petite quantité d'huile de coco sur le contour de vos yeux. Cela réduit le gonflement et les cernes sous les yeux.
37. Soigne l'eczéma. Vous souffrez d'eczéma, de psoriasis ou de dermatite ? L'huile de coco réduit les démangeaisons, les douleurs, les plaques et l'assèchement associés à ces maladies de la peau.
38. Soulage les coups de soleil. L'huile de coco peut vous éviter les coups de soleil — pour les expositions au soleil de courte durée. Pour les coups de soleil plus sérieux, l'huile va accélérer le procédé de guérison et apaiser la douleur. Mais attention : prenez soin d'attendre que la sensation de chaleur disparaisse avant d'appliquer de l'huile de coco ! Si vous n'attendez pas, vous courez le risque d'un effet inverse : c'est-à-dire de CAPTURER la chaleur SOUS votre peau. Voilà pourquoi il faut attendre 24 à 72 h (en fonction de la sévérité du coup de soleil) avant d'administrer ce traitement.
39. Soulage les hémorroïdes. L'huile de coco soulage la douleur et la gêne associées aux hémorroïdes. De plus, elle stimule la guérison, aussi bien au niveau interne qu'externe.
40. Évite les saignements du nez. Pour soigner les craquelures qui provoquent les saignements du nez, appliquez une petite quantité d'huile de coco à l'intérieur des narines.
41. Élimine les aphtes. Est-ce que l'huile de coco est bénéfique pour lutter contre les aphtes ? À l'aide d'un coton-tige, appliquez de l'huile de coco sur vos aphtes. Cela combat l'infection et accélère le procédé de guérison. Ce remède présente un avantage considérable par rapport aux autres traitements : son goût est bien plus agréable.

42. Soulage les maux de dents. L'huile de coco soulage la douleur et renforce les dents. Pour apaiser la douleur presque instantanément, mélangez-la avec de l'huile essentielle de clou de girofle.
43. Évite les brûlures d'estomac. Prenez 1 cuillère à café d'huile de coco avec vos repas pour dompter les brûlures d'estomac.
44. Soigne les infections urinaires. Traitez les infections urinaires en prenant 1 cuillère à café d'huile de coco. Par ailleurs, l'huile de coco aide aussi à éliminer les calculs rénaux.
45. Pour l'allaitement. L'huile de coco soulage et répare la peau sèche et craquelée par l'allaitement. Elle apaise également les douleurs mammaires.
46. Combat la maladie d'Alzheimer. Des études indiquent que l'huile de coco ralentit le développement de la maladie d'Alzheimer et de la démence.
47. Améliore la santé des os. L'huile de coco facilite l'absorption de calcium et de magnésium. Ces deux minéraux sont essentiels à la solidité des os et des dents.
48. Combat l'épilepsie la consommation d'huile de coco réduit la fréquence et l'intensité des crises d'épilepsie.
49. Améliore la performance physique. L'huile de coco prolonge l'endurance, augmente le métabolisme, améliore le fonctionnement de la thyroïde et facilite la perte de poids. C'est le supplément idéal pour tout entraînement ou conditionnement physique. Plus spécifiquement, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) de l'huile de coco contribuent à augmenter les niveaux d'énergie et à prolonger l'endurance pendant un entraînement. Par ailleurs, l'huile de coco accélère le procédé de récupération et de rétablissement suite à une activité physique.
50. Remplace les matières grasses en cuisine. Contrairement à la plupart des autres huiles et matières grasses, la cuisson avec l'huile de coco ne forme pas de sous-produits nocifs. Par conséquent, elle remplace idéalement le beurre pour les recettes qui y font appel (à savoir : 1 g de beurre = 1 g d'huile de coco). L'huile de coco est une alternative bien plus saine pour sauter, cuire au four, griller ou braiser vos aliments.

## **Le papayer, ses feuilles et son fruit**

Apparu au Mexique il y a des milliers d'années, le papayer a été importé dans de nombreux pays après sa découverte.



Peu exigeant, il s'est facilement implanté dans le reste de l'Amérique, en Afrique, en Europe et en Asie.

