

Palmarosa

Cymbopogon martinii Stapf

voir Citronnelle, Verveine des Indes

De la famille des poacées, "Géranium des Indes", "Jonc odorant" (comme "Acore", voir Calamus), "Foin de Chameau"... est une espèce de chaumes poussant en Inde, Arabie, Malaisie. De ses feuilles et tiges, on retire une essence (O : Madagascar, CP : géraniole, acétate de géranyle...), incolore, possédant une odeur très agréable rappelant celle de la Rose, utilisée dans certains pays comme :

☞ excitant nervin, tonique général (neurotonique puissant) ; anti-infectieux à large spectre, stomachique ; traitement des plaies atones et rhumatismes : bactéricide externe, antiseptique, anti-inflammatoire, revitalisante ; nutritive et rafraîchissante au niveau de la peau.

Par voie interne : fatigue générale, atonie digestive...

. 3 gouttes 3 fois / jour dans du miel ou sur un sucre.

Frictions, massages, dans acné, couperose : problèmes et soins de la peau,

. nettoyage des impuretés...

. En usage cosmétique, actions tonique et antirides.

Patchouli

Pogostemon cablin, *Pogostemon patchouli*

(n.m., de l'anglais "patchleaf")

Espèce de plante aromatique (fam. des labiacées, lamiacées) d'Asie et d'Océanie, que l'on met dans les vêtements de laine pour en éloigner les insectes.

Parfum extrait de cette plante.

L'HE -partie distillée plante fleurie- (O : Malaisie, CP : sesquiterpènes) possède une odeur forte, pénétrante, persistante. Elle est avant tout

☞ cicatrisante et régénératrice au niveau de la peau ; aussi : anti-inflammatoire, antiseptique, tonique ; favorise la circulation veineuse.

Usage interne : eczéma, prurit, impétigo, dermatose inflammatoire, séborrhée, acné...

. 2 gouttes 2-3 fois / jour, dans du miel ou sur un sucre.

Usage externe : régénérateur cellulaire...

. Frictions, massages : pure ou diluée dans l'huile Avocat dans acné, prurit...

Persil

Petroselinum sativum Originaire des Régions méditerranéennes, cette plante bisannuelle sacrée pour les Grecs et les Romains, ne "réapparut" qu'au XVI^e siècle, après s'être vu attribuer, au Moyen-Âge, des pouvoirs maléfiques... Il existe 2 sous-espèces (ombellifères) : le Persil plat, meilleur au goût et le Persil frisé -ce dernier offre l'avantage de ne pas ressembler à la petite Ciguë- de formes de feuilles découpées différentes. La 1^{ère} année, cette plante potagère d'odeur fortement aromatique cultivée dans tous les jardins comme condiment, produit des feuilles et une grosse racine pivotante* ; en 2^{ème} année, elle émet rapidement une hampe florale, fleurs petites, verdâtres, en ombelles. Son fruit est un akène contenant de petites graines grisâtres à 3 faces. Le Persil se sème en toute saison en sol frais, et on commence à le couper dès l'apparition de quelques feuilles et l'utiliser cuit, cru, comme assaisonnement, garniture... Le Persil de Naples, le Persil à grosse racine, se mangent comme le Céleri. Contient un principe, l'apiol (tiré également de l'HE) auquel il doit ses propriétés d'emménagogue puissant. Aussi : antirachitique -calcium-, antianémique -fer-, antiscorbutique -vitamine C-... On utilise la plante entière, fraîche ou sèche, les semences, carminatives et diurétiques, la racine, jaunâtre, d'odeur forte et aromatique, apéritive, stimulante, excitante : fait partie des "5 racines".

En résumé, un des plus précieux aliments !

. En usage ext., piqûres d'insectes, engorgement des seins, tarir le lait des nourrices : cataplasmes de feuilles fraîches pilées, résolutive et stimulante -consulter- ;

. affiner, dégonfler les chevilles :

compresses de coton imbibées de décoction des graines, à conserver toute la nuit ;

. décongestionner les yeux bouffis, traitement de légère conjonctivite :

compresses d'infusion des racines ;

. contre les rougeurs des joues : laver délicatement avec une

eau dans laquelle aura été mis à tremper (24 h) un bouquet des feuilles.

. Une infusion : 20 grammes de racine / litre d'eau.

. Cuisine : moules marinières, farces, crudités, Haricots verts, Pomme de terre sautées, Tomates provençales, en persillade pour les Champignons...

. Avez-vous mangé de la racine blanche de Persil ? Préparé à la vapeur avec des graines de Coriandre dans l'eau de cuisson, puis coupé en rondelles + un peu d'huile de Noisette + Coriandre frais, ce "merveilleux légume", en plus des vertus énumérées ci-dessus, est très digeste, améliore les ballonnements, favorise la diurèse.

. Cocktail force du matin, centrifuger Persil + Chou (40 %), jus Pomme (20 %) + Citron (½)

L'HE du Persil a une odeur aromatique, est de saveur légèrement amère. L'un de ses constituants, l'apiol, exerce une action sûre et régulière sur les fibres musculaires de l'utérus et intervient dans les dysménorrhées :

☞ réellement efficace pour rétablir et régulariser le flux menstruel, ainsi que pour faire disparaître les douleurs qui l'accompagnent.

Son utilisation est contre-indiquée en période d'allaitement.

Elle est aussi antiseptique au niveau génito-urinaire et cicatrisante en usage externe.

. Usage interne : règles difficiles, douloureuses, leucorrhée...

. 2-3 gouttes / jour suffisent diluées dans l'huile vierge, du miel ou sur un sucre.

. Applications, pure ou diluée dans l'huile Avocat :

contusions, ecchymoses, hémorroïdes...

. Proverbe : " grêler sur le Persil " = s'emporter démesurément pour des choses sans grande importance ou amplifier exagérément le côté négatif d'une situation, d'un problème...

* **Racine pivotante** : en botanique, se dit des racines qui s'enfoncent verticalement en terre, exemple, les racines des Carotte, Chêne, Pissenlit, Salsifis... pivotent.