

Airelles rouges - Canneberge des montagnes

Massekuminanaka

Nom scientifique : Vaccinium vitis-idaea

Partie de la plante utilisée : fruit (baies)

Préparation et usage médicinal :

Mangez les baies pour soulager les maux de gorge.

Les baies sont particulièrement utiles en cas de problèmes buccaux ou gingivaux. Les baies sont écrasées et peuvent être réchauffées. Elles sont ensuite appliquées directement sur les gencives des bébés qui font leurs dents pour aider à soulager leur douleur. En cas de plaies ou d'ampoules dans la bouche, il faut d'abord drainer l'ampoule à l'aide d'une aiguille, puis frotter la zone avec les baies.



Aulne rugueux

Shakau

Nom scientifique : *Alnus rugosa*

Partie de la plante utilisée : écorce, feuilles

Préparation et usage médicinal :

Cet arbuste est utile pour soulager les douleurs après l'accouchement. La mère reçoit une tisane préparée à partir de l'écorce pelée ou des feuilles.



Bouleau blanc

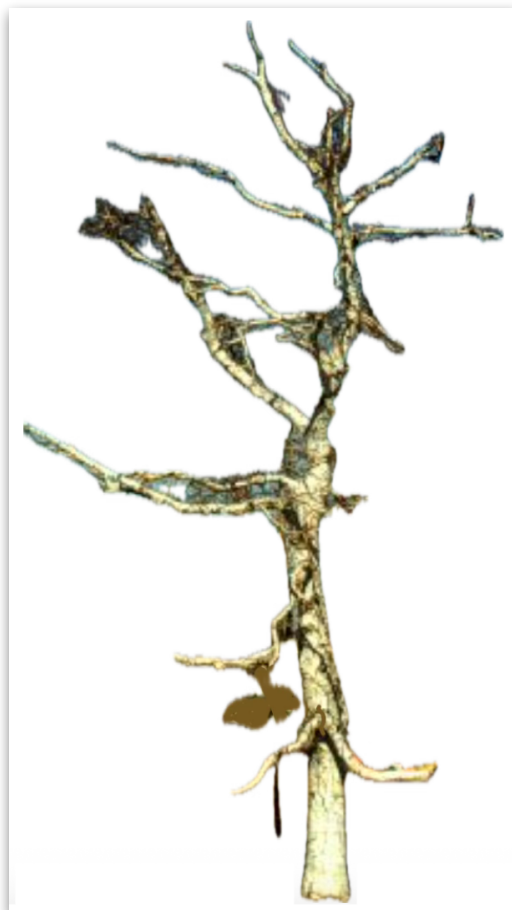
Ushkuai

Nom scientifique : Betula papyrifera

Partie de la plante utilisée : écorce intérieure

Préparation et usage médicinal :

Peler l'écorce extérieure papilleuse et gratter l'écorce intérieure de l'arbre.
Coupez-la, faites-la bouillir et boire le liquide pour aider à soulager une diarrhée extrême ou de longue durée.



Camarine noire

ashtshiminakashi

Nom scientifique : Empetrum nigrum

Partie de la plante utilisée : racines

Préparation et usage médicinal :

Écraser les racines, les faire bouillir et les mettre dans un linge. Appliquer sur la zone affectée pour soulager les douleurs articulaires ou musculaires.



Cerise griotte

uiminana

Nom scientifique : *Prunus pensylvanica*

Partie de la plante utilisée : feuilles, fruits, écorce intérieure

Préparation et usage médicinal :

Faire bouillir les feuilles et boire le jus pour soulager le stress et la dépression, ou en cas de douleurs cardiaques.

Pour soigner la toux, grattez l'écorce interne et mâchez-la.

Les baies rouges vifs sont également utiles. Si quelqu'un se sent déprimé ou triste, il/elle devrait porter les baies sur lui/elle pour l'aider à se sentir heureux.



