

## TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

### PREPARATION DE LA SEMAINE

#### Crème contre les darts

Mélangez 2 cuillères à soupe de poudre de kaolin (t'feul), surfine, 1 cuillère à café d'huile de germe de blé et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, ajoutez en remuant de l'huile d'arnica douce jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Laissez agir dix minutes et nettoyez avec de l'eau de lavande.

### ARTHRITE

#### Cataplasme de consoude

● Si votre arthrite vous invalide au point que vous ne pouvez ni écrire, ni ouvrir de pots, ni utiliser des ciseaux, ou faire quoi que ce soit qui crée une pression au poignet, par exemple, on suggère d'essayer des cataplasmes de consoude (lessaqet ledjah).

On prépare le cataplasme de la façon suivante : trempez dans l'eau chaude une grande feuille de consoude et un linge. Le linge vous sert ensuite à maintenir la feuille en place.

### Une épice...

#### Le macis

● Le macis provient de la membrane séchée du noyau de muscade et en garde l'odeur et la saveur. Les personnes âgées et qui ont une mauvaise circulation peuvent bénéficier de l'effet stimulant de cette épice sur la chaleur corporelle. Le macis en poudre ainsi que l'écorce de chêne blanc peuvent remplacer les pâtes à dents commerciales.

En Amérique centrale on fabrique un thé à base de muscade et de macis ; on l'emploie contre la diarrhée.

### ODEURS CORPORELLES

● Une solution faite avec quelques gouttes d'huile de menthe poivrée, d'huile de clous de girofle, d'huile d'eucalyptus et avec de l'alcool, procure un désodorisant aux propriétés astringentes et rafraîchissantes.

Bien sûr, la solution n'empêche pas la transpiration, mais comme elle vous donne l'impression d'être une pastille légèrement mentholée, vous transpirez moins.

La menthe poivrée est un désodorisant tout à fait merveilleux.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Plusieurs rhumatisants n'ont pas besoin de connaître les bulletins météorologiques quotidiens.

Plus fiables que les installations «à la pointe du progrès», ils peuvent prédire que le temps passera du beau à l'humide dans les heures qui suivent.

Ce n'est pas une vue de l'esprit, mais tout simplement des douleurs réelles. Seuls ceux qui en souffrent peuvent en parler : les articulations crient leur douleur, le dérouillage matinal est de plus en plus laborieux, la raideur et l'engourdissement de plus en plus pénibles.

### ASTHME Vitamine C et lavage de nez

● En Californie, des médecins ont démontré que la vitamine C agit sur le système régulateur des sécrétions dans les parois des voies respiratoires. La vitamine C permettrait une meilleure hydratation, limitant l'adhésion du mucus et réduisant les infections.

Ces chercheurs ont ainsi démontré l'utilité de la vitamine C, non seulement dans le cas du syndrome respiratoire obstructif mais aussi pour l'asthme et la mucoviscidose, notamment chez les enfants.

Par ailleurs, un consensus chez les pédiatres recommande les lavages de nez au sérum physiologique, plus efficace ou avec moins d'inconvénients que la corticothérapie inhalée, les antihistaminiques ou les vasoconstricteurs.

### Sinusite

● Vous pouvez vous faire un bon bol de bouillon de poulet dans lequel vous mettez quatre ou cinq gousses d'ail écrasées. Ce breuvage combiné à un bain de pieds chaud devrait venir à bout de votre sinusite.

### DOULEURS

## Les plantes des névralgies

*En infusion ou décoction, en compresses ou en frictions, les plantes peuvent s'avérer un recours efficace contre bien des douleurs névralgiques, de la migraine aux névralgies intercostales, en passant naturellement par les algies rhumatismales ou arthritiques.*

Les névralgies sont des douleurs dues à l'irritation d'un nerf et en suivent le trajet. Leur prévention ou leur réduction passent par de l'exercice ou en faisant assez régulièrement de la natation ou de la gymnastique, ou encore en pratiquant toute discipline susceptible de renforcer la colonne vertébrale, car de nombreuses névralgies proviennent de nerfs issus des vertèbres.

