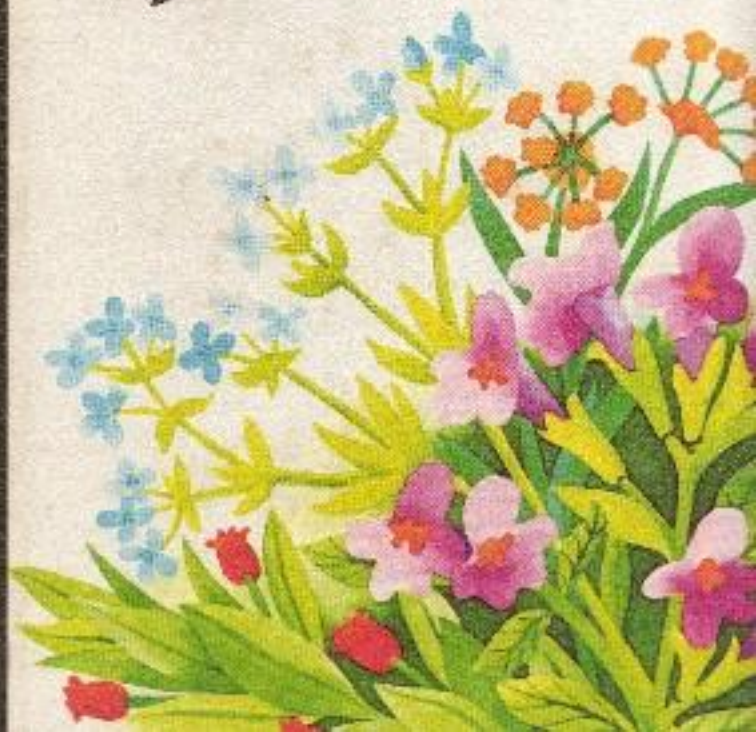


# Nos amies les plantes



# **Nos amies les plantes**

Editions Farnot

**1**

# **La santé par les plantes**

Texte de Daniele Manta

Conseiller technique:  
Docteur Giuseppe Alongi,  
chirurgien

# Introduction

Qu'est-ce qu'une décoction, une infusion, un cataplasme? Le savez-vous? Je vais vous l'expliquer. Une décoction, c'est... Mais attendez.

Attendez que je vous présente d'abord cet ouvrage. «La santé par les plantes». Quel titre éloquent! Nous pourrions peut-être ajouter *In herbis salus*, comme disaient les Romains, ou mieux encore, citer Galien, l'un des plus grands médecins de l'Antiquité, pour qui les maladies n'avaient guère de secrets et qui aimait à répéter: «Le meilleur médecin, c'est la nature, car elle

guérit les trois quarts de toutes les maladies». Et il ajoutait, non sans malice: «Et en outre, elle ne dit jamais de mal de ses confrères».

Tandis que j'écris ces lignes, une anecdote amusante me vient à l'esprit. Cela se passait il y a quelques semaines à l'aéroport de Fiumicino à Rome. Sur la piste n° 1 s'avance un jet au museau d'épervier courroucé, avec à son bord, une célèbre actrice américaine. Imaginez la scène: le monstre s'arrête, piaffe, râle, s'affaisse et la vedette apparaît au haut de l'échelle. «Photographes, à vos appareils!» Les micros se tendent. La star se doit de dire quelques mots de circonstance, car le protocole l'exige. «J'adore Rome, Rome est belle, oh yes...» Applaudissements. Assaut de questions habituel: «Quel est le plus bel homme du monde?» «Mon mari, oh yes...» «Quel est l'événement qui vous a le plus marquée cette année?» Un moment de silence. Sans doute la star réfléchit-elle. Silence, ne la dérangez pas, elle se concentre. Puis, d'un seul trait: «Oh yes... l'événement *most important*, c'est la découverte de l'ail...» Un éclat de rire général accueille cette boutade au fond assez plaisante mais également assez naïve. L'année internationale de la femme s'achève; c'est le jubilé des plantes qui commence. La mode a ses impératifs catégoriques; l'impresario l'avait bien expliqué à la star en lui faisant cette petite recommandation: «Surtout, soyez naturelle, et simple, faites comme si vous veniez d'y penser...»

Oui, la mode. Mieux encore, le boom. On ne parle que des plantes. Feuillotez n'importe quel magazine,

vous y trouverez l'inévitable rubrique des Simples (les simples sont les plantes médicinales, le saviez-vous?). «Madame, souffrez-vous d'insomnie? Etes-vous nerveuse? Etes-vous inquiète? Prenez un chou, hachez-le, faites-le bouillir, laissez-le refroidir, recueillez-en le jus dans un récipient, jetez le reste...»

Toute plaisanterie mise à part, la littérature des plantes n'a jamais été aussi florissante. On ne compte plus les livres qui font chaque jour leur apparition dans les kiosques, du genre: *Comment se soigner par les plantes*, *La santé et les plantes*, *Soignez votre ulcère par les plantes*. Il y a inévitablement dans ce renouveau une certaine mode, une certaine exagération... et sans doute un facteur commercial. Et vous, que faites-vous donc en ce moment, me direz-vous? Oui, bien sûr...

En fait, la thérapie par les plantes ou la phytothérapie n'est pas une nouveauté. Les Egyptiens la pratiquaient déjà, comme on peut le constater d'après le papyrus d'Ebers. Les Assyro-Babyloniens la connaissaient également, ainsi que les Grecs et les Romains. Les bons moines du Moyen Age étudiaient, préparaient et conseillaient les plantes.

Même chez nous, nous le savons tous, les vieillards avaient l'habitude de se soigner à la maison, sans façon, avec des plantes. Près de Bergame, un moine reçoit chaque jour des dizaines de malades. Il leur prescrit à tous des remèdes extrêmement simples à base de plantes qui se révèlent miraculeux. «Je suis né à la campagne, et chez moi, il y avait toujours beaucoup de monde. Tous les malades du pays venaient

chez nous car ma mère savait les guérir. Elle connaissait des recettes secrètes qui venaient à bout des maux les plus terribles. Lesquelles? Elles avaient été transmises de génération en génération dans les cuisines, par les femmes de la famille. Ma mère les avait apprises de la sienne, ma grand-mère de sa mère et ainsi de suite...»

Les anciens herboristes reviennent à la mode. La médecine officielle elle-même commence à s'apercevoir que les décoctions populaires contiennent la présence miraculeuse de vitamines et d'alcaloïdes. Pier Gildo Bianchi, médecin-chef et professeur de médecine interne à l'Université de Milan, déclarait récemment au correspondant d'un célèbre hebdomadaire féminin italien: «Nous assistons actuellement à un renouveau scientifique de grande envergure de la phytothérapie, à la découverte ou à la redécouverte des propriétés médicinales que présentent de nombreuses plantes ignorées, oubliées ou négligées au profit d'une pharmacologie beaucoup trop orientée vers la production de médicaments synthétiques...»

Du reste, quand nous absorbons un cardiotonique ou un antibiotique, nous ne faisons que nous soigner avec des dérivés végétaux.

Dans cet ouvrage, donc, les principales et plus anciennes maladies sont abordées et traitées à l'aide des plantes. Vous y trouverez, toujours présent, mais avec modération, l'ail tant décrié, puissant sédatif et diurétique, qui combat les rhumatismes, les affections bronchiques et tous les ennemis de notre corps. Vous y trouverez l'artichaut, classique panacée utilisée prin-

ciipalement pour le foie. Vous y trouverez la carotte, stimulante et fortifiante. Vous y trouverez des plantes familières et d'autres qui le sont un peu moins.

Il est bien entendu que je n'ai aucune intention de me substituer au médecin. C'est à lui que revient le devoir de faire un diagnostic. C'est lui seul qui doit indiquer le traitement à suivre. Il ne s'agit pas ici d'opposer une thérapeutique végétale à une thérapeutique chimique. Le problème, s'il en est un, est de combiner les deux. En fait, comme en toutes choses, c'est une question de bon sens.

Ce que je veux dire ici est qu'il faut éviter toute exagération. Mességué écrit: «A l'homme bloqué par un rhumatisme articulaire aigu, je dirai «Appelez vite un médecin», mais à celui qui voit un vieux rhumatisme fidèle revenir périodiquement, je dirai «Mon ami, écoute-moi, faisons ensemble ton examen de conscience et parcourons à rebours, pas à pas, la route qui t'a mené là». Sages paroles.

Qu'est-ce donc qu'une décoction? Qu'est-ce qu'une infusion? Un cataplasme? Qu'est-ce que...? Je vais tout vous expliquer.

La décoction est la solution obtenue en faisant bouillir les plantes dans une casserole couverte pendant douze à trente minutes selon le cas, puis en les passant au tamis.

L'infusion se prépare en versant de l'eau bouillante sur les plantes hachées, puis en les filtrant.

Le cataplasme est fait d'une pâte contenant des



huiles, des amidons, des mucilages que l'on applique généralement à chaud, sur la peau.

Il y a aussi les macérations. Comment les obtient-on? En laissant des plantes au contact de l'eau froide, du vin ou de l'huile pendant quelques heures, quelques jours ou parfois plusieurs semaines.

Puis il y a le sirop: on le prépare en ajoutant à l'infusion ou à la décoction une quantité importante de sucre, pouvant aller jusqu'à 70 %.

Il existe également la teinture. On l'obtient en faisant macérer entre 5 et 10 jours, une part de substances médicamenteuses séchées, réduites en poudre, dans quatre parts d'alcool.

N'oublions pas le jus que l'on extrait de façons diverses selon les cas.

Et n'oublions pas non plus les vins médicinaux que l'on obtient en versant du vin sur les plantes ou les herbes, dans un récipient de verre, en laissant macérer le tout, en l'agitant de temps en temps, puis en le filtrant.

Enfin, les tisanes. Que sont-elles? Ce ne sont que des infusions, décoctions ou macérations préparées avec beaucoup d'eau et très peu de plantes de façon à pouvoir être utilisées comme boissons courantes.

Ces plantes, nos amies, vous pouvez même les cueillir de vos propres mains si vous le souhaitez. Mais il existe, ne l'oubliez pas, un grand nombre d'herboristes, chargés de diplômes, à qui, en cas de doute, vous devrez de toute évidence vous adresser

avec, je le répète, l'accord de votre médecin traitant.

Dans tous les cas où vous êtes absolument sûrs de vous, vous pouvez récolter les plantes vous-mêmes. Mais attention! Faites-le avec la plus grande délicatesse. Vous pourriez les blesser. Les herboristes conseillent le jour, l'heure et la saison pendant lesquels les essences des plantes sont particulièrement actives. Ils appellent ce moment le «temps balsamique», qui coïncide avec la période où toutes les parties de la plante sont actives et vigoureuses. Faites votre récolte le matin, quand il n'y a plus de rosée et que le soleil ne brûle pas encore. Mais les amoureux des simples feront une recommandation importante: une fois cueillies, manipulez les plantes avec tendresse et affection. Mességué affirme qu'«Elles vous en seront reconnaissantes et, d'une façon ou d'une autre, vous récompenseront». Ne leur montrez ni couteau, ni cisaille. Elles pourraient prendre peur. Devenez leurs amis. Une fois conquises, elles sauront vous en remercier.

Tout ce dont je vous parlerai vous a déjà été dit, conseillé ou recommandé. Je me suis documenté sur les herboristes d'hier et d'aujourd'hui. Ce sont leurs «recettes» que je vous offre ici.

Vous vous apercevrez, tout de suite, en feuilletant les premières pages que cet ouvrage a une présentation pratique et qu'il est facile à consulter: j'ai choisi un classement par maladie et par ordre alphabétique. Le lecteur n'a qu'à chercher ce qui l'intéresse. Il le trouvera très facilement. Je ne prétends pas en agissant ainsi faire de la grande médecine (que les

confrères qui me lisent ne se scandalisent pas. J'ai seulement voulu vulgariser d'une façon agréable et parfois ironique le drame des maladies, ce qui, à mon avis, ne peut nuire à personne. « Apprenez à rire de vos maux, ils seront aux trois quarts guéris », disait un vieux père carmélite).

Après la présentation de la maladie, le lecteur trouvera sous la mention « phytothérapie » (qui signifie « thérapie » ou « traitement » à base de plantes), les divers recettes ou remèdes.



## ACIDE URIQUE (Uricémie)

Nous avons tous une certaine quantité d'acide urique dans le sang: il s'agit là d'un état normal. Cet état devient par contre anormal lorsque la quantité d'acide urique dépasse un certain seuil, c'est-à-dire la normale. C'est alors que se manifestent certains symptômes morbides: ce sont en général une dépression profonde, une torpeur, une somnolence, parfois des vomissements, parfois même des vertiges et une odeur particulière de l'haleine. La manifestation la

plus importante d'une trop grande quantité d'acide urique dans le sang (en termes scientifiques *hyperuricémie*) est la trop fameuse goutte.

### *Phytothérapie*<sup>1</sup>

Les spécialistes en phytothérapie conseillent la pomme de terre particulièrement pour cette maladie qu'ils appellent «l'acidose de la vieillesse». Le tubercule de cette plante herbacée tant décrite exercerait sur elle une action bénéfique. On peut également conseiller l'oignon cru macéré dans le vin. Voici comment: coupez 300 g d'oignon en fines tranches et laissez-les tremper dans un litre de Marsala ou de vin blanc pendant trois jours. N'en prenez pas plus de deux petits verres par jour. La durée du traitement dépend du résultat obtenu.



## AÉROPHAGIE

Cela veut dire «manger de l'air»; c'est ce qui se produit lorsqu'on parle, quand on fume, quand on absorbe des aliments, voire si l'on avale sa salive, etc. Cet air avalé ne reste pas dans l'estomac, mais circule dans le corps; il passe sans crier gare dans l'intestin, s'engouffrant dans le pylore pour refluer ensuite dans l'œsophage à travers le cardia. Malaises? Il en résulte plusieurs: sensations de ballonnement de l'estomac,

1. Rappelons une fois pour toutes que le terme désigne l'ensemble des soins à base de plantes.

somnolence, rougeurs du visage, le tout généralement accompagné de lourdeurs et de maux de tête.

### *Phytothérapie*

Les spécialistes indiquent certaines plantes douées de propriétés carminatives, c'est-à-dire qui expulsent l'air et les gaz de l'intestin. Ce sont l'angélique, l'anis, le cumin des prés, le fenouil. En ce qui concerne le fenouil, mangez-le — cru ou cuit, mais mangez-en, — c'est ce que disent les herboristes.

\* \* \*

### ALBUMINURIE (présence d'albumine dans l'urine)

Normalement, l'urine ne doit contenir aucune albumine. Il arrive toutefois qu'on remarque la présence de cette substance. L'albumine urique, dite fonctionnelle, est bénigne et peut être causée par un effort, une émotion violente, l'ingestion abondante d'aliments azotés, notamment des œufs.

### *Phytothérapie*

Pour se débarrasser de la présence provisoire d'albumine dans notre urine, il existe une infusion. Nous l'avons trouvée parmi les recettes du botaniste Borsetta: il s'agit de verser un litre d'eau bouillante sur environ 30 g de fleurs de genêt ou sur 15 à 20 g de feuilles de bouleau argenté. Ajoutez dans l'un et l'autre cas une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude quand l'eau est froide. La dose est de deux ou trois petites tasses par jour.

## ALOPÉCIE (chute des cheveux)

Il s'agit d'une maladie qui n'est ni parasitaire ni contagieuse. Ses causes d'origine interne sont généralement nerveuses. Son apparition est presque toujours précédée d'une grande fatigue intellectuelle dégénérant souvent en une véritable neurasthénie. Très souvent, grâce à certains traitements, les cheveux peuvent repousser.

*L'alopecie en aires*, également connue sous le nom de *pelade de Celse*, est une forme particulière de cette maladie. Bien que la *pelade de Celse* apparaisse dans la barbe, comme dans d'autres régions couvertes de poils (moustache, sourcils, pubis, etc), elle est surtout fréquente sur le cuir chevelu et se présente sous forme de plaques arrondies et ovalaires de grandeur variable, irrégulièrement réparties sans symétrie. La peau, au niveau des plaques, est blanche, lisse, sans desquamation. Elle présente parfois de petites peaux atrophiées et pâles, mais rien de plus. Assez rarement, et c'est là son seul symptôme suggestif, l'alopecie donne une légère sensation de prurit. L'évolution de la maladie varie d'un sujet à l'autre: la ou les plaques qui ont apparu en premier lieu peuvent rester stationnaires pendant quelques semaines ou quelques mois puis commencer à prendre une coloration moins pâle. La repousse des cheveux parfois blancs, parfois même pigmentés, peut également se manifester. Vous trouverez peut-être que je m'attarde un peu trop sur une maladie insignifiante ou de toute façon inoffensive. Elle n'est insignifiante que jusqu'à un certain point, car elle a souvent des répercussions psychologiques. Il y a quelques

années, un vieux docteur écrivait: «Il était une fois un petit homme de ma connaissance qui ne voulait jamais retirer son chapeau. «J'ai toujours tellement froid à la tête», disait-il à ceux qui lui demandaient la raison de son obstination. A moi, médecin, il confessa cependant un jour: «Docteur, il ne s'agit pas de froid. Je garde ce chapeau parce que je suis chauve, mais pas chauve comme tous les chauves. En fait, je suis chauve d'une façon très particulière, chauve à plaques, comme si les rats m'avaient rongé le cuir chevelu par-ci, par-là».

En d'autres termes, ce petit homme était atteint d'alopecie. Que disions-nous? Ah oui. Dans certains cas, les premières taches ont tendance à s'agrandir tandis que d'autres, tout près ou plus loin, apparaissent. C'est alors que les choses traînent en longueur et qu'il faut s'adresser à un dermatologue.

### *Phytothérapie*

Que peut conseiller dans ce cas l'herboriste pour soigner l'alopecie avec des plantes? Je possède une recette qui m'a été proposée il y a quelques années. La voici: préparez une lotion composée de 40 g d'essence de lavande, 40 g d'éther sulfurique, 20 g d'huile d'œillet. Versez le tout dans une bouteille d'un demi-litre en y mélangeant des feuilles de laurier. Laissez macérer pendant 10 jours. Utilisez cette lotion en friction énergique sur les parties ou les plaques dépourvues de cheveux.

En vérité, il existerait une autre lotion: 80 g de lantanier (qu'est-ce que le lantanier? C'est un arbuste



très haut qui pousse spontanément dans les bois aérés très exposés au soleil. Il appartient, pour la chronique, à la famille des caprifoliacées). Donc, 80 g de lantanier, plus 20 g d'ortie, le tout bouilli. La lotion ainsi obtenue serait très utile contre l'alopecie (ajoutons entre parenthèses qu'elle serait aussi recommandée pour teindre en noir les cheveux. Cela vous intéresse-t-il?...)

Et, pour finir, il y a aussi l'onguent d'un célèbre herboriste, le père capucin Giorgio Da Cartosio: 300 g d'ail pilé et 200 g d'alcool que l'on laisse macérer pendant huit jours.



## ANÉMIE

Au sens strictement médical, l'anémique est celui qui a un nombre de globules rouges inférieur à 4,5 millions par  $\text{mm}^3$  de sang chez l'homme, et à 4 millions chez la femme. Il existe diverses formes d'anémies. Nous nous limiterons ici à en signaler les principaux symptômes: pâleur de la peau, sensation de fatigue et de froid, essoufflement à la suite d'efforts physiques même légers.

### *Phytothérapie*

On conseille ici le vin de verveine préparé de la façon suivante: 100 g de racine de la plante dans un litre de vin rouge en infusion pendant 24 heures, en y ajoutant quelques gouttes d'orange amère, puis en filtrant le tout bien soigneusement.

On peut également conseiller les feuilles de

cresson. C'est-à-dire tout simplement 100 à 200 g de cresson en salade par jour, ou même, du jus de cresson que l'on récupère après avoir pilé la plante dans un mortier. Dans quelles proportions? De 60 à 120 g par jour. De quelle façon? Dans du bouillon froid. Dose: en boire environ 100 g par jour.

Les spécialistes en phytothérapie ont préparé pour ceux qui souffrent d'anémie deux sortes de vins médicaux: le premier de sommités fleuries de centaurées séchées. Faites infuser environ 60 g de centaurées dans un litre de vin blanc sec pendant trois jours. Agitez de temps en temps le récipient. Avant de filtrer le vin, laissez-le reposer pendant 24 heures, puis versez-le dans une bouteille et attendez encore quelques jours. Il sera alors prêt à être consommé par petits verres. Posologie: un petit verre avant les repas les plus importants comme apéritif, tonique et reconstituant. Disons que les Anciens conseillaient ce vin non seulement aux personnes cliniquement anémiques, mais aussi aux jeunes filles qui avaient «le teint pâle».

Le second vin médicinal est à base de semences de fenouil. Prenez 150 g de semences de fenouil, mettez-les dans un litre de bon vin blanc de Marsala, et laissez-les macérer pendant une dizaine de jours. Filtrez. Puis buvez-en un petit verre avant les repas.

\* \* \*

## ANGINE (inflammation des amygdales)

Il s'agit de l'inflammation des amygdales, plus communément appelée angine ou amygdalite. (Pour

satisfaire la curiosité du lecteur, je dirai qu'angine est un mot d'origine latine qui signifie «j'étrangle»). Il se produit effectivement une sensation d'étranglement qui se manifeste surtout par la difficulté de la déglutition. Il en résulte une vive douleur qui s'irradie vers les oreilles. De là encore proviennent la voix étouffée, la fièvre, un certain malaise, le gonflement des ganglions sous-maxillaires et du cou. Les médecins disent que l'angine ouvre la voie à toutes les infections. Ils recommandent entre autres de surveiller le malade pour éviter les lésions éventuelles d'autres organes, par exemple des reins (néphrite) ou encore du cœur (endocardite), etc.

### *Phytothérapie*

L'un des systèmes les plus communs et les plus empiriques est le suivant: prenez un peu de gaze, imprégnez-la de citron, et essayez avec un badigeon de retirer les plaques blanches. L'opération doit être effectuée l'estomac vide. Si vous n'obtenez pas d'autres résultats, vous couperez au moins la fièvre.

Un autre procédé consiste à faire infuser pendant 24 heures dans 100 g d'eau bouillante environ, 80 g de pétales de rose rouge (la rose dite «rose mystique»). Filtrez, ajoutez 120 g de miel, faites cuire à feu doux jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'un sirop épais. Ce miel à la rose est recommandé comme excellent collutoire, c'est-à-dire pour faire des bains de bouche.

On recommande en outre une infusion d'aigremoine séchée: 30 g de cette plante dans un litre d'eau

bouillante. Si vous le voulez, vous pouvez ajouter à cette infusion des feuilles de ronces à raison de 50 g de chacune des plantes pour un litre d'eau, en suçant au miel ou au sirop de mûres.

Les auteurs parlent également de feuilles d'eucalyptus. Laissez-les macérer dans du Marsala pendant dix jours. Il en sort une teinture qui, absorbée par petits verres, est excellente non seulement pour les angines, mais pour ceux qui souffrent de trachéo-bronchites, de diphtérie, de pneumonie ou de fièvres intermittentes.



## ANGINE DE POITRINE

L'expression « angine de poitrine » vient d'un mot latin qui signifie « suffocation ». Le malade éprouve plus ou moins la même sensation que lorsque ses amygdales sont gonflées. D'où provient l'angine de poitrine ? En quelques mots, du rétrécissement des artères coronaires qui, comme on le sait, irriguent le cœur. Il en résulte une diminution de la quantité de sang qui alimente le muscle cardiaque. Il est évident que lors d'une période de repos physique ou de détente, la quantité de sang réduite du fait du rétrécissement des artères est suffisante pour une nutrition plus ou moins normale du cœur. Le malade se sent bien mais tout se détériore dès qu'il fait un effort ou s'il est en proie à une émotion ou s'il s'excite pendant une discussion. Son cœur se met alors à battre plus vite et, naturellement, exige un afflux sanguin plus

abondant. Mais cela devient impossible puisque les artères coronaires ne permettent plus un afflux suffisant, et le malade ressent alors une vive douleur. La douleur sert d'avertissement: il s'agit d'une morsure douloureuse au thorax. Instinctivement, le malade porte la main à sa poitrine. N'avez-vous jamais vu quelqu'un en proie à cette douleur? Il parlait, très en colère, quand tout à coup il s'arrête, ne parle plus et pâlit.

Les causes? Je ne cherche pas à faire de la grande médecine, mais il est évident que l'abus du tabac est un des facteurs qui favorise ou aggrave cette maladie.

### *Phytothérapie*

La décoction de fleurs d'aubépinas: prenez une cuillerée de ces fleurs et faites-les bouillir dans une tasse d'eau. Deux à trois petites cuillerées par jour jusqu'à la fin de la crise.

Le botaniste Borsetta apportait à cette recette une variante du type suivant: une cuillerée de feuilles de sauge et une demi-cuillerée de fleurs d'aubépinas en infusion dans une tasse d'eau bouillante. La dose: de deux à trois prises par jour ou encore de 15 à 30 gouttes par jour d'un extrait liquide d'aubépine.

Comme on peut le voir, le premier rôle revient à l'aubépine. On sait que cette plante a des propriétés tonocardiaques importantes: elle dilate et assouplit les artères.

Les autres herbes et plantes indiquées contre le rétrécissement des artères coronaires sont: la mélisse, la menthe, la sauge.