Comandre du nord

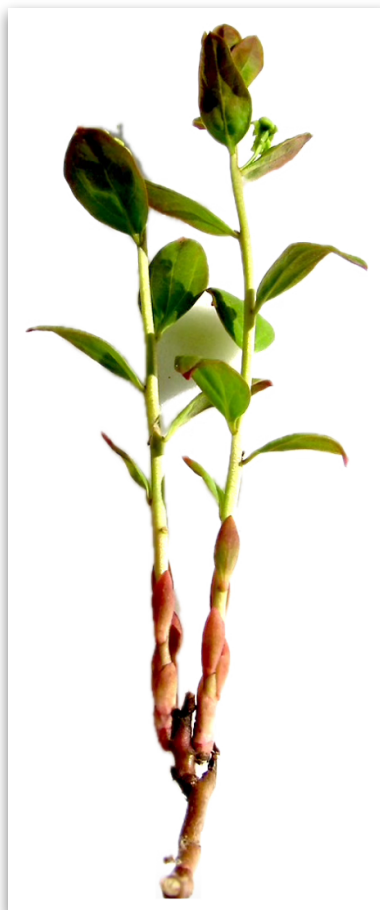
Atikuminanakashi (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Geocaulon lividum

Partie de la plante utilisée : tige

Préparation et usage médicinal :

Faire bouillir la tige et l'appliquer en compresse pour soulager les douleurs corporelles.



Épinette blanche

Minaik^u (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Picea glauca

Partie de la plante utilisée : écorce intérieure, rameaux, sève, cône

Préparation et usage médicinal :

Faire bouillir les rameaux et placer une serviette sur la tête. Utiliser l'eau chaude comme bain de vapeur pour soulager la cécité des neiges et les douleurs oculaires.

Les rameaux sont bouillis et broyés, puis utilisés en cataplasme pour soulager les douleurs générales, les douleurs articulaires et la cécité des neiges. Réchauffer le cataplasme et l'appliquer de nouveau selon les besoins.

Faire bouillir les rameaux et tremper les mains et les jambes dans l'eau pour réduire les douleurs articulaires.

Gratter l'écorce intérieure et la mâcher comme un chewing-gum pour soulager les maux de gorge ou la sécheresse. Elle agit également comme expectorant pour éliminer le mucus et les mucosités des poumons. Veillez à recracher l'écorce après l'avoir mâchée, car il s'agit d'un médicament puissant qui ne doit PAS être avalé.

Les cônes sont bouillis et le liquide est utilisé pour soulager les maux d'estomac et provoquer des vomissements si nécessaire. Ils peuvent également être mélangés à de la graisse de phoque et à de l'eau pour soigner une pneumonie.

Les coupures et les blessures peuvent également être soignées à l'aide de différentes parties de l'arbre. La sève est appliquée sur les plaies, et l'écorce interne est mise dans un peu de coton et placée sur une plaie pour l'arrêter.



Laurier rose

Amu-nipisa

Nom scientifique : Kalmia polifolia

Partie de la plante utilisée : fleurs

Préparation et usage médicinal :

Cueillez les fleurs et mangez-les pour soigner les rhumes et les maux de gorge.



Lichen à feuilles

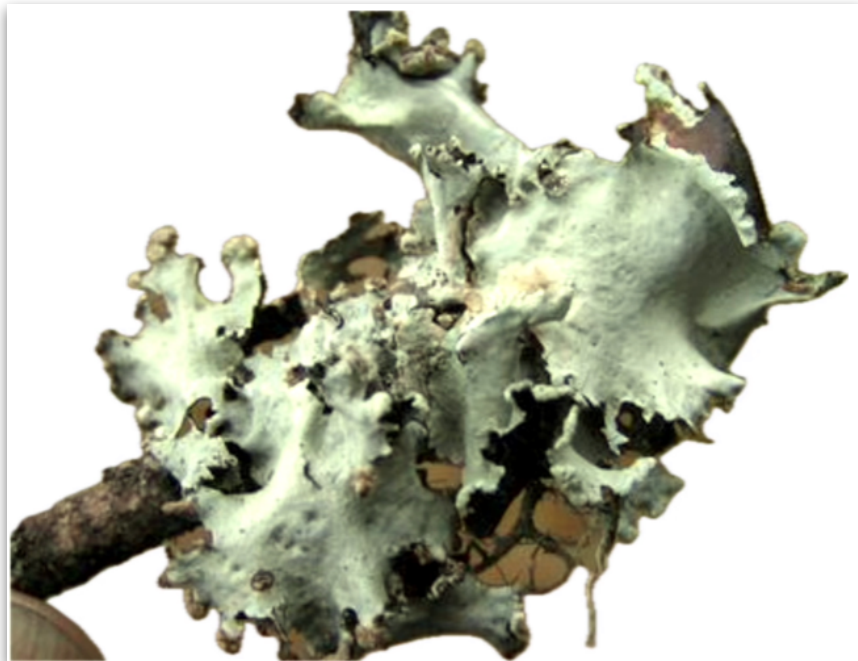
Uapikun-uapitsheushkamik^u (Utshimassit)

