

## Les dix super-plantes tout usage – 4 Le millepertuis

(hypericum perforatum)

Petite plante pour les nerfs :

La plante la plus importante pour soigner l'insomnie et pour le système nerveux en général. Hormis son effet sédatif, elle agit principalement comme fortifiant du système nerveux en général. Elle peut être considérée comme un antidépresseur végétal. Son principal ingrédient actif (l'hypericine) permet d'augmenter l'apport d'oxygène au niveau cellulaire, augmentant ainsi l'énergie générale. Tous les troubles du système nerveux autonome, les états dépressifs, les crises d'angoisse, et ce qu'on appelle généralement les problèmes de nerfs peuvent être soulagés par une consommation régulière de tisane ou de teinture de millepertuis. Le millepertuis est aussi recommandé pour les personnes qui, à la suite d'un choc émotif important – perte d'un être cher, séparation, divorce qui souffrent de dépression. Il convient également aux femmes qui souffrent de changements d'humeur, causés par une modification hormonale pendant la ménopause, aux personnes souffrant de solitude ou de rejet, à ceux et celles qui manquent de concentration.

Comment l'utiliser :

Par voie interne : Étendez le traitement sur plusieurs semaines, à raison de quelques tasses par jour. Cela vous semblera peut-être long mais vous éviterez ainsi les effets secondaires et la dépendance que provoquent la plupart des médicaments chimiques.

Par voie externe :

C'est un excellent cicatrisant et calmant des plaies et brûlures.

L'huile de millepertuis est efficace pour soigner vos lumbagos, affections du nerf sciatique, muscles endoloris, les brûlures, les coups de soleil, les plaies, les contusions, etc.

Selon vos besoins, utilisez l'extrait, l'huile et la teinture de millepertuis.

Ses contre-indications :

Selon certains chercheurs, le millepertuis provoque cependant un effet secondaire désagréable. Il augmenterait la photosensibilité. Ce qui signifie que les personnes sensibles à la lumière, particulièrement celles qui ont la peau claire, peuvent réagir à son administration par une irritation cutanée ou une allergie au soleil lorsqu'elles s'y exposent longuement pendant les périodes de traitement. Si vous prévoyez de passer des vacances au soleil, il serait donc sage de suspendre le traitement quelques jours avant votre départ.