## APHONIE (extinction de voix)

Aphonie, mot d'origine grecque, signifie extinction de voix ou, mieux, impossibilité d'émettre des sons. Elle apparaît généralement de façon progressive sauf lorsqu'elle est consécutive à une émotion violente; ce dernier type d'aphonie, ainsi que le cite le Larousse, survient surtout chez les femmes. On parlait même à une époque «d'aphonie de guerre» (bombes, peur, etc.). Les causes en sont diverses: on compte parmi elles les ulcérations tuberculeuses ou syphilitiques.

### *Phytothérapie*

Décoction de carotte: après avoir fait cuire quatre ou cinq carottes dans un peu d'eau pendant quinze minutes, coupez-les en tranches fines, écrasez-les et extrayez-en le jus à travers une passoire ou une étamine. Ajoutez au jus ainsi obtenu une double quantité d'eau tiède et de miel. Le tout doit être bu dans la journée, en quatre ou cinq fois.

Autre «remède»: jus de chou à boire lentement, sucré au miel.



## APHTES

C'est un mot d'origine grecque qui signifie «brûlure». Mais brûlure, où? Dans la bouche. En d'autres termes, il s'agit d'une sorte d'ulcération. Elle devient douloureuse lorsque les petites vésicules arrondies et blanchâtres (généralement d'une grosseur inférieure à

celle d'un petit pois), crèvent et laissent des ulcérations. On ignore la cause de cette maladie.

### *Phytothérapie*

Autrefois, les herboristes conseillaient du jus de myrtilles, à appliquer en badigeonnage. On conseille également, pour l'usage externe, bien entendu, la décoction de tormentille (également appelée potentille officinale).

\* \* \*

## ARTÉRIOSCLÉROSE

L'artériosclérose est le durcissement, l'épaississement des parois des artères. En d'autres termes, les artères perdent leur élasticité, le sang y circule avec difficulté. D'après les statistiques, on s'aperçoit que cette maladie manifeste ses premiers symptômes cliniques aux environs de la cinquantaine. Ce sont surtout les hommes qui en sont atteints (les femmes, pour leur part, n'en sont pas affectées dans la même mesure). Ce serait le cas de dire ici: dis-moi quel travail tu fais, quelle vie tu as menée, et je te dirai si tu seras atteint d'artériosclérose. C'est de toute évidence vers 50 ans qu'il faudrait poser cette question. Indépendamment du type de travail, certaines personnes seraient prédisposées à l'artériosclérose, en particulier les hyperactifs, les instables, les anxieux, ceux qui ont tendance à l'embonpoint (l'obésité semble un facteur très important). Inutile d'ajouter que le tabac et l'alimentation peuvent avoir également un rôle décisif.

L'artériosclérose est en fait la maladie de la vieillesse. Ses premiers symptômes sont généralement les suivants: état de faiblesse générale, maux de tête, douleurs diffuses du dos, sortes de crampes dans les jambes, étranges sensations de froid, vertiges pendant les déplacements du corps, bourdonnements d'oreilles, insomnie, etc.

### *Phytothérapie*

Infusion d'ail: laissez macérer pendant 10 jours 50 g d'ail haché dans 200 g d'alcool à 60°: avant de vous coucher, prenez-en une demi-cuillerée allongée d'un peu d'eau sucrée.

Citons également un traitement à base de jus de citron: prenez à chaque repas important le jus de deux ou trois citrons, en augmentant graduellement la dose jusqu'à six citrons par jour. Alternez dix jours de traitement avec dix jours de repos.

La tomate, également, agit contre l'artériosclérose. Riche en vitamines, en hydrates de carbone, en acides végétaux et en phosphore, la tomate est indiquée pour tous ceux qui sont atteints de cette maladie.

\* \* \*

**ARTHRITE** (voir également les rubriques «goutte» et «rhumatismes»)

Qui ne la connaît? Car il s'agit bien ici de l'arthrite simple. Arthrite, car il s'agit d'une inflammation des articulations. En réalité, nous ne connaissons de l'arthrite ni son identité et encore moins ses



ascendants. Nous n'en connaissons que les douleurs. Ce sont des douleurs vives, permanentes, exacerbées surtout par les mouvements. On la *voit* même parfois. Comment? Au gonflement de l'articulation qui va en augmentant et provoque une véritable et réelle déformation. Elle se voit également à l'aspect de la peau qui devient rouge, chaude, luisante.

### *Phytothérapie*

Pour les arthrites chroniques, les spécialistes en phytothérapie conseillent de prendre l'infusion suivante: 4 tranches de citron, 5 g de lavande, 5 de chiendent pour un litre d'eau. Posologie: quatre tasses par jour. Ces mêmes personnes conseillent d'alterner pendant la crise le traitement ci-dessus avec une autre infusion composée de 5 g de camomille romaine, 5 g de lavande, 10 g de violette et 10 de fleurs de sauge pour un litre d'eau. Posologie: quatre tasses par jour.

Infusion d'ortie: deux ou trois petites cuillerées à thé dans une tasse d'eau très chaude. Laissez infuser puis buvez. Posologie: de deux à trois tasses par jour.

Je viens de faire allusion à l'ortie: cette plante peut être considérée comme «la vieille dame bourrue» de toutes les plantes médicinales. Elle se venge quand on la cueille, mais elle soigne quand on s'en sert. Voici une autre recette «populaire»: caresser la partie douloureuse avec un bouquet d'orties. Ce ne sera pas très agréable, mais sûrement très efficace.

Borsetta conseillait il y a quelques années de mélanger 200 g d'alcool pur ou dénaturé avec 10 à 12 g de camphre ou 40 g d'essence de romarin. On obtient

une espèce d'onguent que l'on peut utiliser en massage, au moins deux fois par jour. Après le massage, entourez l'articulation de compresses chaudes en laine.

Après l'ortie, après le romarin, voici les fraises, mais cette fois à consommer. Lavez-les soigneusement et assaisonnez-les de vin rouge ou de jus de citron. Sucrez-les. Laissez reposer tous ces ingrédients pendant une heure, puis mangez-les.

\* \* \*

## ARTHROSE

Si l'on demandait de lever la main à tous ceux qui, ayant dépassé la quarantaine, en sont atteints, combien serions-nous à le faire? Très nombreux sans doute!

En effet, l'arthrose est en général une maladie qui atteint les personnes d'âge avancé. Elle n'épargne cependant pas les jeunes et, tout particulièrement, les sportifs. Pour se faire une idée de l'extension de la maladie, il suffit de dire qu'elle atteint 40 % des personnes qui, du fait de leur travail, accomplissent des efforts physiques intenses et violents (maçons, chauffeurs, etc.). Selon certains, seuls les employés de bureau y échapperaient. C'est faux. Vous pouvez le constater autour de vous.

Je ne vous ai pas dit encore ce qu'était l'arthrose: c'est la maladie des articulations. Elle consiste en une altération traumatique ou dégénérative qui, quel que soit le cas, compromet l'élasticité des cartilages

articulaires. Il existe différents types d'arthrose: l'arthrose de la hanche, l'arthrose du genou, celle de la colonne vertébrale ou des membres supérieurs.

### *Phytothérapie*

Que vous offrent les plantes dans ces cas-là? Voici une infusion contre l'arthrose: versez dans une tasse d'eau bouillante 10 g de romarin, 10 g de serpolet, 10 g de sauge et 10 g de menthe. Laissez infuser pendant 5 minutes, filtrez et buvez une tasse de cette infusion chaque jour, pendant 21 jours. Si cela est nécessaire, répétez ce cycle en ayant soin de laisser s'écouler quatre jours d'intervalle.

\* \* \*

## ASTHME

Pendant la crise d'asthme, les bronches se rétrécissent et une espèce de muqueuse épaisse et visqueuse se forme à l'intérieur. L'air a du mal à circuler et reste en quelque sorte retenu dans les alvéoles pulmonaires. D'où une difficulté à respirer. L'aspect de l'asthmatique en crise est assez pénible. Il est bien à plaindre! Quelles peuvent bien être les causes de cette maladie? Elles sont diverses. L'allergie en est une des premières. Il semble qu'elle soit à l'origine d'environ la moitié des cas. Les glandes endocrines ont également une certaine influence. Le tabac, lui aussi, est au banc des accusés. La psychiatrie moderne affirme que l'asthmatique est généralement un sujet émotif, anxieux, à l'humeur instable qui réagit avec une fureur et une



*Les vertus des plantes et des fleurs étaient déjà connues des peuples  
antiques: les femmes égyptiennes cueillaient des lys...*

vivacité disproportionnées dans des situations ou vis-à-vis de personnes généralement insignifiantes.

### *Phytothérapie*

Le romarin est conseillé par les spécialistes comme un «remède» efficace contre toutes les maladies à caractère spasmodique en général et, de façon particulière, contre l'asthme. L'infusion de romarin dans un demi-litre de bon vin vieux convient parfaitement aux malades qui en souffrent, à condition qu'ils n'aient pas les voies digestives irritées.

Il existe également un vin médicinal à base de genièvre. Ecrasez-en une cinquantaine de grammes dans un mortier avec un zeste de citron frais. Versez le tout dans un pot et ajoutez-y un litre de vin blanc sec. Après avoir recouvert le récipient, laissez macérer pendant 7 jours. N'agitez pas. Filtrez et versez le liquide dans une bouteille. Doses: pas plus de deux petits verres par jour.

Il existe une plante herbacée dont la «mise en fiche» représente un véritable casse-tête pour les botanistes. Il s'agit du serpolet, de la famille des labiacées. Je le cite ici car son infusion qui, entre autres, est très agréable à boire, exerce sur les centres nerveux une influence extrêmement bénéfique. En d'autres termes, il constitue un antispasmodique des voies respiratoires, efficace contre la toux, les bronchites chroniques et surtout contre l'asthme. (Formule de l'infusion: 15 g de serpolet dans 5 g d'eau bouillante sucrée au miel, à boire en doses d'une cuiller à soupe toutes les heures).

Le thym est également très conseillé: l'infusion médicinale est composée de 30 à 40 g de plantes sèches par litre d'eau bouillante (évitiez l'ébullition qui, vous' vous en doutez, en altérerait l'arôme). Doses: 3 tasses par jour.

Et pour finir, comment ne pas mentionner la reine des sédatifs: je veux parler de la valériane. Prenez 15 à 30 g de racines fraîches ou sèches de valériane, mettez-les dans un litre d'eau, et laissez-les macérer à froid pendant 12 heures. Doses: de deux à trois petites tasses par jour.

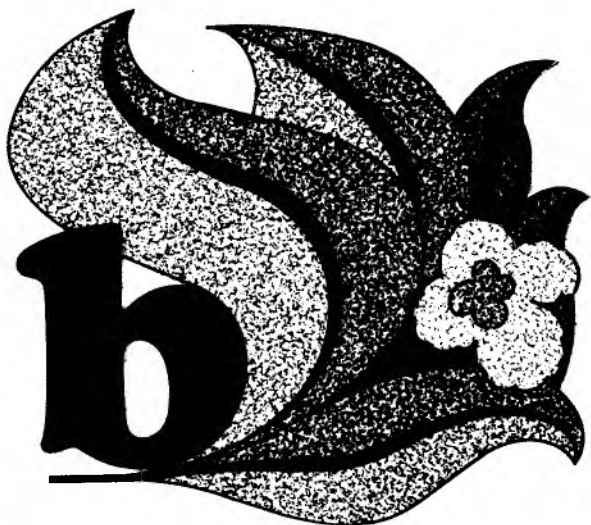
Voici encore une «curieuse recette»: prenez des feuilles sèches de tussilage, roulez-les en cigarettes. Fumez-les. Les spécialistes assurent que plus d'un asthmatique, après en avoir fumé une cigarette, a été considérablement soulagé (on peut aussi conseiller, et c'est même recommandé, ce genre de cigarettes aux fumeurs invétérés, obstinés et irrécupérables... quand ils sont enrhumés, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent fumer mais en meurent d'envie.)

En réalité, en plus des cigarettes de tussilage, on peut en employer les feuilles ou les fleurs en infusion. Ce sont surtout les fleurs qui sont conseillées. Dans quelles proportions? 5 g pour une tasse d'eau bouillante. Il semble que le goût ne soit pas particulièrement enthousiasmant. Sucrez alors avec du miel ou diminuez-en l'amertume avec une pointe d'anis ou de menthe pouliot. Doses: de 3 à 4 tasses par jour.

A titre d'information, je rappellerai d'autres plantes herbacées dont l'action calmante est recommandée par les herboristes: le céleri, le bouillon-blanc ou

molène, le coquelicot, la lavande, le lierre, la mélisse. Il y a également la bryone, mais nous la déconseillons absolument à cause de ses contre-indications qui ne sont pas négligeables: inflammations des voies digestives, très grande fatigue, grossesse.





## BLENNORRAGIE

Il s'agit d'une maladie infectieuse de l'appareil urinaire et des organes génitaux qui provoque, chez l'homme, l'inflammation du canal de l'urètre, accompagnée de sécrétions mucopurulentes. Ainsi que vous le savez sans doute déjà, la blennorragie entre dans le groupe des maladies vénériennes. En d'autres termes, la blennorragie serait la dîme du «péché» accompli dans de mauvaises conditions d'hygiène. Il est facile d'imaginer que cette maladie, qui est la fille du péché

le plus vieux du monde, a elle-même un âge respectable. Il semble que des personnalités très célèbres, pères de la patrie ou pères de famille, aient été atteintes de ce mal. Les symptômes en sont des démangeaisons et des brûlures, accompagnées de mictions douloureuses, de rougeurs et du gonflement de l'orifice de l'urètre.

### *Phytothérapie*

La médecine dispose aujourd'hui de médicaments miraculeux, mais... Ceux qui, par timidité ou pour d'autres raisons, refusent de se soumettre à une visite médicale, peuvent boire la décoction suivante: 60 g de baies de genièvre et 60 g de chiendent dans 3 litres d'eau que l'on a fait bouillir et auxquelles on ajoute 90 g d'orge et 30 g de pariétaire que l'on fait à nouveau bouillir pendant un quart d'heure. La posologie est de 5 à 6 petites tasses par jour.

\* \* \*

### BOUCHE (inflammations de la)

Pour les inflammations banales de la bouche, la phytothérapie conseillée est la suivante:

Décoction de feuilles de basilic: prenez 50 g de feuilles séchées et 100 g de feuilles fraîches de basilic, ajoutez-y 500 g d'eau. Faites bouillir le tout pendant 10 minutes, puis badigeonnez la partie enflammée.

Décoction de racines de bugrane (de la famille des papilionacées): à environ 4 g de cette racine, ajoutez un demi-verre de vinaigre et faites bouillir le tout

pendant une dizaine de minutes. Ajoutez ensuite un verre d'eau et laissez tiédir. Le liquide est prêt pour le bain de bouche.

Il existe également une teinture de baies de myrtilles. Laissez tremper, pendant une heure environ, 100 g de baies de myrtilles. Lavez-les à l'eau courante et laissez-les sécher à l'air, puis faites-les macérer pendant deux semaines au soleil, dans un pot contenant 1 litre d'alcool à 80°. Filtrez ce liquide et versez-le dans une bouteille munie d'un compte-gouttes. Doses: 20 gouttes diluées dans un peu d'eau, de préférence tiède, en bains de bouche plusieurs fois par jour.

On peut également utiliser une teinture de feuilles de sauge fraîches: 25 g de feuilles de sauge convenablement lavées, versez-les dans un litre d'eau-de-vie, faites-les infuser pendant dix jours. Filtrez. Faites-en des bains de bouche.



## BRONCHITE

Une bronchite, nous le savons, est une inflammation des bronches. Elle peut avoir des formes plus ou moins légères. Les sécrétions bronchiques qui se forment à l'intérieur des bronches offrent aux microbes un terrain propice pour se multiplier et maintenir une inflammation. Le symptôme classique en est la toux, accompagnée d'une augmentation des sécrétions et d'une respiration difficile. C'est surtout en hiver que l'on rencontre les bronchites ou les trachéo-bronchi-

tes. Il faut dire cependant que le froid n'est pas le seul coupable: n'oublions pas le tabac et son action particulièrement nuisible.

### *Phytothérapie*

J'indiquerai d'abord un sirop à base d'hysope très efficace pour les bronchites. Mettez 800 g de sucre dans 500 g d'eau, faites bouillir jusqu'à l'obtention d'un liquide visqueux. Ajoutez alors 50 g de sommités fleuries et séchées d'hysope. Mélangez le tout et laissez refroidir. Filtrez bien puis versez dans une bouteille. Doses: une cuillerée le matin à jeun et une le soir avant le coucher. Les personnes nerveuses doivent cependant prendre ce sirop avec prudence.

Il existe également un sirop de violettes. Dans un litre d'eau très chaude, mettez 100 g de violettes fraîches. Laissez reposer pendant 12 heures, puis filtrez. Ajoutez 1,500 kg de sucre. Laissez le liquide dans un récipient pendant quelques jours en agitant de temps en temps (je suggérerais «quotidiennement»). Filtrez et transvasez dans une bouteille. Doses: une petite cuillerée toutes les deux heures.

Dans «l'organigramme», si je puis dire, des plantes anti-bronchitiques, on peut ajouter le bleuet (fleurs de bleuet). Il s'agit d'une décoction composée d'une trentaine de grammes de bleuet dans un litre d'eau chaude que l'on a fait refroidir et que l'on a passée au tamis. Doses: deux cuillers par jour.

N'oublions pas le cataplasme de farine de lin: dans 250 g d'eau bouillante, mettez 50 à 60 g de farine de lin. Travaillez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte

très molle que vous appliquerez sur la poitrine ou le dos dans une étamine légère.

Il fallait aussi une tisane. Prenez 60 g de sommités fleuries de véronique, mélangez-les à 10 g de racines de réglisse et un peu plus de balsamine. Faites infuser le tout pendant un quart d'heure dans un litre d'eau, puis filtrez. Il faudra boire la tisane ainsi obtenue chaude, comme du thé, une ou deux fois par jour.

Il existe également une sorte de vin bronchique, d'origine très ancienne. Tronchin, le médecin de Voltaire, le prescrivait sous la forme suivante (je transcris ici la recette littéralement): «Prenez 4 onces de miel blanc (environ 120 g), faites bouillir dans une pinte (ce qui signifie un litre) d'eau pendant un quart d'heure. Retirez la casserole du feu et ajoutez une demi-racine d'aunée d'une demi-once (environ 15 g). Puis, 2 grosses (qui correspondent à environ 8 g) d'anis étoilé. Laissez infuser pendant une demi-heure». La recette se termine ainsi: «Prendre de temps en temps une tasse à café de ce breuvage».

Il ne faut pas oublier la mauve. Elle aussi est extrêmement efficace, comme toujours, et très indiquée contre toutes les affections de l'appareil respiratoire: toux, bronchite, bronchite chronique. Riche en mucilage, émolliente, pectorale, adoucissante, la reine des malvacées fait merveille en infusion, seule ou avec le bouillon-blanc. Si elle est employée seule, ce sera à raison de 10 à 15 g dans un litre d'eau bouillante.

Le cresson est également conseillé par divers spécialistes. Il s'agit ici du jus du cresson, mélangé à du

lait tiède: il procure un soulagement immédiat. On recommande l'utilisation de la plante crue, car la cuisson lui ferait perdre une grande partie de ses propriétés.

De récentes études auraient attribué aux escargots une efficacité insoupçonnée contre les affections des voies respiratoires. Mais oui, aux escargots, consommés avec des feuilles de bourrache fraîches. Je rapporte là recette, en dépit de son originalité, telle qu'elle m'est parvenue: «Retirez 25 escargots de leur coquille (25, pas un de plus, pas un de moins). Il est indispensable que ce soient des escargots de vigne. Faites-les cuire dans un litre et demi d'eau jusqu'à ce que celui-ci soit réduit à un litre. Avant de les retirer du feu, ajoutez une poignée de feuilles de bourrache fraîches.» La posologie indiquée est la suivante: absorber cette espèce de soupe tiède en quatre fois, au cours d'une journée, en y ajoutant chaque fois une cuillerée à soupe de sirop de chou rouge.

Avec l'ail, les choses sont certainement plus faciles: faites une décoction d'ail, de 10 à 30 g dans un litre, et buvez-la chaude au cours de la journée.

Revenons aux infusions compliquées. Chomel conseillait une infusion qui n'est en fait qu'une tisane composée de la façon suivante: «Prenez une poignée de lierre terrestre, une poignée d'hysope, puis 30 g de réglisse, 60 g de polypode, une pointe de fleurs de coquelicot, 15 g de saxifrage, le tout infusé dans une pinte (un litre) d'eau chaude. Ajoutez 250 g environ de sucre et prenez-en matin et soir un petit verre, et même au cours de la nuit.»

Nous avons mentionné la violette sous forme de sirop. Elle existe également sous forme de décoction. C'est très simple: une ou deux cuillerées de fleurs de violettes bouillies pendant deux minutes dans un litre d'eau. Un point, c'est tout. Doses: de deux à trois petites tasses par jour.

La liste des produits efficaces contre la bronchite est longue: nous en extrairons les «recettes» les plus courantes, c'est-à-dire celles que l'on trouve le plus fréquemment dans les différents ouvrages de phytothérapie. En voici une à base de fleurs de sureau noir (faites infuser 5 g de fleurs de sureau noir dans un litre d'eau chaude pendant une heure, diluez avec une ou deux cuillerées d'eau chaude par cuillerée d'infusion; continuez ce traitement pendant deux ou trois jours.) L'infusion de bouillon-blanc est une autre de ces recettes: ses auteurs affirment que le bouillon-blanc, également appelé molène ou cierge de Notre-Dame, est salulaire contre les affections bronchiques et en général contre celles de l'appareil respiratoire (de 10 à 30 g pour un litre d'eau bouillante, sucrée au miel).

Il est impossible de ne pas rappeler que pour tous ceux qui souffrent de bronchite, la pharmacopée de l'herboriste conseille également les fleurs séchées du pavot (5 g dans un quart de litre d'eau bouillante, filtrez, sucrez, buvez le soir avant le coucher).

Comme antispasmodique, dans les cas d'inflammation des voies respiratoires, on conseille 15 g de serpolet infusés dans 100 g d'eau bouillante sucrée au miel, (à prendre toutes les heures, à raison de deux

cuillerées). Cette préparation permet, dit-on, de faciliter la respiration et de calmer la toux.

Il y a encore l'origan, la bétoine et, également, la guimauve. Infusion d'origan: faites infuser 30 g de queues de cerise, 60 g de sucre, 15 g d'origan, 60 g de raisins secs sans pépins, dans un litre et demi d'eau, et filtrez immédiatement. Prenez deux ou trois petites tasses par jour, et arrêtez lorsque la toux aura disparu. Nous avons parlé d'infusion d'origan, mais en réalité, comme vous pouvez le constater, l'origan peut se mélanger à d'autres ingrédients. Infusion de bétoine: faites infuser 8 à 10 g de bétoine dans un quart de litre d'eau pendant une journée entière, filtrez, passez et buvez à petites gorgées.

Et les enfants? Pour les affections de l'appareil respiratoire des enfants, les spécialistes conseillent la fameuse tisane «des quatre fleurs»: 30 g de fleurs de bouillon-blanc, 20 g de fleurs de coquelicot, 10 g de fleurs de mauve et 20 g de fleurs de tussilage. Le tout est bouilli dans un litre d'eau et sucré au miel. Cette tisane calme la toux, facilite l'expectoration et le sommeil. Les spécialistes font cependant une réserve: attention aux fleurs de bouillon-blanc. Evitez qu'elles ne laissent dans l'eau des poils qui pourraient irriter la gorge.

Rappelons enfin, comme expectorant, l'infusion de racines de guimauve (faites infuser pendant quelques minutes, dans 150 g d'eau bouillante, 2 g de chacune des plantes suivantes: racines de guimauve, réglisse, iris de Florence, tussilage, anis).

Autres expectorants: le marrube, la pariétaire, etc.



Et la pulmonaire? Le grand Kneipp écrivait: « Cette plante peut bien porter le nom d'herbe aux poumons dans le vrai sens du terme car elle dissout et élimine les sécrétions bronchiques, les mucosités et crachats de sang, tout comme elle agit en cas d'hémorroïdes (par son pouvoir astringent) ou d'inflammation des reins et de la vessie. »

\* \* \*

## BRÛLURES

Les brûlures sont classées selon leur gravité en quatre degrés.

Les brûlures du premier degré sont également appelées érythèmes simples. La façon la plus banale et la plus courante d'attraper un érythème est de s'exposer pendant un temps assez long, que ce soit à la mer ou à la montagne, au soleil riche en rayons ultra-violets. C'est l'été, notre premier jour de vacances au bord de la mer, et nous n'avons que quelques jours pour nous bronzer, alors, allons-y, mettons-nous au soleil. Notre épiderme blanchâtre commence à rougir. C'est déjà un premier signe d'inflammation qui indique que la zone rougeâtre reçoit un plus grand afflux de sang, dû à la stimulation exercée par la chaleur sur les fibres cutanées. Mais nous ne réagissons pas, nous restons encore là, plus négligents qu'indifférents, et quand nous réussissons enfin à nous lever, c'est parce que nous ressentons des douleurs brûlantes et déchirantes. Au bout de quelques jours, la peau a pris une couleur brunâtre mais, à notre grand déplaisir, nous la

voyons peu à peu se desquamer. Nous n'avons pas bruni, nous sommes simplement brûlés.

Il existe des brûlures des second, troisième et quatrième degrés, mais là il n'est plus question de brûlures, il s'agit véritablement de carbonisation des tissus.

### *Phytothérapie*

Disons, avec le docteur F.E. Neumann, (1798-1895) qu'appliqués correctement sur les brûlures, les cataplasmes de pomme de terre «font merveille».