Le matelas et l'oreiller peuvent également être fauteurs de troubles, et il convient de veiller à ce qu'ils ne soient ni trop durs ni trop mous.

Quant aux antalgiques est-il nécessaire de préciser que le mieux est de choisir parmi les phytothérapies ?

#### \* Camomille romaine

La camomille romaine est antalgique et sédative en usage interne, et antinévralgique, notamment contre les rhumatismes et la goutte, en usage externe.

L'infusion à usage externe, généralement indiquée contre les migraines, les névralgies en général et les névralgies faciales en particulier, les douleurs dentaires des enfants, les douleurs lombaires et les céphalées de la grippe, se prépare avec cinq à dix têtes dans une tasse d'eau bouillante. Contre les douleurs rhumatismales et gouteuses, on applique en usage externe, une huile de camomille préparée avec vingt grammes de fleurs sèches dans cent grammes d'huile d'olive chauffée deux heures au bain-marie et filtrée. Il est recommandé d'y ajouter dix grammes de camphre si l'on veut faire des frictions.

#### \* Lierre grimpant

Cet expectorant et antispasmodique de l'appareil respiratoire est aussi fréquemment utilisé comme antinévralgique et décongestionnant, en cas de névralgies diverses : rhumatismes, névrites, ou même de plaies, brûlures, cors et durillons... mais en usage externe. Ce sont les feuilles

que l'on emploie, de préférence à l'état frais, en application locale, en cas de rhumatismes, de sciatices, ou encore de brûlures. Mais attention, il est indispensable de les renouveler dès qu'elles sèchent.

Contre les cors et durillons, on prescrit plutôt des feuilles confites dans du vinaigre.

Contre les névrites et les cellulites douloureuses ainsi que pour certains rhumatismes, on conseille plutôt, mais toujours en usage externe, la décoction à raison de deux cents grammes de feuilles fraîches, ou, à défaut, d'une poignée de feuilles sèches, pour un litre d'eau. Enfin, on peut encore confectionner des cataplasmes composés d'un quart de feuilles de lierre (lewaye) fraîches et de trois quarts de farine de lin (kettane).

#### \* Menthe

Ce célèbre stimulant du système nerveux est aussi un antispasmodique indiqué en usage interne dans les cas de névralgies dentaires ou de migraines, et, en usage externe, comme antalgique dans les cas de névralgies dentaires ou de migraines.

L'infusion se réalise aisément : une cuillère à café de feuilles par litre d'eau bouillante, dont on boit trois tasses par jour après ou entre les repas. Il existe, bien évidemment, toutes sortes de préparations à base de menthe, sirops, elixirs, potions, etc. ainsi que des huiles essentielles que l'on utilisera plutôt en mélange avec de l'huile d'amande douce, que l'on appliquera en onction pour soulager les migraines ou les névralgies dentaires.

#### \* Serpolet

Le serpolet (zaàtar sauvage), ou thym sauvage est avant tout un stimulant général en usage interne ; mais c'est aussi, en usage externe, un révulsif que l'on peut utiliser en cas de rhumatismes articulaires ou musculaires, de goutte ou d'arthritisme, ou encore de furoncles ou de plaies. Lorsqu'on a des rhumatismes,

les usages internes et externes sont tout autant recommandés, et l'on peut par exemple prendre une bonne tisane le matin au petit déjeuner, et se préparer des compresses de serpolet, que l'on a finement haché et fait légèrement chauffer avant de l'appliquer encore chaud dans une gaze. D'autres recettes conviennent également aux rhumatismes, et à l'arthritisme, comme le bain chaud à la décoction de serpolet (500 g/4 litres). Enfin, le serpolet macéré dans l'huile d'olive permet de confectionner des compresses très efficaces contre les piqûres d'insectes.

#### \* Verveine

La verveine est un sédatif antispasmodique et antinévralgique qui, en usage interne, soulage les douleurs gastriques, les rhumatismes, les névralgies du trijumeau, les cellulites douloureuses et les migraines.

