

Protocoles d'élaboration de sirops, pommades et shampoing.

Réalisés auprès des agents de santé de la Pastorale de la santé, évêché de Choluteca – Honduras (1999 – 2010) par Oralia Rodriguez et Jean-Pierre Nicolas.

Grâce à l'appui de la Communauté des Sœurs de Kermaria – *Hijas de Jesús*.

Ces informations existent en espagnol sur d'autres fiches techniques en ligne sur ce site.

Liste des préparations	Page
Sirop expectorant	3
Sirop antispasmodique	3
Sirop antidiarrhéique	4
Sirop vermifuge	5
Sirop reconstituant	6
Sirop diurétique	7
Sirop "régulateur"	8
Sirop anti-arthritique	9
Savon médicinal	10
Pommade antifongique	11
Onguent au camphre	12
Pommade contre les taches de peau	13
Huile d'Ipacín	14
Pommade au manioc	15
Shampoing à l'Aloé véra	16

Informations sur les Poids & Mesures – Honduras Guatemala 17

Liste des monographies de plantes médicinales 18

SIROP EXPECTORANT.

Ingrédients :

- Bourgeons de <i>Pinus sp.</i>	200 g	7,20 oz
- Feuilles de <i>Eucalyptus globulus.</i>	100 g	3,60 oz
- Feuilles de <i>Lippia alba.</i>	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Mangifera indica.</i>	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Psidium guajava.</i>	50 g	1,80 oz
- Eau.	2 000 g	72 oz
- Benzoate de sodium.	1,2 ml	0,05 oz
- Alcool à 90°	70 g	2,50 oz
- Sucre.	900 g	32 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes, mettre à part *Lippia alba*.
- 3 – Mettre 2 litres d'eau à bouillir pendant 10 mn.
- 4 – Reduire le feu et mettre les plantes à frémir pendant 20 mn.
- 5 – Ajouter *Lippia alba* et continuer à cuire à feu doux pendant 10 mn.
- 6 – Laisser infuser hors du feu pendant 5 mn.
- 7 – Filtrer.
- 8 – Ajouter le benzoate et le sucre, puis remuer à feu doux pendant 5 mn.
- 9 – Ajouter l'alcool dans le sirop tiède et remuer.
- 10 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Affections respiratoires, asthme.

Doses :

- Adultes : 2 cuillères à soupe toutes les trois heures.
- Enfants . 1 cuillère à soupe toutes les trois heures.

SIROP ANTISPASMODIQUE.

Ingrédients :

- Feuilles de <i>Citrus aurantium</i> .	60 g	2,20 oz
- Sommités de <i>Tagetes lucida</i> .	100 g	3,60 oz
- Sommités de <i>Matricaria courrantiana</i> .	50 g	1,80 oz
- Eau.	1 350 g	48 oz
- Benzoate de sodium	1,2 ml	0,05 oz
- Alcool à 90°	70 g	2,50 oz
- Sucre.	900 g	32 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre 2 litres d'eau à bouillir.
- 4 – Réduire le feu et cuire les plantes à feu doux pendant 10 mn.
- 5 – Laisser infuser les plantes hors du feu pendant 10 mn.
- 6 – Filtrer.
- 7 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer à feu doux pendant 5 mn.
- 8 – Ajouter l'alcool dans le sirop tiède et remuer.
- 9 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Coliques, colites, règles douloureuses.

Doses :

- Adultes : 2 cuillères à soupe toutes les quatre heures.
- Enfants : 1 cuillère à soupe toutes les quatre heures.

SIROP ANTIDIARRHEIQUE.

Ingrédients :

- Ecorces de <i>Anacardium occidentale</i> .	100 g	3,60 oz
- Ecorce de <i>Cinnamomum zeylanicum</i> .	20 g	0,7 oz
- Feuilles de <i>Psidium guajava</i> .	50 g	1,80 oz
- Eau.	1 350 g	48 oz
- Benzoate de sodium.	1,2 ml	0,05 oz
- Alcool à 90°	70 g	2,50 oz
- Sucre.	450 g	16 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre l'eau à bouillir pendant 10 mn.
- 4 – Réduire le feu et cuire les plantes à feu doux pendant 30 mn.
- 5 – Laisser infuser les plantes hors du feu pendant 10 mn.
- 6 – Filtrer.
- 7 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer à feu doux pendant 5 mn.
- 8 – Ajouter l'alcool dans le sirop tiède et remuer.
- 9 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Diarrhées.