Pomme de terre et potiron, ou pulpe et feuilles fraîches de potiron, forment également un autre cataplasme très conseillé.

Pomme de terre, potiron et... chou. N'hésitez pas à utiliser les feuilles de chou dûment nettoyées et appliquées immédiatement avec un bandage sur la partie brûlée. Elles soulageront avant tout la douleur, puis favoriseront la cicatrisation.

Il existe également une autre façon empirique de soigner les brûlures, vérifiée par une longue expérience et le bon sens des paysans: du jus de lierre cuit dans de la graisse d'oie.

Et les carottes? Oui, mais pas seules, de préférence avec des pommes de terre. Naturellement, vous les râperez et en ferez de véritables compresses.

Toujours en matière de brûlures (je rappelle qu'il s'agit ici de brûlures du premier degré), faites des lavages avec de la racine fraîche de grande consoude. Mettez-en environ 40 à 50 g hachés fin à macérer dans un litre d'eau. Laissez reposer pendant 2 heures dans un récipient en aluminium, puis lavez les brûlu-

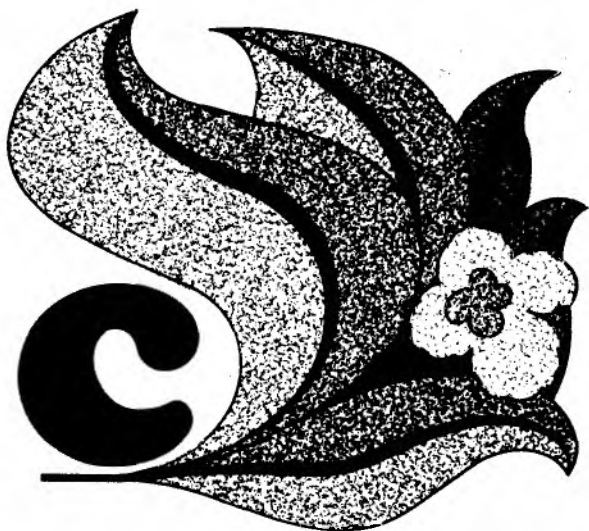
res deux ou trois fois par jour avec cette infusion.

Si l'été devient pour vous un véritable tourment, à cause du soleil, vous pouvez tirer profit de la recette suivante: préparez une décoction en versant de 12 à 15 g de camomille dans un demi-litre d'eau. Faites bouillir pendant dix minutes. Il existe également une tisane composée des plantes suivantes: 10 g de menthe, 10 g de thym et 10 g de pétales de rose.

Comment ne pas mentionner, pour finir, le baume «du Samaritain»? On l'obtient en mélangeant de l'huile, du vin et un blanc d'œuf.

A titre indicatif, voici une liste de plantes et herbes appropriées pour traiter les brûlures et les coups de soleil: ail, aigremoine, guimauve, houblon grimpant, plantain, sureau.

Et enfin, une curieuse «recette» (je l'ai trouvée dans le livre du Père Giorgio Da Cartosio). Il s'agit d'un onguent préparé de la façon suivante: on fait bouillir la graisse qui se trouve sous la crinière du cheval avec de la germandrée, de la prêle, du millepertuis, du laurier, du thym, de l'achillée mille-feuilles, de la verge d'or. Puis après avoir laissé bouillir le tout pendant une demi-heure, on y ajoute un peu de cire d'abeille.



## CAUCHEMARS

Ils se produisent généralement la nuit, pendant le sommeil: ils peuvent être terrifiants, épouvantables, excédants... Ce n'est certes pas un spectacle agréable. «J'ai eu un cauchemar cette nuit». «Oh, c'est sans doute ce que tu as mangé hier soir», obtient-on comme réponse.

Oui, bien sûr, la digestion peut avoir une influence sur les cauchemars, mais le neurologue aurait une tout autre explication: conflits inconscients, peur

refoulée, etc. Le neurologue, quand il n'est que neurologue vous fera asseoir sur un fauteuil en face de lui, vous posera des questions et vous soumettra à une visite médicale complète. Enfin, il prendra un tout petit marteau et vous donnera de légers coups sur le genou. Si le neurologue est doublé d'un psychanalyste, il vous fera étendre alors sur un sofa et vous demandera: «Parlez-moi de vos rapports avec votre femme»...

Avec humilité, modestie, Mességué nous recommande un bon chou sous forme de tisane avec de la sauge, à la dose habituelle d'une cuillerée avant le coucher.

\* \* \*

## CHOLÉCYSTITE

Inflammation de la vésicule biliaire provoquée par des microbes: bacilles de la typhoïde, streptocoques, pneumocoques et anaérobies. Elle est facilitée par la présence de calculs.

Toutes les plantes conseillées pour les affections du foie sont utiles dans ce cas. Voir la rubrique Foie (colique du).

\* \* \*

## COLITE

Inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse du côlon et, accessoirement, des autres couches de la paroi intestinale. Elle se manifeste par la présence

d'éléments pathologiques dans les selles: pus, muqueuses, sang. Causes: infection microbienne ou parasitaire. Il convient d'ajouter que la colite est une maladie psychosomatique typique, c'est-à-dire étroitement liée au psychisme ou, pour parler plus simplement, au caractère. Il n'est pas inutile de s'arrêter un peu ici. La médecine psychosomatique est celle qui étudie l'importance et l'influence des facteurs psychiques et nerveux dans l'apparition et le cours de maladies de diverses origines. La peur, l'anxiété, l'angoisse, l'inadaptation sociale, les névroses (névroses de paix et névroses de guerre) peuvent provoquer ou faciliter l'apparition d'une maladie. Si l'un de vos amis se plaint de colite... observez-le. Vous constaterez qu'il s'agit d'un anxieux, victime d'un état dépressif ou d'un instable, de toute façon, quel que soit le cas, d'un psychopathe.

### *Phytothérapie*

Vous souffrez de colite! Conformez-vous aux indications de votre médecin traitant, mais n'oubliez pas en même temps les extraordinaires propriétés de certaines plantes: le romarin, la sauge, l'origan, les pétales de rose, la marjolaine, la mauve, la lavande, la guimauve, la myrtille.

Commençons par la myrtille. Décoction: faites bouillir dans un litre d'eau 10 à 15 g de baies de myrtilles pendant 5 minutes. Prenez trois ou quatre petites tasses par jour.

Guimauve. Décoction de racines de guimauve: prenez-en 50 g et faites-les bouillir pendant environ

une demi-heure dans un litre d'eau. Deux à quatre petites tasses par jour.

Romarin. Infusion de romarin: mettez à infuser 40 g de feuilles de romarin dans un litre d'eau bouillante. Trois à quatre petites tasses par jour.

Il existe également une tisane de marjolaine, de mauve et de lavande. Elle est composée de 10 g de chacune de ces plantes sur lesquelles vous verserez une tasse d'eau bouillante. Couvrez. Laissez infuser pendant 5 minutes environ. Filtrez. La tisane doit être bue très chaude, au moins deux fois par jour, pendant 21 jours consécutifs. Puis, si vous le souhaitez, vous pouvez vous interrompre pendant 4 jours et reprendre un nouveau traitement (toujours de 21 jours).

Une autre tisane efficace conseillée par la phytothérapie moderne (pour les cas de colite avec diarrhées) est la suivante: prenez 10 g d'origan, 10 g de pétales de rose, 10 g de sauge, et versez le tout dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 3 ou 4 minutes. Buvez la tisane en y ajoutant quelques gouttes de citron ou une petite cuillerée de miel.

Sauge. Infusion de feuilles de sauge. Faites macérer 20 g environ de feuilles de sauge dans un demi-litre d'eau bouillante. Doses: une petite tasse à café, trois à quatre fois par jour. Recommandation: le traitement doit être effectué pendant la période de la récolte des feuilles, c'est-à-dire en mai et juin.

Parmi les plantes toniques et antispasmodiques, il faut rappeler également les menthes cultivées. Une littérature importante leur est consacrée. Depuis la nuit des temps, la menthe a toujours été considérée

comme une protection contre tout ce que l'on appelait «maux de ventre». Un herboriste du XIII<sup>e</sup> siècle écrivait à ce sujet: «La menthe rétablit les fonctions de l'estomac, facilite la digestion, supprime les ballonnements et soulage les douleurs des coliques». La phytothérapie moderne n'a rien à y ajouter.



## CONJONCTIVITE

C'est l'inflammation de la conjonctive de l'œil. Causes: très nombreuses (microbes, virus, allergies, contact d'agents toxiques, traumatismes, etc.). Symptômes: rougeurs, larmolements, sensations de brûlures sur les paupières, sensation d'un corps étranger dans l'œil, insomnie, gêne. On remarque également un certain engourdissement de la vue, particulièrement en ce qui concerne les conjonctivites purulentes inflammatoires. Car il existe également des conjonctivites impétigineuses ou phlycténulaires, gonococquiques, granuleuses ou trachomateuses.

### *Phytothérapie*

A maladies anciennes, remèdes anciens. Au XIII<sup>e</sup> siècle, on indiquait: «... Rose fraîche, très odorante...» C'est Cielo d'Alcamo, poète italien du XIII<sup>e</sup> siècle qui en exaltait les vertus esthétiques. Sept cents ans plus tard, nous ajoutons à ces vers un élément plus prosaïque, à savoir que la vitamine C, les huiles essentielles, l'acide citrique, le tanin et les sucres contenus dans la «rose fraîche, très odorante» en font



une des plantes médicinales les plus efficaces, surtout pour guérir les irritations oculaires. Ces fleurs, en effet (nous parlons de la rose fraîche) doivent être cueillies avant qu'elles ne soient complètement ouvertes; elles doivent être séchées et servent alors à préparer une excellente infusion. La préparation en est simple: il suffit de mettre 25 g de pétales de rose dans un litre d'eau, puis de faire de douces compresses.

Vous avez les yeux irrités? Enflammés? Faites donc des bains et des compresses de décoction de myrtilles (vous pouvez les préparer rapidement en faisant bouillir pendant une dizaine de minutes une cuillerée de baies de myrtilles dans un litre d'eau).

Avez-vous des brûlures aux yeux, peut-être dues surtout à la fatigue? Préparez une décoction avec une cuillerée de semences de fenouil dans un verre d'eau. Faites des compresses.

Il existe toute une gamme de plantes pour les yeux enflammés: la menthe cultivée qui «éclaircit la vue», comme disaient les Anciens. Le persil également. Quelques gouttes de persil obtenues en écrasant un peu les feuilles que l'on applique ensuite en compresses sur les yeux. Avez-vous une pomme de terre sous la main? Bien. Coupez-la et appliquez-en une tranche sur chacun de vos yeux ou seulement sur celui qui est enflammé. Vous pouvez également en utiliser la pulpe râpée. Les experts conseillent ensuite de rester allongé pendant une petite demi-heure et de renouveler la compresse toutes les dix minutes.

Vous avez également le bleuet. Cette fleur appelée aussi «casse-lunettes», produit «des effets miracu-

leux» sous forme de décoction appliquée ensuite sur les yeux rougis ou atteints de conjonctivite. Cette préparation est des plus élémentaires: environ 30 g suffisent. Faites-les bouillir dans un litre d'eau pendant une vingtaine de minutes, laissez tiédir, puis passez. Faites ensuite des bains d'yeux matin et soir, à l'aide d'une gaze.

Pour combattre la conjonctivite, on conseille également 10 g de feuilles de plantain dans une tasse d'eau bouillante, utilisées en compresses. Disons en passant que l'on croyait dans l'ancien temps que le traitement au plantain s'appliquait aux yeux noirs, tandis que celui au bleuet était indiqué pour les yeux bleus.

Les Anciens affirmaient que l'eau dans laquelle les feuilles ou les fleurs de romarin ont macéré pendant toute une nuit fortifie la vue, et même la mémoire. Jean Valnet le confirme dans un de ses livres édité en 1964.

On trouve également sur la liste l'aspérule, plante herbacée, vivace, très décorative, mais possédant également des propriétés médicinales. Dans le cas présent, l'aspérule (dont le nom exact est aspérule odorante) n'est pas utilisée seule. On la mélange à des fleurs de bleuet et des feuilles de plantain. De ce mélange résulterait un excellent collyre.

\* \* \*

## CONSTIPATION

Comme les rhumatismes, l'insomnie, les colites ou autres troubles plus ou moins courants, la constipa-

tion peut être classée parmi les troubles sociaux. Attendons-nous à ce qu'un jour ou l'autre se forme dans notre pays une Association nationale des Constipés qui trouvera sa place, nous n'en doutons pas, dans l'Union mondiale des Constipés. Ce que je veux dire, c'est qu'en fait ces troubles sont extrêmement répandus, et que tous, nous en sommes plus ou moins atteints.

La constipation est une altération de la motricité des voies intestinales. On peut rechercher ses causes dans plusieurs domaines. Il peut s'agir soit d'insuffisance alimentaire ou d'une alimentation trop riche en viandes ou en lait, soit d'insuffisance hépatique ou de mauvaise musculature intestinale, etc. Certaines de ces causes ont toujours été montrées du doigt, la sédentarité surtout, par exemple chez ceux qui ne veulent pas faire plus de quelques mètres à pied.

### *Phytothérapie*

Les plantes offrent ici plusieurs « remèdes ». Nous avons trouvé parmi de vieilles recettes une décoction de polypode (appelé également fougère réglisse, et ami des vieux murs) à prendre en doses suivantes : 20 à 50 g pas plus, dans un litre d'eau bouillie pendant un quart d'heure, et si possible aromatisée par un brin de fenouil ou d'angélique. Doses : une tasse le matin à jeun. Les phytothérapeutes ajoutent : « cette décoction aura un léger effet purgatif, mais ne sera absolument pas irritante ».

C'est surtout dans les cas de constipation tenace qu'il convient de prendre la décoction ci-dessus. Tou-

jours dans ce même cas de constipation tenace, il existe une infusion de semences de lin. Laissez infuser pendant quelques minutes une dizaine de grammes de semences de lin dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez, puis buvez le liquide dans une tasse de thé. Vous aurez auparavant sucré, de préférence avec du miel. Doses: une ou deux tasses par jour.

A propos, comment appelle-t-on ces plantes qui «dégagent»? Des laxatifs. Et on pense aussitôt à l'huile d'olive qui est tout particulièrement indiquée le matin. 50 g suffisent, surtout si vous ajoutez un peu de sel et quelques gouttes de citron.

Pourquoi le matin? Parce qu'on a pu constater que l'intestin est plus facilement excitable le matin, après le repos nocturne. C'est ce qui explique également que 70 % des individus vont à la selle entre 7 h et 8 h du matin.

Voici un premier conseil, sous forme d'infusion: 25 g de pétales de rose dans un litre d'eau, auxquels vous ajouterez 20 de séné et un peu de sucre.

Autre infusion: fleurs et feuilles de mauve. Faites bouillir dans un litre d'eau pendant 15 minutes environ 50 g de fleurs ou de feuilles de mauve. Après avoir filtré l'infusion, ajoutez-y un peu de miel et prenez-en pendant 15 ou 20 jours, 3 à 4 petits verres par jour, régulièrement répartis au cours des 24 heures.

Et la chicorée? La voici en décoction. Faites bouillir dans un litre d'eau 10 - 15 g de racine fraîche de chicorée. Laissez refroidir et filtrez à travers un tamis. Sans sucrer, buvez-en un verre chaque matin, à jeun.

On peut également préparer une infusion de chicorée (toujours de racine fraîche). Prenez-en une cuiller à thé, jetez-la dans une tasse d'eau bouillante et laissez déposer pendant quelques minutes, puis absorbez ce breuvage. Une tasse par jour après le repas le plus important.

N'oublions pas non plus les qualités laxatives indiscutées de la *cascara sagrada*. Vous utiliserez ici l'écorce séchée. Mettez à macérer 30 g dans 200 g d'alcool à 60°. Laissez reposer pendant 4 jours, puis filtrez. Versez le liquide dans une bouteille munie d'un compte-gouttes, et prenez 25 gouttes, le soir avant le coucher.

Une autre décoction de fleurs séchées est celle de bourdaine (purgatif doux et efficace). Prenez-en 5 g, faites-les bouillir pendant 25 minutes dans un quart de litre d'eau et laissez macérer le tout pendant 5 ou 6 heures. Filtrez et transvasez dans une bouteille. Vous boirez la totalité de ce breuvage, le soir, avant de vous coucher.

Et pour finir, voici une teinture de rhubarbe pilée: mélangez-en 10 g ainsi que 5 g de bicarbonate de soude dans un quart de litre d'eau, laissez bouillir pendant 5 minutes et passez. Prenez-en une à trois cuillères à café par jour. Cette préparation est considérée comme un purgatif plutôt léger.

Signalons en outre le jus frais de tomate, bu le matin à jeun. En plus de son action contre la constipation, le jus frais de tomate a une autre propriété: celle de faire disparaître les inflammations de la vessie.

## CONTUSIONS

Nous avons des contusions à la suite d'un choc imprévu et violent avec un corps étranger qui produit une lésion des tissus. Regardez la partie blessée: vous remarquerez qu'elle ne présente aucune déchirure externe de la peau. Une douleur intense se manifeste peu à peu, accompagnée de tuméfaction et de rougeurs. Que s'est-il passé? A l'intérieur, il s'est produit une déchirure. Qu'est-ce qui s'est déchiré? Ce sont les petites veines et les artères qui se trouvent juste au-dessous de la peau. Le sang, ne pouvant s'échapper, s'amasse et produit ce que l'on appelle une ecchymose.

### *Phytothérapie*

Appliquez sur la partie tuméfiée des décoctions de racines de primevères (de 80 à 100 g dans un litre d'eau, que l'on a fait bouillir et que l'on a ensuite laissé tiédir).

Avez-vous des contusions? Vous pouvez les traiter à la teinture d'arnica, ou mieux de capitule séchée d'arnica. (On l'obtient en faisant macérer pendant 15 jours dans un récipient fermé des capitules séchées dans l'alcool à 90 %. Le tout est soigneusement filtré et conservé dans une bouteille hermétiquement close). Attention: la teinture appliquée sur la contusion pourrait causer des éruptions cutanées. On conseille alors de l'allonger d'un volume égal d'eau.

Avez-vous encore des contusions? Voici une décoction conseillée par l'herboriste Borsetta: faites cuire dans 30 g environ de vinaigre pendant cinq minutes 25 g de feuilles de persil bien écrasées. Faites

des compresses sur la contusion, à diverses reprises pendant la journée.

L'hysope, également, de la famille des labiacées, peut être conseillée pour soigner des contusions. Les experts affirment que l'on a vu, grâce à elle, des guérisons presque miraculeuses.

\* \* \*

## CONVALESCENCE

Ce terme vient du latin *cum*, avec, et *valere*, avoir des forces.

La maladie laisse presque toujours des séquelles, que ce soit sur la peau ou le système osseux et toujours sur l'état général. On ne sort pas indemne du tunnel de la maladie. La température du convalescent est inférieure à la normale, généralement entre 36° et 36°5. Son état physique est particulièrement affaibli et de ce fait, plus exposé à la contagion des maladies infectieuses, notamment de la tuberculose. Le convalescent a le visage pâle, les yeux cernés, la démarche fatiguée, il est amaigri; il n'a pas d'appétit, il est triste et psychologiquement prostré. Le vieil adage semble alors prendre toute sa valeur: «Un esprit sain dans un corps sain». Mais quel doit être le mode de vie, quelle doit être la façon de se vêtir de l'individu qui traverse la difficile période intermédiaire entre la maladie et le retour à la santé? Avant tout, il lui faut du soleil (sans exagération toutefois) et du grand air. Il lui faudra ensuite veiller à porter des vêtements chauds car il supporte mal le froid. Attention au froid violent! Il

pourrait occasionner immédiatement une syncope. Éviter les émotions: le cerveau s'excite facilement et le cœur, par réaction, se met à battre la chamade.

### *Phytothérapie*

Les herboristes citent l'exemple suivant: supposons que Monsieur Untel relève d'une maladie du foie. Voilà ce qu'il devrait prendre: une bonne tisane des cinq plantes. Tous les soirs il faudra qu'il fasse infuser dans une tasse d'eau bouillante: 10 g de fraises des bois, 10 g de fleurs de bruyère, 5 g de sauge, 5 g de serpolet et enfin 5 g de cerfeuil. Monsieur Untel pourra à volonté sucrer cette tisane avec un peu de miel. Posologie: un cycle de 21 jours (c'est ce que conseille Mességué) devant être répété une seconde fois après un intervalle de 4 jours.

\* \* \*

## COQUELUCHE

La maladie, d'origine infectieuse, a une période d'incubation qui va de 10 à 14 jours, puis elle explose. On assiste à ce que l'on appelle «la période catarrhale» qui dure environ 2 semaines. C'est pendant cette période que se manifestent les symptômes de pharyngite, de laryngite ou de rhinite, ou de bronchite. A la période catarrhale succède une seconde période, convulsive, caractérisée par des quintes de toux typiques. Cette période dure en moyenne de 3 à 5 semaines. C'est la partie culminante de la maladie. A partir de ce moment commence une période de



déclin, la toux est moins convulsive et plus catarrhale. Il faudra évidemment veiller très attentivement aux complications éventuelles de bronchite, broncho-pneumonie, emphysème pulmonaire, etc.

A quoi est due cette maladie? A un bacille, «le bacille de Bordet et Gengou». J'ai déjà dit qu'il s'agissait d'une maladie infectieuse. La contagion se transmet par les voies respiratoires.

Comme on le sait, ce sont les enfants qui sont atteints par cette maladie, tout particulièrement pendant la première année.

### *Phytothérapie*

Les phytothérapeutes conseillent un certain nombre de sirops. En voici un: le sirop d'ail. Le soir, mettez dans un quart de litre d'eau bouillante les doses suivantes d'ail haché: pour les nourrissons jusqu'à un an environ 15 g; jusqu'à 5 ans environ 25 g; jusqu'à 10-12 ans, 40 g; pour les adultes de 60 à 80 g. Posologie: administrez 8 à 10 grandes cuillerées par jour, à savoir cuillers à café pour les enfants âgés de moins de 5 ans, cuillers à dessert pour les enfants allant jusqu'à 10-12 ans, cuillers à soupe pour les adultes. Mais ce qui nous intéresse tout particulièrement, ce sont les enfants. Eh bien, si les enfants refusent de boire l'infusion, préparez un mélange d'ail haché et de sucre dans les proportions suivantes: une part d'ail pour deux de sucre. Cette méthode est celle du docteur Vassilieff. Le diététicien Raymond Dextreit affirme avoir expérimenté ce mélange avec succès. Il n'y a aucune raison pour ne pas le croire.

Une variante à la méthode ci-dessus est conseillée par le botaniste italien Lieutaghi. Il propose d'y ajouter un peu de tilleul, de menthe, d'origan et de lavande.

Voici une autre «recette» proposée par les phytothérapeutes. Dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser pendant 12 heures environ 100 g de fleurs fraîches de violettes, dont vous aurez enlevé les calices. Puis exprimez-en le jus et laissez reposer le liquide obtenu. Décantez-le et ajoutez-y 1 kg 800 environ de sucre. Doses: de 2 à 8 cuillers à café par jour.

\* \* \*

## CORS ET DURILLONS

Le mot cor, d'origine latine, désigne un épaississement circonscrit de la couche cornée de l'épiderme provoqué par des pressions répétées. On l'observe surtout sur les pieds, aux endroits comprimés par des chaussures trop étroites. On en trouve parfois même sur la plante des pieds. Il est toujours douloureux: qu'il pleuve ou qu'il vente, le cor fait toujours souffrir. Le mythe selon lequel le cor posséderait une «âme», ou même une racine, ne répond à rien de réel.

Le durillon est en général constitué par une petite callosité très limitée, mais il peut exceptionnellement se présenter sous une forme plus étendue.

### *Phytothérapie*

Les herboristes conseillent dans ce cas un traitement à base d'ail. Prenez quelques gousses, écrasez-les

dans un mortier, et appliquez-les sur le durillon avant de vous coucher. Il faudra veiller à couvrir la partie d'épiderme saine d'un sparadrap pour ne pas l'exposer à l'inflammation. La durée du traitement doit être de 10 à 15 jours, selon les résultats obtenus.

Ou encore, mélangez 1 g d'acide salicylique, 10 g de collodion, 1 g d'extrait de chanvre indien et conservez le tout dans une petite carafe. Badigeonnez régulièrement le cor tous les soirs.



## CREVASSES

Il s'agit de craquelures de la peau qui peuvent se manifester soit dans la région anale soit sur le mamelon du sein (crevasses du sein).

### *Phytothérapie*

Dans les deux cas, du jus frais d'achillée mille-feuilles que l'on a pressé sur un morceau de toile. «Il agit comme astringent», écrit Lieutaghi. Un autre auteur, Teissier, précise: «Le jus frais d'achillée mille-feuilles agit de façon spéciale directement sur les vaisseaux sanguins.» Faites des compresses ou des bains 5 ou 6 fois par jour.

La décoction suivante se révèle également efficace contre ces crevasses: faites bouillir pendant 20 minutes environ 30 g d'écorce de chêne dans un litre d'eau, puis faites des bains 5 ou 6 fois par jour. Et enfin: compresses et décoctions de racines de chiendent. Assurez-vous que les racines soient bien sèches, et



... pour les presser et en extraire le suc.

mettez-en 5 g seulement dans un demi-litre d'eau. Ces compresses doivent être faites tièdes.

