



HERBORISTERIE AUTONOME BULLETIN MENSUEL FÉVRIER 2023.

Nous sommes en hiver jusqu'au 21 mars. Il fait encore froid mais la balance jour-nuit s'inverse doucement du côté jour. Dans la nature, les plantes commencent à débourrer, doucement mais sûrement. Pour une localisation à 300m d'altitude. Plus bas ce sera plus en avance, plus haut plus en retard.

Pour assurer son herboristerie autonome et à l'échelle d'une famille, nous sommes dans la dernière ligne droite pour récolter les racines médicinales avant que la partie aérienne ne soit trop développée et ait pompée l'énergie de la racine.:

- la grande consoude (*Symphytum officinalis*) à repiquer au jardin, dont je fais un focus ci-dessous.

- l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*) à semer au jardin : une grande adaptagène incontournable pour consolider son système immunitaire
- la guimauve (*Althea officinalis*) à repiquer au jardin : dont les vertus émollientes et adoucissantes peuvent soulager bien des irritations(gorge, intestins...)
- l'aunée (*Inula helenium*) à mettre au jardin : une grande régularisante des désordres hormonaux et surtout une puissante « asséchante » des poumons engorgés.
- la bardane (*Arctium lappa*) à glaner dans les champs : majeure pour la peau dont elle favorise le nettoyage, en interne comme en externe (si les adolescents acnéiques savaient, ils s'en gaveraient!)
- la grande gentiane (*gentiana lutea*) à déterrer en montagne : et à ne pas confondre avec le vératre gentiane (*Veratrum album*) que l'on trouve beaucoup sur le Vercors contrairement à la gentiane (plutôt dans le Jura). **La Gentiane a les feuilles qui sont opposées alors que le Vératre a les feuilles qui sont alternées.** Feuilles alternées : isolées et disposées alternativement de part et d'autre de la tige

Pour ma part, j'ai récolté racine de consoude et d'échinacée.

La consoude dans l'objectif de fabriquer des baumes à la consoude.

L'échinacée pour des décoctions.

Dans ce bulletin, un focus sur la consoude, qui est une plante majeure dans les soins du quotidien. Surtout en externe, et c'est pourquoi, il est important d'avoir un bon pied de consoude au jardin et de la macération huileuse ou de baume à la maison.

1- Récolter les racines en gardant la partie supérieure de la plante pour la re-planter. J'ai récolté environ la moitié du pied de consoude.



Infusion – Décoction

En herboristerie, on privilégie les décoctions pour toutes les parties dures des plantes (racines, tiges, écorces, graines), c'est-à-dire que les plantes sont plongées dans l'eau froide, portées à ébullition et bouillies pendant 10 à 20 mn. Puis on laisse infuser 10mn

On infusera les parties plus fragiles (feuilles et fleurs) : les plantes sont toujours mises dans l'eau froide, que l'on porte juste à ébullition. On coupe le chauffage, et on laisse infuser 10 mn.

2- Je récolte une partie des racines en conservant la partie supérieure où des jeunes pousses ont déjà écloses.



Et je garde l'autre partie des racines pour élaborer le baume.



3- Je brosse (brosse à légumes, brosse à racine) et nettoie les racines sous l'eau, rapidement et je les fais sécher. Je ne les pèle pas, je conserve l'écorce noire. Les racines de consoude sont odorantes, une odeur douceuse, un peu musquée qui ne s'oublie pas.



4- Une fois bien sèche, je râpe les racines (pulpe gluante). Je remplis un pot, que je choisis pour qu'il soit bien rempli. Et je verse l'huile pour couvrir la pulpe de racines. J'ai choisi l'huile d'olive, mais on peut utiliser une autre huile : tournesol, amande douce... Toutes les huiles végétales ont des vertus thérapeutiques. Ainsi, l'huile d'olive a des effets hydratants, antioxydants, anti-inflammatoires et protecteurs (contre les rayons ultraviolets par exemple). Et c'est aussi l'huile qui résiste le mieux à la chaleur sans se dégrader.

5- Après deux possibilités : mettre le pot au bain-marie, sur feu doux pendant deux heures ou 21 jours au soleil, derrière une vitre. J'ai choisi la première solution, car je ne suis pas sûre d'avoir les 21 jours de soleil, et il n'est pas très chaud en ce moment.

6- Une fois la macération finie, filtrée (chinois, passoire), on peut soit l'embouteiller telle quelle, ou en faire un baume en lui additionnant de la cire d'abeille.

Recettes de baume de racine de consoude.

Recette personnelle

Pour ma part, je ne fais qu'ajouter de la cire d'abeille à l'huile de racines de consoude.

13 à 15 % de cire d'abeille pour 87 à 85 % de macération huileuse filtrée. Je vous laisse faire les petites règles de trois en fonction de vos poids de macération huileuse finaux.