Doses :

- Adultes : 2 cuillères à soupe toutes les quatre heures pendant 7 jours.
- Enfants : 1 cuillère à soupe toutes les quatre heures pendant 7 jours.

Remarque : Veiller à rehydrater le malade, un grand verre d'eau au moins à chaque prise de sirop. Si besoin augmenter la dose.

SIROP VERMIFUGE.

Ingrédients :

- Sommités de <i>Chenopodium ambrosioides</i> .	150 g	5,35 oz
- Graines de <i>Curcubita pepo</i> .	25 g	0,9 oz
- Feuilles de <i>Citrus aurantium</i> .	50 g	1,80 oz
- Eau.	4 000 g	143 oz
- Benzoate de sodium.	3,6 ml	0,12 oz
- Sucre.	1 500 g	54 oz
- Alcool à 90°	140 g	5 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les feuilles de *Chenopodium ambrosioides* et *Citrus aurantium*.
- 3 – Griller les graines de *Curcubita pepo* et les pulvériser.
- 4 – Mettre l'eau à bouillir pendant 10 mn.
- 5 – Réduire le feu et cuire les plantes à feu très doux pendant 5 mn.
- 6 – Laisser infuser les plantes hors du feu pendant 5 mn.
- 7 – Filtrer.
- 8 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer pendant 5 mn.
- 9 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Helminthiases : ascaris, taenia,...

Doses :

- Adultes : 1 cuillère à soupe trois fois par jour pendant 7 jours.
- Enfants : 1 cuillère à café trois fois par jour pendant 7 jours.

SIROP RECONSTITUANT.

Ingrédients :

- Fruit entier de <i>Cassia grandis</i> .	300 g	10,70 oz
- Ecorce de <i>Bursera simaruba</i> .	300 g	10,70 oz
- Ecorce de <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	30 g	1,07 oz
- Ecorce de <i>Machaerium cirrhiferum</i>	180 g	6,42 oz
- Eau.	4 000 g	143 oz
- Benzoate de sodium.	3,6 ml	0,12 oz
- Alcool à 90°	140 g	5 oz
- Sucre.	1 500 g	54 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre l'eau à bouillir.
- 4 – Réduire et cuire à feu doux les plantes pendant 20 mn.
- 5 – Infuser hors du feu pendant 5 mn.
- 6 – Filtrer.
- 7 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer à feu doux pendant 5 mn.
- 8 – Ajouter l'alcool dans le sirop tiède et remuer.
- 9 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Anémies, fatigues, convalescence, dépuratif sanguin.

Doses :

- Adultes : 1 cuillère à soupe après chaque repas.
- Enfants : 1 cuillère à café après chaque repas.

SIROP DIURETIQUE.

Ingrédients :

- Feuilles de <i>Larrea diverica</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Equisetum arvense</i> .	50 g	1,80 oz
- Ecorce de <i>Quercus sp.</i>	100 g	3,60 oz
- Fleurs de <i>Hibiscus sabdariffa</i> .	50 g	1,8 oz
- Eau.	1 350 g	48 oz
- Benzoate de sodium.	1,2 ml	0,05 oz
- Sucre.	900 g	32 oz
- Alcool à 90°	70 g	2,5 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre l'eau à bouillir pendant 10 mn.
- 4 – Cuire à feu doux l'écorce pendant 10 mn.
- 5 – Ajouter ensuite *Equisetum arvense* et *Larrea divericata* et cuire à feu doux 10 mn.
- 6 – Mettre en dernier *Hibiscus sabdariffa*.
- 7 – Laisser infuser hors du feu les plantes pendant 5 mn.
- 8 – Filtrer.
- 9 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer pendant 5 mn.
- 10 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Lithiases rénales, infections urinaires.