\* \* \*

### CROÛTE DE LAIT (ou eczéma du nourrisson)

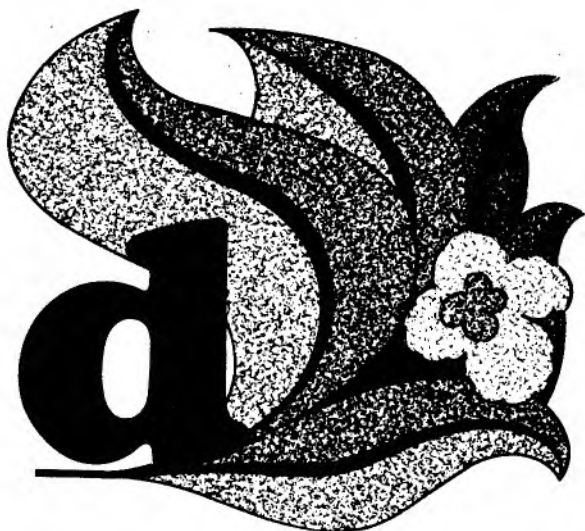
Il s'agit de rougeurs et d'éruptions qui apparaissent sur la peau du nourrisson accompagnées d'une violente démangeaison. L'affection se localise généralement sur le visage et sur le cuir chevelu, mais elle envahit parfois tout le corps. Cette maladie n'est malheureusement pas toujours de courte durée et les souffrances d'un petit enfant innocent sont toujours difficilement supportables.

#### *Phytothérapie*

On recommande ici particulièrement les fleurs et les racines de pensée sauvage. Voici la composition du «remède»: de 4 à 8 g de plante dans un quart de litre d'eau chaude, que l'on fait bouillir, puis que l'on filtre et que l'on administre à jeun au nourrisson, après avoir sucré et allongé d'un verre de lait. Lieutaghi affirme que 15 jours de traitement devraient suffire pour obtenir la guérison. Lieutaghi dit... mais je préfère vous conseiller de consulter immédiatement votre médecin avant d'administrer la décoction ci-dessus. Vous comprendrez que lorsqu'il s'agit d'un nourrisson, on n'est jamais trop prudent.

\* \* \*

**CYSTITE** (Inflammation de la vessie. Voir la rubrique Voies urinaires (inflammation des)).



## DÉMANGEAISONS, PRURITS

Ce sont là des maux qui, parfois bénins, n'en sont pas moins insupportables.

### *Phytothérapie*

Le botaniste Lieutaghi conseille une forte décoction de guimauve (100 g) et de lin (50 g). Appliquez cette décoction sur la partie irritée, très doucement. Le soulagement devrait être immédiat.



La menthe appliquée sous forme de cataplasmes est également efficace pour soulager les démangeaisons fastidieuses. Prenez donc des feuilles fraîches, écrasez-les et appliquez-les chaudes.

\* \* \*

## DENTITION

J'entends par dentition la poussée des dents, ou encore mieux, la période pendant laquelle elles poussent. Il s'agit en général d'un petit drame de famille. Pourquoi Pierrot n'a-t-il pas dormi? Pourquoi a-t-il pleurniché toute la nuit? «Je parie», s'exclame la mère «qu'il vient de faire sa première dent».

### *Phytothérapie*

Les herboristes, d'aujourd'hui ou d'hier, estiment que le premier hochet d'un bébé devrait être une carotte crue que l'on a pelée. Et c'est sur cette carotte qu'il devrait peu à peu se faire les dents.

Selon une vieille coutume populaire, un bon traitement consistait à faire mastiquer à l'enfant, pendant la dentition, un morceau de racine de guimauve. Comme le recommande Lieutaghi, il fallait prendre la précaution d'«ébouillanter» la racine avant de la lui donner, et de choisir un morceau assez long. Ceci, bien évidemment, pour empêcher l'enfant de l'avaler par inadvertance.

Quand ensuite, avec les premières petites dents de lait, apparaissent les premières douleurs, il convient de préparer l'infusion suivante: prenez 4 g de pétales

de rose rouge, laissez-les infuser pendant 24 heures dans 10 g d'eau. Filtrez-les et ajoutez-y 20 g de miel. Appliquez ensuite, avec un doigt bien propre, sur les gencives endolories du nourrisson.

\* \* \*

## DENTS (maux de)

Il n'est guère facile d'expliquer ce que l'on appelle le mal de dents, ou même d'essayer d'en donner la moindre idée à ceux qui ont eu la chance de ne jamais l'éprouver. Ceux qui en ont souffert disent en général : « Je ne le souhaiterais pas à mon pire ennemi ». Je vais tenter de l'expliquer. Avez-vous jamais vu une de vos connaissances, un parent, ou un proche, en proie à un mal de dents ? Eh bien, les yeux n'ayant même plus la force de pleurer, la main sur la joue douloureuse et enflée, assommé par une douleur qui croît avec l'inflammation, il présente tous les signes caractéristiques de la folie, et va parfois jusqu'à se taper la tête contre les murs (c'est vrai !) et semble devenir réellement fou. Mais le pire survient de nuit. Lorsque l'on souffre d'une rage de dents, la nuit n'est pas faite pour dormir, mais seulement pour souffrir.

### *Phytothérapie*

Dès qu'elle a reçu votre S.O.S., la phytothérapie se met au travail, par l'intermédiaire de stigmates de safran. Laissez-en infuser environ 10 g dans 100 g d'alcool à 70°, puis versez-en une goutte sur la dent douloureuse. Il ne faudra pas dépasser 30 à 40 gouttes.

Voici également un conseil utile pour ceux qui ne peuvent plus supporter cette douleur et qui, de ce fait, sont extrêmement pressés: appliquez des cataplasmes de pomme de terre sur les dents enflammées. Les résultats ne seront pas mauvais. Ou alors, si vous pouvez le faire, mastiquez des feuilles de plantain.

Essayez de calmer la douleur de la façon suivante: préparez un mélange de persil haché, d'huile d'olive et d'un peu de sel et faites-en de petites boulettes que vous appliquerez sur les parties douloureuses.

Borsetta conseillait pour les caries ou les inflammations dentaires de faire bouillir dans un demi-verre de vinaigre, pendant deux minutes seulement, une gousse d'ail finement hachée. Ce vinaigre pouvait être utilisé en bains de bouche.

Voici encore un autre «remède», certes pas des plus raffinés, mais malgré tout efficace. Ecoutez ce que disait un médecin français vers les années 1850, sur l'utilisation du «chardon de Vénus» ou «cardère» (plante biennale, appelée chardon à tort ou à raison, qui frappe par son gros capitule ovoïde extrêmement piquant). Que disait donc ce saint moine français sur le traitement du mal de dents? «On trouve sur la partie supérieure du chardon de Vénus un ver qui, écrasé sur les dents, peut, par sa simple application ou même par le contact des doigts qui l'ont écrasé, amener une diminution instantanée ou la fin immédiate de la douleur». Il rapporte ensuite sa propre expérience: «J'ai souvent fait usage de ce moyen particulier avec succès. La douleur disparaît au bout de 10, 15 ou 20 minutes, mais une nouvelle application obtient à

nouveau le même résultat». Et notre médecin concluait ainsi: «J'invite les savants à effectuer des recherches sur les causes de cette action vraiment extraordinaire».

Et les savants, qu'ont-ils fait? Il ne semble pas qu'ils se soient beaucoup intéressés à ce parasite, du moins jusqu'à présent. Quant à vous, nous vous déconseillons de vous y intéresser vous-même. En attendant que les chercheurs répondent à l'invitation de Cazin (tel était le nom de notre médecin), de Boulogne-sur-Mer, si vous avez mal aux dents, allez à la pharmacie, et commandez des gouttes odontalgiques à base d'essences de plantes (girofler, auquel on ajoute de l'essence de chloroforme, laudanum, etc.).



## DÉPURATIFS

Nous devons savoir que la racine de bugrane, plante ligneuse, a toujours été utilisée par les médecins de l'Antiquité pour ses très grandes propriétés diurétiques. C'est toujours la racine qui en est la partie la plus efficace. Les tendres surgeons peuvent se manger en salade et sont un excellent dépuratif.

Les phytothérapeutes conseillent également le jus frais de trèfle ményanthe ou trèfle d'eau. Vous pouvez également prendre 30 g de racines d'ortie fraîche, les faire bouillir pendant 20 à 30 minutes dans un litre d'eau et en boire deux petits verres par jours.

Enfin, voici un sirop: procurez-vous une petite poignée de grand plantain frais et laissez-la pendant

trois heures environ dans beaucoup d'eau. Ajoutez-y deux poignées de baies, ou mieux encore, de feuilles de genièvre, puis enlevez les feuilles de plantain et faites encore bouillir le liquide en y ajoutant du miel ou du sucre. Filtrez-le. Le sirop doit être pris à jeun et loin des repas. Le traitement doit avoir une durée de deux semaines. Doses journalières: 2 ou 3 petites tasses.

Voici encore une infusion de fumeterre: 100 g suffisent. Faites-les infuser dans un quart de litre d'eau. Laissez reposer puis ajoutez du miel ou du sucre. Posologie: 3 à 4 petits verres par jour. Après la première semaine, arrêtez le traitement pendant quelques jours, puis reprenez-le.

\* \* \*

## DIABÈTE

Je traiterai ici de la forme la plus courante de cette maladie du métabolisme que l'on appelle également diabète sucré. Qu'est-ce que le diabète? C'est une maladie due à une production insuffisante d'insuline, et de ce fait à la présence d'une trop grande quantité de sucre dans le sang. Les symptômes essentiels en sont: exagération de la quantité d'urine émise, augmentation de la soif et de la faim, fatigue, amaigrissement. C'est certainement le premier de ces quatre symptômes qui attire le plus souvent l'attention. Le malade a un besoin d'uriner beaucoup plus fréquent, et l'urine est plus abondante. C'est surtout pendant la nuit que cela se manifeste. En même temps, il a une soif excessive.

### *Phytothérapie*

Il existe un bon vin médicinal de feuilles de sauge fraîches. Il s'agit de les cueillir, d'en préparer une centaine de grammes, et, après les avoir lavées soigneusement, de les laisser bouillir pendant quelques minutes dans un litre de vin blanc sec. Il faut ensuite laisser tiédir puis filtrer. La posologie est d'un petit verre à la fin des repas principaux.

Il existe également une décoction de feuilles d'eucalyptus. 6 g suffisent. Faites-les bouillir dans environ un quart de litre d'eau pendant quinze minutes: le breuvage est prêt. Il suffira d'en prendre deux cuillérées pendant la journée.

\* \*  
\* \*

## DIARRHÉE

Ce mot vient du grec *dia* qui signifie à travers, et *rhein*, qui signifie couler. Inutile d'entrer ici dans des explications, chacun sait de quoi il s'agit. Mais tous ne savent peut-être pas que le nombre des selles est très variable: de 10 à 100 ou plus par 24 heures. Leur composition semble, elle, évidente: elles ne renferment que peu de matières solides.

Les selles sont souvent précédées de borborygmes et suivies de sensations ano-rectales. Une diarrhée prolongée entraîne la soif, une perte de poids, la dénutrition, l'anémie. La plupart des diarrhées ont une origine intestinale.

Les diarrhées varient d'individu à individu, tout comme les rhumatismes. On peut cependant dénom-

brer les diarrhées aiguës, les diarrhées chroniques, les diarrhées infantiles, les diarrhées des personnes âgées, etc.

### *Phytothérapie*

Contre les diarrhées des personnes âgées qui sont généralement chroniques, et sont précédées et souvent accompagnées comme dans tous les cas de diarrhées, de violentes douleurs au ventre, certains phytothérapeutes conseillent les décoctions de tormentille, du latin *tormina*, qui signifie «colique». En ce qui concerne la composition de cette décoction et sa posologie, ces phytothérapeutes parlent de 15 à 20 g de racine de tormentille pour un litre d'eau que l'on fait bouillir pendant un quart d'heure, et que l'on absorbe à raison d'une cuillerée à soupe toutes les vingt minutes pendant la crise. Qu'est-ce que cette tormentille? Il s'agit d'une plante herbacée parmi les plus astringentes que l'on connaisse.

Pour les diarrhées en général, nous conseillons différentes teintures et décoctions. Teinture de sommités de bourse-à-pasteur: 30 g suffisent (ces sommités doivent être fleuries et fraîches). Laissez macérer pendant 8 jours dans 100 g d'alcool à 60°, filtrez et transvasez le liquide ainsi obtenu dans une bouteille à compte-gouttes. Vingt gouttes diluées dans un peu d'eau seront prises toutes les quatre heures.

L'extrait d'ortie peut constituer une autre teinture: achetez chez l'herboriste 10 g d'extrait d'ortie et versez-les dans une bouteille avec 40 g d'alcool de fruits à 40°. Laissez reposer le tout pendant 5 jours environ.

Filtrez et versez la teinture dans une bouteille à compte-gouttes. Il faudra en prendre vingt gouttes par jour. La décoction de racine de bistorte (la bistorte est une plante aux feuilles tronquées, aux fleurs rouges en forme d'épis, aux racines de couleur rouge brunâtre; elle a une forme de S, d'où son nom). Nous disions donc décoction de racine de bistorte. Prenez-en environ 50 g et faites-les bouillir dans un litre d'eau. Après avoir passé, sucrez. Prenez-en une à deux petites tasses par jour. Continuez le traitement pendant 20 ou 30 jours au maximum puis arrêtez-vous pendant une semaine. Reprenez-le ensuite. (Si les feuilles de bistorte sont cuites à l'eau, elles sont comestibles comme les épinards.)

Autre décoction: celle de feuilles de ronces. Mettez dans un litre d'eau 100 g de feuilles de ronces et laissez-les bouillir pendant environ 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Prenez 4 à 5 petites tasses par jour.

Mamans, attention! Pour la diarrhée infantile, utilisez la carotte sous forme de purée très liquide. Je rapporterai ici la «recette» telle que je la retrouve dans certains textes. Prenez un demi-kilo de carottes de culture (à ne pas confondre avec la carotte sauvage), coupez-les, hachez-les, jetez-les dans un litre d'eau peu salée et faites-les bouillir pendant une heure et demie environ. Puis passez au tamis. Ajoutez-y de l'eau bouillie pour retrouver le volume perdu par l'ébullition. Posologie: à volonté, mais avec modération. Donnez à votre nourrisson cette soupe dans le biberon jusqu'à ce que les selles redeviennent normales.

Pour la diarrhée infantile, les fruits de l'églantier



sont également conseillés. Le beau prince des haies et des buissons semble particulièrement adapté comme délicat astringent et tonique contre les diverses formes de diarrhées infantiles. Les fruits de l'églantier s'emploient pilés, en dose de 30 à 60 g par litre d'eau bouillante (laissez-les dans l'eau pendant une demi-heure, puis passez-les à travers un chiffon fin). Ils sont également efficaces sous forme de sirop. Les experts donnent l'ordonnance suivante: dans une casserole en cuivre (condition indispensable) faites cuire à feu doux pendant une demi-heure environ, les fruits d'églantier à peine couverts d'eau. Puis passez-les et ajoutez un poids de sucre plus ou moins correspondant à celui du liquide obtenu. Cuisez à nouveau jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'un sirop. Celui-ci sera excellent. Il faudra le conserver dans une bouteille hermétiquement close.

Les fruits de l'églantier sont particulièrement efficaces en tant qu'astringent et tonique pour les diarrhées des tuberculeux.

\* \* \*

## DIGESTION DIFFICILE

Que de problèmes pose la digestion! A peine avons-nous fini de manger que nous sentons tout à coup quelque chose qui ne va plus, comme un poids sur l'estomac.

Ce qui manque sur les rayons de la bibliothèque de la plupart des gens, c'est une histoire des digestions difficiles. Il semble que certains des actes guerriers

accomplis par Louis XIV n'aient eu à l'origine qu'une digestion difficile. Un autre livre qu'il faudrait écrire: *Comment digéraient-ils?* Napoléon, Charlemagne, Mahomet, Karl Marx. Comment digéraient-ils? Il semblerait assez bizarrement qu'il y ait un lien direct entre l'estomac et le cerveau.

Soignons donc notre estomac! Soignons nos digestions difficiles.

### *Phytothérapie*

Que nous proposent les plantes? Des infusions, des sirops, etc. Voici une infusion de feuilles de menthe. Prenez-en 3 g de feuilles fraîches. Laissez-les infuser dans une tasse d'eau chaude pendant une dizaine de minutes. Cette infusion peut être bue indifféremment avant ou après les repas. Premièrement: elle stimule l'appétit. Deuxièmement: elle calme les palpitations cardiaques, elle facilite la digestion et l'évacuation de gaz éventuels.

Si votre digestion est très lente (et elle l'est probablement parce que vous souffrez de gastrite, de duodénite ou parce que vous avez le foie congestionné et que vous souffrez d'insomnie, d'irritation ou d'angoisses diverses), cela «signifie que vous n'avez pas encore essayé la tisane du bonheur». C'est ainsi que s'exprime Mességué. Elle est facile à préparer: 10 g de sauge, 5 g de fleurs de bruyère, 5 g de marjolaine, 5 g de serpolet et 10 g de feuilles de fraises des bois. Faites infuser le tout pendant 5 minutes. Mességué recommande plusieurs cures de 21 jours chacune, entrecoupées de périodes de repos de 4 jours.

Il y a également la salubre teinture de feuilles de romarin: après avoir bien lavé 20 g de feuilles de romarin, faites-les macérer dans 100 g d'alcool à 60°. Laissez passer 5 jours, puis filtrez la teinture et versez-la dans une petite bouteille munie si possible d'un compte-gouttes. Mettez 15 à 20 gouttes de cette teinture sur un morceau de sucre que vous laisserez fondre dans la bouche ou dans une tasse d'eau très chaude.

Chacun sait qu'en cas de digestion difficile, la camomille est reine. On chante ses vertus stimulantes et stomachiques depuis des siècles. Prenez 10 à 15 g de fleurs séchées pour un litre d'eau bouillante, laissez infuser pendant 10 minutes, de préférence avec une plante aromatique ou stomachique (anis ou angélique). Les «techniciens» recommandent de la prendre une demi-heure avant les repas. Les profanes ajoutent que l'on peut également la prendre après les repas, les effets seront les mêmes.

Il existe également une teinture à base de camomille et d'autres plantes: prenez 20 g de camomille, 10 d'acore vraie aromatique, 25 de cannelle, 25 d'absinthe, 30 de gingembre, 20 d'iris, 20 de gentiane, et faites macérer le tout dans un litre d'alcool à 90° pendant 30 jours. Puis filtrez à deux ou trois reprises le liquide ainsi obtenu et conservez-le dans une bouteille hermétiquement close. En cas de mauvaise digestion, prenez-en 10 gouttes dans un peu d'eau chaude.

Toujours à base de camomille, il existe également un vin digestif: dans un litre de vin blanc sec (s'il est

d'excellente qualité, cela vaut mieux) mettez 100 g de fleurs de camomille séchées. Voici ce qu'il convient de faire: laissez macérer les fleurs dans le vin puis, au bout de 5 jours, filtrez ce liquide et prenez-en une ou plusieurs cuillerées chaque fois que vous aurez la sensation d'avoir mal digéré.

La liqueur de racine d'angélique est également un excellent digestif: achetez chez votre herboriste environ 70 g de racine d'angélique que vous couperez en petits morceaux. Hachez également 3 amandes amères et versez le tout dans un demi-litre d'alcool à 90°. Maintenant, attention: transvasez le tout, agitez énergiquement, au moins quatre fois par jour. Gardez à l'abri de la chaleur et de la lumière. Attention encore: au bout de 20 jours préparez un sirop avec un demi-litre d'eau et 250 g de sucre; une fois le sirop prêt, versez-le dans le pot. Agitez. Passez et filtrez le liquide après l'avoir fait reposer pendant une bonne journée. Ce n'est qu'au bout d'un mois que vous pourrez employer cette liqueur. Vous en boirez un petit verre chaque fois que votre digestion s'annoncera difficile.

Et la chicorée? Eh oui, vous pouvez également utiliser le jus de ses feuilles. On l'obtient en faisant bouillir dans un demi-litre de lait 40 g de feuilles fraîches de chicorée.

Autre digestif: écrasez dans un mortier 60 g de noix fraîches avec leur brou, 5 g de muscade, 5 g d'écorce de cannelle et 5 de clous de girofle. Arrosez le tout de 2 litres d'eau-de-vie. Laissez macérer pendant 4 jours et filtrez. Versez le tout dans une bouteille et ajoutez-y 2 kg de sucre. Agitez de temps à

autre, jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous. Cette préparation doit être prise par petits verres.

Citons d'autres herbes «digestives»: la rhubarbe vantée pour ses vertus stomachiques, toniques et fortifiantes; le citron (même s'il ne s'agit pas ici d'une plante); le houblon grim pant, la mélisse, la noix muscade, l'origan, la pervenche, la morille (même si les morilles ne sont pas exactement des plantes...). Et, pourquoi pas? le piment (la peau seulement, bien sûr). Pour avoir une bonne digestion, disent les experts, enlevez la peau du piment et mastiquez-la bien et très lentement. Mais faites seulement un usage modéré de ce produit.

Avez-vous jamais entendu parler de «ratafia»? Peut-être pas. Il s'agit d'un terme français d'origine soit créole, (*rack* = eau-de-vie, de vin, *tafia* = distillat de canne à sucre) soit latine (*rata fiat conventio* = l'accord a été réalisé). C'est une expression que l'on emploie lorsqu'on porte un toast. Par extension, ce terme signifie mélange d'ingrédients qui, ensemble, donnent une liqueur, très salubre à ce qu'il paraît, «pour l'estomac, les coliques, les indigestions, et la flatulence». La recette s'appelle «ratafia des six semences». Je la rapporte telle que je l'ai trouvée dans les textes anciens: «Vous aurez besoin d'environ 5 litres de bonne eau-de-vie de marc que vous mettrez dans une bouteille de verre. 15 g de chacune des semences ci-après seront ajoutées par litre d'eau-de-vie: semences d'aneth, de fenouil, de coriandre, de panais, de carotte et d'anis de Florence. Il vous faudra bien les émonder et les piler puis les mettre dans les



*Une pharmacie romaine: la taille des récipients est adaptée au contenu des décoctions et des tisanes, et non à des médicaments à prendre en gouttes.*

bouteilles qui contiennent l'eau-de-vie et les laisser infuser au soleil pendant 3 semaines ou plus si vous le désirez, en les remuant trois ou quatre fois par jour. Vous pouvez également les laisser infuser sans les exposer au soleil, mais cela prendra un peu plus de temps, un mois à 6 semaines environ. Puis, il faut passer cette infusion dans un tamis ou un fin chiffon qui n'a jamais encore été utilisé. Après avoir passé la liqueur, vous y ajouterez une demi-livre de bon sucre candi déjà fondu dans un peu d'eau comme un sirop, et enfin vous la mettrez dans vos bouteilles en fermant soigneusement». Ainsi se termine la «recette»: «Vous pouvez en boire deux cuillerées après chaque repas ou même à jeun si vous en avez envie».

\* \* \*

## DIPHTÉRIE

Comme chacun le sait, il s'agit d'une maladie infectieuse. Elle se présente au départ comme une amygdalite ordinaire, ou angine. Puis elle se développe en véritable diphtérie. Les symptômes sont caractéristiques et ne peuvent être confondus avec d'autres. Enflure des ganglions lymphatiques, sous le maxillaire inférieur, essoufflement, suffocation, cyanose.

### *Phytothérapie*

La première chose à faire dans ce cas est d'appeler immédiatement le médecin qui indiquera le traitement approprié. Pour votre information et à titre de curiosité, disons qu'en cas de diphtérie, les herboristes



conseillent de prendre de 25 à 50 gouttes d'ail pressé sur une cuillerée de sucre, 4 ou 6 fois par jour.

Toujours à titre d'information, signalons qu'en dehors de l'ail, le thym, l'eucalyptus et le citron sont d'excellents antidiptériques.

\* \* \*

## DIURÉTIQUES

On appelle «diurétiques» tous les produits pharmaceutiques ou plantes qui ont la propriété d'augmenter la production d'urine.

Parmi les principaux diurétiques à base de plantes, je citerai un «remède» classique: le sirop dit des 5 racines, ancienne préparation diurétique efficace contre la rétention d'urine et les irritations des voies urinaires. Ces cinq racines sont: le céleri, l'asperge, le fenouil, le persil, et le houx. Prenez 100 g de chacune d'elles, et après les avoir soigneusement nettoyées et hachées, jetez-les dans un litre et demi d'eau bouillante. Laissez infuser pendant au moins 12 heures en agitant de temps en temps. Puis passez le tout à travers un morceau de chiffon. Répétez l'opération en laissant infuser les mêmes racines pendant 3 ou 4 heures, mais cette fois dans un demi-litre d'eau bouillante. Passez à nouveau puis faites cuire lentement avec un kg de sucre. La posologie est de 2 à 3 cuillers à soupe par jour.

Il existe également une décoction de racines de fenouil. Voici comment obtenir une décoction diurétique efficace: prenez 20 à 25 g de racines de fenouil

et laissez-les bouillir pendant environ 15 minutes dans un litre d'eau. Filtrez à travers un tamis, ajoutez un peu de miel et consommez ce breuvage tiède. Buvez-en toute la quantité dans une journée, par petits verres.

Vient ensuite l'artichaut avec les feuilles duquel vous pouvez préparer un bon vin médicinal. Laissez macérer 20 g à peine de feuilles fraîches pendant 5 jours dans un litre de vin blanc, sec de préférence. Puis filtrez et versez le tout dans une bouteille. Le vin médicinal ainsi obtenu a une saveur fort agréable. On conseille une dose quotidienne de 2 cuillerées.

