

Guide pratique des Remèdes Traditionnels de Plantes Médicinales Caribéennes



"Plus qu'un recours, la plante médicinale est une valeur"

Retrouvez toutes les informations sur le réseau Tramil : www.tramil.net

Conception et coordination : Mariana Costaguta y Lionel G-Robineau

Editeurs Scientifiques : Francisco Morón y Maria E.Medina

Comité Editorial : Marisol López, Maria J. Martinez, Zulema Morejón, Maria des Carmen Victoria, Elisa Boucourt

Dessin graphique : Susana Strauss

Illustrations : Marisa Coniglio

Photos : Argentine : M. Costaguta, B. Itten ; Barbade : A. Faugour ; Brésil : IBPM Costa Rica : Rafael Ocampo ; Cuba : V. Fuentes, F. Morón ; Guadeloupe : M. Dulorme, J. Fournet, H. Joseph, A. Rousteau ; Guatemala : L. Girón ; La Réunion : R. Lavergne ; Martinique : A. Exbrayat, J. Beal, F. Martail ; Panama : CIFLORPAN ; Puerto-Rico : M. Benedetti ; République Dominicaine : L.G-Robineau, V. Lamarche, A. Ososki, A. Robineau ; Sainte-Lucie : R. Graveson ; Saint-Vincent : V. Balland ; Tobago : J. Delaigue ; Venezuela : R. Balzac, M. Delens, S. Tillet

Remerciements particuliers au Domaine d'Emeraude

Maquette et impression : Caraib Ediprint

Avertissements, Contre-indications Générale et Décharge

L'information ici présentée s'adresse au grand public, à titre documentaire.

Elle ne saurait se substituer à quelque règle ou disposition légale que ce soit.

Compte tenu du fait que certaines parties de plantes peuvent, le cas échéant, présenter une toxicité, ou avoir des effets nocifs, ou encore provoquer une interaction avec des médicaments, toute personne désireuse d'utiliser ces moyens thérapeutiques ou leurs produits dérivés doit consulter un médecin ou un autre professionnel de santé qualifié.

TRAMIL n'est aucunement responsable pour l'utilisation qui pourrait être faite,

dans le cadre d'une quelconque décision, action ou omission, de l'information contenue dans ce guide.

Les procédés rapportés ne s'appliquent ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

Toute préparation médicinale doit être conservée au froid et utilisée dans les 24 heures.

Toute utilisation doit se conformer à des strictes mesures d'hygiène pour empêcher la contamination ou une infection supplémentaire.

Introduction

Ce guide pratique des « **Remèdes traditionnels de plantes médicinales caribéennes** » a été réalisé à partir des supports bibliographiques suivants : *la Pharmacopée Végétale Caribéenne TRAMIL 2^{nde} Ed, le livret pratique Rimèd Razyé* édité avec la collaboration de l'Archipel des Sciences et le site internet du réseau TRAMIL (www.tramil.net).

TRAMIL est un programme de recherche appliqué à la médecine traditionnelle populaire des Caraïbes existant depuis 1982, dont la mission est de valider scientifiquement les usages traditionnels de plantes médicinales pour les soins de santé primaire. Cette recherche ethnopharmacologique s'est étendue vers pratiquement tous les territoires (une trentaine) qui touchent la mer des Caraïbes, à travers la réalisation d'enquêtes utilisant une méthodologie uniforme et de travaux de laboratoire.

La version originale de cet ouvrage a été élaborée lors de l'atelier TRADIF Cuba en collaboration avec : l'agence de l'environnement et du développement caraïbe (enda-caraïbe), l'Université des Antilles et Guyane, le ministère français des affaires étrangères, le ministère cubain de la santé publique (MINSAP), le LCF (*Laboratorio Central de Farmacologia, Universidad de Ciencias Médicas de la Habana*), le ministère français de la recherche.

Comité éditorial de la version originale : Lionel ROBINEAU, Mariana, Marisol Lopez, Maria Martinez, Zulema Morejon, Maria de Carman Victoria, Elisa Beaucourt.

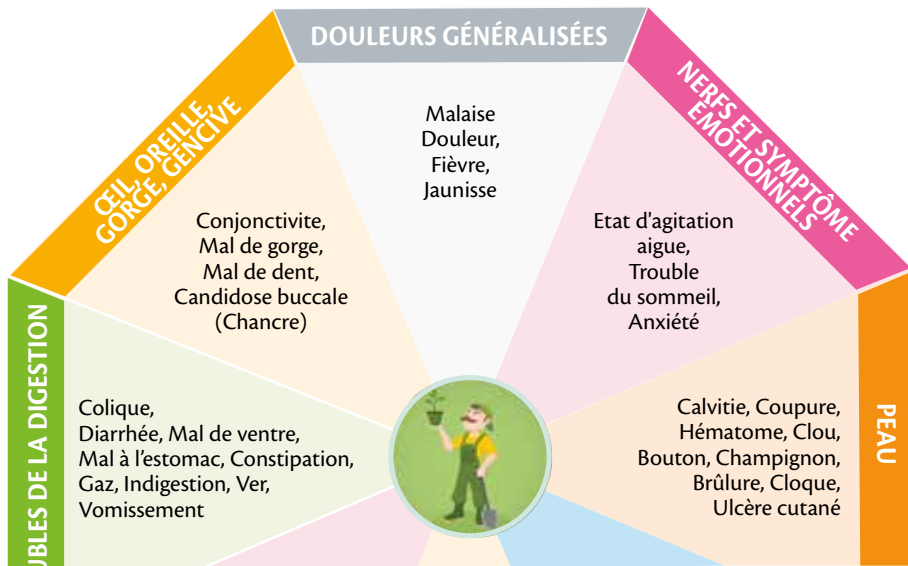
Ce document a été corrigé par : Isabelle BOULOGNE.