Mettre le tout dans une casserole au bain marie, à feu doux. Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène et bien fondu. Nul besoin de trop chauffer, juste faire fondre et bien mélanger. Puis mise en pot, bien remplis (pour éviter au maximum l'oxydation) avec couvercle. La cire d'abeille est un bon conservateur. Les pots se conservent bien plusieurs années.

Les vertus de la grande consoude (*Symphytum officinalis*). Famille des Boraginacées (comme la Bourrache)

La consoude est une plante vivace (repousse d'année en année) qui se plaît au bord des fossés, près des marécages et des ruisseaux dans toutes l'Europe. Sauf en région méditerranéenne et jusqu'à 1500 m d'altitude. Elle craint les grosses chaleurs et sécheresse. Ne pas hésiter à l'arroser en été.

Elle possède de grosses racines charnues, à l'écorce noire et à la chaire blanche et visqueuse à la coupe. Sa tige robuste et



quadrangulaire se dresse avec des feuilles ovales et épaisses garnies de poils. La floraison de mai à juillet fait apparaître des fleurs violacées, blanches ou jaunes suivant les espèces. Disposées en grappes terminales pendantes, elles comprennent une corolle en forme de clochette avec 5 dents courtes et un calice à 5 sépales lancéolés. Le fruit est un tétrakène

Principes actifs:

Les principaux constituants sont du tanin, du mucilage, une huile essentielle, de l'allantoïne, des glucides et un alcaloïde.

3 principaux donnent ses vertus à la consoude :

- **L'allantoïne** a un pouvoir adoucissant, apaisant, anti-inflammatoire et hydratant. C'est aussi un vulnéraire c'est-à-dire que l'allantoïne peut guérir les plaies (coupures, gerçures, éraflures...). De plus l'allantoïne accélère la multiplication cellulaire et de ce fait active la cicatrisation de la peau en cas de problèmes. Enfin, l'allantoïne favorise aussi l'éradication des cellules mortes de la peau
- **L'acide rosmarinique** a des propriétés anti-inflammatoire, antioxydantes, antibactériennes et antivirales.
- **Le mucilage** est un émollient et un adoucissant.

2 autres éléments moins déterminants sont utiles :

- **Les tanins** présents dans la consoude mais aussi dans de nombreux autres plantes ont des propriétés astringentes, cicatrisantes, antibactériennes et antivirales
- **La choline** est un autre composant utile au niveau médicinal.

Utilisation:

La Consoude : « qui soude ».

C'est la racine qui est utilisée pour ses propriétés cicatrisantes connues depuis l'Antiquité.

Son nom signifie "je réunis" et elle a de tout temps été employée pour consolider les chairs, les souder et les raffermir. Elle a également été utilisée pour soigner les fractures, comme astringent léger dans les cas d'hémoptysie, d'hémorragie utérine, de diarrhée bénigne et aussi dans le traitement de l'entérite tuberculeuse, de l'ulcère à l'estomac et pour assécher les bronches en cas de bronchite ou d'infection pulmonaire.

On l'emploie aujourd'hui pour calmer les douleurs des brûlures, activer la cicatrisation des plaies, soigner les ulcères variqueux, les gerçures des seins, les fissures anales, les fractures osseuses. De plus, la consoude soulage les articulations enflammées (goutte) et aide à la résorption des hématomes.

En usage interne, on l'emploie à raison d'une cuillerée à soupe pour 1/4 l d'eau. Faire bouillir 2 à 4 mn et laisser infuser 10 mn. On en boit 2 tasses par jour, loin des repas.

En usage externe, on applique localement une décoction de racines (100 à 200 grammes par litre, bouillies 10 à 12 mn et infusées 15 mn). On peut aussi poser des cataplasmes localement, à partir de la racine réduite en poudre et délayée dans l'eau chaude avec quelques gouttes d'huile).

Quelques exemples d'utilisation des baume et macération huileuse en externe :

1 : Soulagent les piqûres de moustiques :

C'est l'utilisation la plus facile et parfois la plus fréquente. Il n'est d'ailleurs pas indispensable d'avoir du baume. Une feuille de consoude suffit. Vous écrasez la nervure centrale d'une feuille et vous mettez le gel ainsi récolté sur la piqûre : résultat instantané.

2 : Soignent les égratignures et les mains abîmées

Si vous jardinez beaucoup vos mains souffrent. Vous avez de petites coupures, des égratignures, de petits bleus... Grâce en particulier à l'allantoïne la cicatrisation des petites plaies est très rapide.

3 : Soulage les cas de coups de soleil.

