

# Blackcurrant bush

**Scientific name:** *Ribes nigrum*

**Common names:** blackcurrant bush, Quinsyberry bush

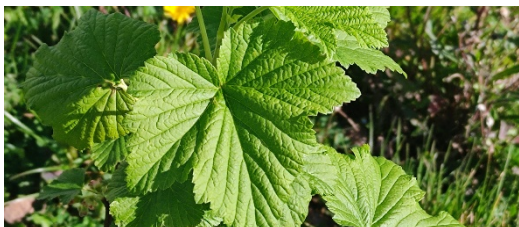
**Family:** Grossulariaceae

**Geographic origin:** Northern Europe

## INFORMATION ABOUT THE PLANT:

- Anti-inflammatory and anti-rheumatic effects: blackcurrant reduces joint pain, rheumatism, arthritis, osteoarthritis and gout.
- Diuretic effect: the buds participate in the elimination of waste and toxins; they can aid in weight loss.
- Blood thinner: blackcurrant leaves lower blood pressure and regulate blood circulation.
- Anti-stress effect: by promoting the secretion of cortisol, the leaves facilitate the activity of the sympathetic nervous system and help combat fatigue and depression.
- Antibacterial effect: blackcurrant berries contain a lot of vitamin C (four times more than orange), which stimulates immune defenses and treats flu and colds.

Blackcurrant plant is a shrub measuring between 1 m and 1.50 m. It features leaves with five lobes and serrated edges, flowers in corollas and, of course, small fruits falling in clusters. For medicinal use, the buds are harvested in early spring, the leaves in June and the fruits when ripe.



## FUN FACTS:

Blackcurrant is a perennial plant that can survive from 15 to 30 years in the wild.

Its nickname of "quinsyberry" came as a result of it being used to treat an inflammatory condition of the tonsils called quinsy.

# Cassissier

**Nom scientifique** : *Ribes nigrum*

**Noms communs** : cassissier, groseillier noir

**Famille** : Grossulariacées

**Origine géographique** : Europe du nord

## INFORMATION SUR LE CASSIS :

- Effets anti-inflammatoire et antirhumatismal : le cassis atténue les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose et la goutte.
- Effet diurétique : les bourgeons participent à l'élimination des déchets et des toxines ; ils peuvent aider à la perte de poids.
- Fluidifiant sanguin : les feuilles de cassis font baisser la pression artérielle et régulent la circulation sanguine.
- Effet antistress : en favorisant la sécrétion de cortisol, les feuilles facilitent l'activité du système nerveux sympathique et permettent de lutter contre la fatigue et la dépression.
- Effet antibactérien : les baies de cassis contiennent beaucoup de vitamine C (quatre fois plus que l'orange), qui stimule les défenses immunitaires et soigne les états grippaux et les rhumes.

Le cassis ou cassissier est un arbrisseau mesurant entre 1 m et 1,50 m. Il présente des feuilles à cinq lobes et aux bords dentelés, des fleurs en corolles et, bien sûr, de petits fruits tombant en grappes. Pour un usage médicinal, les bourgeons se récoltent au début du printemps, les feuilles en juin et les fruits à maturité.

## ANECDOTES :

Le cassissier est une plante vivace qui peut survivre de 15 à 30 ans à l'état sauvage.

Son surnom de "baie d'angine/quinsyberry " vient du fait qu'elle était utilisée pour traiter une affection inflammatoire des amygdales appelée angine.