Plus agréable encore est la décoction obtenue à base d'écorce de sureau. Il s'agit de couper l'écorce du sureau en tout petits morceaux, d'en prendre environ 100 g, de les jeter dans une tasse d'eau, de laisser bouillir pendant une dizaine de minutes puis de filtrer. La décoction ainsi obtenue devra être bue encore chaude, à raison de 2 à 4 cuillerées par jour.

Il serait sacrilège de ne pas citer ici une autre plante, ne fût-ce que pour le nom qu'elle porte: je veux parler du chardon béni. (Pour la curiosité du lecteur, précisons qu'il s'agit d'une plante herbacée, appartenant à la famille des composées, que l'on cueille entière, au début de la floraison, de préférence dans les premiers jours de juin, et que l'on laisse sécher dans un lieu chaud et sec). Voici comment en préparer une décoction: faites bouillir pendant 20 minutes dans un demi-litre d'eau de 10 à 15 g de chardon béni séché et filtrez. C'est aussi simple que cela. Prenez-en deux petits verres par jour.

Que ceux qui cherchent à mettre en doute l'action diurétique du genêt apprennent qu'en l'an 1701 le maréchal de Saxe atteint, semble-t-il, d'une forme aiguë de rétention urinaire, utilisa sur les conseils de la dame Fouquet (ainsi le rapporte la chronique) un vin très spécial obtenu en faisant infuser à froid pendant 24 heures dans un litre de bon vin blanc, 30 à 60 g de cendres de genêt tamisées et s'en trouva fort bien. En effet, le maréchal guérit, dit-on, après avoir bu trois à cinq petits verres par jour de ce bon vin.

Tournefort, médecin et herboriste français, recommandait également, il y a de cela fort longtemps, un cataplasme de cerfeuil cuit au beurre dans une poêle, avec une quantité plus ou moins égale de bétouine: «J'ai vu plus d'une personne émettre 4 litres d'urine en une seule fois».

\* \* \*

## DYSENTERIE

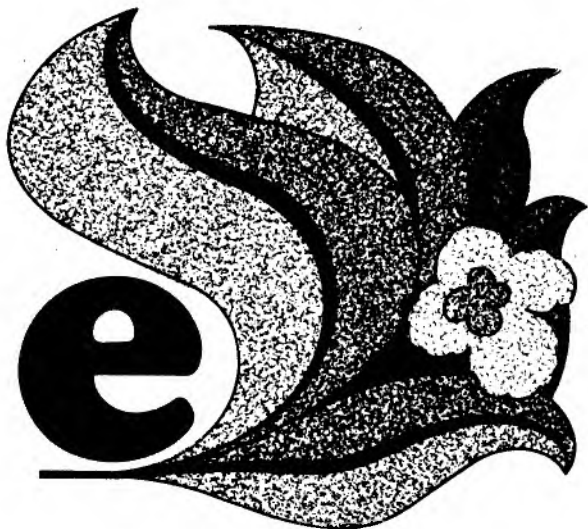
Mot d'origine grecque, de *dus* qui signifie difficilement et *enteron*, qui signifie intestin. Il ne faut pas confondre la dysenterie avec la diarrhée. Il s'agit d'une maladie infectieuse, contagieuse, constituée par des ulcérations plus ou moins étendues de l'intestin. Elle se manifeste de façon violente, par des crises de douleurs intenses, surtout au moment des selles qui sont très fréquentes et de caractère diarrhéiques, (d'où sa fausse parentée avec la diarrhée); les selles contiennent de petites masses ressemblant à du blanc d'œuf et

sont striées de sang; elles peuvent même contenir du sang presque pur.

### *Phytothérapie*

Dans le cas de dysenterie grave, on utilise le remède dit «de Blackburn», médecin américain du siècle dernier. Le voici: faites bouillir dans un litre d'eau 15 centilitres d'eau-de-vie de bonne qualité, 375 g de feuilles vertes de fraises des bois, jusqu'à ce que l'ébullition ait réduit le tout à 55 centilitres.

L'ail, le chou, la guimauve, la myrtille, la pimprenelle, le plantain, la potentille, la renouée bistorte et les ronces se révèlent également fort efficaces pour soigner la dysenterie.



## ECZÉMA

L'eczéma, comme le psoriasis, est une maladie caractéristique de la peau. Il s'agit d'une inflammation superficielle de l'épiderme, accompagnée de démangeaisons fastidieuses et caractérisée par des croûtes, des vésicules et des desquamations. Vous le reconnaîtrez aisément dès son apparition, par la simple observation visuelle. En général cette affection cutanée se présente sous forme de plaques aux contours irréguliers, qui alternativement apparaissent ou

disparaissent. Nous dirons que c'est une maladie sociale en ce sens qu'elle se manifeste dans toutes les classes de la société et qu'elle atteint les très jeunes, les jeunes, les moins jeunes, etc.

On parle souvent de facteurs prédisposants. On peut citer parmi ceux-ci: les intoxications, une alimentation inadaptée, les troubles du foie, l'insuffisance rénale, le diabète, l'obésité, etc. Les états allergiques ne sont certes pas parmi les dernières de ces causes. Il en est de même de l'alcoolisme, comme du tabac. Les facteurs psychiques entrent également en ligne de compte. En effet, certains traumatismes affectifs et émotionnels sont souvent responsables de l'eczéma. Que les amis de «l'eczémateux» (si l'on peut parler ainsi) se rassurent: l'eczéma n'est pas contagieux.

### *Phytothérapie*

Cinq plantes peuvent entrer en action contre l'eczéma: l'aubier de tilleul, la camomille, la lavande, le thym et les feuilles de fraisier. Prenez 10 g de chacune de ces plantes, faites-les bouillir dans une tasse d'eau en couvrant. Laissez infuser pendant 5 minutes. Vous avez obtenu une tisane composée: buvez-la très chaude, deux fois par jour, après les principaux repas. Utilisez en même temps un savon antiallergique. Il existe même un «savon non savonneux» (c'est un médecin qui me l'a dit et recommandé).

Il ne s'agit plus ici d'une plante, mais son effet est le même: il s'agit d'une décoction d'écorce d'orme. Prenez-en 60 g et mettez-les dans un litre d'eau. Puis

laissez réduire de moitié et, enfin, sucrez. Prenez-en deux à quatre petites tasses par jour.

Les phytothérapeutes recommandent également une tisane à base de feuilles d'orme, d'écorce de sureau et de racines de saponaire.

Pour l'eczéma en particulier, et pour les maladies de la peau en général, on peut conseiller l'ortie, en usage interne. Sous quelle forme? En la faisant cuire et en la mangeant aux repas. On peut même la boire, si on le souhaite, en décoction. Dans ce dernier cas, le pourcentage de jus d'ortie devra être inférieur à 60 g par litre d'eau. La dose ne devra pas dépasser deux ou trois petites tasses par jour.

La bourrache peut également agir sous forme de décoction de feuilles et de tiges obtenue en faisant bouillir dans un litre d'eau 40 à 60 g de feuilles sèches pendant environ un quart d'heure. Procurez-vous un chiffon très fin et filtrez la décoction. Ajoutez-y du sucre ou, mieux encore, du miel et consommez-la à raison de 3 ou 4 petites tasses à café par jour, la dernière avant le coucher. Les experts affirment qu'il est toujours préférable de continuer le traitement pendant quelques jours après la disparition de l'inflammation.

Il y a plus de cent ans, plus précisément en 1837, un botaniste français conseillait pour les maladies de la peau, y compris l'eczéma, le régime suivant: suivez une alimentation strictement végétarienne composée de laitues, chicorées, oseille et épinards, bouillis, passés au beurre ou avec une épaisse purée de carottes également cuites au beurre dans laquelle on

aura mélangé (je cite textuellement), «au moment de servir, 4 onces de jus de cresson avec un peu de lait». Pour l'information du lecteur, précisons que 4 onces correspondent à 120 g. En ce qui concerne l'utilisation du cresson, il convient d'attirer l'attention sur certains cas d'intolérance ou d'irritabilité se manifestant par des douleurs aiguës à la vessie. Il faudra alors l'éviter.

\* \* \*

### ÉMÉTIQUES (Pour provoquer les vomissements)

Il arrive bien souvent que l'on se sente extrêmement mal, que l'on ait un énorme poids sur l'estomac, que l'on ait mal digéré, et que ce poids ne veuille ni monter ni descendre. Il ne monte pas parce qu'en fait, vous ne le voulez pas, «cela ne m'est jamais arrivé de vomir», et puis vous êtes terrorisé. Mettre deux doigts dans la bouche, vous n'avez même pas le courage d'en parler. Que faire? Nous avons trouvé la «solution» dans un livre de Mességué: une infusion de camomille très concentrée (en petites doses, elle est en fait calmante). Une autre solution consiste en une décoction de racines de violettes que l'on a fait bouillir à raison de 10 à 15 g dans une tasse d'eau.

Un autre émétique au goût nauséabond mais très salubre, se prépare avec de l'asaret, ou cabaret, de la famille des aristolochiacées. Pour que les propriétés thérapeutiques de cette plante soient durables, il faut également en cueillir le rhizome. Mélangez dans un liquide quelconque un demi-gramme de cette plante. Cela suffit.



La racine de bétoine possède également des effets émétiques. Ici, il suffit de 3 g réduits en poudre.

\* \* \*

## ENFLURE (des jambes)

Les statistiques sont très impressionnantes: 90 % des vendeuses dans les boutiques et les grands magasins, 90 % de tous ceux qui sont obligés de rester debout pendant leur travail (portiers, femmes de chambre, et pourquoi pas ménagères, pauvres ménagères, toujours oubliées), en fait, toute une foule d'hommes et de femmes souffrent d'enflure ou d'œdème des jambes. Il s'agit d'un véritable trouble circulatoire qui est caractérisé par des poches bleuâtres au niveau des veines. Il pose entre autres un problème esthétique en plus du problème médical.

Je conseillerais à toutes les femmes pour qui l'œdème des jambes représente un problème esthétique primordial de s'adresser aux laboratoires spécialisés qui existent dans toutes les grandes villes.

## *Phytothérapie*

C'est encore Mességué qui vient à notre secours. Avez-vous les jambes enflées? Avez-vous essayé des massages? Avez-vous fait de longues marches, du sport, sans aucun succès? Eh bien, ne désespérez pas. Il existe pour ces cas une fabuleuse «recette». Elle est à base de plantes dépuratives qui ont des qualités diurétiques et stimulantes. La voici: laissez infuser pendant 5 minutes 5 g environ de fenouil, 15 g de cer-

feuil et 10 g environ de camomille dans une tasse d'eau bouillante. Prenez ensuite pendant 21 jours consécutifs deux tasses de cette infusion, une le matin et une le soir. Reposez-vous pendant 4 à 5 jours, puis recommencez le traitement pendant 21 jours.

\* \* \*

## ENGELURES

Egalement appelées *pernio* ou *érythème pernio*, les engelures sont provoquées par l'action du froid. Ces nodules de couleur rouge ou violacée occasionnent une intense douleur mêlée à des brûlures. Les parties les plus atteintes sont généralement les mains, les doigts de pied, le nez et parfois même les joues et les oreilles. Les engelures peuvent dans certains cas s'ulcérer: il est alors plus difficile de les guérir. Les ulcérations ont souvent tendance à s'infecter et laissent des cicatrices pratiquement indélébiles.

Vous savez certainement que le meilleur moyen pour éviter l'apparition d'engelures consiste à se couvrir dès les premiers froids de chaussettes et de gants de laine, d'écharpes pratiques et chaudes, et de faire travailler les articulations des mains et des pieds.

### *Phytothérapie*

Les herboristes conseillent dans ce cas la décoction suivante: faites bouillir pendant 20 minutes environ 100 g de feuilles de noix dans 3 litres d'eau. Faites-en des bains tièdes tous les soirs. Autre décoction: laissez cuire à feu doux 20 g de feuilles de bouillon-blanc

(appelé également *verbascum*, ou molène, ou cierge de Notre-Dame) dans 40 g d'huile d'olive et faites-en des applications tous les soirs.

Un autre « remède » efficace consiste à faire bouillir 20 marrons d'Inde (faux châtaignier), à en enlever la peau et à en faire une bouillie que l'on utilisera comme pommade. Appliquez cette pommade sur les engelures et entourez d'une légère bande.

Vous pouvez avoir recours aux bains de pieds, si vos engelures sont situées sur cette partie du corps. Faites bouillir dans un litre d'eau environ 30 g de feuilles de céleri. Laissez tiédir avant d'y plonger les pieds. Ou encore réchauffez au bain-marie 200 g d'huile de ricin et ajoutez 10 g d'essence de bergamote et 5 g de camphre. Agitez. Utilisez chaque soir en applications.

\* \* \*

## ENROUEMENT

Il s'agit d'une diminution et surtout d'une altération de la voix. Les causes peuvent être diverses et l'une des plus courantes est sans aucun doute l'inflammation du larynx. L'alcool et le tabac jouent également un rôle.

### *Phytothérapie*

Contre l'enrouement et l'altération de la voix, Chomel donnait une bonne recette de sirop. La voici : « Prenez environ 4 g d'orge décortiqué et de raisins secs sans pépins, de la réglisse (7 g environ), 6 figues, deux poignées environ d'hysope et une même quan-

tité de capillaire, puis des oignons blancs (15 g) et enfin un chou rouge finement haché. Faites bouillir le tout, et pour chaque livre (500 g environ) de décoction, ajoutez une cuillerée ou deux de miel blanc et une quantité de sucre suffisante pour obtenir un sirop clair.»

Plus simplement la phytothérapie moderne conseille un sirop de chou: versez environ un demi-litre de jus de chou rouge filtré sur 950 g environ de sucre.

Il existe également une décoction de feuilles séchées d'alchémille. Faites bouillir dans un litre d'eau 60 g de feuilles séchées. Attendez que le tout soit réduit d'un tiers puis ajoutez à chaud 30 g environ de miel. Mélangez. Laissez refroidir. Et voilà: deux ou trois petits verres par jour.

Il existe également, bien entendu, des gargarismes. Gargarismes à base d'infusions de carottes, de citrons, de pomme, de pin, de pulmonaire, de bouillon-blanc, de tilleul, de thym.

Quant aux cataplasmes, ils peuvent être utiles, appliqués sur la gorge. A base de lin, de farine de lin, d'oignon cuit au four, de feuilles de thym et de sureau noir.

\* \* \*

## ENTÉRITE (Inflammation de l'intestin)

L'estomac possède un orifice à chacune de ses extrémités: le cardia et le pylore. Tous deux se ferment au moyen de muscles circulaires contractiles.

Ces deux orifices règlent l'entrée et la sortie des aliments. Ceux-ci passent de l'œsophage dans l'estomac par le cardia et en sortent par le pylore vers l'intestin. L'intestin représente la partie la plus importante du tube digestif: il a une longueur de 9 m environ et se compose de l'intestin grêle et du gros intestin. L'intestin grêle, long d'un peu moins de 8 m et large de 3 cm se divise lui-même en trois portions: le duodénum, le jéjunum et l'iléon.

L'entérite est une inflammation de l'intestin grêle. Il faut ajouter cependant que cette inflammation se localise rarement à ce segment de l'intestin. Il existe une entérite aiguë et une entérite chronique. La première est également appelée «catarrhe intestinal aigu»; la seconde «catarrhe intestinal chronique» ou «entérocolite chronique».

Les entérites aiguës sont souvent accompagnées de gastrites et de colites. Les altérations du contenu de l'intestin à la suite de l'ingestion d'aliments avariés, de poisons, etc. ou de fermentations anormales en sont la cause. Les symptômes apparaissent en général de façon imprévue. Ils consistent en diarrhée, accompagnée de douleurs abdominales, de vomissements, de nausées, parfois de fièvre, de bouche sèche, de langue pâteuse, d'urine rare, d'épuisement et de prostration.

### *Phytothérapie*

L'orge et la myrtille sont indiquées ici de façon très particulière. Versez trois poignées d'orge dans un litre et demi d'eau. Faites bouillir pendant 10 minutes, puis filtrez. Quand la décoction est froide, sucrez-la avec

du miel, et buvez-la. Myrtilles: elles se prennent sous forme de teinture de baies de myrtilles. Prenez-en environ 100 g et laissez-les macérer dans environ un litre d'alcool à 80° pendant 15 jours, au soleil, dans un récipient fermé. Buvez-en de vingt à trente gouttes avant les repas.

Les phytothérapeutes conseillent également une tisane que le frère Brunone qualifiait «d'admirable». Il s'agit de préparer le mélange suivant: faites bouillir 2 cuillers d'orge, deux d'avoine, deux de blé, deux de maïs dans 3 litres d'eau. Retirez du feu lorsque le liquide sera réduit d'un tiers. Vous passerez ensuite au tamis et laisserez refroidir. Cette tisane doit être bue dans le courant de la journée en y ajoutant un petit peu de citron.

On conseille également pour les inflammations intestinales une décoction de feuilles de grand plantain: prenez-en 30 à 60 g et faites-les bouillir pendant une demi-heure environ dans un litre d'eau, filtrez-les à travers un chiffon de lin et laissez reposer. La décoction doit être bue à raison d'une à deux petites tasses dans le courant de la journée.

Il y a également l'oignon. Hachez-en 90 g environ et ajoutez-y autant de grammes d'alcool à 90°. Prenez-en trois cuillerées par jour.

Romarin: versez un litre d'eau bouillante sur 20 g environ de feuilles de romarin, et 10 g de rue. La posologie est de 3 à 4 petites tasses par jour.

Le chiendent a également des propriétés calmantes sur les inflammations intestinales. Comment vous en servir? Faites bouillir dans 2 litres d'eau pendant une



*Le médecin grec, Dioscoride, décrit les propriétés de la mandragore.*



heure 50 g environ de chiendent et 15 g d'orge. Filtrez ensuite la décoction et buvez à raison de 3 tasses par jour.

Il y a enfin la décoction de riz. Faites bouillir 30 g de riz dans 3 litres d'eau pendant une heure environ. Vous pouvez également faire bouillir le riz dans le lait et vous en servir comme lavement.

Je recommande enfin les myrtilles que vous pouvez également consommer sous forme de confiture.

\* \* \*

## ENTORSE (ou foulure)

Il s'agit de lésions articulaires provoquées par un traumatisme. Le choc déclenche une série de mouvements inhabituels. En d'autres termes, il s'agit du déplacement des articulations naturelles d'un membre. Tout commence en général par un cri de douleur. La douleur est si vive que l'on pense aussitôt au pire. Mais, dans l'attente du médecin, il vaut mieux éviter de faire appel à des personnes incompetentes que le bon sens populaire appelle «guérisseurs» ou «rebouteux» qui, en voulant remettre les os en place risqueraient de les casser complètement.

### *Phytothérapie*

Entorse? Foulure? Luxation? De nombreux herboristes recommandent les cataplasmes de tanaisie.

Les frictions à base d'huile de camomille sont également conseillées. Le problème est de se procurer cette huile. Prenez 100 g de fleurs de camomille, faites-les

macérer au bain-marie dans un litre d'huile pendant quelques heures et vous aurez de l'huile de camomille; il ne vous reste plus qu'à frictionner (même traitement pour les contusions, la goutte, les rhumatismes).

\* \* \*

## ÉNURÉSIE NOCTURNE

L'énurésie nocturne, vulgairement «pipi au lit», n'est que l'écoulement d'urine qui se produit involontairement la nuit. Cette incontinence est très fréquente, particulièrement pendant la petite enfance, et plus particulièrement chez les enfants qui ont dépassé l'âge de 4 ans, car, comme on le sait, cette incontinence chez un nourrisson est un fait normal.

A quoi donc peut être due l'incontinence nocturne? On parle parfois d'une altération des voies urinaires (supposons une cystite, des calculs vésicaux, etc.) mais la psychiatrie et la pédiatrie ont aujourd'hui tendance à interpréter ce phénomène comme l'expression de carences ou de troubles affectifs chez l'enfant. On sait par exemple que c'est dans les orphelinats qu'on enregistre le plus grand nombre d'énurésies nocturnes.

### *Phytothérapie*

Le premier conseil que donne le phytothérapeute, qui fait ici fonction de psychologue, est de ne jamais gronder votre enfant, même s'il est grand, s'il fait encore pipi au lit. En dehors des examens cliniques que vous ferez certainement, il faudra vous poser la

question de savoir ce qui trouble votre enfant du point de vue psychologique: manque d'affection? conflit intérieur? besoin inavoué?

Après avoir fait cela, vous pourrez lui préparer une tisane avec les plantes suivantes: 10 g de tilleul, 10 g de fleurs de bruyère, que vous mettrez dans une tasse d'eau bouillante et que vous laisserez infuser pendant 5 minutes. Puis administrez ce breuvage très chaud à votre enfant, tous les deux jours, pendant 21 jours. Vous cesserez ce traitement pendant 4 jours et reprendrez un nouveau cycle de 21 jours.

Autre «remède»: confectionnez avec du seigle et des graines d'ortie de délicieuses gaufrettes qui seront elles aussi particulièrement indiquées contre l'incontinence.

\* \* \*

## ÉPISTAXIS (saignement de nez)

Il s'agit d'un mot d'origine grecque qui signifie «écoulement». La phytothérapie peut conseiller des «remèdes» pour arrêter les saignements et éviter les inconvénients de ces hémorragies gênantes.

### *Phytothérapie*

Pour les saignements de nez, les phytothérapeutes recommandent d'introduire dans les narines un tampon de coton imbibé du jus extrait de la macération d'ortie. Vous pouvez simplement conserver dans une petite boîte des feuilles séchées d'ortie que vous aurez réduites en poudre et les aspirer le cas échéant.

Un autre remède efficace consiste à piler soigneuse-

ment un peu d'oignon de façon à en extraire un jus qu'il faudra aspirer par le nez.

Les feuilles de sureau noir pilées arrêtent également l'hémorragie.

\* \* \*

### ESTOMAC (brûlures d')

Quels sont ceux qui n'ont jamais ressenti une sensation de brûlure et de poids à l'estomac, avec en même temps un goût acide dans la bouche? Ces troubles sont très courants. Si nous voulons en déterminer la cause, il nous faut remonter l'œsophage, descendre dans le duodénum, cheminer le long des parois de l'estomac. En réalité, les causes peuvent être extrêmement variées. Pour terminer ce voyage, il nous faudra même faire une petite incursion dans le psychisme, car c'est souvent là...

#### *Phytothérapie*

Contre les brûlures d'estomac, prenez une infusion de persil, ou mieux, de graines de persil. Prenez-en 5 à 10 g et laissez-les infuser pendant 10 minutes dans un quart de litre d'eau bouillante. Buvez ce breuvage très chaud à la fin de chaque repas.

\* \* \*

### ESTOMAC (crampes d')

Il s'agit de contractions douloureuses, parfois même très douloureuses, de l'estomac contre le

pylore, c'est-à-dire de crampes musculaires. En général, les crampes sont limitées au centre, mais parfois elles se situent à droite ou à gauche. Les causes peuvent en être très variées: jeûne prolongé, ulcère gastro-duodéal, et également des maladies qui impliquent le pancréas et le foie, mais ici aussi, il peut s'agir de troubles psychiques.

### *Phytothérapie*

Infusion de sommités fleuries de népéta (il s'agit d'une plante aromatique commune dans les lieux sauvages du nord de l'Italie). Prenez donc 15 à 20 g de népéta. Laissez-les infuser dans un litre d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle devienne tiède. Toute la quantité devra être consommée en une journée, par tasses, surtout au moment où les crampes seront plus fortes.

\* \* \*

## ESTOMAC (douleurs d')

Les douleurs d'estomac sont couramment appelées gastralgies par les médecins. Que sont-elles? Ce sont des douleurs. A votre médecin que vous devez absolument consulter reviendra la charge d'en rechercher les causes qui peuvent être fort diverses. A nous...

### *Phytothérapie*

... le devoir de calmer ces douleurs (en accord avec votre médecin, naturellement).

Contre les douleurs en général, et en particulier contre celles de l'estomac, l'herboristerie dispose

de toute une armée d'infusions, de décoctions, de sirops.

Infusion d'achillée. Deux ou trois tasses par jour, avant les repas. Attention! Evitez de préparer cette infusion si vous utilisez des casseroles en fer. Dans les cas de crises aiguës, vous pouvez ajouter de petites doses d'anis, de basilic, de trèfle, toutes ensemble ou séparément.

Infusion de petite centaurée: laissez infuser dans une tasse d'eau bouillante une cuillerée des différentes parties de cette plante, mais à condition qu'elle soit séchée. Laissez refroidir. Doses: 1 demi-verre avant chacun des repas. Les phytothérapeutes conseillent de boire cette infusion seulement lorsque les douleurs se manifestent. Cela semble évident!