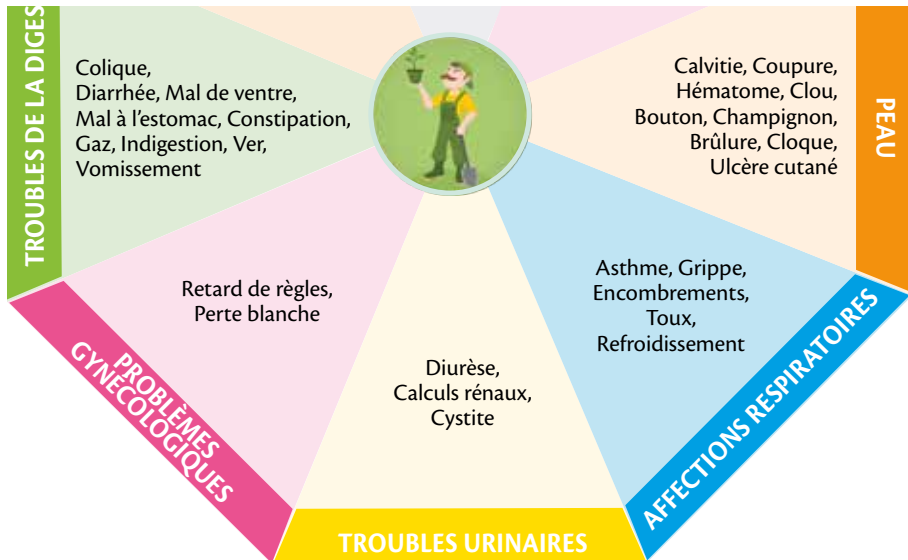
Traduction et mise en forme à partir de la version originale : Lorie Confiac.

Ce que vous devez savoir pour faire un bon usage des préparations traditionnelles

- ✓ Il est nécessaire de bien identifier la plante (regardez bien la photographie de la plante présentée sur chaque page) avant son utilisation pour la préparation.
- ✓ Utilisez des plantes sans engrais.
- ✓ Pour chaque préparation, quelques précautions sont à suivre:
 - bien laver les récipients avant de vous en servir;
 - avant de commencer, se laver les mains et les ongles à grande eau et avec du savon;
 - laver la plante qui va être utilisée en partie ou en totalité;
 - ne pas mélanger la préparation avec d'autres éléments;
 - ne pas manger ni fumer la préparation,
- ✓ Renouvelez le traitement pour chaque usage et évitez de le conserver plus d'une journée au réfrigérateur.
- ✓ N'accompagnez pas la préparation avec d'autres produits, qu'ils soient naturels ou prescrits par le médecin sans l'avoir consulté.
- ✓ Lavez bien la partie malade avec de l'eau bouillie qui a refroidi et du savon avant d'appliquer le remède.
- ✓ N'utilisez pas les remèdes si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- ✓ Vous devez bien suivre les recommandations qui vous sont données pour utiliser les plantes fraîches ou sèches. Prenez soin de bien les laver et les mettre à sécher à l'ombre et non au soleil pour qu'elles conservent toutes leurs propriétés.
- ✓ Pour obtenir de bons résultats, il est important de suivre la recette avec les doses indiquées.

Les maladies présentées dans cet ouvrage





Légende : A chaque couleur correspond un problème de santé primaire

Mal de ventre - Mal à l'estomac - Gaz



Aneth, anis vert

Lanni

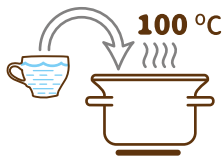
Anethum graveolens

Partie(s) à utiliser:

les graines

*Si les symptômes persistent
au-delà de 3 jours, consultez
votre médecin.*





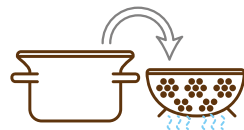
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Eteignez le feu et ajoutez
2 cuil. de graines dans l'eau.



Laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filtrez
la préparation.



Buvez une tasse après chaque repas jusqu'à guérison.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes qui pensent être enceinte
- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Tant que vous avez mal, mangez léger. Ne consommez pas d'alcool.
- Les graines sont également utilisées comme des épices.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

Mal à l'estomac - Vomissement



Basilic

Bazilik

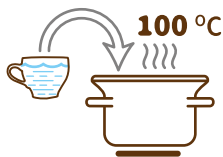
Ocimum basilicum

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent,
consultez votre médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 10 à 15 feuilles
fraîches dans l'eau.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filtrez
la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez de vomissements, utilisez du sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Les feuilles de basilic sont également utilisées en cuisine comme des épices.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

Colique - Mal de ventre - Diarrhée - Mal à l'estomac



Camomille, fleur du soleil

Kamomiy

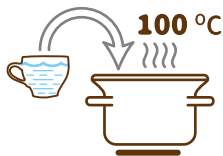
Matricaria recutita

Partie(s) à utiliser :

les fleurs séchées

*Si les symptômes persistent,
consultez votre médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 cuil. de fleurs
séchées dans l'eau (1,5 g).



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filterz
la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Les fleurs ont révélé certaines réactions allergiques chez certains sujets.
- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains avant de manger
- Ne consommer que de l'eau potable
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer
- Se laver les mains avec du savon en sortant des toilettes

Diarrhée



Citronnelle

Sitwonnèl

Cymbopogon citratus

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent,
consultez votre médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Eteignez le feu. Ajoutez
1 à 2 feuilles fraîches
préalablement lavées et
coupées en petits morceaux



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filterz la préparation à
l'aide d'un torchon.



*Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours ou arrêter
le traitement dès que vous constatez une amélioration.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Cette plante à l'odeur du citron, ainsi, vous ne pouvez pas la confondre avec celles qui sentent l'insecticide.
- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains
avant de manger
- Ne consommer que
de l'eau potable
- Bien laver les fruits
et les légumes avant
de les consommer
- Se laver les mains
avec du savon en sortant
des toilettes

Diarrhée



Goyave

Griyav

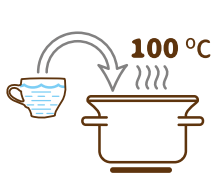
Psidium guajava

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent,
consultez votre médecin.*

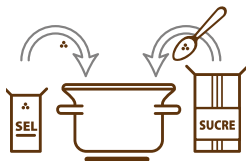




Faites bouillir
de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Lavez 7 feuilles
fraîchement
cueillies.



Ajoutez 1 pincée de sel
et 1 cuil. de sucre.



Recouvrez
la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez
la préparation.



*Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours ou arrêtez
le traitement dès que vous constatez une amélioration.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains
avant de manger
- Ne consommer que
de l'eau potable
- Bien laver les fruits
et les légumes avant
de les consommer
- Se laver les mains
avec du savon en sortant
des toilettes

Recommandations/informations supplémentaires :

- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer

Diarrhée



Gingembre

Jenjanb

Zingiber officinale

Partie(s) à utiliser:

la racine (rhizome)

Si votre état de santé se dégrade, consultez votre médecin.





Lavez un morceau de racine fraîche.



Râpez-le.



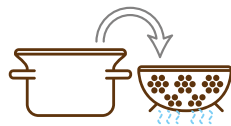
Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 cuil. de racine (5 g) dans l'eau.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez la préparation.



Buvez une tasse 2 à 4 fois par jour pendant 3 jours ou dès que la diarrhée a cessé.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes souffrant de calculs biliaires ou prenant un traitement anticoagulant.