Nom scientifique : Nephroma

Partie de la plante utilisée : plante entière

Préparation et usage médicinal :

Nettoyez bien la plante et appliquez-la directement sur une brûlure pour accélérer la cicatrisation.



Mélèze

Uatnanis (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Larix laricina

Partie de la plante utilisée : branches, rameaux, écorce interne

Préparation et usage médicinal :

Les Innus considèrent cet arbre comme un médicament fort et puissant.

Les branches sont bouillies dans l'eau et le thé qui en résulte est utile pour soigner de nombreuses choses, notamment les maux de gorge, la fièvre, la perte d'appétit et les douleurs articulaires. Il est important de se réchauffer après avoir bu le thé afin de permettre au médicament d'agir correctement.

Pour aider à guérir les brûlures (en particulier chez les enfants), les rameaux sont coupés en petits morceaux d'environ 3 à 4 centimètres de long. Ces morceaux sont bouillis et l'écorce extérieure est pelée pour exposer l'intérieur collant. Cette partie interne est écrasée et appliquée soit directement sur la zone brûlée, soit mélangée à un peu de saindoux et appliquée ensuite.

Pour prévenir les infections sur les coupures ou les éraflures, les rameaux sont préparés de la même manière que pour les brûlures. Après avoir écrasé l'intérieur, le mélange collant peut être mélangé à un peu d'eau et appliqué directement sur la zone blessée.

Les furoncles cutanés sont soignés à l'aide de l'écorce interne de l'arbre. Elle est grattée, bouillie dans de l'eau, enveloppée dans un morceau de tissu et appliquée sur la peau.

Un cataplasme contenant des brindilles et des aiguilles broyées est utilisé pour soulager les genoux douloureux et les douleurs musculaires.



Mousse de club raide

Kakauat (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Lycopodium annotinum

Partie de la plante utilisée : plante complète

Préparation et usage médicinal :

Pour soulager les problèmes urinaires, faire bouillir la plante pendant 1 à 2 heures et boire le liquide trois fois.

La plante est également utilisée en cataplasme pour aider à cicatriser les coupures et les blessures. Chauffer la plante avec un peu d'amer ou de saindoux, puis broyer les feuilles raides. Enveloppez le mélange dans un linge et appliquez-le sur la zone blessée.



Mousse de tourbe

Uishaushkamik^u

Nom scientifique : Sphagnum subsecundum

Partie de la plante utilisée : plante complète

Préparation et usage médicinal :

Faire bouillir la mousse et la mettre en cataplasme. Appliquer sur les furoncles cutanés et laisser agir pendant quatre jours.

Chauffer la mousse et l'appliquer sur la peau pour soulager l'hypertension. Réchauffez la mousse et appliquez-la à nouveau si nécessaire.



Mousse visqueuse velue

Nom scientifique : *Tortula ruralis*

Partie de la plante utilisée : plante complète

Préparation et usage médicinal :

La mousse peut être bouillie et utilisée comme cataplasme pour aider à soigner les douleurs articulaires ou les furoncles. La sphaigne sp. est considérée comme une meilleure alternative.



Sapin beaumier

Innasht (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Abies balsamea

Partie de la plante utilisée : rameaux, écorce intérieure, sève

Préparation et usage médicinal :

Le thé obtenu à partir des rameaux bouillis soulage les jambes douloureuses, les maux d'estomac et les rhumes. Dans le passé, il constituait également une source d'alimentation pendant les périodes de famine.