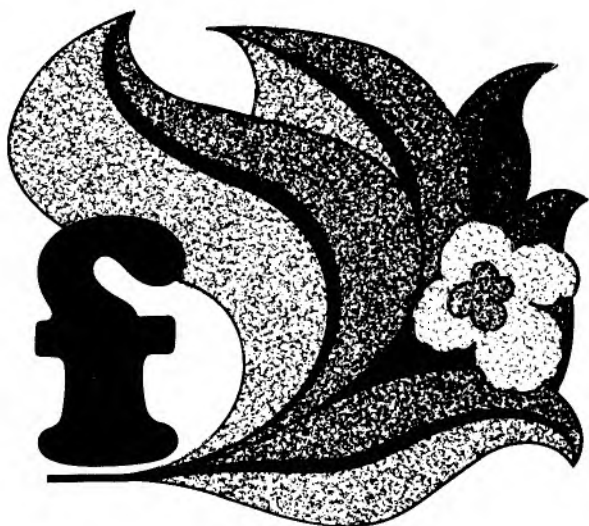
Infusion de tige séchée de tournesol. Laissez-en macérer 50 g environ dans 100 g d'alcool à 90 %, de préférence dans une bouteille hermétiquement close. Exposez la bouteille au soleil pendant un mois puis filtrez et rangez-la dans un lieu frais, à l'abri de la lumière. L'infusion obtenue sera prise à jeun, entre les repas, à raison de 3 ou 4 cuillerées auxquelles on mélangera un peu de vin blanc.

Décoction de sommités fleuries de marrube: faites bouillir dans un litre d'eau 30 à 50 g de sommités fleuries, puis filtrez. Doses: 3 à 4 petits verres par jour pendant 10 jours consécutifs.

Infusion de sauge: deux fois par jour, encore tiède.

Ou encore: deux ou trois tasses d'infusion d'achillée mille-feuilles par jour. Ou autre calmant efficace, infusion de camomille.

Il existe encore un sirop d'ail obtenu en faisant bouillir une part d'ail pour deux parts d'eau et deux de sucre. Doses: 2 ou 3 cuillerées à soupe par jour. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi diluer ce sirop dans une tisane de tilleul, de menthe, d'origan ou de lavande.



## FAIBLESSE (due à la fatigue et à l'épuisement)

Si votre faiblesse est la séquelle d'une maladie récente, il convient alors de lui donner son véritable nom, c'est-à-dire convalescence. Nous nous sommes déjà occupés de cette rubrique (voir Convalescence). Mais, par contre, si la faiblesse que vous ressentez est la conséquence inévitable d'une trop grande fatigue ou d'un épuisement physique, alors écoutez ce que la phytothérapie peut vous apprendre.



### *Phytothérapie*

Savez-vous que 100 g d'huile d'olive peuvent économiser au corps une consommation équivalant à 225 g de protides? Savez-vous également qu'en cas de grave dépérissement de l'organisme, c'est à l'huile d'olive, par voie d'injection, que l'on fait appel? Oui, c'est bien cela, des injections d'huile et de gailacol pour les infections bronchiques et pulmonaires, d'huile et d'iode pour les troubles du métabolisme, d'huile et de fer contre l'anémie, d'huile et de phosphore pour la fatigue nerveuse.

Xénophon nous apprend que les Grecs de l'Antiquité exploitaient les qualités du cresson dans les écoles militaires et l'utilisaient comme fortifiant pendant les marches pénibles et les durs exercices physiques des jeunes soldats.

Le sirop de feuilles de menthe fraîche est également efficace: mettez-en 20 g dans 50 g d'alcool à 90°. Laissez infuser pendant 24 heures. Ajoutez 100 g d'eau et enfin 200 g de sirop simple. Filtrez. Doses quotidiennes: 2 cuillerées par jour avant les principaux repas. Continuez le traitement pendant un mois.

Je vous propose en outre trois «remèdes» pour venir à bout de la faiblesse due à une fatigue générale. Ce sont trois vins médicinaux. On obtient le premier en mettant dans un pot de verre à fermeture hermétique trois quarts de myrtilles fraîches et un quart de sucre. Chaque jour, pendant 2 ou 3 semaines, exposez le pot au soleil et agitez-le au moins une fois par jour. Filtrez-le ensuite et versez-le dans une bouteille. Un petit verre avant chacun des principaux repas fera l'affaire.

Le second vin est à base de rhizome de rhubarbe séchée: achetez-en 120 g, hachez-les, puis versez-les dans un mortier afin de les réduire en poudre. Versez ensuite 200 g d'alcool à 90° et mélangez bien. Fermez et faites macérer pendant 10 jours. En même temps, versez dans une autre bouteille deux litres de vin rouge, (plus il sera vieux, mieux cela vaudra), et ajoutez 200 g de sucre et un zeste d'orange finement râpé. Laissez macérer pendant 10 jours également.

Après avoir filtré le contenu des deux bouteilles, mélangez-les. Laissez reposer le tout pendant 30 jours environ avant de le consommer à raison d'un petit verre avant chacun des repas.

Le troisième vin, le plus extravagant, est celui de feuilles de romarin: prenez 25 feuilles de romarin et mélangez-les à 20 feuilles de sauge. Faites-les macérer pendant une journée entière dans un litre de bon vin rouge. Après avoir ajouté 20 g de miel, faites chauffer le récipient au bain-marie pendant 20 minutes environ. Puis, mettez le récipient de côté et laissez refroidir. Filtrez et transvasez le vin dans une bouteille. Un petit verre à la fin de chacun des repas principaux est indiqué ici.

\* \* \*

### FOIE (calculs du)

Je veux parler ici des *calculs biliaires* appelés également *lithiase biliaire* ou *cholélithiase*. Il est intéressant de noter que ce dernier terme signifie: «présence de pierres dans la bile».

Les calculs sont souvent de véritables petites pierres qui finissent parfois par devenir relativement grosses; leur nombre et leur volume peut varier. Plus ils sont nombreux, plus ils sont petits, c'est évident. Comment se forment-ils? Il existe à ce sujet deux «doctrines» qui en expliquent la formation. Selon la première, ils seraient dus à une stagnation de la bile; selon la seconde à une infection de la vésicule biliaire. Dans l'un et l'autre cas il arrive que l'écoulement de bile se ralentisse et s'arrête même, et que celle-ci stagne, de sorte que les substances qu'elle contient se solidifient. Dans le cas d'infection biliaire, le même phénomène se produit: précipitation de substances et, par conséquent, formation de calculs par suite de cette stagnation.

On dit que les calculs du foie sont «un privilège» des femmes, surtout de celles qui ont eu des grossesses répétées. J'ai pourtant connu beaucoup de femmes qui n'ont jamais eu d'enfants et qui cependant ont eu de nombreux calculs. Je le dis pour rassurer toutes les mères qui, dès la première colique, pourraient penser qu'elles ont des calculs. Anxieux et émotifs, attention. Cela pourrait aussi bien vous arriver. Les statistiques font ressortir en effet que les émotions intenses et les états de préoccupation et d'anxiété permanente sont des facteurs prédisposant à l'apparition de calculs dans le foie. Ne m'en demandez pas plus. Les calculs sont de vilaines méchantes bêtes, particulièrement lorsqu'ils provoquent des coliques et, avec elles, des douleurs lancinantes.

Comprenons-nous bien. Les calculs en eux-mêmes

ne sont guère gênants. Ils ne le deviennent que s'ils se déplacent, si on les provoque ou si on les insulte. J'ai connu des personnes qui avaient des calculs depuis des années et qui, apparemment, n'en souffraient pas. On pourrait en conclure que même dans les méandres du foie il existe des discriminations.

### *Phytothérapie*

«L'huile d'olive est parfaite pour les calculs», entend-on souvent répéter.

Oui, c'est bien vrai. Prenez alors l'habitude d'avaler chaque matin deux cuillerées d'huile d'olive. Au bout de quelques mois, vous pourrez constater le déplacement puis l'expulsion du calcul.

L'infusion de feuilles et de racines de lierre est également efficace. 10 g dans l'équivalent d'une tasse de lait que l'on fait bouillir lentement. Le breuvage ainsi obtenu doit être bu chaud, à raison d'une tasse par jour, pas plus, c'est ce que recommandent les phytothérapeutes.

On peut également soigner les calculs par une décoction de feuilles d'artichaut: faites bouillir pendant 2 minutes environ de 50 à 70 g de feuilles dans un litre d'eau et prenez-en deux petites tasses par jour pendant deux ou trois semaines consécutives.

Egalement efficace est la décoction de racines de chiendent frais: après avoir soigneusement pilé une certaine quantité de racine, passez le tout dans un chiffon. «Buvez-en de 200 à 150 g par jour», recommandait Borsetta.

Et voici ce que recommande Mességué, mais ceci

s'applique surtout aux calculs de la vésicule biliaire: versez 20 g environ d'aubier de tilleul et 5 g de menthe dans un quart de litre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes, filtrez et buvez une tasse deux fois par jour. Le célèbre phytothérapeute conseille de suivre ce traitement pendant 21 jours consécutifs, de l'interrompre pendant 4 jours puis de reprendre un second cycle de 21 jours.

\* \* \*

### FOIE (colique du)

On l'appelle également *colique hépatique* ou *colique biliaire*. Le symptôme classique en est une intense douleur qui survient brusquement dans la partie supérieure droite de l'abdomen et qui tend à s'irradier vers l'épaule et le dos. La douleur se manifeste de façon bizarre. Elle semble s'atténuer lorsqu'on est sur pied ou assis et elle réapparaît lorsqu'on est couché sur le dos. Dès le premier symptôme, mettez-vous au repos absolu, suivez un régime rigoureux à base d'eau pendant 24 heures et posez des compresses chaudes de farine de lin sur le foie; aucune visite, aucune conversation, restez couché dans une ambiance de tranquillité absolue.

### *Phytothérapie*

Il y a encore quelques années, un herboriste conseillait pour les coliques hépatiques une infusion de camomille et de pariétaire: 50 g de fleurs de la première et 20 g de la seconde. Dose journalière: de 3 à 4 petites tasses.

**FOIE (insuffisance du, ou insuffisance hépatique)**

Comment pourrions-nous définir le foie? Peut-être comme un grand laboratoire situé entre l'organisme et la nourriture absorbée, un contrôleur rigoureux, méticuleux, pointilleux, une sorte de passoire qui filtre ou un chimiste qui élabore toutes les matières et qui les transforme.

Le foie est une glande assez grosse; il pèse environ un kg et demi et est situé dans la partie supérieure de l'abdomen, sous le diaphragme, à droite. C'est sans aucun doute un organe indispensable à la vie, le plus important du métabolisme.

Ce laboratoire chimique a de multiples fonctions: on en calcule environ une centaine. Parmi celles-ci, l'une des plus connues est la production de la bile, liquide verdâtre constitué de pigments, d'acides et de sels dont l'objet est de faciliter l'absorption des graisses alimentaires et de certaines vitamines. L'activité du foie est très intense, au point qu'elle seule dégage près d'un tiers de la chaleur totale d'un homme au repos. Pour donner une idée du travail auquel est soumise cette glande, un médecin a calculé que pendant 70 années de vie, ce laboratoire hépatique reçoit environ une tonne et demie de substances dérivées d'aliments protéiques et 12 tonnes et demie de substances dérivées de nourritures à base d'hydrates de carbone. En d'autres termes, s'accumule dans le foie une masse énorme de matières: protéines, graisses, hydrates de carbone, vitamines absorbés par les aliments. Ces «matières» constituent une espèce de réserve prête à être mobilisée selon les demandes de l'organisme.

Mais le rôle du foie ne s'arrête pas là. Il ne s'agit pas seulement d'emmagasiner des matières, il s'agit plutôt de les «travailler». Ces substances sont décomposées et transformées de façon à être plus aptes au rôle qu'elles devront remplir dans l'organisme. On trouve, par exemple, parmi les protéines de la digestion, des matières plus ou moins toxiques. C'est au foie qu'il incombe de les rendre inoffensives et de les transformer en urée. De même plusieurs substances introduites dans l'intestin et qui peuvent lui être nocives sont arrêtées par le foie qui agit ici comme une véritable barrière entre l'appareil digestif et la circulation sanguine.

Quelle est donc la principale fonction du foie? Avant tout, une fonction de détoxication. Quand on parle d'insuffisance hépatique, on fait allusion à un mauvais fonctionnement de cette fonction détoxifiante. Un engrenage s'est enrayé dans le «laboratoire»: les différents «services» sont bloqués. Lorsque ceci se produit, cela veut dire que les substances toxiques ne sont plus, comme disent les médecins, «qu'imparfaitement arrêtées» et l'organisme se trouve dans un état d'auto-intoxication. On dira alors que le patient est atteint de troubles hépatiques.

Il est évident que ces troubles hépatiques sont directement liés à l'alimentation. Il convient donc avant tout de surveiller sérieusement son régime alimentaire. Un foie capricieux nécessitera une alimentation très surveillée, ce qui veut dire stricte.

Le foie a, inévitablement, des ennemis. Ses pires adversaires sont, comme chacun le sait, ce qu'on appelle les aliments «riches», graisses cuites, sauces,

Scolopius  
 muenic  
 uornica

Scalopius  
 muenic  
 uornica

Scolopius

Quirionica

Quirionica





*Esculape, dieu de la médecine, découvre et étudie la véronique, herbe  
médicinale.*

fritures, sucreries, alcool. Et d'autre part que ses amis, tout aussi connus — ou plutôt ses amies — sont les plantes fraîches.

### *Phytothérapie*

Du moment qu'il s'agit de plantes fraîches, nous devons faire appel à la thérapie végétale. Je viens de dire que les végétaux sont les amis du foie. Pas tous, cependant. Certains doivent être éliminés, en particulier le chou, sous toutes ses formes, chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur. De même les navets, l'épinard, le concombre ne s'entendent guère avec le foie. Ceci, pour les herbes ou les plantes herbacées. En ce qui concerne les fruits, il vaut mieux éviter les bananes, les abricots, le melon et les prunes. Soupes? Oui, il faut toujours de préférence absorber des soupes ou des légumes bouillis.

Pour réactiver la fonction du foie, les légumes les plus efficaces sont l'artichaut et le pissenlit. Les phytothérapeutes modernes conseillent en effet de nombreuses tisanes à base d'un mélange de ces deux plantes. En ce qui concerne le pissenlit, il s'agit surtout de ses racines. On objectera que c'est une tisane beaucoup plus amère. Eh bien, plus elle sera amère, plus elle fera de bien.

Parmi les autres plantes miraculeuses pour le foie, il convient de rappeler la carotte, le cresson, la tomate, l'olive.

En ce qui concerne l'olive, sachez qu'il existe un traitement très simple et très efficace. Que les hépatiques le notent: il leur faudra prendre chaque matin à

jeun une cuillerée d'huile d'olive vierge. Mais on m'objectera: c'est écœurant! Si cela vous est trop pénible, vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron pour atténuer le mauvais goût de cette préparation. L'huile d'olive, le citron et l'ail sont, en cas de crise hépatique, les seuls condiments que l'on puisse recommander.

Il se pose un autre problème, l'élimination des toxines. Comment y parvenir? En buvant en abondance des eaux minérales, mais en buvant également des tisanes.

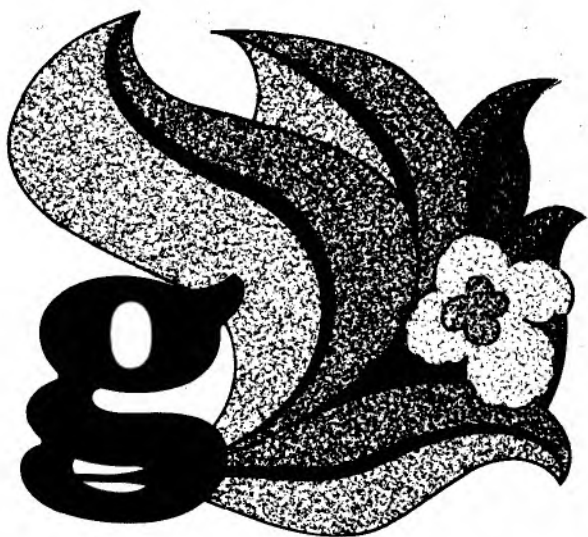
Par exemple? Eh bien, des tisanes de sauge, des tisanes de romarin ou des tisanes de menthe.

A propos de tisanes, je vous recommande une recette tout particulièrement conseillée par les phytothérapeutes modernes: 4 ou 5 g de fleurs de sauge, 4 ou 5 g de racines de rhubarbe, 4 ou 5 g de pimpernelle, 4 ou 5 g de pissenlit, et 4 ou 5 g de grande centaurée dans un litre d'eau. Doses: 4 tasses par jour.

Je conseillerai également un cataplasme à appliquer sur la partie douloureuse (car les troubles hépatiques font également souffrir), composé d'une préparation à base de chou et de cresson hachés, auxquels on aura ajouté un blanc d'œuf battu en neige. Les spécialistes affirment que ces cataplasmes soulagent le mieux les douleurs.

Toujours pour les insuffisances hépatiques on pourrait conseiller des racines de pissenlit, appelé également «dents de lion» ou «couronne de moine» ou fleurion d'or, herbe très commune dans les campagnes, que l'on trouve dans les prairies, au bord des

chemins, dans les talus. Les racines de cette plante doivent être utilisées fraîches. On peut préparer une décoction de 30 à 60 g de pissenlit par litre d'eau. La posologie ne doit pas dépasser deux cuillers à entremets par jour. Le jus de pissenlit qui facilite l'écoulement de la bile et décongestionne le foie, est surtout recommandé à ceux qui souffrent non seulement d'insuffisance hépatique, mais de calculs biliaires.



## GALE

Heureusement, la tête et le cou en sont exempts. Je parle ici de la gale, maladie caractéristique de la peau. Elle est produite (le responsable a pu être isolé) par un certain parasite appartenant à la famille des arachnides. Vous voudrez certainement en connaître le nom, le voici: *acare de la gale*, ou *sarcoptes scabiei*. Regardez-le: c'est un petit individu de 1 à 2 millimètres de long. Il y a toute une histoire d'amour là-dessous: la femelle du parasite creuse sous la couche cornée de la

peau ses galeries dans lesquelles elle dépose ses œufs et ses excréments... Mais tout ceci ne nous intéresse pas. Sachez que ce «nid d'amour» est situé de préférence à la base des doigts, aux poignets, sur l'avant-bras, aux aisselles, aux coudes, sur les fesses, et enfin jusqu'autour des mamelons des seins. Symptôme de leur présence: un prurit intense qui s'accroît à la chaleur du lit, car l'acare aime se déplacer dans la chaleur. Premier traitement préventif: la propreté.

### *Phytothérapie*

L'huile d'olive, non seulement soulage les démangeaisons, mais est également efficace par l'œuvre «de persuasion» qu'elle exerce sur l'acare. Elle le déloge. Il semble que l'efficacité de son application externe ait déjà été connue à l'époque des Romains et des Grecs qui avaient coutume de s'asperger tout le corps d'huile. Rappelez-vous? Lorsque Auguste demande à Pollion comment il a pu atteindre l'âge de cent ans, celui-ci répond: avec du vin et du miel à l'intérieur et de l'huile à l'extérieur.

L'ail, écrasé et mélangé à de l'huile, est également indiqué comme cataplasme.

Il existe également un onguent spécial que l'on obtient avec de la graisse de poulet mélangée à de l'aunée, de la lavande, des feuilles de noix et de l'achillée mille-feuilles.

A titre accessoire, l'aunée est en outre indiquée ici, cette plante qui a été vantée de tous temps pour son action contre les maladies de la peau. Paul Fournier assure que la décoction concentrée d'aunée et de raci-

nes de bardane calme presque immédiatement les démangeaisons, et c'est déjà énorme: plus de démangeaisons, plus de «grattages».

Les feuilles de céleri, avec un peu de sel et de vinaigre, sont également recommandées. Les herboristes assurent qu'elles combattent «efficacement» la gale.



## GALE DU CIMENT

C'est maintenant de la gale du ciment que nous parlerons. Il s'agit plus précisément d'une affection qui n'atteint pas seulement les maçons, mais aussi les tanneurs, les teinturiers de peau et même les blanchisseuses. Son siège est variable, mais en général il se situe de préférence à l'articulation métacarpo-phalangienne du pouce gauche chez les teinturiers ou sur la face dorsale du doigt ou de la main. Il s'agit d'une dermatite ulcéreuse. Traitement de choc: arrêtez immédiatement le travail en question...

### *Phytothérapie*

La phytothérapie a ici aussi son mot à dire. Un botaniste italien (nous l'avons déjà cité ailleurs), conseillait il y a de cela quelques années la décoction suivante: faites bouillir pendant 20 minutes environ dans 2 litres d'eau 60 g de lupin séché. Ajoutez-y deux cuillerées de vinaigre. Et faites des compresses tièdes sur les parties malades en lavant soigneusement et délicatement.

Je rappelle à titre d'information que certains

auteurs conseillent contre la gale, que ce soit celle des animaux ou celle des hommes, des applications de serpolet.

\* \* \*

## GASTRITE

On l'appelle également *dyspepsie gastrique*. Ce terme est d'origine grecque et signifie «mauvaise digestion» (voir également la rubrique «Digestion difficile»).

Il s'agit en réalité d'une inflammation de l'estomac. Ses causes peuvent être une mastication rapide et anarchique, des excès de boissons alcooliques et d'épices, des erreurs diététiques. Les personnes atteintes de gastrite par suite d'abus alimentaires sont généralement de gros mangeurs, des avocats, et pourquoi pas, des médecins (ce serait le cas de dire ici: *cura te ipsum medice*). Pourquoi les avocats? Pourquoi les médecins? Parce que ce sont des personnes qui, du fait de leurs obligations professionnelles, sont contraintes à une alimentation irrégulière. Amateurs de café, vous aussi, faites attention. Fumeurs, n'exagérez pas. C'est votre estomac qui en fera les frais.

### *Phytothérapie*

Sans interrompre le traitement prescrit par votre médecin, vous pouvez prendre la tisane suivante: 10 g de pétales de rose, 10 de camomille, 10 d'estragon et 10 d'anis dans une tasse. Faites bouillir le tout pendant 5 minutes puis filtrez. Cette tisane doit être bue très chaude, deux fois par jour, après les principaux repas.



Pour toutes les inflammations des voies digestives en général et en particulier pour les gastrites, la mauve est indiquée. Cette plante est une vieille connaissance de tous les phytothérapeutes. Elle est conseillée ici sous forme d'infusions.

Quant à ces dernières, nous pouvons en recommander plusieurs, à commencer par une infusion de feuilles de romarin. Prenez-en environ 20 g, mettez-les dans un litre d'eau bouillante, puis filtrez-les. L'infusion obtenue doit être bue par tasse, encore chaude, à raison de 2 ou 3 tasses par jour.

Ou encore une infusion de feuilles de sauge: faites macérer 20 g environ de feuilles de sauge dans un quart de litre d'eau bouillante. L'infusion obtenue sera absorbée en tasses à café, 3 ou 4 fois au cours de la journée. Il est préférable de suivre ce traitement pendant la période de la récolte des feuilles, c'est-à-dire mai et juin.

\* \* \*

## GINGIVITE

Dans le cas d'irritation des gencives, certains phytothérapeutes conseillent l'essence de thym. Ou encore une infusion de 30 à 40 g de feuilles de sauge dans un demi-litre d'eau. Dans les deux cas, il s'agira de faire des bains de bouche.

Vous pouvez aussi bien mastiquer des feuilles de cresson frais: non seulement elles renforceront vos gencives, mais elles favoriseront la salivation.

N'oublions pas la tormentille. Elle est conseillée, en

usage externe naturellement, pour toutes les ulcérations gingivales. Vous pouvez aussi vous soigner avec une préparation au miel de rose, au doux parfum. Prenez 4 g de pétales de roses rouges, laissez infuser pendant 24 heures dans 10 g d'eau. Puis filtrez-les en les tassant bien. Ajoutez-y 20 g de miel puis appliquez sur vos gencives avec un doigt bien propre.

\* \* \*

### GORGE (inflammation de la, mal de)

Lorsque nous parlons en général de mal de gorge, nous faisons allusion à diverses inflammations, et en particulier à celle du pharynx. Il s'agit alors de pharyngite. Ou encore à l'inflammation des amygdales, et il s'agit là d'amygdalite ou angine (voir la rubrique Angine).

Le mal de gorge est une maladie qui refait son apparition avec ponctualité et en quelque sorte démocratiquement, pendant la saison froide. Je dis démocratiquement car cette infection n'épargne personne. Le mal de gorge est courant aussi bien chez le mécanicien que chez le premier Président de la Cour de cassation. Certes, en dehors du «refroidissement» comme on dit parfois, il existe d'autres facteurs prédisposants dont il ne convient pas de parler dans le cadre de cet ouvrage.

### *Phytothérapie*

Gargarismes avec une infusion de 30 g d'aigremoine sèche dans un litre d'eau bouillante. Au

moment de l'ébullition, ajoutez une quantité égale de feuilles de ronces (50 g d'aigremoine, 50 g de ronces) pour un litre d'eau, sucrez le tout avec du miel ou du sirop de mûres.

Décoction de feuilles de basilic: prenez environ 50 g de feuilles sèches et au moins le double de feuilles fraîches de basilic. Ajoutez-y un demi-litre d'eau et faites bouillir le tout pendant une dizaine de minutes. Faites-en des badigeonnages et des gargarismes.

Décoction de racine de bugrane (de la famille des légumineuses): environ 5 g de cette racine que l'on fera bouillir dans un demi-verre de vinaigre pendant une dizaine de minutes. Ajoutez-y un verre d'eau et laissez tiédir, puis dès que le liquide est prêt, faites-en des gargarismes et des bains de bouche.

Teinture de baies de myrtilles: laissez tremper pendant une heure environ 100 g de baies de myrtilles, puis lavez-les à l'eau courante et laissez-les sécher à l'air. Puis faites-les macérer pendant deux semaines, au soleil, dans un récipient contenant un litre d'alcool à 80°. Filtrez et transvasez le liquide dans une bouteille à compte-gouttes. Faites plusieurs fois par jour des gargarismes et des bains de bouche en diluant 20 gouttes dans un peu d'eau, tiède de préférence.