Au plus profond de sa pulpe généreuse se trouve un composant appelé « papaïne » qui, à lui seul, apporte d'innombrables avantages thérapeutiques à l'organisme.

Les feuilles de papaye sont également recommandées par les diététiciens pour perdre du poids et maigrir rapidement.

### **La papaye : un fruit pauvre en calories**

La papaïne est une enzyme qui, selon l'avis des experts, stimule le système digestif. Les papayes vertes ont jusqu'à 3 fois plus de papaïne que les papayes mûres, et sont les plus prisées dans le traitement des troubles digestifs.

Mais outre la papaïne, la papaye contient également d'innombrables nutriments essentiels, dont les fibres, les folates, le potassium et les vitamines C, K, A et E.

Pour bénéficier de ces vertus et pour savoir quand les manger, prenez 2 à 4 feuilles de papaye, séchez-les au soleil puis mettez-les en poudre.

Versez alors les morceaux de feuilles dans un grand verre d'eau que vous boirez à jeun.

Fruit naturel par excellence, la papaye est extrêmement pauvre en calories, en matière grasse et en cholestérol. Une petite papaye vous apportera 68 calories, c'est-à-dire seulement 3 % de la valeur quotidienne recommandée.

Et puisqu'elle est très riche en fibres et en potassium, elle peut améliorer la fonction digestive de l'organisme, tout en éliminant les toxines et déchets du système digestif.

En outre, les feuilles de papaye infusées permettent d'absorber les glucides et les nutriments correctement, tout en empêchant le sucre de se répandre dans le sang. C'est un allié idéal pour maigrir.

Cette action est cruciale pour éviter la sensation de faim, maintenir un métabolisme fonctionnel, maigrir, mincir et éviter de grossir.

Parmi les vertus de la feuille de papaye, citons son action bénéfique pour le système digestif, la réduction du cancer par les antioxydants. Pour cette dernière action, il est indispensable d'inclure une infusion de feuilles de papaye au moins quatre fois par semaine.

## **Piqûre de moustique : 24 remèdes naturels pour soulager les démangeaisons**

Que faire en cas de piqûre de moustique ?

Les moustiques sont surtout attirés par nos odeurs corporelles, liées aux phéromones que nous dégageons. Certaines sont plus attractives que d'autres. Cela peut être lié à la nourriture, la sueur, l'utilisation d'un parfum, mais aussi la composition bactérienne de notre peau. Les femmes enceintes sont d'ailleurs plus piquées en raison des hormones sécrétées.

La première chose à faire après une piqûre de moustique est d'éviter de se gratter. Même si ce geste soulage sur le moment, il a pour effet d'intensifier la réaction cutanée en augmentant le risque d'infection.

Le mieux est, tout d'abord, de nettoyer et désinfecter la plaie avec de l'eau et du savon. Privilégiez le savon de Marseille, qui a un effet calmant si on le frotte à l'endroit de la piqûre. Puis appliquez une solution apaisante à base de plantes médicinales pour calmer les démangeaisons.

Si toutefois, en plus d'un bouton qui démange, vous vous sentez fatigué, fiévreux, avec des douleurs musculaires et articulaires ou encore des maux de tête, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Certaines plantes médicinales ont de véritables propriétés « guérissantes ». Une fois au contact de la piqûre, elles font totalement disparaître la brûlure ou les démangeaisons. Souvent présentes dans notre environnement, il suffit parfois de se pencher pour les cueillir :

- Racine, écorce, bois, tige, feuilles, fleurs, fruit, graines, suc, huile essentielle : les plantes sont des traitements naturels.

En cas de piqûre de moustique, les plantes peuvent soulager de nombreux symptômes, que ce soit les démangeaisons, les brûlures, les rougeurs ou encore la fièvre. Voyons ensemble quels sont ces 24 remèdes naturels à connaître pour soulager les démangeaisons.

Soulager une piqûre de moustique avec des plantes médicinales

Les piqûres de moustique provoquent des inflammations diverses, comme rougeurs ou gonflements, qui sont rapidement urticantes. Les plantes médicinales aident à limiter la réaction inflammatoire et à soulager les démangeaisons.