L'écorce interne bouillie est utile pour soulager les frissons, les rhumes et les maux d'estomac.

La sève de l'arbre est utilisée de diverses manières. Les cloques de résine d'un vieil arbre sont cassées à l'adresse pour recueillir la sève. Celle-ci est chauffée et appliquée sur les coupures ou les plaies cutanées pour prévenir les infections et accélérer la cicatrisation. La sève chaude est également utilisée pour soigner les rhumes et les pneumonies (kashipiskat etakushinatshi). Elle aide à décongestionner la poitrine et à éliminer les mucosités des poumons. Appliquez-le sur un morceau de papier ou un tissu en coton et placez-le sur la poitrine de la personne. Si le patient est un enfant en bas âge ou un bébé, il faut être prudent, car il s'agit d'un médicament puissant. Dès que quelqu'un sent la sève dans l'haleine du bébé, il faut retirer le papier du site. Les adultes peuvent laisser la sève plus longtemps sur leur poitrine en l'allumant avec une allumette et en la laissant brûler pendant quelques secondes. Après refroidissement, la sève est placée sur un tissu sur la poitrine et peut être laissée pendant quelques jours avant d'être enlevée.

Une autre façon d'utiliser la sève pour soigner les coupures et les infections consiste à la faire bouillir dans un peu d'eau sur le réchaud. Remuez le mélange et laissez-le refroidir. Prenez ensuite une longue bande et frottez-la entre vos mains jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'un bonbon au caramel. Coupez-la en carrés et appliquez-la sur la coupure ou la zone infectée comme un « pansement ». Laissez-le en place pendant plusieurs jours pour permettre à la plaie de cicatriser.



Saule blanc

Uapineu-mitshima (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Salix discolor

Partie de la plante utilisée : feuilles, écorce intérieure

Préparation et usage médicinal :

Pour soigner une toux ou un mal de gorge, faire bouillir les feuilles et se gargariser avec le liquide trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Grattez l'écorce intérieure blanche des rameaux et faites-la bouillir longtemps jusqu'à ce qu'elle se transforme en un mélange sombre de type mélasse. Laissez-le refroidir, puis mettez-le sur un morceau de papier ou un chiffon et appliquez-le sur la poitrine pour aider à guérir les maladies infectieuses et la pneumonie. Laissez le papier ou le tissu en place pendant 3 à 4 jours.

Pendant l'accouchement, le thé préparé à partir de l'écorce bouillie peut être utilisé pour déclencher le travail.



Symphorine rampante

Pineu-minaish

Nom scientifique : Gaultheris hispidula

Partie de la plante utilisée : fruits (baies), feuilles et tige

Préparation et usage médicinal :

Faites bouillir les feuilles et appliquez-les en cataplasme sur les plaies qui ne cicatrisent pas bien.

Manger les baies ou mâcher les feuilles pour soigner la mauvaise haleine.

La tige est utilisée pour traiter l'eczéma.



Thé du Labrador

Ikuta (Sheshatshiu)

Nom scientifique : *Ledum groenlandicum*

Partie de la plante utilisée : feuilles

Préparation et usage médicinal :

Le thé tiré des feuilles bouillies est utilisé pour une grande variété de maux, y compris les douleurs d'estomac ou de gorge, les rhumes et la grippe, ou les personnes qui ont des problèmes pour uriner.

Les feuilles fraîches peuvent également être mâchées pour aider à soulager les maux de gorge.

Les feuilles bouillies sont également utilisées en cataplasme et appliquées directement sur les zones de douleur musculaire pour soulager la souffrance.



Tourbe de Warnstorf

Massekushkamik^u (Sheshatshiu)

Nom scientifique : Sphagnum warnstorffii

Partie de la plante utilisée : plante complète

Préparation et usage médicinal :

Faire bouillir la plante et l'appliquer en cataplasme humide et chaud sur toute zone affectée par des furoncles cutanés, ou pour soulager les douleurs articulaires ou l'arthrite. La mousse peut également être utilisée pour soulager les oreilles douloureuses et la toux des bébés.