Recommandations/informations supplémentaires :

- On se sert du rhizome comme épice en cuisine.
- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette décoction au moment de la consommer. Cette décoction est un peu piquante.

Mal à l'estomac



Liane serpent, liane corde

Lyenn-kôd

Lyenn-sèpan

Cissampelos pareira

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

*Si les symptômes persistent
au-delà de 3 jours, consultez
votre médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 feuilles
fraîchement cueillies
dans l'eau.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez
la préparation.



Buvez une tasse le matin, le midi et le soir pendant 3 jours.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette décoction au moment de la consommer.

Mal à l'estomac



Herbe charpentier

Zèb-charpentié

Justicia pectoralis

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

*Si les symptômes persistent
au-delà de 3 jours, consultez
votre médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 10 à 15 feuilles
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez
la préparation.



Buvez une tasse dès que vous avez mal pendant 3 jours seulement.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes prenant un traitement anticoagulant.



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette infusion au moment de la consommer.
- Si vous devez rester réveiller ou conduire, ne pas prendre ce traitement.

Mal à l'estomac - Gaz



Framboisin

Fonbazen

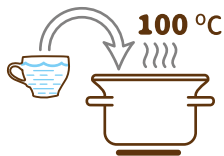
Ocimum gratissimum

Partie(s) à utiliser :

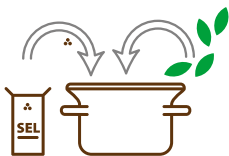
les feuilles

Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.





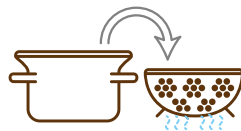
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml)
et éteignez le feu.



Ajoutez 7 à 10 feuilles
fraîchement cueillies (3 g) en
y ajoutant, si vous le souhaitez,
une pincée de sel.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filtrez
la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour, une tasse le matin et les autres aux heures de repas ou dès que vous avez mal.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette infusion au moment de la consommer.
- Si le malade vomit, donnez-lui du sel de réhydratation ou du sérum fait mésum.

Mal à l'estomac



Pissenlit, estragon

Lanni

Tagetes lucida

Partie(s) à utiliser :

les feuilles et les fleurs
séchées.

*Si les symptômes persistent
au-delà de 3 jours, consultez
votre médecin.*





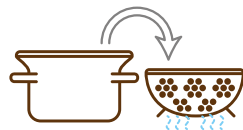
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml)
et éteindre le feu.



Ajoutez 2 g de feuilles
et de fleurs séchées.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filtrez
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour avant le repas
ou en cas de douleur.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette infusion au moment de la consommer.
- Avant de faire sécher les feuilles et leurs fleurs à l'ombre, lavez-les correctement avec de l'eau potable.

Mal à l'estomac



Vetiver

Vétivè

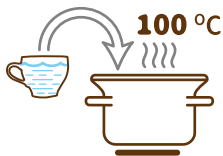
*Vetiveria zizanioides/
Zitanioides*

Partie(s) à utiliser:

les jeunes feuilles ou
jeunes pousses

*Si les symptômes persistent
au-delà de 3 jours, consultez
votre médecin.*





Faites bouillir
de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Coupez les feuilles ou les jeunes
pousses en petits morceaux.
Ajoutez une c. de jeunes pousses
séchées ou 2 c. si les feuilles sont fraîches.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu et
filtrez la préparation.



*Buvez une tasse le matin, le midi et le soir
pendant 3 jours uniquement.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez ce thé au moment de la consommer.

Mal à l'estomac - Gaz - Mauvaise digestion - Vomissement



Gingembre

Jenjanb

Zingiber officinale

Partie(s) à utiliser:

la racine (rhizome)

*Si les symptômes persistent,
consultez votre médecin.*





Lavez un morceau de racine fraîche.



Râpez-le.



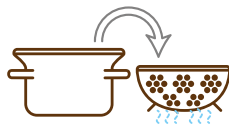
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 cuil. de racine (5 g) dans l'eau.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez la préparation.



Buvez une tasse 2 à 4 fois par jour pendant 3 jours ou dès que les symptômes disparaissent.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes souffrant de calculs ou prenant un traitement anticoagulant.



Recommandations/informations supplémentaires :

- On se sert du rhizome comme épice en cuisine. Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison. préparez cette décoction au moment de la consommer. Cette décoction est un peu piquante.

Constipation



Ricin, carapate

Palma-kristi

Fèy-grenn

Ricinus communis

Partie(s) à utiliser :

l'huile de la graine
vendue en pharmacie.

*Si les symptômes persistent,
consultez votre médecin.*





Achetez de l'huile de ricin en pharmacie.



1 à 3 cuillères à soupe (soit 15 à 45 ml) pour un adulte.



1 à 3 cuillères à café (soit 5 à 15 ml) pour un enfant âgé de plus de 4 ans.



Elle peut éventuellement être consommée avec du lait, de tisane ou du jus.



L'huile est à consommer en une seule prise à jeun;

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Il est recommandé d'utiliser l'huile de la graine vendue en pharmacie car cette huile doit subir un traitement particulier sans lequel elle est toxique. Afin de ne pas souffrir de constipation, buvez un verre d'eau fraîche au petit-déjeuner ; buvez beaucoup d'eau ; mangez des fruits et légumes et consommez des fibres. Ce traitement est administré en une seule prise et ne doit pas être consommé plusieurs fois sur une courte période.

Gaz - Indigestion - Vomissement



Menthe

Ment

Mentha spp

Partie(s) à utiliser :

les Feuilles.

*Si les symptômes persistent
après 3 jours pour un adulte
et 2 jours pour un enfant,
consultez votre médecin.*





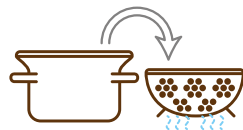
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 cuillères
de feuilles séchées
(3 grammes).



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filtrez
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour: une tasse le matin
et les autres aux heures de repas ou en cas de douleur.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Il existe plusieurs variétés de menthe que vous pouvez utiliser indifféremment pour ce traitement.
- Préparez ce thé au moment de le consommer.

Vers intestinaux



Herbe à vers,
Simen kontra
Chenopodium
ambrosioides

Partie(s) à utiliser :

les jeunes feuilles

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





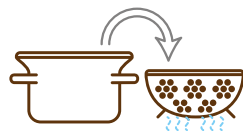
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 5 jeunes feuilles
fraîchement cueillies et
éteignez le feu.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 minutes.



Filterz
la préparation.

