

st. Anton  ARLBERG

Sabot de vénus et lis orangé



Les fleurs sont les pensées d'amour de la nature

Bettina von Arnim (1785 - 1859)



Dit simplement : à St Anton, il fleurit en été et il neige en hiver. Pour ce dernier point, on sait immédiatement ce qu'il y a à faire (skier). Pour le premier, la situation est plus délicate : pour observer la diversité des sortes de fleurs, il est parfois nécessaire d'avoir recours à des guides instruits. Les guides de randonnées de St Anton sont des dictionnaires vivants de la flore alpine. Ils connaissent plus de 250 fleurs de prairies par leur nom. Ils savent, s'il s'agit de lis ou d'orchidées, de graminées ou de sortes de buissons. Ils commencent leur saison de randonnées à la fin du mois de juin, dans les prairies les plus basses, au moment de la floraison des premières orchidées alpines comme l'orchis et le sabot de vénus, la digitale, la brunelle et le lis Martagon. En juillet, ils emmènent les estivants un peu plus haut vers les centaurées et les œillets de chartreux. Ils marchent sur le chemin des rhododendrons le long du Rendl et, en août, conduisent ensuite les randonneurs sur les hauts alpages vers les rares épervières, le chardon d'argent et la molène.

Sur l'Arlberg se trouvent plus de 20 sortes d'orchidées et la gentiane autrefois menacée, ainsi que le rare edelweiss, sont aussi originaires des prairies et des alpages de la région.

Mais le « plaisir des yeux » possède aussi des vertus médicinales et ceux qui accordent une grande importance à l'utilité des plantes sont de plus en plus nombreux. Les prairies de St. Anton sont un terrain fertile pour les fans de cultures d'herbes médicinales traditionnelles.



Je n'ai pas cueilli quelques fleurs pour toi afin de te transmettre leur vie.

Christian Morgenstern (1871 - 1914)

Récolter des herbes

Lors de la cueillette des herbes médicinales, il est important d'être conscient qu'il est également possible de confondre les plantes. Ainsi, il est conseillé en cas de doute de faire vérifier les herbes dans une pharmacie ou même de les acheter sur place. Le meilleur moment de récolte des herbes : le matin, les jours secs et ensoleillés. Il faut aussi veiller à cueillir des plantes propres, éloignées de la route, car les herbes médicinales ne devraient pas être lavées. Il ne devrait être emporté que de petites quantités de plantes (consommation annuelle). En utilisant un couteau et des ciseaux lors de la cueillette, on évite aux racines d'en subir les conséquences. La cueillette des plantes protégées est interdite.

Les fleurs sont le sourire de la terre

Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882)



Sécher les herbes

Les herbes devraient être mises à sécher immédiatement après la récolte, à savoir dans un endroit ombragé et bien aéré, le mieux étant qu'elles soient suspendues ou placées sur un tamis.

Conserver les herbes

Le verre recyclé teinté se prête parfaitement à la conservation des herbes. Elles doivent être bien fermées sous clé. Date d'expiration du «trésor vert» : 12 mois.

Boire les herbes

Lors de la préparation des tisanes, il faut faire attention à ce qui suit: 1 à 2 cuillères à café d'herbes à tisane suffisent pour un quart de litre d'eau. Laisser infuser dix minutes. Pour les racines: 1 cuillère à café suffit, et porter l'ensemble à ébullition. Il est ensuite profitable de ne laisser infuser la tisane que cinq minutes de plus.

Les herbes médicinales sont bonnes pour la prophylaxie. Lors de maladies, on devrait dans tous les cas toujours consulter le médecin.



1 **Arnica** »arnica neonbene«

Emploi:

Seulement en usage externe (cataplasmes) les hématomes, les entorses, les blessures longues à guérir



2 **Aconit Napel**

Aconitum napelkus, Renoncule

Emploi en médecine comme antalgique, en homéopathie dans les névralgies, les perturbations cardiaques. Pas d'auto-traitement, mortellement toxique.



3 **Centauree bleue**

Emploi: bain

Action: la fleur est bonne pour la peau et a un effet laxatif.



4 **Gentiane jaune protégée**

Gentiana lutea

Emploi: une tisane de racines (1 tasse de tisane avant le repas) est efficace pour les maux gastriques et intestinaux. C'est à partir de la racine que notre eau-de-vie de gentiane est distillée.