Un vinaigre aromatique est également conseillé ici. Il représente, disent les phytothérapeutes, un collutoire excellent contre les affections de la gorge. Ce vinaigre est composé de fleurs d'oranger (y compris les feuilles), de menthe, de sauge, et de romarin.

## GOUTTE (voir également aux rubriques Arthrite et Rhumatismes)

Jusqu'à hier encore la goutte était une maladie exclusivement réservée aux rois, aux fils de rois, aux princes, aux fils de princes, aux ducs, aux comtes, aux marquis, aux notables de tous les régimes et de tous les siècles, aux petits et grands seigneurs, en somme à tous ceux qui, comme disait le peuple, mangeaient bien, mangeaient trop, mangeaient de la viande, trop de viande.

Mais les temps ont changé. La société de consommation a mis sur la table de chacun le filet, le beef-steak, l'escalope de veau, etc. Et tous de manger. Non pas tous, mais beaucoup, et de ressentir de soudaines et violentes douleurs au niveau des articulations, spécialement à celles du gros orteil. Messieurs, voici la goutte. Il serait bien à propos de dire: gros orteils de tous les pieds du monde, unissez-vous. La goutte est effectivement ou, du moins, commence à devenir un mal courant dans toutes les classes sociales. Les médecins en donnent au moins trois explications: l'acide urique, qui en est semble-t-il le principal responsable, est produit en quantité excessive par l'organisme; l'acide urique est insuffisamment détruit dans les tissus; l'acide urique est insuffisamment éliminé par les reins.

Aujourd'hui, cette maladie historique peut être traitée avec un certain succès par l'indométacine. C'est ce qui ressort d'une communication au récent Congrès de rhumatologie de Monte-Carlo. Les médecins recommandent, entre autres choses, une vie plus

active, du mouvement, du grand air. Rappelez-vous les «mille pas» après le déjeuner (recommandation que faisaient généralement les personnes âgées et toujours valides) et enfin, rappelez-vous qu'il faut toujours se lever de table en ayant un peu faim.

### *Phytothérapie*

Que propose ici la phytothérapie? Un cataplasme, deux décoctions, une tisane.

Le cataplasme est fait de feuilles de bourrache séchées. Prenez-en une poignée abondante et faites-la cuire dans un peu d'eau. Pilez les feuilles puis appliquez-les encore très chaudes sur la partie endolorie.

Décoction n° 1: prenez 30 à 50 g de céleri, faites-le cuire dans un litre d'eau pendant une heure. Laissez-le refroidir, puis passez-le au tamis. Prenez-en deux ou trois tasses par jour jusqu'à ce que la maladie ait disparu.

Décoction n° 2: faites bouillir dans 3 litres d'eau environ 100 g d'ortie fraîche avec ses racines. Buvez-en 2 ou 3 tasses par jour.

Tisane: il s'agit d'une tisane de ballote. 20 à 30 g dans 3 litres d'eau suffisent. Laissez bouillir pendant une demi-heure. Buvez-en deux à trois petites tasses par jour. Attention: la ballote contient du tanin et d'autres substances qui excitent le système nerveux. La tisane ci-dessus est donc tout à fait contre-indiquée pour les nerveux.

On peut également, si on le souhaite, faire des bains avec la décoction suivante: 100 g de fleurs de sureau noir bouillies pendant 10 minutes dans 4 litres d'eau.

Et pour terminer ce tableau, nous indiquerons une compresse. Prenez un morceau de tissu, un fer à repasser, quelques feuilles de chou, posez-les entre deux morceaux de tissu, réchauffez-les avec le fer puis appliquez-les directement sur les parties endolories.

J'indique ici, pour *usage externe*, les plantes herbacées suivantes: la bardane, la bryone, la camomille romaine, la lavande, le millepertuis, la sauge. Indiquons en outre pour *usage interne* les plantes herbacées suivantes: le céleri, la bardane à nouveau, le groseillier noir ou cassis, la chicorée sauvage, le chiendent, le cresson, l'alkékenge, la piloselle, le fenouil, le genêt. Les indications ci-dessus sont données uniquement à titre indicatif. Si vous souhaitez les approfondir, adressez-vous à votre herboriste.

\* \* \*

## GRIPPE

C'est la grippe! Que peut-on en dire? Il s'agit d'un virus donné qui, à un certain moment, décide de s'installer chez une personne donnée et à une saison donnée. Disons que la saison préférée est l'hiver. Ce virus qui peut venir de régions même très lointaines dont il prend le nom (qui ne se souvient de la grippe «asiatique»? Chaque année, nous avons notre virus saisonnier), ce virus, donc, est extrêmement rapide et la période d'incubation de la maladie est très brève. Les symptômes sont trop nombreux et variés pour en dresser une liste ici. Mais la fièvre est presque toujours présente. Les enfants et les personnes âgées doivent être très

attentifs pour éviter les complications possibles au niveau des poumons.

### *Phytothérapie*

La phytothérapie dispose d'un grand nombre de «remèdes» contre la grippe. En voici une liste:

Infusion de 5 g de bourrache sèche dans une grande tasse de la décoction suivante: racine fraîche de bardane (50 g dans un litre d'eau) «que l'on fera réduire de moitié, à feu doux». L'infusion obtenue à partir de cette décoction doit être prise 3 fois par jour, sucrée au miel. Les phytothérapeutes conseillent de boire ce breuvage très chaud, et couché. Il devrait provoquer une abondante sudation.

Infusion d'écorce de cannelle: mettez à infuser dans un litre d'eau bouillante 5 à 10 g d'écorce de cannelle. Filtrez au tamis et buvez chaud à raison de 1 ou 2 petits verres par jour, de préférence avant le coucher.

Décoction de verveine: il en faut 100 g de feuilles ou de racines. Faites-les bouillir dans un litre d'eau pendant 30 minutes environ. Laissez refroidir, puis sucrez. La dose quotidienne est de 2 à 3 petites tasses.

Décoction de graines et de pétales écrasés d'églatier. Non seulement elle favorise le fonctionnement des reins, que ce soit sous forme de décoction ou de pâte, mais encore elle renforce les défenses de l'organisme contre les maladies les plus courantes parmi lesquelles il faut compter en premier lieu la grippe. Les graines sont pilées et bouillies dans l'eau à raison de 30 à 60 g par litre. La décoction doit ensuite être

passée à travers un chiffon fin. En ce qui concerne les pétales, ils sont hachés et mélangés à trois fois leur volume de sucre jusqu'à ce qu'ils forment une véritable pâte.

Le médecin et botaniste Leclerc conseillait en son temps une décoction de primevères (de la famille des primulacées): 20 à 30 g par litre d'eau à raison de 3 tasses par jour, de préférence sucrées avec du miel.

Et l'ail, l'avons-nous oublié? Plus que toute autre plante, l'ail a des qualités antigrippales: il s'agit ici de le manger... Et pourquoi pas?

Et pour conclure, s'il faut prendre en premier lieu de l'ail, c'est du romarin qu'il faut prendre ensuite, à raison de 5 à 15 g, en infusion. Il favorise un prompt rétablissement.



## GROSSESSE (Troubles de la grossesse)

Il est impossible de décrire ici ou même de donner une liste de tous les troubles que peut ressentir une femme enceinte pendant les divers stades de sa grossesse. Nous pourrions toutefois généraliser et rappeler les troubles courants: migraines, palpitations, vertiges, évanouissements, insomnies, vomissements nerveux. Particulièrement pendant les trois premiers mois, la grossesse est caractérisée par des vomissements incoercibles (c'est-à-dire que l'on ne peut arrêter) appelés également hyperémèse de la grossesse (vomissements exagérés). Les vomissements sont très courants chez la femme enceinte, presque physiologi-



Сѣп. 1. Дѣлѣноу бѣ



*Au Moyen Âge, les plantes bénéfiques étaient largement utilisées.*

ques, et on pourrait même dire qu'il n'existe aucune femme qui, particulièrement au cours d'une première grossesse, n'en soit pas affectée.

Il faut en outre rappeler que, comme les vomissements, certains autres troubles atteignent de préférence les femmes au cours d'une première grossesse, car pour les grossesses suivantes, il se produit une accoutumance.

### *Phytothérapie*

Les phytothérapeutes conseillent 20 à 30 g de mélisse récemment cueillie, dans un litre d'eau bouillante, à raison de 3 ou 4 tasses par jour.



## HÉMORROÏDES

Il devrait être inutile d'expliquer ce que sont les hémorroïdes. Disons que ce sont des varices des veines hémorroïdales situées à l'intérieur et à l'extérieur de l'anus. Il existe donc des hémorroïdes internes et des hémorroïdes externes. Dans tous les cas, il s'agit de petites ampoules. Les hémorroïdes internes sont situées dans la partie inférieure du rectum et ne peuvent être décelées que par la rectoscopie.

Quels sont les facteurs qui en favorisent l'appari-

tion? En voici la liste: vie sédentaire, arthritisme, abus de ce que l'on appelle les plaisirs de la table, constipation, séquelles de maladies du rectum, compression des veines hémorroïdales surtout au cours de la grossesse. En outre, il semble que même les maladies du cœur ou du foie aient une certaine influence sur l'existence de cette affection. Les symptômes, nous les connaissons tous: douleurs qui ont entre autres le mauvais goût de s'intensifier quand nous nous asseyons. Et puis, une malheureuse démangeaison accompagnée d'un besoin effréné de se gratter.

On ne meurt pas d'hémorroïdes, mais on en souffre considérablement. Mise à part la douleur, pensez à la gêne que donne une démangeaison que l'on ne peut soulager aisément. Saint-Simon, dans ses *Mémoires* au vitriol, nous apprend que bon nombre d'actes inconsidérés ont été accomplis sous la Régence et par la suite, à cause des démangeaisons hémorroïdales de princes, ducs, grands commis de France, grands seigneurs, grandes courtisanes, etc.

### *Phytothérapie*

Commençons par la tomate: bouillie dans peu de matière grasse, elle peut être d'un grand secours. Elle se présente sous forme d'onguent. Faites cuire très lentement des tomates dans un peu de graisse de porc puis, lorsque presque tout le liquide se sera évaporé, ajoutez encore quelques tomates fraîches et laissez-les cuire jusqu'à l'évaporation complète du liquide; filtrez alors et appliquez à plusieurs reprises dans la journée sur la partie douloureuse l'onguent ainsi obtenu.

Il existe également un cataplasme d'oignons frais: écrasez-les puis ajoutez-y un peu de beurre et appliquez.

Vous pouvez aussi préparer une infusion d'achillée ou mille-feuilles: mettez dans un demi-litre d'eau environ 50 g de feuilles et de fleurs d'achillée séchée, filtrez, puis laissez refroidir. Vous pouvez consommer tout ce breuvage en 24 heures. Ce traitement doit, de préférence, être poursuivi pendant plusieurs jours jusqu'à ce que la maladie ait disparu.

Il manque à notre liste l'habituelle décoction de feuilles de molène et bouillon-blanc: prenez-en environ 10 g, faites-les bouillir dans un demi-litre d'eau, ajoutez-y 2 g de feuilles de bourdaine, environ 2 g de feuilles de mauve, filtrez puis laissez refroidir. Deux tasses par jour suffisent. N'arrêtez pas le traitement avant la disparition des hémorroïdes.

Avec la molène ou bouillon-blanc, vous pouvez également faire une décoction (de fleurs) que vous utiliserez en lavements.

Nous avons enfin un bon sirop de sommités d'ortie. Le voici: lavez soigneusement deux kg de feuilles tendres et vertes, faites-les bien sécher à l'air. Dès qu'elles sont sèches, mettez-les dans une casserole sans eau, et faites-les cuire pendant une minute. Mélangez-les et laissez-les refroidir. Puis, mettez-les dans un torchon et écrasez-les bien. Il en sort une sorte de jus que vous recueillerez dans un bol et auquel vous ajouterez du miel. Dans quelles proportions? Plus ou moins la même quantité que le jus d'ortie. Vous n'avez pas terminé: mélangez et versez

le tout dans un petit pot. Conservez celui-ci dans un endroit plutôt frais et n'y touchez pas pendant deux jours. Le sirop est alors prêt. Vous en prendrez trois cuillerées par jour.

\* \* \*

## HERPÈS

L'herpès est une maladie caractérisée par l'apparition de vésicules régulières de la grosseur d'une tête d'épingle. Puis le contenu de ces vésicules devient trouble, elles se rompent, donnant naissance à de petites érosions arrondies. Il se forme alors une croûte jaune ou brune qui tombe au bout de 8 ou 10 jours sans laisser de cicatrice. Les rechutes sont plutôt fréquentes. On observe, soit aux fesses soit aux joues, des poussées d'herpès qui peuvent apparaître tous les deux ou trois mois à la même place pendant des années, parfois dix, quinze, ou même vingt ans.

### *Phytothérapie*

Lorsque l'herpès se manifeste sous forme d'éruption épidermique, s'étend peu à peu, presque en serpentant, il convient de faire des bains et des compresses sur les parties atteintes avec une décoction à base de feuilles de noix. 40 g dans un litre d'eau suffisent. Retirez-les du feu après les avoir laissé bouillir pendant 20 minutes environ.

\* \* \*

## HYDROPIsie

On l'appelle encore *ascite*, d'un mot grec qui signifie «outre».

Il s'agit en réalité d'une accumulation de liquide séreux dans l'abdomen: d'où une espèce d'enflure se manifestant surtout dans la moitié inférieure. L'hydropisie apparaît fréquemment dans la symptomatologie de la cirrhose du foie. Que faut-il faire? Administrer en premier lieu des diurétiques pour augmenter l'élimination d'urine.

### *Phytothérapie*

Que conseillent les herboristes? Persil, persil, persil... Borsetta en indiquait une certaine quantité: 600 g de racines de persil que l'on laisse bouillir 10 minutes environ dans un litre d'eau. Ou 150 g de graines de persil dans la même quantité d'eau que l'on fait bouillir pendant 10 minutes. A boire à raison de 2 ou 3 tasses par jour. Attention je rappelle que la décoction ou les décoctions obtenues ne sont pas indiquées pour les femmes.

On peut également conseiller une infusion de fleurs de genêt (25 g environ dans un litre d'eau).

On peut aussi utiliser la reine-des-prés, ou «ulmaire» ou «barbe de bouc» en infusion: 50 g de reine-des-prés que l'on fait bouillir pendant 10 minutes dans une casserole contenant un litre d'eau chaude.

Il y a également le vin de romarin, facile à obtenir. Faites cuire 50 g de romarin dans un litre de bon vin blanc pendant 10 minutes environ: c'est un excellent diurétique.



## HYPERTENSION

Nous savons que la tension normale varie avec l'âge. Chez un jeune de 20 ans par exemple, elle devrait être de 120. Chez un homme d'une cinquantaine d'années, elle devrait atteindre 150.

Comment se manifeste une tension élevée ou hypertension? En d'autres termes, quels en sont les signes? En général, ce sont des vertiges, des insomnies, des troubles visuels, des palpitations cardiaques, un fourmillement dans les mains, des saignements de nez, une mauvaise digestion, etc. Il est évident que l'hypertendu doit immédiatement consulter son médecin, car lui seul peut non seulement évaluer l'hypertension, mais également mesurer la différence entre la tension maximale et la tension minimale, car cette différence est de la plus grande importance.

Rappelons tout de suite que les ennemis traditionnels de la tension sont: les graisses, le tabac, etc. L'hypertendu devra particulièrement veiller à ses fonctions intestinales, il devra éviter la constipation, et il lui faudra en outre s'astreindre à une certaine sobriété alimentaire sans jamais exagérer l'absorption de vins et d'alcool. Il devra aussi se reposer, ou apprendre à mieux le faire.

### *Phytothérapie*

L'aubépine «voisine botanique du poirier, du pommier et du cognassier», comme l'écrivait Lieutaghi, est particulièrement indiquée pour combattre l'hypertension. Entre autres, son infusion (une cuiller à soupe de fleurs sèches dans une tasse d'eau bouillante,

deux ou trois fois par jour pendant 3 semaines par mois) est très agréable.

L'ail est également indiqué: faites-en macérer une part dans 5 parts d'alcool, et prenez-en 20 à 30 gouttes avant les principaux repas. Par prudence, il est recommandé de suivre ce traitement sous contrôle médical.

En plus de l'aubépine et de l'ail, on peut recommander les plantes suivantes: la bourse-à-pasteur, le genièvre, la mauve, le persil, le sureau noir.



## HYPOCONDRIE (maladie de nature nerveuse)

Du latin *hypochondria*, région (abdomen) que l'on croyait le siège de la maladie. L'hypocondrie est, à ce qu'il semble, une très proche cousine de la mélancolie, dont nous parlerons plus loin.

L'hypocondrie n'est ni plus ni moins qu'une névrose. On peut classer les hypocondriaques en trois catégories: les hypocondriaques neurasthéniques, les hypocondriaques obsédés, et les hypocondriaques délirants. Les premiers se préoccupent d'une façon excessive, et souvent sans raison, de leur santé physique: ils sont ce que l'on appelle «des malades imaginaires» dont Molière a mis en scène les contradictions et les manies. Le malade imaginaire existe depuis la nuit des temps: il y en a toujours eu, dans tous les pays, et sous tous les cieux.

Chez les hypocondriaques obsédés, la névrose est accompagnée d'anxiété et d'angoisse: impossible de

leur faire entendre raison ou de leur faire accepter le moindre conseil.

Les hypocondriaques délirants sont certainement les plus gravement atteints car ils interprètent leurs troubles par l'absurde: par exemple, ils expliquent la dilatation de l'estomac par la présence d'un animal, serpent ou lézard ou encore affirment ne plus avoir ni intestin ni œsophage.

### *Phytothérapie*

Dans les cas les moins graves d'hypocondrie, la phytothérapie conseille une décoction de mélisse. Dans certains pays, et en Italie, plus particulièrement en Piémont, on appelle cette plante «égaye-cœur», ce qui est déjà tout un programme. Elle sert surtout à remonter le moral de ceux qui sont déprimés. Que tous ceux qui sont atteints d'hypocondrie, d'imagination morbide, se tournent vers la bonne mélisse. Je disais donc une décoction de 20 g de fleurs et de feuilles de mélisse pour un litre d'eau que l'on fait bouillir pendant 5 minutes. Les phytothérapeutes conseillent d'alterner cette décoction avec une autre décoction au miel à raison d'une petite tasse avant les repas.

\* \* \*

## HYPOTENSION

Hypotension... attention! Vous n'êtes pas objectivement malade, cliniquement malade, votre médecin vous l'a dit et vous l'a répété à plusieurs reprises,

après vous avoir ausculté. Cependant, il est un fait certain, c'est que vous ne vous sentez pas bien, vous vous plaignez de fastidieux maux de tête, vous ressentez une étrange et inhabituelle faiblesse, vous vous rendez compte vous-même que vous vous fatiguez plus facilement, vous vous plaignez de votre manque de résistance à la fatigue, vous ne supportez plus un long travail intellectuel. Mais surtout vous avez toujours cette maudite somnolence. Parfois, en vous tâtant la région du cœur, vous le sentez palpiter avec impétuosité. Vous vous affolez, vous avez un moment de panique et l'impression de vous évanouir... Mais vous ne vous évanouissez jamais. Votre entourage vous répète: «Mange donc, tu verras que tout va bien...» Mais ce ne sont que des mots.

Enfin, un beau jour, vous demandez explicitement à votre médecin de prendre votre tension. Le médecin, irrité: «Mais je vous l'ai déjà prise plusieurs fois...» Et vous: «Docteur, prenez-la encore...» Le médecin la prend lentement, sérieusement, presque férocement. «Etrange», dit-il, «cette fois-ci elle semble basse...»

Voyons cette tension: à combien est-elle? Moins de 110 au maximum, moins de 50 au minimum. Si tel est le cas, si vous n'êtes vraiment atteint d'aucune autre maladie, si en fait vous n'êtes atteint que de ce que les médecins appellent «hypotension constitutionnelle» (ce qui veut dire particulière à votre circulation), alors consolez-vous: tous vos troubles disparaîtront si vous suivez un traitement simple et adéquat. C'est votre médecin qui vous le prescrira.

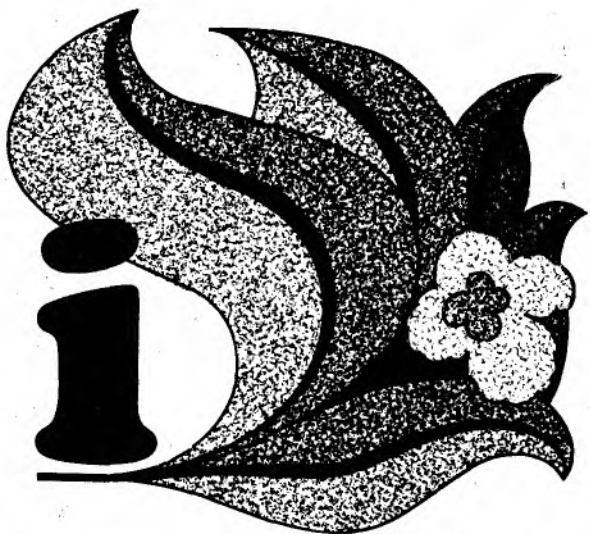
*Phytothérapie*

Comment les plantes peuvent-elles vous aider dans ce cas ?

Le docteur Albis, conseiller médical qui, il y a de cela quelques années, tenait une rubrique dans une revue italienne connue, prescrivait une excellente décoction ainsi composée: feuilles de séné (il s'agit d'une légumineuse aux feuilles amères et aux propriétés purgatives), nous disions donc 10 g de feuilles de séné, 10 g de racine de rhubarbe, 15 g de réglisse, 15 g de menthe poivrée.

Cette décoction doit être bue par petites tasses, bien chaudes, après chaque repas, en ayant soin, comme disait le docteur Albis «de s'allonger sur le lit pendant un moment, étendu sur le côté droit...»

Ce même médecin conseillait en outre l'application de certains bandages «compressifs sur les jambes et l'abdomen». Pourquoi? Parce que, disait-il, «en comprimant la masse sanguine en circulation dans la partie supérieure du cœur, les bandages réduisent l'hypotension, et de ce fait, l'anémie cérébrale qui est cause de tous ces troubles».



## INSOMNIES

Il s'agit ici des insomnies, et non de l'insomnie, étant donné les très diverses formes que peuvent prendre les troubles du sommeil. On peut affirmer que chacun a son propre type d'insomnie. Certains ont des difficultés à s'endormir; certains ont une trop grande facilité à s'éveiller avant l'heure; certains dorment d'une seule traite pendant peu de temps puis se réveillent comme les coqs; d'autres dorment par épisodes; certains croient avoir dormi, et en fait, ne

dorment pas (en ce sens qu'ils se reposent mal); certains croient au contraire ne pas avoir dormi alors qu'en fait, ils l'ont fait; d'autres encore ont peur de ne pas dormir, et finissent effectivement par ne pas dormir, plus précisément c'est la peur de ne pas avoir dormi qui suffit à les en empêcher. Par exemple: «mon Dieu, comment ferai-je pour tenir debout toute la journée demain?»

On meurt de sommeil, mais on ne meurt pas d'insomnie. Insomniaques, consolez-vous. Avez-vous seulement dormi cinq heures? Cela signifie que c'est le temps nécessaire pour que votre organisme se soit reposé. Il faut dire que le tempérament et les facteurs héréditaires ont une certaine importance. Nous savons que dans certaines familles, du grand-père au petit-fils, tous les membres ont besoin de beaucoup de sommeil. J'en connais d'autres qui, du grand-père au petit-fils, ont beaucoup de mal à se mettre au lit.

Même le climat, le changement de saison, et naturellement l'état de notre système nerveux jouent un rôle. La pharmacopée, certes, dispose de moyens efficaces pour combattre les insomnies. Mais ce n'est pas avec des produits pharmaceutiques qu'on résoudra ce problème. Pour cela, il faut remonter à ses origines et chercher à en établir la cause. C'est à cela qu'il faut prétendre. Mais du point de vue scientifique, on n'a pas encore déterminé la cause des insomnies.

Nous en connaissons cependant certains éléments. Ceux qui ont passé une soirée plutôt agitée ou tous ceux qui ont un dur travail intellectuel, ont trop souvent des difficultés à s'endormir. Il faudrait se relaxer

avant d'aller au lit et pour cela un bon bain chaud est toujours efficace.

Et s'il ne l'était pas? Il reste toujours ce doute: la peur que le bain ne fasse aucun effet. (Car, docteur, est-il vrai que le bain peut dans certains cas avoir l'action inverse?) Alors que faut-il faire?

### *Phytothérapie*

«Remède» classique, séculaire: la camomille. Ici encore, il y a un problème: tous les passionnés et anciens partisans de la camomille affirment que trop concentrée, elle fait exactement l'effet inverse. Alors, faites bien attention au dosage, car si vous n'en mettez pas assez, l'effet serait exactement nul. Voici donc une infusion qui conviendra à la majorité des insomniaques: une petite tasse d'eau bouillante versée sur une cuillerée de fleurs de camomille, ou une petite tasse d'eau bouillante sur une cuillerée de basilic, ou encore une petite tasse d'eau bouillante sur une cuillerée de fleurs d'aubépine.