Buvez une fois par jour pendant 3 jours maximum à raison :

**d'1 tasse pour un adulte, une ½ tasse pour
un enfant et de ⅓ de tasse pour un bébé.**



**PRÉCAUTIONS À
PRENDRE POUR NE
PAS CONTRACTER
LA DIARRHÉE :**

- Se laver les mains avant de manger
- Ne consommer que de l'eau potable
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer
- Se laver les mains avec du savon en sortant des toilettes

ATTENTION Ce remède est déconseillé aux :

- Personnes âgées
- Personnes souffrant du foie ou des reins
- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent



Recommandations/informations supplémentaires :

- Ne pas modifier les doses prescrites ni la posologie. Ce thé est conseillé uniquement dans le traitement de 3 types de vers intestinaux : ascaris, oxyure et ankylostome. Ne pas reconduire le traitement avant 6 mois. Préparez ce thé au moment de le consommer.

Candidose buccale (chancre) cette maladie est provoquée par un champignon



Médecinier béni

Mèdsiyen-béni

Jatropha curcas

Partie(s) à utiliser :

le latex (substance
laiteuse sécrétée par l'arbre)

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





Appliquez le latex
sur la zone infectée.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Prélever le latex au moment de l'utiliser.

Conjonctivite



Pervenche de Madagascar

Kaka-poul

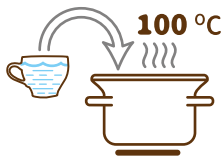
Catharanthus roseus

Partie(s) à utiliser :

la fleur

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





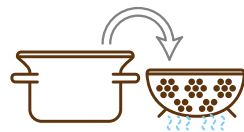
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Eteignez le feu et ajoutez
3 fleurs blanches.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
10 minutes.



Laissez refroidir avant de
l'appliquer sur les yeux.



Mettez 2 à 3 gouttes dans chaque œil 3 fois.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Toute application sur les yeux doit se conformer aux plus strictes mesures d'hygiène lors de la préparation du traitement et son application pour éviter toute contamination par des germes pathogènes. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

Conjonctivite



Plantain

Planten

Plantago major

Partie(s) à utiliser :

la feuille

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





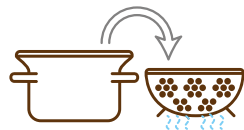
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 à 2 feuilles
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Filtrez
la préparation.



Eteignez le feu et laissez refroidir



Pratiquez un lavage oculaire
avec 10 gouttes toutes les 2 heures.

ATTENTION

- **Ne pas appliquer directement la préparation dans les yeux pour éviter les démangeaisons.**
- **Ne pas conserver la préparation plus d'une journée.**

Recommandations/informations supplémentaires :

- Toute application sur les yeux doit se conformer aux plus strictes mesures d'hygiène lors de la préparation du traitement et son application pour éviter toute contamination par des germes pathogènes. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

Conjonctivite



Acacia

Bayawond blan

Prosopis julifera

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





Lavez 2 à 3 feuilles fraîchement cueilles.



Broyez les feuilles pour en extraire le jus.



Mettez 1 à 2 gouttes directement dans l'œil.



Répétez le traitement 1 à 2 fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Toute application sur les yeux doit se conformer aux plus strictes mesures d'hygiène lors de la préparation du traitement et son application pour éviter toute contamination par des germes pathogènes. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

Mal de gorge



Herbe puante

Café Zèb-piant

Senna occidentalis

Partie(s) à utiliser :

les jeunes feuilles

Si les symptômes persistent après 3 jours pour un adulte et après 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





Lavez 2 à
3 jeunes feuilles.



Broyez les feuilles pour
en extraire le jus.



Gardez dans la bouche quelques minutes
et avaler doucement une cuillère de ce jus.



Répétez ce geste plusieurs fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

Mal de dent



Bois d'inde

Bwa-dend

Pimenta racemosa

Partie(s) à utiliser :

la feuille

Ce traitement est un complément au traitement odontologique et doit être suivi par une consultation chez le dentiste.





Lavez une certaine quantité de feuilles fraîchement cueillies.



Ajoutez un clou de girofle et une gousse d'ail.



Broyez le tout.



Appliquez cette préparation sur la dent douloureuse durant 3 à 5 minutes.



Répétez ce geste 3 fois par jour jusqu'à ce que vous alliez voir chez le dentiste.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Les feuilles contiennent des substances qui peuvent être allergisantes chez certaines personnes.
- Si cette allergie est constatée, le traitement doit être arrêté et le malade doit consulter un professionnel de santé. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

Candidose buccale (chancre)



Oignon et échalote

Lonyon-frans

Allium cepa
var aggregatum

Partie(s) à utiliser :

le bulbe

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*



Broyez et presser le bulbe pour en extraire de jus.



Mettez 2 à 3 gouttes du jus frais directement sur la zone infectée.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez la zone à traiter avec de l'eau bouillie que vous avez fait refroidir et du savon.
- Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

Fatigue



Betterave

Bétrav

Beta vulgaris

Partie(s) à utiliser :

la racine (le tubercule)

Si vous vous sentez toujours faible après 7 jours de traitement, consultez votre médecin.





Lavez et épluchez
une betterave fraîche.



Râpez-la de manière à pouvoir en extraire
un demi-verre de jus (100 ml).



Buvez 2 grandes cuillères plusieurs fois
par jour. Vous pouvez la consommer
avec du sucre, du miel ou du lait.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer ce traitement au moment de l'utiliser et consommez la totalité de la préparation dans la journée.

Fatigue



Cacao

Kako

Theobroma cacao

Partie(s) à utiliser :

les fèves (la graine)

Si vous vous sentez toujours faible après 7 jours de traitement, consultez votre médecin.





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 7 fèves (graines)
de cacao sec.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez
la décoction.



Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 7 jours.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer cette décoction au moment de l'utiliser.

Douleur



Herbe puante

Café Zèb-piant

Senna occidentalis

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

Si les symptômes persistent au-delà de 2 jours de traitement, consultez votre médecin.





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 feuilles
fraîchement cueillies
(2 grammes).



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez la tisane.



Buvez une tasse 3 fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer cette décoction au moment de l'utiliser.

Fièvre



Gingembre

Jenjanb

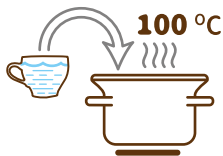
Zingiber officinale

Partie(s) à utiliser:

le rhizome (la racine)

*Si la fièvre persiste après
2 jours, consultez votre
médecin.*





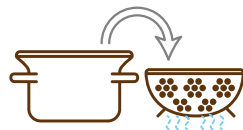
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau 5
grammes de gingembre
frais.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir l'eau
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez
la décoction.



Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 2 jours.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- On sert du rhizome comme épice en cuisine. Préparez cette décoction au moment de la consommer.