La consoude est bien connue pour soigner les brûlures. Un coup de soleil c'est une brûlure au premier degré. Si vous vous êtes exposé imprudemment au soleil, étalez de l'huile de consoude là où c'est douloureux, la douleur s'estompera très vite. Comme avec la macération huileuse de millepertuis (*Hypericum perforatum*), mais sans le côté photosensibilisant.

4 : Soulage les démangeaisons cutanées.

5 : Après rasage :

L'huile de consoude peut être utilisée comme crème à raser et le baume comme après rasage.

6 : La consoude utilisée comme crème pour le visage

Dans la très grande majorité des crèmes pour le visage vous retrouvez de l'allantoïne. C'est normal, l'allantoïne favorise la multiplication cellulaire. C'est sans doute la molécule anti-ride la plus efficace. En crème du soir.

7 : Peut être utilisé comme « gel post-épilation ».

Cela soulage les irritations.

8 : Soigne les crevasses au pied et surtout au talon

Nos pieds et surtout nos talons doivent supporter le poids de notre corps. Il arrive souvent que la peau des talons présente des crevasses et se fendille. Ces crevasses ne sont guère esthétiques et parfois elles font mal. Faites un bain de pied en ajoutant une cuillerée d'huile de consoude dans l'eau tiède. Le problème sera réglé après 3 à 4 séances.

Vous pouvez aussi, simplement tremper vos pieds dans de l'eau assez chaude, les sécher puis étaler du baume et masser et faire cette opération chaque soir pendant une petite semaine.

9 : Soigne la mycose des pieds.

Pour soigner les mycoses, vous lavez d'abord vos pieds puis vous les séchez très méticuleusement. Vous mettez ensuite une pellicule de baume sur les endroits touchés. Encore mieux avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine. Vous faites cette opération 3 fois par jour jusqu'à disparition des problèmes.

10 : Soigne les ongles:

Vous mettez du baume de consoude sur vos ongles et vous les massez avec le pouce pour que le baume rentre bien et de ce fait nourrisse vos ongles.

L'huile d'olive, participe à cette action. Elle est très riche en éléments nutritifs. Elle nourrit les ongles et en particulier les ongles abîmés, secs, fragiles ou encore les ongles striés. Elle favorise la pousse des ongles. De plus, l'allantoïne guérit les blessures éventuelles autour de l'ongle.

11 : Active la guérison des bleus ou ecchymoses.

Pour cette application vous pouvez utiliser indifféremment le baume ou l'huile de consoude. Tous les composants sont efficaces dans ce domaine allantoïne, mucilage, etc...et avec l'huile essentielle d'Hélichyse italienne, ce sera encore mieux.

12 : Relaxe les muscles des sportifs.

Après des efforts soutenus, vos muscles sont fatigués. Massez-les avec soit du baume soit de l'huile.

13 : Soigne les tendinites

Si vous souffrez d'une tendinite, appliquez macération huileuse ou baume plusieurs fois par jour (par exemple 3 à 5 fois). Après l'avoir étalé il faut masser doucement pour faire pénétrer le produit dans la peau.

14 : Soigne l'eczéma

L'eczéma est une maladie de la peau très fréquente en France. Il n'existe pas de véritables médicaments pour éradiquer cette maladie et il vous faudra trouver des méthodes alternatives pour vous en débarrasser, la consoude est une de ces méthodes.

15 : Soigne les crises de goutte

16 : Soulage les douleurs de l'arthrose. En massage sur les parties douloureuses.

17 : La consoude soigne les coupures.

Cette utilisation est bien connue depuis des siècles, les noms communs de la consoude en témoignent : par exemple : l'herbe aux charpentiers, louzouaen an troch (l'herbe aux coupures en breton).

Dans ce domaine ce n'est pas spécialement le baume que nous utilisons mais plutôt des feuilles quand il y en a dans le jardin.

18 : Soigne les fractures.

Historiquement c'est une des utilisations principales de la consoude. Bien sûr en cas de fracture il faut voir votre médecin voire même le chirurgien. Ne vous improvisez pas médecin. Par contre après avoir vu votre médecin faites des cataplasmes de consoude et en cas de rééducation utilisez l'huile de consoude pour le massage.

19 : Soigne les brûlures

Pour des brûlures légères vous pouvez régler le problème vous-même en appliquant un baume de consoude sur la plaie. Etalez une fine couche sur la peau brûlée, puis vous couvrez le tout avec de la gaze. Vous referez cette opération au moins 2 fois par jour au début. La consoude soulagera la douleur et favorisera la multiplication cellulaire, donc la régénérescence de la peau.

20 : Soigne les hémorroïdes

Mettez du baume de consoude sur un pansement stérile et placé ce pansement sur les hémorroïdes 2 fois par jour et pendant 4 jours. On peut aussi alterner avec une macération huileuse ou un baume d'Achillée millefeuille, dont la réputation en ce domaine date de l'Antiquité aussi.