En usage externe, on l'emploie contre les contusions, les entorses et les plaies. L'infusion à usage interne se réalise avec une cuillère à café de plante coupée par tasse portée à ébullition puis infusée dix minutes. On en prend trois tasses par jour.

Les compresses chaudes sur les contusions, entorses, plaies et névralgies, se préparent en décoction de dix minutes d'une poignée par litre d'eau ... bien qu'on préfère quelquefois remplacer l'eau par du vinaigre.

### INSOMNIE

#### Médecine traditionnelle chinoise

● Le tilleul quand l'insomnie est en relation avec l'artériosclérose, le cholestérol, l'urée ou l'acide urique.

● Le persil pour calmer les insomnies s'accompagnant d'hypertension ou de fièvres.

● La verveine contre les insomnies de ceux qui sont incapables de se détendre.

● Le myrte (rihane) en cas d'insomnie liée aux refroidissements, bronchites aiguës ou rhinites chroniques, ou encore à des pathologies dermatologiques comme l'eczéma ou le psoriasis.

### SACHEZ QUE...

● Les légumineuses sont pleines de fibres et merveilleusement bénéfiques. Les lentilles, notamment, font baisser le taux de cholestérol et apportent du fer. Quant au soja, il a, lui aussi, un rôle anti-cholestérol, et permet de mieux vivre la ménopause.

### GRIPPE

#### Tisane de thym

● La tisane de thym une fois par jour au coucher, pendant l'hiver, s'avère très efficace pour prévenir la grippe.

### VERGETURES

#### L'huile de ricin

● Si au cours de votre grossesse, vous voyez apparaître sur votre abdomen les vergetures les plus disgracieuses, rappelez-vous que des applications d'huile de ricin peuvent venir à bout de cicatrices. Commencez à en faire pénétrer trois fois par jour dans toutes les régions de peau qui sont rougies. Les vergetures disparaîtront définitivement en moins de deux semaines.

### BRULURES

#### Les bienfaits de l'aloès

● Les feuilles de l'aloès ou aloé vera (essebar) contiennent une gelée verte aux propriétés étonnantes. Beaucoup la connaissent comme la « plante des brûlures », bien qu'elle serve aussi dans plusieurs autres maladies. Mais il reste que son utilisation dans les cas de brûlures vient en tête de liste.

### APPRENEZ À CONNAITRE

## Le thé de Chine

Si l'Occidental boit habituellement son thé avec un nuage de lait ou une rondelle de citron, le Maghrébin avec de la menthe et beaucoup de sucre, l'Ilien avec des épices, le Chinois raffiné le consomme généralement pur, mais surtout avec un luxe de précautions confinant au rituel, afin de profiter au maximum de l'arôme et du goût de la meilleure des tisanes qui soit au monde : le thé de Chine.

#### Comment faire le thé dans une tasse

On dépose environ deux grammes de thé vert de la meilleure qualité possible au fond de la tasse, puis on verse un quart d'eau froide et le reste d'eau chaude, de façon à rincer le thé sans le cuire. On rejette immédiatement cette eau, après avoir placé le couvercle sur

la tasse afin d'éviter aux feuilles de thé de s'en aller avec le liquide. Il va sans dire que l'eau utilisée pour une telle préparation se doit d'être la plus pure possible.

L'eau de robinet à l'état brut est naturellement exclue et, à défaut d'une eau de source de montagne, on emploie une eau minérale en bouteille, ou une eau de ville filtrée avec un appareil à "fibres creuses", pour en retirer le chlore et les nitrates.

Le thé est maintenant prêt à infuser. Pour ce faire, l'idéal est de verser l'eau à la température de 70°, mais on peut aussi pratiquer comme précédemment, c'est-à-dire en remplissant la tasse d'un quart d'eau froide, puis de trois quarts d'eau bouillante.

Quoi qu'il en soit, le thé devra infuser entre deux et quatre minutes, selon la qualité de la variété, dans la tasse soigneusement fermée par le couvercle.