Cette décoction est un peu piquante.

Jaunisse



Curcuma

Mandja/Tjitjim

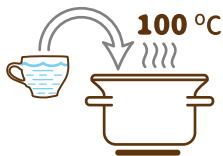
Curcuma longa

Partie(s) à utiliser:

le rhizome (la racine)

Ce traitement est un soin de première intention, vous devez consulter votre médecin pour connaître la cause de cette jaunisse.





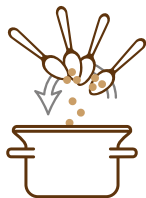
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 2 jours.



Lavez et broyez un
morceau de racine
fraîche.



Ajoutez dans l'eau
4 petites cuillères
(20 grammes) de racines
broyez.



Filtrez la préparation.



Laissez reposer 12 heures.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- On se sert du rhizome comme épice en cuisine. Préparez ce traitement juste 12 heures avant de le consommer. La poudre du rhizome peut être allergisante, il convient donc de ne pas l'appliquer sur la peau. La racine du curcuma est différente des autres rhizomes de zingibéracées en raison de la couleur jaune abricot de sa chair.

Jaunisse



Herbe puante

Café Zèb-piant

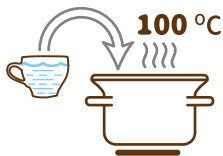
Senna occidentalis

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

Ce traitement est un soin de première intention, vous devez consulter votre médecin pour connaître la cause de cette jaunisse.





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau
2 feuilles (2 grammes)
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Éteignez le feu
et filtrez la tisane.



*Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)
pendant 5 jours.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer ce traitement au moment de le consommer.

Etat d'agitation aigue



Herbe charpentier

Zèb-charpentié

Justicia pectoralis

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 cuillères à
soupe de feuilles
fraîchement cueillies
(5 à 10 grammes).



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu
et filtrez la tisane.



Pour les adultes: buvez une tasse à chaque fois que vous sentez que vous avez une crise ou avant d'aller dormir.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux:

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez ce traitement au moment de le consommer. Si vous devez rester éveillé ou conduire, ne pas prendre ce traitement.

Etat d'agitation aigüe



Plantain

Planten

Plantago major

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 à 2 cuillères
(10 grammes) de feuilles
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu
et filtrez la tisane.



Pour les adultes: buvez une tasse à chaque fois que vous sentez que vous avez une crise ou avant d'aller dormir.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux:

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez ce traitement au moment de le consommer. Si vous devez rester éveillé ou conduire, ne pas prendre ce traitement.

Etat d'agitation aigue



Vetiver

Vétivè

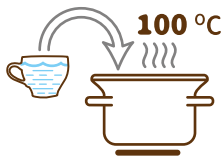
*Vetiveria zizanioides/
Zitanioides*

Partie(s) à utiliser :

la racine

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





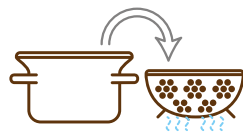
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 gramme
de racine fraîche.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu
et filtrez la tisane.



Pour les adultes: buvez une tasse à chaque fois que vous sentez que vous avez une crise ou avant d'aller dormir.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux:

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez ce traitement au moment de le consommer. Si vous devez rester éveillé ou conduire, ne pas prendre ce traitement.

Maladie de peau



Herbe puante

Café Zèb-piant

Senna occidentalis

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

Si les symptômes persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





Lavez 15 à 20 feuilles (30 à 50 g) fraîchement cueillies et broyez-les.



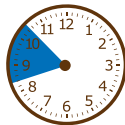
Lavez la peau avec de l'eau et du savon.



Appliquez les feuilles pilées sur la partie malade de la peau.



Bandez la partie malade avec un tissu propre.



Répétez le cataplasme 3 à 4 fois par jour.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez directement la partie malade avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le cataplasme pour éviter toute sur infection. Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.

Bouton et furoncle



Papaye

Papay

Carica papaya

Partie(s) à utiliser :

le fruit vert

Si les boutons et furoncles persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





Lavez la peau avec de l'eau et du savon et séchez-la avec un tissu propre.



Appliquez la préparation sur la partie malade de la peau.



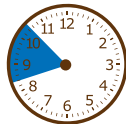
Bandez la partie malade avec un tissu propre.



Lavez et épluchez une papaye verte.



Râpez un morceau de papaye épluchée.



Répétez le cataplasme 2 fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Personnes qui font des allergies à la papaye

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.

Bouton et furoncle



Cassia alata

Kasialata

Senna alata

Partie(s) à utiliser :

la feuille

Si les boutons et furoncles persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





lavez et écrasez
20 feuilles
(50 grammes).



Ajoutez un litre d'eau
bouillante.



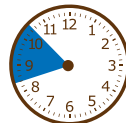
Laissez macérer et
reposer 12 heures.



Filterz
la préparation.



Lavez la partie infectée
avec la préparation.



Répétez l'opération 2 à 3 fois par jour.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement 12 heures avant de l'appliquer et le conserver au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum.

Champignon (mycoses interdigitales)



Cassia alata

Kasialata

Senna alata

Partie(s) à utiliser:

la feuille

Si vous ne constatez pas d'amélioration après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





Lavez 15 à 20 feuilles
(30 à 50 g) fraîchement
cueillies et broyez-les.



Lavez la peau avec de l'eau et du savon.



Appliquez
le cataplasme
les feuilles écrasées
entre les orteils.



Changez le cataplasme 3 ou 4 fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Personnes qui font des allergies à la papaye

Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez directement la partie malade avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le cataplasme pour éviter toute surinfection. Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.

Champignon (Lota)*



Cassia alata

Kasialata

Senna alata

**Maladie de la peau caractérisée par des taches sans forme et dont la couleur est différente de celle de la peau et causée par le champignon.*

Partie(s) à utiliser :

la feuille

Si les symptômes persistent après 5 jours, consultez votre médecin.





Lavez 15 à 20 feuilles fraîchement cueillies et broyez-les jusqu'à l'obtention d'un jus.



Lavez la peau avec de l'eau et du savon.



Appliquez la préparation sur la partie malade de la peau 3 fois par jour.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez directement la partie malade avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le cataplasme pour éviter toute surinfection. Préparez le jus de feuilles au moment de l'appliquer. Cette maladie n'est pas contagieuse. Le champignon ne se transmet pas d'homme à homme. Il apparaît naturellement sur la peau de certains sujets.

Brûlure superficielle, cloque, calvitie, coupure, ecchymose



Aloès

Lalwé

Aloe vera

Partie(s) à utiliser :

le gel interne de la feuille

Si vous ne constatez pas d'amélioration après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





Coupez
une feuille
d'aloès.