Plantain – Pourpier – Pissenlit

### **1. Le plantain**

Le plantain est un antihistaminique naturel. C'est une petite plante herbacée très commune que l'on trouve facilement dans nos jardins, mais aussi, lors d'une balade, sur les talus, dans les champs et le long des chemins. C'est une plante qui pousse à ras du sol, facile à reconnaître. Il n'y a donc pas de risque de se tromper.

Les feuilles de plantain soulagent toutes les piqûres d'insectes, en neutralisant l'effet de leur venin.

Prélevez 1 ou 2 feuilles de plantain et malaxez-les pour en extraire les sucs. Puis, frottez les feuilles écrasées sur la piqûre pour que la démangeaison disparaisse.

### **2. Le pourpier**

Le pourpier est riche en antioxydants. Il est comestible, mais il est également efficace en cas de piqûre de moustique.

En effet, le pourpier est hydratant, adoucissant, anti-inflammatoire, cicatrisant et antibactérien.

Appliquez des feuilles de pourpier, légèrement malaxées, directement sur la piqûre. Son action calme les démangeaisons cutanées.

### **3. Le pissenlit**

Le pissenlit est une plante comestible très nutritive, aux multiples vertus, trop souvent méconnues. Il est idéal pour traiter les problèmes de peaux, et notamment les piqûres d'insectes.

Prélevez 1 ou 2 feuilles de pissenlit et malaxez-les pour en extraire le suc. Frottez-les sur la piqûre. Les sucs vont apaiser la démangeaison.



Menthe poivrée – Sarriette – Millepertuis

### **4. La menthe poivrée**

Les feuilles de cette plante médicinale contiennent des flavonoïdes, des tanins et des substances amères. Une combinaison très efficace

dans le traitement des piqûres d'insectes.

Prélevez, malaxez et écrasez les feuilles jusqu'à extraire tout leur suc huileux. Puis appliquez-le sur la zone piquée. Il suffit de tamponner légèrement la peau pour que la douleur disparaisse.

### **5. La sarriette**

Les feuilles de sarriette sont efficaces pour soulager les piqûres.

Prélevez, malaxez et écrasez les feuilles pour extraire tout leur suc huileux. Puis appliquez-le sur la zone piquée. Il suffit de tamponner légèrement la peau pour que la douleur disparaisse.

### **6. Le millepertuis**

Le millepertuis possède une action anti-inflammatoire, qui va anesthésier la piqûre de moustique, apaiser l'irritation et stopper les démangeaisons.

Cette plante s'utilise en macération, dans de l'huile d'olive, de noisette ou de sésame. Préparez, en avance, une macération de millepertuis qui vous sera utile tout l'été, avec des fleurs fraîches ou de l'huile essentielle.

Appliquez, en massant, directement sur la piqûre de moustique.

ATTENTION, le millepertuis est photosensibilisant, le soleil est donc à éviter après application.



Feuilles de lavande – Aloès Vera – Sauge officinale – Basilic

### **7. La lavande**

La lavande est un anti-inflammatoire naturel aux vertus apaisantes. Elle calme l'inflammation, est antiseptique et accélère la guérison des piqûres.

Frictionnez la zone piquée avec des feuilles fraîches de lavande.

En huile essentielle : Vous pouvez aussi utiliser de l'huile essentielle de lavande officinale pour soulager les piqûres. Versez une à deux gouttes d'huile essentielle dans le creux de la main. Prélevez-en un petit peu avec un doigt et appliquez directement sur la piqûre. Massez le plus légèrement possible, sans frotter. Dans ce cas, l'huile essentielle peut s'utiliser pure, sauf chez les tout-petits où on la préférera diluée dans un peu d'huile végétale. Renouvelez l'application tant que vous avez mal.

### **8. L'aloès vera**

L'aloès possède des propriétés astringentes qui aident à soulager les démangeaisons.

Coupez une tige fraîche d'aloès dans sa longueur puis extrayez le gel à l'aide d'un couteau. Puis, appliquez-le sur la piqûre.

### **9. La sauge officinale**

Astringente et antiseptique, la sauge calme la douleur.