5 **Aconit jaune**

Aconitum vulparia gel de renoncule

Emploi: en homéopathie contre l'amygdalite et les maladies des glandes, mortel, toxique, pas d'auto-traitement.



6 **Tussilage**

Tisane à partir des jeunes feuilles ou aussi des fleurs.

Action: excellent remède contre la toux et la bronchite.



7 **Pétasite officinale**

Petasites hybridus

Emploi: tisane (ne pas laisser infuser trop longtemps).

Action: efficace dans les affections biliaires.



8 **Anémone hépatique**

Pulsatilla vulgaris

Emploi: en homéopathie contre la bronchite chronique, les pharyngites, les maladies du foie.



9 **Thym** *Thymus vulgaris*

Emploi: tisane à partir des sommités de plante (3 tasses par jour)

Action: efficace contre la bronchite, la coqueluche, la toux irritative.



10 **Scabieuse succise** *succisa pratensis*

Emploi: en homéopathie contre les maladies de peau



11 **Violette odorante** *Viola odorata*

Emploi: en homéopathie en cas d'otalgies, de maladies rhumatismales, d'asthme et de coqueluche.



12 **Ellébore blanc** *Veratrum album*

Emploi: en homéopathie en cas de diarrhée, intoxication alimentaire, faiblesse circulatoire, sciatique.

Mortel - toxique - aucun auto-traitement



13

Vulnéraire *Huthyllis vulneraria*

Emploi: cataplasme, tamponnement

Effet: efficace pour les blessures longues à guérir



14

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium

Emploi: l'effet de la tisane est efficace dans l'inflammation de la prostate



15

Trèfle des prés - *Trifolium pratense*

Emploi: autrefois dans la médecine, contre la toux



16

Valériane *Valleriana officinalis*

Emploi dans les états d'irritation nerveuse, d'insomnie, dans les maux gastriques et intestinaux d'origine nerveuse.



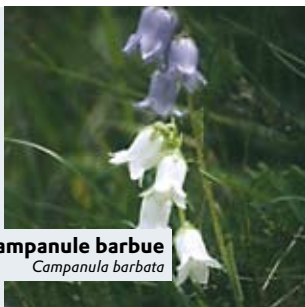
Rhododendron des Alpes
Rhododendron ferrugineum



Linaire des Alpes
Linaria alpina



Séneçon des Alpes
Senecio alpinus



Campanule barbue
Campanula barbata



Cirse très épineux
Cirsium spinosissimum



Céraiste à une fleur
Cerastium latifolium



Gentiane printanière
Gentiana verna



Gentiane champêtre
Gentianella caempestris



Gentiane pourpre

Gentiana purpurea



Gentiane ponctuée

Gentiana punctata



Gentiane de Bavière

Gentiana bavarica



Gentiane des Alpes

Gentiana alpina



Gentiane croisette

Gentiana cruciata



Lis orangé

Lilium bulbiferum



Crépide dorée

Crepis eura



Œillet des chartreux

dianthus carthusianorum



Pédiculaire rouge

Pedicularis gyroflexa



Primevère farineuse

Primula farinosa



Globulaire à tige nue

Globularia nudicaulus



Linaigrette



**Campanule du
Mont Cenis**

Campanula cenisia



Violette du Mont Cenis

Viola cenisia



Sabot de Vénus

Cypripedium calceolus



Orchis

Orchidee



Helléborine brun-rouge

Epipactis atrorubens



Cocloglosse grenouille

Coeloglossum viride



Céphalanthère rouge



Orchis globuleux

globosa orchidee



Primevère oreille d'ours

Primula auricula



Anémone des Alpes



Campanule en thyrses

Campanula thyrsoides



Tabouret à feuilles rondes

Thalyspi rotundifolium



Raiponce hémisphérique
Phyteuma hemisphaericum



Lis Martagon
Lilium martagon



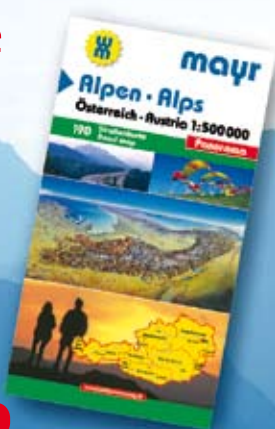
Soldanelle alpine
Soldanella pusilla



Pin de montagne

Entdecken Sie die Alpen neu

bei Ihrem Buchhändler
und am Kiosk!