Lavez abon-
damment la
feuille avec
de l'eau.



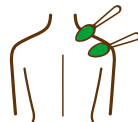
Coupez les
bords dentelés
de la feuille avec
un couteau.



Récupérez
le gel situé
au milieu de
la feuille.



Lavez la partie
de la peau
affectée avec
de l'eau et du
savon.



Prenez 1 à 2
cuillères de gel
(15 à 30 grammes)
que vous appliquez
sur la partie affectée
ou sur le crâne
chaue.



Appliquez le gel le matin et le soir.

ATTENTION

Utiliser seulement sur des brûlures superficielles et ne pas appliquer sur le visage, les mains, les pieds et les parties génitales;

- Lavez la partie de la peau affectée malade avec de l'eau bouillie préalablement refroidie et du savon avant d'appliquer le gel afin d'éviter toute surinfection. Eviter le contact avec le liquide jaune autour du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez de vomissements, utilisez du sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Les feuilles de basilic sont également utilisées en cuisine comme des épices.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

Brûlure superficielle



Roucou

Woukou

Bixa orellana

Partie(s) à utiliser :

la graine

Si la brûlure ne guérit pas après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.

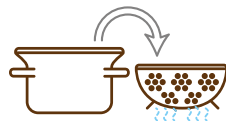




Faites revenir les graines broyées dans 4 cuillères l'huile végétale durant 3 minutes.



Broyez 2 cuillères à soupes (10 grammes) de graines sèches.



Filtrez l'huile et laissez refroidir avant de l'appliquer sur la brûlure.



Lavez la partie de la peau avec de l'eau et du savon.



Trempez un mouchoir propre dans l'huile préparée.



Appliquez-le sur la brûlure matin et soir.

ATTENTION

- Utiliser sur des brûlures superficielles et ne pas appliquer sur le visage, les mains, les pieds et les parties génitales. Lavez la partie de la peau malade avec de l'eau bouillie préalablement refroidie et du savon avant d'appliquer le gel pour éviter toute surinfection.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez l'huile au moment de l'appliquer. Laissez la brûlure à l'air avant d'appliquer la préparation que vous utiliserez uniquement sur la peau.

Petite plaie, bouton et furoncle



Pomme coulis, paroka

Manjé-kouli

Momordica charantia

Partie(s) à utiliser:

la feuille

*Si vous avez toujours mal
après 5 jours pour un adulte
et 3 jours pour un enfant,
consultez votre médecin.*





Lavez abondamment
une poignée de feuilles.



Broyez-les.



Appliquer la préparation
en massant délicatement
la peau. Laissez
sécher la peau à l'air libre.



Faites bouillir
les feuilles dans
une grande
casserole d'eau.



Eteignez le feu et
laissez refroidir.



Répétez l'opération matin, après-midi et soir.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer. Lavez la partie à traiter avec de l'eau et du savon neutre avant d'appliquer le cataplasme.

Teigne*



Cassia alata

Kasialata

Senna alata

**Tache ronde que l'on trouve sur la peau qui gratte et qui est provoquée par le champignon. Elle peut également s'attraper sur le cuir chevelu, la barbe et les ongles qui se décolorent.*

Partie(s) à utiliser:

la feuille

Si vous ne constatez pas d'amélioration après 4 semaines, consultez votre médecin.





Faites bouillir
de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Broyez les feuilles
avec une pincée
de sel.



Lavez la partie à
traiter avec de
l'eau et du savon
neutre avant
d'appliquer le
cataplasme.



Appliquez la
préparation en
cataplasme
sur la partie
de la
peau affectée.



Recouvrez
d'un tissu
propre.



Recommencez le cataplasme 3 à 4 fois par jour.

ATTENTION

- La teigne est contagieuse; il convient donc de se conformer à de strictes mesures d'hygiène pour éviter la propagation de la maladie ou une surinfection.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer.

Bouton et furoncle, ulcères cutanés



Herbe à vers

Simen kontra

*Chenopodium
ambrosioides*

Partie(s) à utiliser :

les parties aériennes
(parties sommitales).

*Si les boutons et les furoncles
persistent après 5 jours
consultez votre médecin.*





Lavez les parties aériennes de la plante.



Broyez-les.



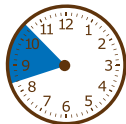
Lavez la peau avec de l'eau bouillie qui a refroidi et du savon après avoir séché la peau avec un tissu propre.



Appliquez en cataplasme la préparation sur la partie de la peau affectée.



Recouvrez d'une compresse ou d'un tissu propre.



Recommencez le cataplasme 2 fois par jour.

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer.

Crise d'asthme, toux



Aloès

Lalwé

Aloe vera

Partie(s) à utiliser:

le gel

*Consultez votre médecin
avant d'utiliser le gel.*

*Il s'agit d'un complément à
votre traitement.*





Coupez une feuille d'aloès et lavez-la abondamment avec de l'eau.



Coupez les bords dentelés de la feuille avec un couteau.



Prélevez le gel situé au milieu de la feuille.



Versez 1 à 2 petites cuillères de gel d'aloès dans une casserole contenant une tasse d'eau bouillie.



Laissez infuser la préparation durant 10 minutes et filtrez-là.



Buvez une tasse 3 fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires : si le gel est oxydé et qu'il a pris une teinte rosée, ne l'utilisez pas. Éviter le contact avec le liquide jaune autour du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau et provoquer une diarrhée s'il est absorbé. Plusieurs informations erronées circulent sur le gel transparent contenu dans la feuille d'aloès. Préparez le traitement au moment de la consommer.

Asthme



Café

Kafé

Coffea arabica

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Consultez votre médecin.
Cette tisane est à utiliser
comme complément de
votre traitement.*





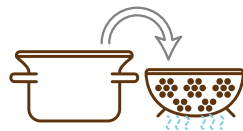
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau 7 à
10 grammes de feuilles
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez.



*Buvez une tasse 3 fois par jour jusqu'à ce que vous alliez
consulter votre médecin.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

Inflammation



Aloès

Lalwé

Aloe vera

Partie(s) à utiliser :

le gel

*Si vous avez toujours
l'inflammation après 5 jours
pour un adulte et 2 jours pour
un enfant, consultez votre
médecin.*





Coupez une feuille d'aloès et lavez-la abondamment avec de l'eau.



Coupez les bords dentelés de la feuille avec un couteau.



Prélevez le gel situé au milieu de la feuille.



Faites bouillir une tasse d'eau avec 1 à 2 cuillères de gel pendant 10 minutes.