Doses :

Adultes : 1 cuillère à soupe toutes les trois heures.

Il est recommandé de boire beaucoup d'eau pendant le traitement.

SIROP “REGULATEUR”.

Ingrédients :

- Sommités de <i>Kalanchoe pinnata</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Pluchea symphytifolia</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Crescentia cujete</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles et fruits verts de <i>Cupressus lusitanica</i> .	50 g	1,80 oz
- Eau.	1 350 g	48 oz
- Benzoate de sodium.	1,2 ml	0,05 oz
- Sucre.	900 g	32 oz
- Alcool à 90°	70 g	2,5 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre l’eau à bouillir.
- 4 – Réduire le feu et cuire à feu doux les plantes pendant 20 mn.
- 5 – Infuser hors du feu pendant 5 mn.
- 6 – Filtrer.
- 7 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer à feu doux pendant 5 mn.
- 8 – Ajouter l’alcool dans le sirop tiède et remuer.
- 9 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Troubles de la ménopause, règles douloureuses, varices, hémorroïdes.

Doses :

Adultes : 1 cuillère à soupe toutes les trois heures.

SIROP ANTI-ARTHRITIQUE.

Ingrédients :

- Feuilles de <i>Hyptis verticillata</i> .	50 g	1,80 oz
- Ecorce de <i>Bursera simaruba</i> .	50 g	1,80 oz
- Eau.	1 350 g	48 oz
- Benzoate de sodium.	1,2 ml	0,05 oz
- Sucre.	900 g	32 oz
- Alcool à 90°	70 g	2,5 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre l'écorce à cuire à feu doux pendant 10 mn.
- 4 – Ajouter *Hyptis verticillata* et cuire à feu doux pendant 5 mn.
- 5 – Infuser pendant 5 mn.
- 6 – Filtrer.
- 7 – Ajouter le benzoate et le sucre puis remuer à feu doux pendant 5 mn.
- 8 – Ajouter l'alcool dans le sirop tiède et remuer.
- 9 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Arthrite, rhumatismes, gastrite.

Doses :

- Adultes : 1 cuillère à soupe toutes les trois heures.

SAVON MEDICINAL.

Ingrédients :

- Savon sans chlore	6 000 g	12 oz
- Graines de <i>Pouteria zapota</i> .	1 000 g	2 oz
- Feuilles d' <i>Aloe vera</i> .	2 000 g	4 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les graines de *Pouteria zapota*.
- 3 – Râper le gel des feuilles d'*Aloe vera*.
- 4 – Râper le savon.
- 5 – Mélanger deux parties de savon pour une partie de plantes.
- 6 – Mettre à cuire le mélange dans un pot.
- 7 – Remuer d'ici que l'ensemble forme une pâte compacte.
- 8 – Mettre en pot et étiqueter.

Indications :

Chute de cheveux, pellicules, dermatoses, allergies cutanées.

Doses :

Appliquer sur le cuir chevelu pendant 20 mn puis rincer.

Laver les parties affectées avec ce savon.

POMMADE ANTIFONGIQUE.

Ingrédients :

- Vaseline	450 g	16 oz
- Feuilles de <i>Nicotiana tabacum</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Cassia grandis</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Azadirachta indica</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Gliricidia sepium</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Lagenaria sp.</i>	50 g	1,80 oz
- Fleur de soufre.	80 g	3 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre les plantes à cuire avec la vaseline durant 10 mn.
- 4 – Filtrer.
- 5 – Hors du feu, ajouter le soufre peu à peu et remuer.
- 6 – Mettre en pot et étiqueter.

Indications :

Dermatoses fongiques.

Doses :

Appliquer deux fois par jour.