www.landkartenverlag.de

Diverses plantes pour les tisanes et leurs effets

Euphrase

En usage externe et interne, elle soulage la conjonctivite et les dacryocystites, tout comme elle réduit également les effets des yeux surmenés. En usage interne, elle agit sur la toux, l'enrouement et les maux digestifs.

Valériane

La tisane obtenue à partir des racines procure la détente à tout l'organisme. Elle soulage l'insomnie, les palpitations cardiaques, les états de peur légers, ainsi que les crampes d'estomac et les spasmes intestinaux d'origine nerveuse.

Ortie

Elle est considérée comme diurétique, déshydratante, dépurative, favorisant la digestion et abaissant la tension. Elle est employée dans les inflammations de la vessie et des reins, l'hydropisie, la rétention d'urine, les eczéma et l'anémie. En usage externe, elle peut être utilisée pour les soins du cuir chevelu et des cheveux, contre les pellicules et les cheveux gras.

Guimauve

Elle a un effet adoucissant sur les inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge, tout comme celles de l'estomac et de l'intestin. En outre, elle adoucit la toux irritative. En usage externe, elle a un effet amollissant sur les abcès et les dermatites.

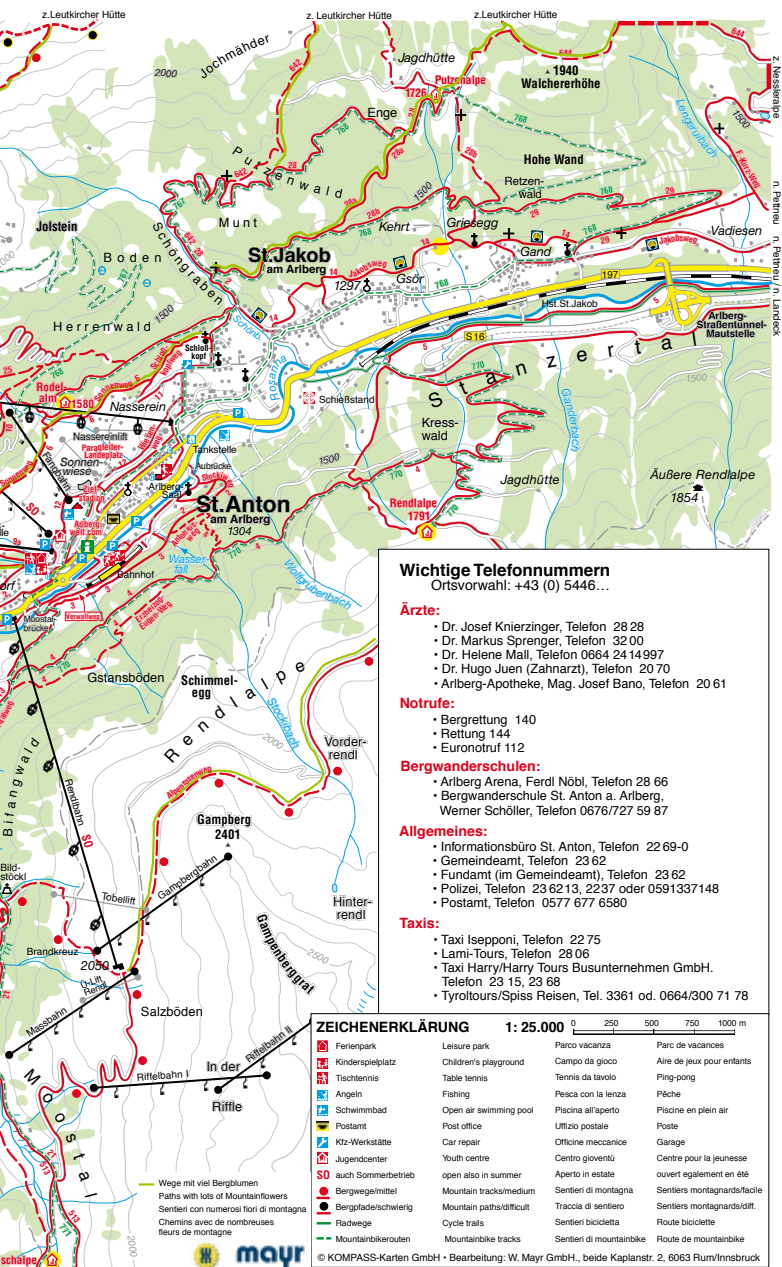
Menthe

Son principe actif le plus important est le menthol. Elle a un effet rafraîchissant et anesthésiant et produit une sensation de froid. La menthe vide l'estomac. Elle est efficace dans les troubles digestifs, les sentiments de réplétion, la nausée et les maux de ventre.

Sauge

Elle a une action bactéricide et fongicide. La tisane peut ainsi être employée en gargarisme en cas de pharyngite. En boisson, la tisane est également recommandée en cas de sueurs nocturnes.

Photos et textes: guide de montagne Adi Horngacher



Wichtige Telefonnummern
Ortsvorwahl: +43 (0) 5446...

- Ärzte:**
- Dr. Josef Knierzinger, Telefon 28 28
 - Dr. Markus Sprenger, Telefon 32 00
 - Dr. Helene Mall, Telefon 0664 24 14 997
 - Dr. Hugo Juen (Zahnarzt), Telefon 20 70
