

Plantes médicinales – 3 Le trio miraculeux

Muni de ce trio, votre organisme pourra faire face à n'importe quelle menace (ou presque) interne ou externe...

1 La sauge (*salvia officinalis*)

L'herbe sacrée des Européens : Aucune autre plante n'a été autant considérée que la sauge au cours des siècles où on l'a utilisée contre tous les maux possibles et imaginables. Ainsi, les druides s'en servaient largement de même, d'ailleurs, que tous les peuples de l'Antiquité.

La sauge a servi de tonique des voies digestives et du système nerveux, elle stimule les fonctions de l'estomac et du foie, calme les douleurs et les nausées. On s'en sert pour se préparer à l'accouchement dont elle est réputée réduire les douleurs grâce à son action tonique sur l'utérus. Elle combat les sueurs nocturnes et la transpiration excessive, elle est une aide précieuse pour soulager les douleurs menstruels et régulariser le cycle menstruel. La sauge est la plante des convalescents et des asthéniques, des tendus et des bourreaux de travail, de tous ceux qui souffrent d'épuisement physique ou moral. Elle est hypoglycémiante et peut donc convenir aux diabétiques. C'est également une plante connue de nos anciens pour favoriser la cicatrisation des plaies, voire des ulcères, des aphtes et des ulcérations de la bouche. Elle peut contribuer à prévenir la formation d'un abcès dentaire et réduire les problèmes de gencives irritées et sensibles.

Comment l'utiliser :

Vous le voyez, la sauge est l'une de vos plus précieuses alliées. Gardez-en toujours une provision à la maison, que ce soit sous forme de feuilles séchées, de teinture ou d'huile essentielle.

2 Le chou (*brassica oleracea*)

Le médecin des pauvres : Le chou agit un peu comme l'argile sur les humeurs viciées, les toxines et les déchets du corps qu'il attire à lui et entraîne hors de l'organisme. Voilà pourquoi on s'en sert autant en cataplasme. De tous temps on l'a utilisé pour venir à bout des plaies pernicieuses, des douleurs rhumatismales, des névralgies, des céphalées, des ulcères variqueux, des fièvres éruptives, des dermatoses, des affections vasculaires, gastro-intestinales et pulmonaires. On s'en est servi pour traiter des tumeurs, des morsures d'animaux, les hémorroïdes, des gangrènes, des nécroses, le zona, etc. On lui reconnaît des vertus antibiotiques, antidiabétiques et celles de soigner les ulcères gastriques.

Comment l'utiliser :

Vous pourrez l'expérimenter sur beaucoup de problèmes de santé. Prenez de préférence des feuilles charnues et colorées, par exemple celles du chou rouge ou du chou de Milan, riches en pigments et en chlorophylle. Prenez-les sous forme de jus fraîchement extrait, de salade ou de choucroute. Le gibier ou la volaille cuit au four avec ce légume est nettement plus facile à digérer. Utilisé en cataplasme, le chou provoque parfois certains phénomènes localisés d'intolérance. Il suffit alors d'interrompre momentanément le traitement et d'appliquer de l'huile d'olive ou d'amande.

3 L'ail (*allium sativum*)

Une divinité chez les anciens Égyptiens : L'ail se compose de nombreuses substances antibactériennes. Les propriétés fortifiantes de l'ail sont encore reconnues aujourd'hui. D'ailleurs, on conseille volontiers l'ail aux personnes fatiguées et déprimées pour leur redonner du tonus et de l'énergie. Propriétés antiseptiques et antibiotiques, l'ail fut longtemps et est encore utilisé pour prévenir la grippe et les maladies contagieuses. Il peut aussi être utile pour traiter les bronchites et les diverses affections du système respiratoire : asthme, tuberculose, emphysème, coqueluche,...

A notre époque, ce sont ses propriétés hypotensives qui ont particulièrement attiré l'attention. L'ail stimule le coeur, facilite la circulation et purifie le sang. Il est donc recommandé à tous ceux qui souffrent de problèmes circulatoires et cardiaques – hypertension artérielle, fagigue cardiaque, tachycardies, spasmes vasculaires, artériosclérose, pléthore, hypercoagulabilité sanguine, varices, hémorroïdes, etc. Grâce à son action dissolvante de l'acide urique et fluidifiante du sang, l'ail combat aussi les effets du vieillissement. Il devrait faire partie de l'arsenal des personnes âgées qui veulent rester actives et vigilantes très longtemps. Il combat efficacement les bactéries pathogènes du système digestif, apaise les spasme et les crampes intestinales et la diarrhée. A cause de son action antiputride sur les intestins, il est souvent cité comme un important moyen de prévention contre les maladies graves. Il est également employé pour éliminer les cors et les verrues, aseptiser les plaies infectées et les ulcères, soigner certaines otalgies et les névralgies rhumatismale, réduire les abcès froids et les kystes.

Comment l'utiliser :

Bref, il n'y a guère de système physiologique qui ne bénéficie directement des propriétés curatives de l'ail. Et il n'y a guère de maladies qui ne peuvent être soulagées par son administration. Pour ceux qui ne peuvent tolérer l'odeur et la saveur de l'ail, il existe désormais dans le commerce des gélules d'ail inodore. Le principe à la base de ce produit consiste à retarder la dissolution de la capsule afin qu'elle se produise dans l'intestin plutôt que dans l'estomac. Ainsi les relents, qui proviennent d'estomac sont évités.