Filterz la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Aux personnes diabétiques



Recommandations/informations supplémentaires :

- N'utilisez pas le gel lorsqu'il devient d'une couleur rouge. Evitez de toucher le jus jaune qui se trouve sous la feuille et autour du gel, car il peut provoquer une allergie.

Pneumopathie, angine de poitrine



Café

Kafé

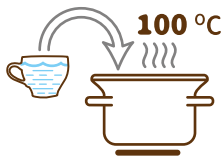
Coffea arabica

Partie(s) à utiliser:

les graines

Consultez votre médecin. Ce remède est à utiliser comme complément de votre traitement





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez une cuillère
de graines à café grillées
et moulues.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir l'eau
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour jusqu'à ce que vous alliez
Consultez votre médecin. Ce remède est à utiliser comme
complément de votre traitement.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

Refroidissement, rhume



Congolala, herbe à encre

Podjak/kongo-lala

Eclipta erecta

Partie(s) à utiliser:

les feuilles

*Si les symptômes persistent
après 7 jours, consultez votre
médecin.*





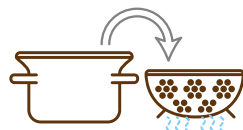
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 ou 5 feuilles
lavées et coupées
dans la casserole et
éteignez le feu.



Laissez infuser
10 minutes.



Filterz
la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant maximum 7 jours.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

Toux, grippe et refroidissement



Bois d'orme

Bwa-dôm

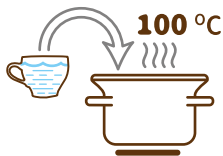
Guazuma ulmifolia

Partie(s) à utiliser:

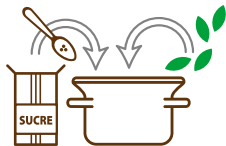
les feuilles

Si vous continuez à tousser ou si la grippe persiste après 7 jours, consultez votre médecin.





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 grammes de
feuilles hachées et une
cuillère de sucre.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 7 jours ou arrêtez
le traitement dès que vous constatez une amélioration.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

Toux/grippe



Gros thym

Gwo ten

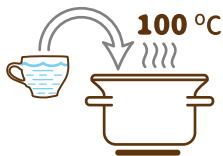
*Plectranthus
amboinicus*

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Eteignez le feu et ajoutez
2 feuilles fraîchement
cueillies que vous avez
passées sur la flamme.



Recouvrez la casserole
et laissez infuser
5 à 10 minutes.



Filtrez
la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

Toux



Vetiver

Vétivè

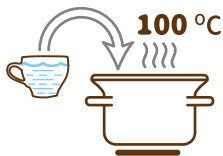
*Vetiveria zizanioides/
Zitanioides*

Partie(s) à utiliser :

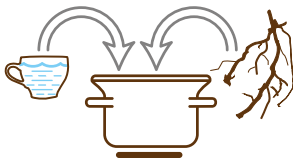
les feuilles

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez un gramme
de racines fraîches.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours maximum.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

Problèmes urinaires



Coco

Koko

Cocos nucifera

Partie(s) à utiliser :

le liquide contenu dans
le fruit frais (eau de coco)

*Si les symptômes persistent
après de 3 jours pour un adulte
et 2 jours pour un enfant,
consultez votre médecin.*





Buvez un verre d'eau de coco (environ 250 ml) 4 à 6 fois par jour pendant 3 jours.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- En cas d'infections urinaires, consultez votre médecin
- L'eau de coco est un complément à votre traitement sauf si le médecin vous déconseille de la boire

Recommandations/informations supplémentaires :

- Ouvrir la noix de coco au moment de consommer l'eau; ne pas conserver l'eau de coco.

Mal aux reins (infections ou calculs rénaux)



Aiguille à cochon

Zédjouï-kochon

Xanthium strumarium

Partie(s) à utiliser:

la racine

Si les symptômes persistent après 3 jours pour un adulte et 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.





Lavez 3 ou 4 racines fraîches de 10 cm de longueur (15 à 20 grammes).



Versez dans une casserole une tasse d'eau et les racines.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez d'une infection urinaire ou de calculs rénaux consultez votre médecin ; cette préparation doit être considérée comme un complément à votre traitement.
- Préparez la décoction au moment de la consommer.

Mal aux reins (infections ou calculs rénaux)



Maïs

Mayi

Zea mays

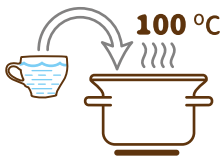
Partie(s) à utiliser :

les styles de l'épi

(les « barbes » ou « cheveux »
de maïs)

*Si les symptômes persistent
après 3 jours pour un adulte
et 2 jours pour un enfant,
consultez votre médecin.*





Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 à 3 grammes
de « barbe » de maïs
séchée ou 10 grammes
de « barbe » de maïs
fraîche.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Eteignez le feu
et filtrez
la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez d'une infection urinaire ou de calculs rénaux consultez votre médecin ; cette préparation doit être considérée comme un complément à votre traitement.
- Préparez la décoction au moment de la consommer.

Œdèmes, inflammations



Maïs

Mayi

Zea mays

Partie(s) à utiliser :

les styles de l'épi

(les « barbes » ou « cheveux »
de maïs)

*Si les symptômes persistent
après 3 jours, consultez votre
médecin.*





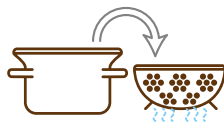
Versez un litre d'eau déjà bouillie dans une casserole.



Ajoutez 10 grammes de « barbe » de maïs fraîche ou 2 grammes de « barbe » de maïs séchée.



Recouvrez la casserole et laissez reposer 12h.



Filtrez la préparation.

L'œdème et l'inflammation présentant un risque sérieux pour la santé, il est fortement conseillé de consulter un médecin au préalable.



Buvez une tasse 3 fois par jour

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède tous les jours ; ne le conservez pas plus d'une journée et après les 12h de préparation, conservez le réfrigérateur.

Pertes blanches



Herbe amère

Agouman

Solanum americanum

Partie(s) à utiliser:

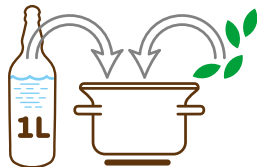
les feuilles matures

Si vous avez toujours des problèmes après 3 jours, consultez votre médecin.





Lavez une poignée de
feuilles fraîchement
cueillies
(30 à 50 grammes)



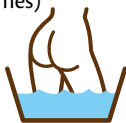
Placez les feuilles dans
une casserole d'eau avec
un litre d'eau.



Recouvrez la casserole
et laissez bouillir
10 minutes.



Filtrez
la préparation.