ONGUENT AU CAMPHRE

Ingrédients :

- Bois résineux de <i>Pinus sp.</i>	100 g	3,60 oz
- Feuilles d' <i>Eucalyptus globulus.</i>	50 g	1,80 oz
- Menthol	2,5 g	0,09 oz
- Camphre cristallisé	50 g	1,80 oz
- Vaseline	450 g	16 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre les plantes à cuire dans la vaseline jusqu'à sentir l'arôme.
- 4 – Retirer du feu, laisser reposer et filtrer.
- 5 – Hors du feu, ajouter le camphre et le menthol.
- 6 – Remuer jusqu'à dissolution.
- 7 – Mettre en flacon et étiqueter.

Indications :

Refroidissements, affections respiratoires, sinusites, rhumes, maux de tête, douleurs musculaires.

Doses :

Usage externe seulement.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 5 ans.

POMMADE CONTRE LES TACHES DE PEAU.

Ingrédients :

- Vaseline	450 g	16 oz
- Feuilles de <i>Bixa orellana</i> .	50 g	1,80 oz
- Feuilles de <i>Solanum torvum</i> .	50 g	1,80 oz
- Jus de <i>Citrus aurantium</i> .	5 g	0,20 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre les plantes à cuire avec la vaseline durant 10 mn.
- 4 – Filtrer.
- 5 – Hors du feu, ajouter le jus de citron.
- 6 – Mettre en pot et étiqueter.

Indications :

Légères taches de la peau.

Doses :

Appliquer le soir.

HUILE D'IPACIN (*Petiveria alliacea*)

Ingrédients :

- Racines d'ipacín <i>Petiveria alliacea</i> .	50 g	1,80 oz
- Huile végétale	1 000 g	36 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les racines.
- 2 – Broyer les racines.
- 3 – Mettre les racines à cuire dans l'huile durant 10 mn.
- 4 – Filtrer.
- 5 – Mettre en pot et étiqueter.

Indications :

Sinusites

Doses :

Appliquer 2 gouttes dans chaque narines plusieurs fois par jour.

POMMADE AU MANIOC (*Manihot esculenta*)

Ingrédients :

- Vaseline	450 g	16 oz
- Poudre de manioc <i>Manihot esculenta</i> .	220 g	8 oz
- “ <i>Agua florida</i> ”	150g	5,50 oz

Elaboration :

- 1 – Broyer les racines crues de *Manihot esculenta* et les délayer dans un peu d’eau.
- 2 – Filtrer et laisser reposer.
- 3 – Mettre la pâte à sécher au soleil puis la réduire en poudre.
- 4 – Délayer cette poudre avec “*Agua florida*”.
- 5 – Intégrer le tout à la vaseline.
- 6 – Mettre en pot et étiqueter.

Indications :

Allergies cutanées, démangeaisons, herpès.

Doses :

Appliquer deux fois par jour.

SHAMPOING A L'ALOE VERA.

Ingrédients :

- Graines de <i>Pouteria zapota</i> .	1 000 g	36 oz
- Gel d' <i>Aloe vera</i> .	1 000 g	36 oz
- Texapon	450 g	16 oz
- Benzoate de sodium	1,5 ml	0,05 oz
- Alcool à 90°	140 g	5 oz
- Eau	4 000 g	143 oz
- Sel	450 g	16 oz

Elaboration :

- 1 – Trier et laver les plantes utilisées.
- 2 – Broyer les plantes.
- 3 – Mettre les plantes dans l'eau à cuire à feu doux pendant 15 mn en remuant.
- 4 – Filtrer.
- 5 – Mettre le benzoate et remuer sur le feu pour bien le dissoudre, puis laisser refroidir.
- 6 – Mélanger le texapon avec le sel.
- 7 – Intégrer peu à peu l'eau des plantes.
- 8 – Laisser reposer pendant 24 heures.
- 9 – Ajouter l'alcool en remuant.
- 10 – Mettre en flacon et étiqueter.

Informations sur les Poids & Mesures – Honduras Guatemala.

Once : 28 g

Livre : 454 g

Tasse : 225 ml

¼ de tasse : 56,25 ml

Cuillère à soupe : 15 ml

Petite cuillère : 5 ml

Une tablette de camphre : 1,43 g

Une cuillerée de soufre : 8 a 10 g

Benzoate de soude : 1ml = 1 g.

