



Framboisier



La plante de base pour les conditions féminines de toutes sortes. Le framboisier nourrit, tonifie, équilibre et fortifie le système reproducteur.

Noms communs	Framboisier, ronce du mont Ida (anglais : Raspberry)
Nom latin	<i>Rubus idaeus</i>
Famille	Rosacées, grande famille incluant les roses, fraises et aubépine
Description	Arbuste vivace. Tiges bisannuelles au feuilles d'un vert brillant sur le dessus et blanchâtres dessous. Partie utilisée : Feuille
Origine	Europe
Culture et rusticité	Rustique et facile à cultiver. Requier un sol acide, riche, profond et bien drainé. Préfère la mi ombre durant les chaleurs d'été. Se multiplie par la racine.
Usage	Médicinal (feuilles) et culinaire (fruits)
Nutrition	Les feuilles sont très riches en tanins qui inhibent l'absorption du fer, donc prendre entre les repas.
Propriétés fonctionnelles	Astringent, nutritif, tonique utérin, vulnéraire, galactagogue, hémostatique, régulateur menstruel, stomachique etc.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : 1 c. à thé par tasse d'eau, boire de 2 à 4 tasses par jour. Teinture : 15 à 40 gouttes, 3 fois par jour. Autres : Bain, bain oculaire, douche vaginale, gargarisme, compresse etc. Grossesse : à partir du 3 ^e mois, on peut boire 1 tasse par jour et augmenter graduellement à partir du 6 ^e mois jusqu'au dernier mois quand on prendra de 3 à 4 tasses par jour.
Contre-indications	Les tannins peuvent contrer l'effet ou l'absorption des alcaloïdes.
Conservation	Au sec et à l'abri de la lumière.
Idées recettes	Avec le fruit les possibilités sont infinies !