

Santé par les plantes : le framboisier



Rubus Idaeus est un arbuste qui peut atteindre plus de 2 m de hauteur que l'on retrouve en lisières forestières, dans les bois clairs, dans les zones tempérées et froides. Une légende grecque raconte que la framboise, très prisée des dieux de l'Olympe, est née sur les pentes du Mont Ida, en Crète, d'où son nom : Rubus Idaeus, littéralement : « la ronce de l'Ida »....



Approchez-vous... La framboise est couverte de poils microscopiques jaunes sur les drupéoles* : ce sont des restes de stigmates, organes reproducteurs de la fleur. Drupéoles : la framboise n'est pas une baie, une baie renferme plusieurs graines, réunion de petites drupes semi-soudées, contenant chacune un minuscule noyau dans

lequel se trouve une graine. Il peut être planté d'octobre à mars, hors période de gel, le framboisier est une plante « rustique » qui ne craint pas le froid de l'hiver.

2 variétés : nous allons distinguer les variétés non remontantes (c'est à dire qui produisent une fois dans l'année, autour de mi-juin à fin juillet) et les variétés

remontantes (c'est à dire qui produisent deux fois dans l'année) une première fois en juin et une seconde fois au

début du mois d'août jusqu'à la mi-octobre.

"l'allié de la femme"

Utilisations : le framboisier est considéré comme "l'allié de la femme". On le retrouve sous forme d'extrait (gemmothérapie), de teinture mère, de tisanes, d'infusions, de gélules. Utile pour renforcer le système reproducteur féminin, en cas de menstruations surabondantes et de dysménorrhée, diminue les nausées. Attention on ne l'utilisera pas pendant la grossesse mais plutôt la dernière semaine pour faciliter et accélérer l'accouchement pour tonifier l'utérus et enrichir le lait maternel. Il sera intéressant en cas de selle liquide car le framboisier est astringent. En cas de maux de gorge, il est apaisant et calme les irritations, soulage en cas d'angine et possède une effet décongestionnant en cas de rhume et grippe. En gargarisme pour les inflammations buccales.

Tisane : 2 ou 3 tasses par jour pendant 3 semaines, en dehors des repas ou 20 minutes avant. Ne jamais prendre une plante en continu, laisser l'organisme se reposer.

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T. | Formatrice
06 46 12 11 88 - : www.sonia-naturo.com