*Appliquer la préparation en
bains de sièges et lavages vaginaux
3 fois par jour : matin, midi, soir
avant d'aller dormir.*

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Lavez-vous avec de l'eau bouillie avant d'utiliser la préparation
- N'utilisez pas de savon

Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.

Retard de règles



Betterave

Bétrav

Beta vulgaris

Partie(s) à utiliser:

la racine

Si le retard de menstruations (aménorrhée) persiste après 3 jours, consultez votre médecin.





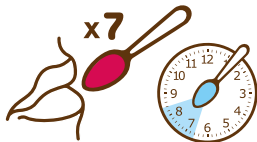
Lavez une betterave fraîche et épluchez-là.



Râpez-là.



Pressez la chair râpée pour en extraire le jus.



Buvez environ 100 ml (7 cuillères à soupe) de la préparation par jour pendant 3 jours.

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.

Retard de règles



Avocat

Zaboka

Persea americana

Partie(s) à utiliser :

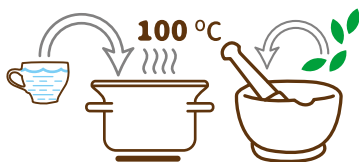
la feuille

Si le retard de menstruations (aménorrhée) persiste après 3 jours, consultez votre médecin.





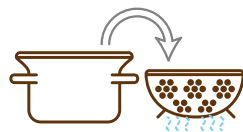
Lavez et écrasez des feuilles fraîchement cueillies.



Dans une casserole, mettez 1 tasse d'eau et ajoutez 5 grammes de feuilles écrasées.



Faites bouillir pendant 10 minutes.



Filtrez la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours maximum.



ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.

ANNEXE

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE	PAGE
<i>Allium cepa var aggregatum</i>	Oignon	<i>Lonyon-frans</i>	50
<i>Aloe vera</i>	Aloès	<i>Lalwé</i>	80-90-94
<i>Anethum graveolens</i>	Aneth	<i>Ianni</i>	8
<i>Beta vulgaris</i>	Betterave	<i>Bétrav</i>	52-116
<i>Bixa orellana</i>	Roucou	<i>Woukou</i>	82
<i>Carica papaya</i>	Papaye	<i>Papay</i>	72
<i>Catharanthus roseus</i>	Pervenche	<i>Kaka-poul</i>	40

<i>Chenopodium ambrosioides</i>	herbe-à-vers	<i>Simen kontra</i>	36-88
<i>Cissampelos pareira</i>	Liane Serpent/Liane Corde	<i>Lyenn-Kôd/Lyenn-Sèpan</i>	20
<i>Cocos Nucifera</i>	Coco	<i>Koko</i>	106
<i>Coffea Arabica</i>	Café	<i>Kafé</i>	92-96
<i>Curcuma Longa</i>	Curcuma	<i>Mandja/Tjitjima</i>	60
<i>Cymbopogon Citratus</i>	Citronnelle	<i>Sitwonnèl</i>	14
<i>Eclipta Erecta</i>		<i>Podjak/Kongo-Lala</i>	98
<i>Guazuma Ulmifolia</i>	Bois d'orme	<i>Bwa-Dôm</i>	100

ANNEXE

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE	PAGE
<i>Jatropha Curcas</i>	Médecinier Béni	<i>Mèdsiyen-Béni</i>	38
<i>Justicia Pectoralis</i>	Herbe-à-Charpentier	<i>Zèb-Charpantié</i>	22-64
<i>Matricaria Recutita</i>	Camomille	<i>Kamomiy</i>	12
<i>Mentha Spp</i>	Menthe	<i>Ment</i>	34
<i>Momordica Charantia</i>	Paroka	<i>Manjé-Kouli</i>	84
<i>Ocimum Basilicum</i>	Basilic	<i>Bazilik</i>	10
<i>Ocimum Gratissimum</i>	Framboisin	<i>Fonbazen</i>	24

<i>Persea Americana</i>	Avocat	Zaboka	118
<i>Pimenta Racemosa</i>	Bois d'inde	Bwa-dend	48
<i>Plantago Major</i>	Plantain	Planten	42-66
<i>Plectranthus Amboinicus</i>	Gros thym	Gwo ten	102
<i>Prosopis Julifera</i>		Bayawond blan	44
<i>Psidium Guajava</i>	Goyave	Griyav	16
<i>Ricinus Communis</i>	Ricin-carapate	Palma-kristi/Fèy-grenn	32
<i>Senna Alata</i>	Cassialata/Dartrier	Kasialata	74-76-78-86

ANNEXE

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE	PAGE
<i>Senna Occidentalis</i>	Herbe puante	<i>Café zèb-piant</i>	46-56-62-70
<i>Solanum Americanum</i>	Herbe amère	<i>Agouman</i>	114
<i>Tagetes Lucida</i>	Pissenlit/Estragon	<i>Lanni</i>	26
<i>Theobroma Cacao</i>	Cacao	<i>Kako</i>	54
<i>Vetiveria zizanioides/Zizanioïdes</i>	Vétiver	<i>Vétivè</i>	28-68-104
<i>Xanthium Strumarium</i>	Aiguille à cochon	<i>Zédjoui-kochon</i>	108
<i>Zea Mays</i>	Maïs	<i>Mayi</i>	110-112
<i>Zingiber Officinale</i>	Gingembre	<i>Jenjanb</i>	18-30-58

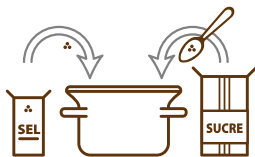


Recette pour vous préparer un sérum

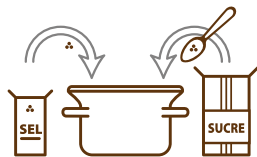
(à utiliser en cas de vomissement, diarrhée et de déshydratation)



Faites bouillir de l'eau
(4 tasses).
Éteignez le feu et
laissez refroidir



Ajoutez 2 cuillères à
soupe de sucre et
1 cuillère à café de sel.



Mélangez jusqu'à ce que
le sucre et le sel fondent.



Goûtez une
petite cuillère
pour savoir si
ce dosage vous
convient.



Boire la moitié d'une tasse
pour un enfant et une
tasse entière pour un adulte.

ATTENTION

N'arrêtez pas d'allaiter votre enfant ou de l'hydrater jusqu'à guérison.

Problèmes de santé primaires traités dans cet ouvrage :

- Troubles de la digestion.
- Affections de l'œil, des oreilles et de la peau.
- Douleurs généralisées.
- Symptômes émotionnels.
- Affections respiratoires.
- Troubles urinaires.
- Problèmes gynécologiques.



Collectivité
Territoriale
Martinique