Frottez la piqûre avec des feuilles fraîchement cueillies et légèrement malaxées.

### **10. Le basilic**

Le basilic calme les démangeaisons et évite à la piqûre de s'infecter grâce à ses propriétés antibactériennes.



Prélevez quelques feuilles de basilic et malaxez-les pour en extraire le suc. Puis,

appliquez le jus sur la piqûre.

Persil – Cerfeuil – Camomille – Consoude

### **11. Le persil**

L'effet du persil frais est immédiat et stoppe la sensation désagréable de démangeaison.

Frottez la piqûre de moustique avec du persil frais. Puis laissez votre peau à l'air libre pendant au moins 45 min.

Vous pouvez aussi faire une infusion de persil et l'appliquer à l'aide de compresse sur la piqûre de moustique.

### **12. Le cerfeuil**

Avec quelques feuilles de cerfeuil, on peut vite calmer les démangeaisons de piqûre de moustique.

Frottez les feuilles préalablement froissées sur les zones piquées.

### **13. La camomille**

Anti-inflammatoire, la camomille soulage les démangeaisons des piqûres d'insectes.

Appliquez sur la piqûre des feuilles de camomille préalablement malaxées.

En huile essentielle : Vous pouvez également utiliser de l'huile essentielle de camomille romaine préalablement diluée à parts égales dans de l'huile végétale.

### **14. La consoude**

La consoude est une plante médicinale très utile en dermatologie. Elle contient du mucilage, connu pour ses vertus émollientes, de l'allantoïne, un cicatrisant, mais aussi de l'acide rosmarinique, un anti-inflammatoire naturel. En phytothérapie, on utilise ses racines, mais aussi ses feuilles. Avec ses propriétés adoucissantes, la consoude est un excellent traitement naturel en cas de piqûres d'insectes.

Frottez le suc d'une feuille de consoude légèrement malaxée ou de sa tige sur la piqûre de moustique.

La consoude peut également s'utiliser en cataplasme avec des feuilles fraîches hachées recouvertes d'eau chaude, avant de les envelopper dans une gaze ou une compresse.

**ATTENTION :** La consoude est contre-indiquée chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes atteintes de maladies hépatiques.

Les autres remèdes naturels qui soulagent les piqûres de moustique

#### **15. Cataplasme à l'argile verte**

L'argile verte est antiseptique et antibactérienne. Elle nettoie facilement toutes les impuretés qui pénètrent sur la zone irritée et favorise une guérison rapide.

Versez une grosse noisette d'argile verte dans une tasse, et ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Mélangez et appliquez en cataplasme une couche épaisse sur la piqûre ou sur la zone irritée. Laissez poser jusqu'à ce que ce soit sec, puis rincez doucement.

#### **16. L'oignon ou l'ail**

Frottez la piqûre de moustique avec une rondelle d'oignon ou d'ail cru.

#### **17. Les peaux de banane**

Prenez une peau de banane et frottez l'intérieur directement sur la piqûre. Ce remède calme la démangeaison rapidement.

#### **18. Le bicarbonate**

Appliquez un mélange de bicarbonate de sodium et d'eau directement sur les piqûres de moustiques. Les proportions à utiliser pour cette préparation sont de 3/4 de bicarbonate pour 1/4 d'eau.

#### **19. Le vinaigre blanc ou vinaigre de cidre**

Versez un peu de vinaigre sur un chiffon propre, puis frottez la piqûre. Les démangeaisons disparaîtront progressivement.

#### **20. Le sachet de thé**

Placez un sachet de thé ou des feuilles de thé (noir ou vert) déjà utilisé et froid à l'endroit où le moustique vous a piqué. Laissez-le agir pendant 5 min pour arrêter les démangeaisons.

#### **21. Le citron**

Découpez une rondelle de citron et appliquez-la directement sur la piqûre de moustique. Laissez agir quelques minutes pour que l'irritation disparaisse.

#### **22. La pomme de terre**

Coupez une pomme de terre crue en 2 et frottez le côté ouvert sur la piqûre. La chair de la pomme de terre assèche la piqûre et calme l'irritation.