Une tasse de feuilles fraîches : 50 g.

Une tasse d'écorces sèches : 70 g.

Une tasse d'écorces fraîches : 100 g

Une tasse de feuilles sèches : 40 g.

Une grande bouteille . 24 oz

Une petite bouteille : 12 oz

Un pot de pommade . 60 g

Liste des monographies de plantes médicinales.

Utilisées par les agents de santé du diocèse de Choluteca – Honduras.

Octobre 1998.

La plupart de ces monographies sont disponibles sur ce site.

<i>Acalypha arvensis</i>	<i>Lippia alba</i>
<i>Agastache rugosa</i>	<i>Lippia graveolens</i>
<i>Aloe vera</i>	<i>Mangifera indica</i>
<i>Allium cepa</i>	<i>Manihot esculenta</i>
<i>Allium sativum</i>	<i>Matricaria courrantiana</i>
<i>Anacardium occidentale</i>	<i>Mentha piperita</i>
<i>Annona reticulata</i>	<i>Mimosa pudica</i>
<i>Anredera leptostachys</i>	<i>Mirabilis jalapa</i>
<i>Artemisia absinthium</i>	<i>Momordica charantia</i>
<i>Azadirachta indica</i>	<i>Musa sp.</i>
<i>Bixa Orellana</i>	<i>Nicotiana tabacum</i>
<i>Bougainvillea glabra</i>	<i>Ocimum basilicum</i>
<i>Buddleia americana</i>	<i>Opuntia ficus-indica</i>
<i>Bursera simaruba</i>	<i>Persea americana</i>
<i>Capsicum annuum</i>	<i>Petiveria alliacea</i>
<i>Carica papaya</i>	<i>Phaseolus vulgaris</i>
<i>Casimiroa edulis</i>	<i>Pimenta dioica</i>
<i>Cassia fistula</i>	<i>Pinus sp.</i>

<i>Cassia grandis</i>	<i>Plantago major</i>
<i>Cinnamomum verum</i>	<i>Pluchea symphytifolia</i>
<i>Cirus aurantium</i>	<i>Portulaca oleracea</i>
<i>Citrus aurantifolia</i>	<i>Pouteria sapota</i>
<i>Crescentia cujete</i>	<i>Psidium guajava</i>
<i>Crotalaria longirostrata</i>	<i>Punica granatum</i>
<i>Cupressus lusitanica</i>	<i>Quercus sp.</i>
<i>Curcubita pepo</i>	<i>Ricinus communis</i>
<i>Cymbopogon citratus</i>	<i>Rosa chinensis</i>
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	<i>Rosmarinus officinalis</i>
<i>Datura stramonium</i>	<i>Rumex crispus</i>
<i>Equisetum arvense</i>	<i>Ruta chalepensis</i>
<i>Erythrina berteroana</i>	<i>Sambucus mexicana</i>
<i>Eucalyptus globulus</i>	<i>Senna alata</i>
<i>Eugenia caryophyllata</i>	<i>Senna occidentalis</i>
<i>Euphorbia hirta</i>	<i>Sida rhombifolia</i>
<i>Foeniculum vulgare</i>	<i>Smilax lundelli</i>
<i>Gliricidia sepium</i>	<i>Solanum americanum</i>
<i>Gnaphalium viscosum</i>	<i>Solanum torvum</i>
<i>Guazuma ulmifolia</i>	<i>Tagetes erecta</i>
<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	<i>Tagetes lucida</i>
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	<i>Tanacetum parthenium</i>
<i>Hordeum vulgare</i>	<i>Taraxacum officinale</i>

<i>Hyptis verticillata</i>	<i>Tecoma stans</i>
<i>Jacaranda mimosifolia</i>	<i>Verbena litoralis</i>
<i>Jatropha curcas</i>	<i>Vetiveria zizanioides</i>
<i>Leonotis nepetaefolia</i>	<i>Zea mais</i>
<i>Linum usitatissimum</i>	<i>Zingiber officinale</i>