 - Arlberg-Apotheke, Mag. Josef Bano, Telefon 20 61

- Notrufe:**
- Bergrettung 140
 - Rettung 144
 - Euronotruf 112

- Bergwanderschulen:**
- Arlberg Arena, Ferdl Nöbl, Telefon 28 66
 - Bergwanderschule St. Anton a. Arlberg, Werner Schöllner, Telefon 0676/727 59 87

- Allgemeines:**
- Informationsbüro St. Anton, Telefon 22 69-0
 - Gemeindeamt, Telefon 23 62
 - Fundamt (im Gemeindeamt), Telefon 23 62
 - Polizei, Telefon 23 62 13, 22 37 oder 0591337148
 - Postamt, Telefon 0577 677 6580

- Taxis:**
- Taxi Isepponi, Telefon 22 75
 - Lami-Tours, Telefon 28 06
 - Taxi Harry/Harry Tours Busunternehmen GmbH, Telefon 23 15, 23 68
 - Tyroltours/Spiss Reisen, Tel. 3361 od. 0664/300 71 78

ZEICHENERKLÄRUNG

	Ferienpark	Leisure park	Parco vacanza	Parc de vacances
	Kinderspielfeld	Children's playground	Campo da gioco	Aire de jeux pour enfants
	Tischtennis	Table tennis	Tennis da tavolo	Ping-pong
	Angeln	Fishing	Pesca con la lenza	Pêche
	Schwimmbad	Open air swimming pool	Piscina all'aperto	Piscine en plein air
	Postamt	Post office	Ufficio postale	Poste
	Ktz-Werkstätte	Car repair	Officine meccaniche	Garage
	Jugendcenter	Youth centre	Centro gioventù	Centre pour la jeunesse
	SO auch Sommerbetrieb	open also in summer	Aperto in estate	ouvert également en été
	Bergwege/mittel	Mountain tracks/medium	Sentieri di montagna	Sentiers montagnards/facile
	Bergpfadeschwierig	Mountain paths/difficult	Traccia di sentiero	Sentiers montagnards/diff.
	Radwege	Cycle trails	Sentieri bicicletta	Route bicyclette
	Mountainbikerouten	Mountainbike tracks	Sentieri di mountainbike	Route de mountainbike

1: 25.000 0 250 500 750 1000 m

Wege mit viel Bergblumen
Paths with lots of Mountainflowers
Sentieri con numerosi fiori di montagna
Chemins avec de nombreuses fleurs de montagne

st. Anton  **ARLBERG**

Renseignements complémentaires:
Office de tourisme de St Anton à l' Arlberg
A-6580 St. Anton am Arlberg, Tirol
Tel. 05446-22690 Fax 05446-2532
e-mail: info@stantonamarlberg.com
www.stantonamarlberg.com