#### **23. L'avoine**

L'avoine est connue pour ses propriétés anti-démangeaisons. Faites une petite pâte avec de l'avoine et de l'eau puis appliquez sur la piqûre. Laissez sécher, puis rincez.

#### **24. Le miel**

Appliquez du miel sur la piqûre de moustique. Cela va calmer l'irritation.

## Table des matières

Sommaire	9		
Nausées	11		
Zingiber officinale	11		
Tamarindus indica ou tamarin (fruit)		12	
Indigestion	15		
Cymbopogon citratus		15	
Ocimum basilicum	16		
Ananas comosus	16		
Constipation	19		
Cassia occidentalis		19	
Tamarindus indica		19	
Cassia italica		20	
Entorse ou foulure		23	
Helichrysum arenarium - Helichrysum italicum			23
Plaies de la peau - Furoncles – Panaris - Orgelets			25
Borreria verticillata		25	
Argile verte	26		
Ageratum conyzoides		27	
Brûlures	29		
Centella asiatica , hydrocotile		29	
Douleurs articulaires	31		
Rosmarinus officinalis		32	
Rhume, congestion nasale		35	
Butyrospernum parkii		35	
Calculs biliaires et renaux		37	
Chrysanthellum	indicum		subsp.
Afroamericanum		37	
Otites	39		
Kalanchoe Pinata		39	
Asthme	41		
Euphorbia hirta		41	
Toux	43		
Guiera senegalensis		43	
Sirop à base de jus de citron, piment de Cayenne et miel	44		

Sirop à base de jus de citron, miel et fleurs de marrube	44		
Sirop maison à base d'oignons et de miel		45	
Sirop à base de miel et de clous de girofle		45	
Acné, vergetures, cicatrices		47	
Aloe Barbadensis Miller		47	
Curcuma Longa	48		
Varices et hémorroïdes		51	
Chrysanthellum indicum			subsp.
Afroamericanum		51	
Douleurs dentaires	53		
L'argile	53		
Syzygium aromaticum		54	
Fièvres, paludisme, malaria		57	
Azadirachta Indica	57		
Tinospora bakis	57		
Khaya senegalensis	58		
Parasitose	61		
Euphorbia hirta	61		
Cucurbita pepo et Cucurbita maxima		62	
Carica papaya	63		
Chenopodium ambrosioides	64		
Diarrhée et bilharzioze	67		
Acacia nilotica	67		
Adansonia digitata	68		
Hémorragies, Hypoglycémiant, tonifiant			cardio-vasculaire,
Hypocholestérolémiant	71		
Catharanthus Roseus		72	
Cinnamomum verum		73	
Mangifera indica	74		
Aloe Barbadensis Miller		75	
Punica granatum	75		
Capsicum frutescens		78	
Dermatoses – Mycoses		81	
Mitracarpus scaber		82	
Douleurs musculaires, tendinites, entorses et foulures, Insomnies, anxiété	83		

Cedrelopsis grevei	83
Désinfection de l'eau destinée à nettoyer les plaies ou à la consommation	87
Vetiveria nigrifolia	87
Moringa oleifera	88
Coupe-faim, laxatif, anti-fermentaire	91
Hypertrophie bénigne de la prostate (phase I et II) et vessie irritable	93
Cucurbita pepo et Cucurbita maxima	93
Les vertus de l'huile de coco	95
Le papayer, ses feuilles et son fruit	105
Piqûre de moustique : 24 remèdes naturels pour soulager les démangeaisons	107
1. Le plantain	109
2. Le pourpier	109
3. Le pissenlit	109
4. La menthe poivrée	110
5. La sarriette	110
7. La lavande	111
8. L'aloès vera	112
9. La sauge officinale	112
10. Le basilic	112
11. Le persil	112
12. Le cerfeuil	113
13. La camomille	113
14. La consoude	133
15. Cataplasme à l'argile verte	114
16. L'oignon ou l'ail	114
17. Les peaux de banane	115
18. Le bicarbonate	115
19. Le vinaigre blanc ou vinaigre de cidre	115
20. Le sachet de thé	115
21. Le citron	115
22. La pomme de terre	115
23. L'avoine	116
24. Le miel	116
Table des matières	117