On peut également préparer un élixir de fleurs de camomille. Voici comment: faites fondre dans un litre d'eau 600 g de sucre. Mettez-les sur le feu mais sans laisser bouillir. Faites d'autre part macérer dans 200 g d'alcool à 95°, 100 g de fleurs de camomille, 5 g d'écorce séchée d'orange amère et 5 g de cannelle, pendant 5 jours. Agitez le récipient de temps en temps en vous assurant qu'il est hermétiquement fermé. Puis faites passer soigneusement les herbes macérées et ajoutez-y le sirop que vous avez préparé. Mélangez le tout puis laissez reposer l'élixir pendant



quelques jours. Filtrez-le à nouveau et prenez-en alors une demi-cuillerée dans une tasse d'eau très chaude avant de vous coucher ou lorsque vous vous sentirez particulièrement énervé.

Pourquoi ne pas parler de la teinture de fleurs et de fruits séchés d'aubépine? Laissez infuser pendant 8 jours, dans 40 g d'alcool à 70°, 2 g de fleurs et de fruits séchés d'aubépine. Passez au tamis et filtrez. Transvasez la teinture obtenue dans une bouteille munie d'un compte-gouttes. Dose quotidienne: 40 gouttes diluées dans un peu d'eau avant de vous glisser dans votre lit.

En matière de teinture, il existe également une préparation à base de semences d'anis vert. Laissez infuser dans une bouteille pendant 2 jours 15 g de semences d'anis dans 50 g d'alcool à 70°. Sucrez et versez ce liquide dans une autre bouteille munie d'un compte-gouttes. Dose moyenne quotidienne: 10 gouttes, pas plus, naturellement avant de vous coucher.

Parmi les tisanes les plus célèbres, on peut citer celle dite du repos. Il s'agit de 2 g de pétales de pavot, 10 de feuilles de laitue, 2 de fleurs d'aubépine et autant de trèfle de cheval (nom scientifique «mélilot»), dans un litre d'eau. Il s'agira d'en prendre deux tasses avant de se coucher. Puis, sous les couvertures, en attendant qu'arrive le sommeil, pensez aux choses les plus agréables...

Il s'agit en fait là d'une autre recette. C'est une jeune femme qui me l'a confiée: «Savez-vous, j'ai mon propre système pour m'endormir, je pense toujours aux choses qui me font plaisir...» Effectivement, il s'agit

d'une recette empirique que l'on peut conseiller, même si elle n'est pas à base d'herbes, mais d'imagination.

Revenons donc aux plantes: vous pouvez vous frictionner le dos, le soir avant de vous coucher, plus spécialement le long de la colonne vertébrale avec des pétales de pavots d'Asie macérés dans l'eau. N'est-ce pas du reste là que, selon la philosophie yogique, se trouve le tabernacle de toutes nos sensations?

Il existe également une infusion de pavot: 5 g de fleurs séchées dans un quart de litre d'eau bouillante que vous filtrez et sucrez. Dose: deux fois par jour, de préférence l'après-midi et le soir avant de vous coucher. A boire, naturellement.

Et aussi, il y a l'églantier. Il s'agit d'une infusion d'églantier dont les semences sont un excellent remède pour combattre les causes qui favorisent l'insomnie, à savoir la nervosité, l'anxiété, les palpitations, etc.

Je citerai encore une teinture de fleurs fraîches de passiflore: c'est une substance végétale utilisée entre autres comme sédatif et antiseptique dans les cas de névrose cardiaque, et de troubles de la ménopause. Après avoir laissé infuser les fleurs fraîches dans de l'alcool à 60° pendant une semaine entière, administrez la teinture à raison de 30 ou 40 gouttes, bien évidemment le soir avant de vous coucher.

«L'herbe-aux-chats», ou plus scientifiquement cataire, de la famille des labiées, naît, vit et prospère dans les lieux incultes, le long des chemins de campagne, de juin à septembre. Employez donc une infusion de 20 g de feuilles fraîches de cataire que vous

aurez laissées dans l'eau pendant une demi-heure environ puis filtrées. Prenez-en quelques cuillerées par jour mais toujours loin des repas. Interrompez le traitement au bout de trois semaines, pendant 7 jours, puis reprenez-le.

Le saviez-vous? Une bonne infusion de tilleul dans une très grande tasse puis un bon bain sont souvent très efficaces contre l'insomnie.

\* \* \*

## INTERCOSTALES (douleurs)

Il arrive que l'on soit pris de douleurs indéfinissables qui, sur le moment, pourraient faire penser à tant de choses et, entre autres, à une pleurésie, à une broncho-pneumonie ou même à un infarctus. Mais il n'en est rien! Il s'agit généralement de très banales douleurs intercostales. Voici ce que conseille la phytothérapie à ce sujet.

### *Phytothérapie*

Procurez-vous deux morceaux de chiffon, un fer à repasser, quelques feuilles de chou. Prenez les feuilles de chou, glissez-les entre les deux morceaux de tissu que vous aurez réchauffés avec le fer à repasser puis appliquez-les directement sur la partie douloureuse.

\* \* \*

## INTESTIN (divers troubles de l'intestin)

Il existe une tisane à base de racine de chicorée:

pilez environ 10 g de racine de chicorée dans un demi-litre d'eau et ajoutez-y une cuillerée de fleurs de bourrache. Laissez sur le feu pendant environ 15 minutes, puis passez ce liquide et ajoutez une cuillerée de miel. Prenez-en une tasse le soir, avant d'aller au lit.

Vous souffrez de troubles intestinaux? Prenez du vin de pervenche. Faites macérer dans un litre de vin blanc, de préférence sec, 100 g de feuilles fraîches de pervenche pendant 10 jours. Une à deux cuillerées avant les repas les plus importants.

Pensez-vous que rien ne va plus de ce côté-là? Que l'intestin ne veut plus remplir ses fonctions? Vous vous en apercevrez dans les fermentations putrides qui accompagnent les selles diarrhéiques et qui parfois même contiennent du sang. Prenez alors des myrtilles. Un médecin conseillait de boire chaque jour 4 à 5 verres de décoction de myrtilles.

\* \* \*

## INTESTIN (gaz intestinaux)

Pour tous ceux qui souffrent de ces troubles, l'illustre et ancienne école médicale de Salerne conseillait les semences de fenouil.

En fait, pour «chasser les vents» il existe ce qu'on appelle des carminatifs. Ce sont des produits pharmaceutiques, dans le cas présent des plantes, qui favorisent l'expulsion des gaz contenus dans le tube digestif. On compte parmi elles l'anis, l'orange amère, la noix muscade, la menthe, la mélisse, la carotte.

Cette dernière, tout particulièrement est un excellent carminatif. Il en existe une infusion obtenue en faisant bouillir pendant une minute environ 15 g de graines de carotte dans un litre d'eau, en filtrant, puis en laissant refroidir. Buvez-en un verre à la fin de chaque repas pendant quinze jours consécutifs; arrêtez le traitement pendant une semaine, puis reprenez-le.

J'ai également mentionné l'anis comme carminatif: il est excellent sous forme d'infusion obtenue en versant un litre d'eau bouillante sur 15 g de semences.

Le céleri convient également: un litre d'eau bouillante sur 15 g de semences. Et le fenouil aussi: un litre d'eau bouillante sur 150 g de semences. Aussi bien en ce qui concerne l'anis que le céleri et le fenouil, il suffit de prendre trois petites tasses par jour.

Toujours en matière de carminatifs, voici un sirop spécial appelé des «Cinq racines». Mélangez dans un quart de litre d'eau 100 g de racines de fenouil, 5 g de racines d'asperge, 5 de racines d'estragon épineux ou petit houx, 5 g de racines de céleri et 5 g de racines de persil. Laissez macérer le tout pendant une demi-journée, passez, filtrez, rajoutez un peu d'eau. Laissez encore macérer pendant une demi-journée. Filtrez à nouveau. Ajoutez 200 g de sucre et mélangez sur feu modéré. Dose: 50 g environ par jour (y compris la nuit), par petites cuillerées.

J'indique encore une autre tisane: de 10 à 20 g d'origan que l'on prend à raison d'une tasse après chacun des repas. Elle fait énormément de bien contre les fermentations intestinales.

Et pour finir, voici une liqueur stomachique de

genièvre: écrasez 40 g de baies de genièvre, 2 g de semences d'anis et 2 de coriandre, laissez macérer le tout pendant 8 jours dans un demi-litre d'eau-de-vie de marc. Ajoutez-y alors un sirop obtenu en faisant bouillir 125 g de sucre dans 80 g d'eau, puis, au bout de 8 jours, filtrez le tout.

\* \* \*

## IRIS

Comment va votre iris? Je veux parler de cette petite membrane en forme de disque, tendue à la partie inférieure du globe oculaire! Vos yeux qui semblent généralement si scintillants sont ternes. Vous pouvez en être sûr, c'est parce que votre iris souffre en silence. L'iritis n'est en fait que l'inflammation de l'iris.

La médecine nous apprend que l'iris enflammé présente des bords indistincts, qu'il est brouillé, tuméfié; il prend une couleur verdâtre lorsqu'il est habituellement gris ou bleu, ou devient trouble lorsqu'il s'agit d'yeux marron ou noirs. La pupille se rétracte. Les personnes qui en sont atteintes ressentent une intense douleur qui atteint généralement son paroxysme le soir, qui irradie vers le front et les tempes. L'œil larmoie abondamment et se contracte nerveusement à la lumière. Quelles sont les causes de l'iritis? Tout d'abord, les infections, puis les allergies. La médecine nous apprend encore que l'application de sangsues sur les tempes ou dans la région mastoïdienne peut apporter un grand soulagement. C'est à la phytothéra-

pie que revient le devoir de rendre moins traumatisant l'allégement de cette souffrance.

### *Phytothérapie*

L'herboriste conseille donc une infusion de feuilles de framboises ou d'hysope qui permettent de stimuler les sécrétions oculaires.

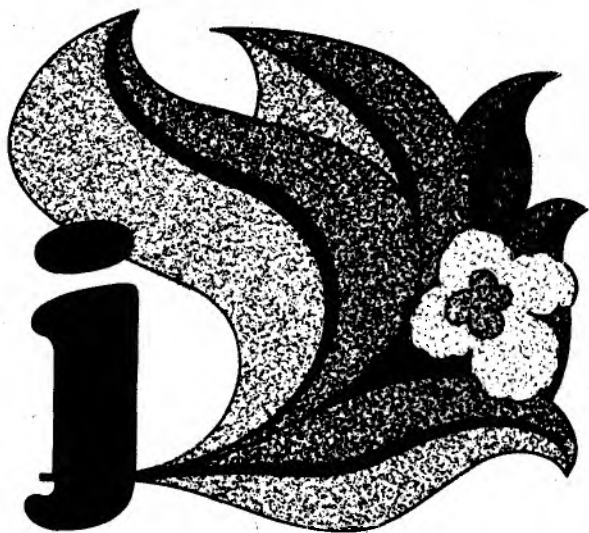
\* \* \*

## IVRESSE

Ivresse, ou ébriété ou, très familièrement, « cuite » : état de surexcitation, dit le dictionnaire, provoqué par un abus d'alcool. L'ivresse n'est pas un drame en soi. Il arrive même qu'elle soit salutaire dans certaines circonstances car elle éloigne les soucis et les préoccupations quotidiens et, en nous envoyant pour quelques heures dans les brumes d'une inconscience heureuse, elle nous détend.

Cela devient plus dramatique lorsque cet état d'ivresse survient au moment le moins opportun. Prenons un exemple : vous êtes invité à dîner, vous avez fait honneur au repas, vous avez un peu trop forcé sur la bouteille. Maintenant, vous devez rentrer chez vous, en voiture... Il est évident qu'il vous faudra sortir de votre ivresse, ou cuver votre vin, si vous préférez.

Que conseille l'herboriste ? Un bon sirop de chou : versez environ un demi-litre de jus de chou rouge filtré dans une quantité suffisante de sucre. Deux ou trois cuillerées devraient suffire pour vous remettre sur pied.



## JAUNISSE

La jaunisse ou ictère se manifeste toujours par une coloration jaunâtre allant du jaune pâle, au vert ou au noir, qui apparaît d'abord sur les conjonctives, puis sur le visage et, ensuite, sur la peau du corps et des membres. Tout l'organisme est imprégné de bile. L'urine devient jaune verdâtre et tache le linge. Le malade a des troubles digestifs, un ralentissement du pouls et souvent une forte démangeaison due à l'imprégnation des nerfs cutanés par la bile. Les selles



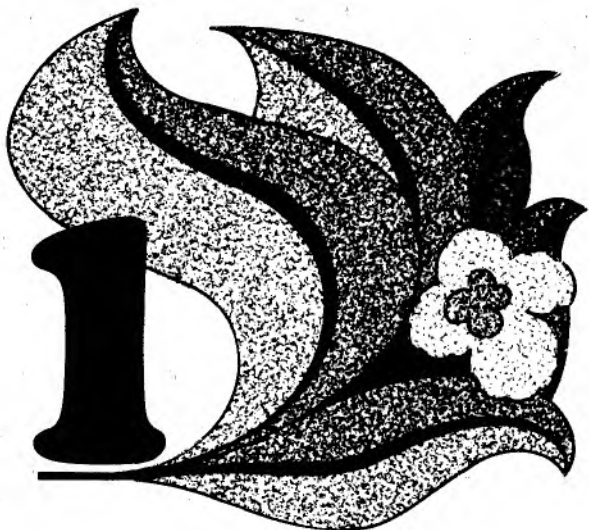
sont en général blanchâtres, rappellent la couleur du mastic; elles contiennent un excès de graisses qui n'ont pas été absorbées par le foie. Au contraire, elles seront colorées en brun jaunâtre si la rétention «est incomplète» cite le Larousse.

### *Phytothérapie*

Préparez une décoction d'aigremoine en faisant bouillir dans un litre d'eau 20 à 25 g de cette plante pendant deux minutes environ. Posologie: 2 ou 3 petites tasses par jour. Continuez le traitement jusqu'à la guérison.

Toujours pour la jaunisse, vous pouvez utiliser du jus de cresson, après en avoir pilé les parties fraîches dans un mortier, et passé le liquide à travers un chiffon. Dose quotidienne: 100 g à jeun. Continuez ce traitement jusqu'à la disparition des symptômes (mais n'oubliez pas, toujours sous le contrôle de votre médecin).

Qui ne connaît la chicorée sauvage et ne sait que, finement hachée et assaisonnée d'huile et de vinaigre, elle constitue un excellent «petit plat» rafraîchissant. Mais vous ne savez peut-être pas que ses racines, coupées en petits morceaux, séchées au soleil, puis mélangées à un litre d'eau, constituent une excellente décoction à administrer à raison de 2 ou 3 tasses par jour à tous ceux qui souffrent du foie ou qui sont atteints de jaunisse.



## LAXATIFS (pour enfants)

Vous avez remarqué, presque par hasard, et c'est cela qui vous étonne, que les pleurs de votre bébé sont différents. Oui, plus vous l'écoutez, plus vous êtes convaincue que ce ne sont pas les pleurs habituels, monotones, constants, mais cette fois-ci, c'est un «pleurnichement» violent, accompagné d'un battement presque frénétique de ses petites jambes, mais surtout c'est ce son exaspéré, ininterrompu, qui frappe vos oreilles et vous déconcerte. Avez-vous

compris? C'est votre bébé qui vous avertit que quelque chose dans son organisme ne va pas. Mais quoi au juste? Vous remarquez alors que la coloration de ses selles n'est pas normale. Que faire? Attendre les prochaines selles? Non, ce serait peut-être trop tard, pense la mère un peu pessimiste. Téléphoner aussitôt au médecin? Mais le médecin n'est pas là et son infirmière vous informe qu'il ne rentrera pas avant ce soir. Dès son retour, elle lui en parlera. Pendant cette attente interminable, les parents les plus inquiets peuvent en toute tranquillité donner à leur bébé une décoction de polypode (appelé également fougère réglisse et très ami des vieux murs) composée de la façon suivante: de 20 à 50 g dans un litre d'eau que vous faites bouillir pendant 15 minutes et que vous aromatisez d'un brin de fenouil ou d'angélique. Posologie: une tasse le matin à jeun.

Ou encore préparez un léger purgatif agréable, mais suffisamment efficace, à base de chicorée: 30 g de chicorée suffisent, ajoutés à 20 g de rhubarbe, 10 g de fumeterre, 2 de cannelle et 300 g de sucre. Faites bouillir dans un demi-litre d'eau. C'est ce que conseillait à une époque le docteur Albis... et il n'y a aucune raison de ne pas employer cette «recette».

\* \* \*

## LUMBAGO

Douleurs dans les lombes, c'est-à-dire à la partie inférieure du dos, au-dessus des fesses.

La douleur peut apparaître sous une forme aiguë,

après un effort violent et brusque pour se redresser, après avoir soulevé un poids excessif (tour de reins des ouvriers), ou sous une forme subaiguë après une marche prolongée et fatigante. C'est le muscle qui, soumis à un effort, se fatigue et devient douloureux. Les lumbagos peuvent également avoir une origine rhumatismale.

### *Phytothérapie*

Les phytothérapeutes recommandent ce cataplasme d'orge: mélangez un petit verre de vinaigre avec de la farine d'orge de façon à obtenir une pâte assez liquide. Cuisez-la et retirez-la du feu lorsque tout le liquide s'est évaporé; versez le tout sur une gaze ou un morceau de coton et appliquez la compresse sur les parties endolories.

Vous pouvez également utiliser la farine d'avoine: mettez-en une poignée dans un peu de vinaigre et laissez cuire jusqu'à ce que vous obteniez la consistance nécessaire pour faire un cataplasme. Appliquez ce dernier chaud et renouvelez l'application 6 ou 7 fois consécutives. Prenez en même temps un purgatif: c'est ce que recommande l'herboriste Borsetta.



## MALARIA (pour la prévention de la)

Il y a de cela quelques années, un jeune soldat en garnison en Calabre, écrivait au conseiller médical d'un journal du nord de l'Italie: «Je me trouve actuellement dans une zone de paludisme et un vieux berger m'a très rapidement guéri en me donnant à boire, avant les repas, un demi-verre de vin dans lequel il avait fait bouillir une petite poignée de ces fleurs. Je vous les envoie afin que vous puissiez m'indiquer le nom de ces petites plantes salutaires.»

*Phytothérapie*

Eh bien, il s'agissait de la petite centaurée, ainsi appelée parce que les anciennes légendes racontent que le centaure Chiron, très expert en matière de plantes, et père nourricier du fougueux Achille, parvint à guérir ce héros avec certaines décoctions obtenues à partir de cette petite plante. Il s'agit d'une plante herbacée qui fleurit de mai à septembre dans tous les prés et les buissons. On la reconnaît à ses petits bouquets de minuscules fleurs rouges. Les gens de la campagne l'appellent également « l'herbe à la fièvre ». Pour prévenir la malaria et venir à bout de fièvres persistantes, rien de tel que la teinture de centaurée. Il suffit d'en prendre 20 gouttes trois fois par jour.

Signalons également cet autre « remède » qui n'est pas précisément à base de plantes : prenez 50 g d'écorce de marrons d'Inde, pilez-la et faites-la bouillir pendant 15 minutes dans un litre de bon vin blanc. Puis prenez cette décoction à raison de deux petits verres par jour.

\* \* \*

**MÉMOIRE** (perte de la)

Il s'agit ici de retrouver ce qui peut l'être, évidemment. Je m'adresse naturellement aux personnes qui ne sont plus très jeunes.

*Phytothérapie*

Les « mages » de la phytothérapie conseillent à ceux qui ont des troubles de mémoire une tisane dite

«tisane de la mémoire». De quoi se compose-t-elle? De 5 g de mauve, 5 g de millefeuilles, 5 g encore de fraises des bois, 5 g de basilic, 5 g de serpolet et toujours 5 g de menthe. Buvez une tasse de cette tisane tous les soirs avant de vous mettre au lit. Poursuivez ce traitement pendant 21 jours consécutifs, et arrêtez-le trois ou quatre jours, puis reprenez-le si cela est nécessaire pour une même durée et répétez ainsi jusqu'à ce que vous ayez obtenu de bons résultats. Faisons toutefois une recommandation à tous ceux qui perdent la mémoire: après avoir préparé la tisane, n'oubliez pas de la boire!

\* \* \*

## MÉNOPAUSE (troubles de la)

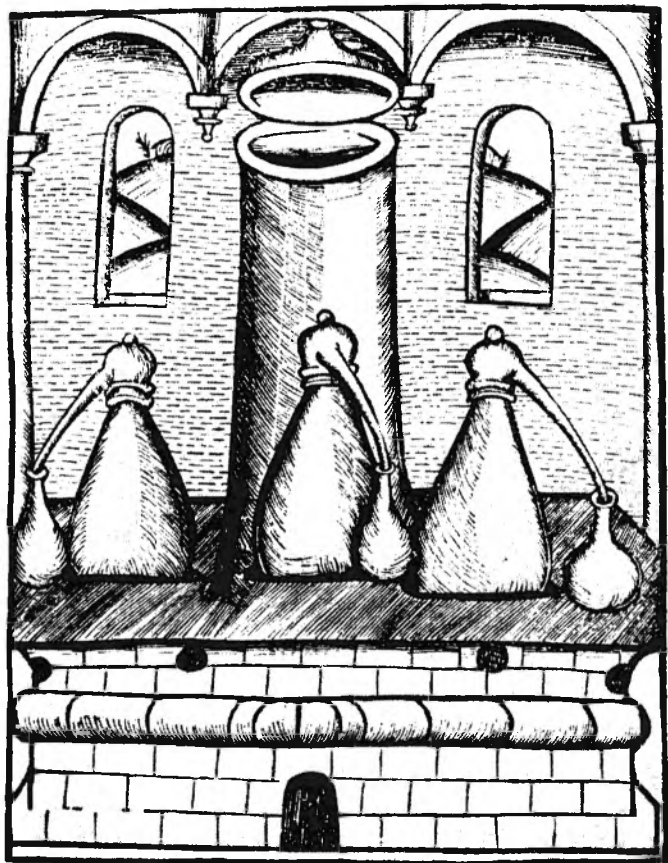
Le «retour d'âge» ou «âge critique», selon la façon dont on veut l'appeler, constitue le passage entre l'âge adulte où une femme est encore féconde et un état de pré-sénilité. La ménopause, c'est-à-dire la cessation des règles est le symptôme le plus évident du retour d'âge. Ce serait une erreur de croire que le retour d'âge coïncide avec la ménopause. En effet, il commence bien avant la ménopause elle-même et se termine longtemps après, couvrant ainsi un laps de temps qui peut aller de 8 à 10 ans. L'âge moyen du début de la ménopause se situe aux environs de 48 ans, ou plus exactement entre 48 et 50. Lorsque les premiers symptômes se manifestent vers 35 ans, on parle de ménopause précoce. Elle est au contraire prématurée si elle se manifeste vers 40 ans. Mais si

elle ne commence à se manifester que vers 55 ans, il s'agit alors de ménopause retardée. Environ 10 % des femmes ont leur ménopause vers cet âge.

Pour soulager les troubles suscités par la ménopause, les phytothérapeutes modernes, précédés en cela par les médecins du Moyen Âge, reconnaissent à la sauge «une véritable efficacité pour régulariser le flux menstruel et calmer les réactions douloureuses qu'il provoque».

Considérons ici, bien que cela semble s'éloigner du sujet, ce que pensent de l'âge critique les femmes modernes de 40 ans. C'est-à-dire dans quelle mesure en sont-elles affectées, en dépit des promesses des médecins («la ménopause n'est plus un problème, adressez-vous à nous et nous vous ferons traverser indemnes ce tunnel», etc.). Une enquête a été menée récemment par la Fondation internationale pour la santé, organisme mondial qui a vu le jour à Genève en 1969, dans le but «d'améliorer la santé des êtres humains en recherchant et en facilitant la solution de leurs problèmes». Cette enquête concernait 5 pays: la Belgique, la France, l'Angleterre, l'Allemagne fédérale et l'Italie. Deux mille femmes de 46 à 50 ans furent interrogées. A la question: la ménopause indique-t-elle pour vous le début de la vieillesse, 48 % ont répondu: oui. A la question: la disparition des règles constitue-t-elle un soulagement? 72 % ont répondu oui. A la question: la disparition du risque de grossesse est-elle également un soulagement? 72 % ont répondu oui. A la question: la ménopause a-t-elle une influence sur vos rapports avec votre mari? 69 % ont





*Appareil médiéval utilisé pour la distillation des plantes.*

répondu oui. A l'intéressante question: la ménopause diminue-t-elle votre intérêt pour les rapports sexuels? le pourcentage des réponses a été le suivant: oui, elle le diminue (30 %); non, elle ne le diminue pas (55 %); 15 % de femmes se sont abstenues. Et enfin: la ménopause provoque-t-elle des troubles physiques? 69 % ont répondu oui, 25 % ont répondu non, et 6 % se sont abstenues.

\* \* \*

## MENSTRUATION (troubles de la)

La quantité de sang perdue lors des règles est d'environ 100 g par cycle. La première menstruation se produit entre 12 et 14 ans, en fonction de l'alimentation, de la vie active, des conditions climatiques, etc. Les jeunes filles de la ville, par exemple, sont réglées plus tôt par rapport à celles de la campagne. Dans les pays chauds, les règles surviennent plus tôt que dans les pays froids. La durée moyenne de la menstruation est de 4 jours mais elle est considérée normale même quand elle se prolonge jusqu'à 8 jours, ou quand elle se réduit à 2 ou 3 jours. Chez certaines femmes, les règles se produisent avec une telle régularité qu'elles peuvent en prédire d'avance le jour et même l'heure. Généralement, le sang des règles contient des mucosités et est, de ce fait, visqueux et trouble; sa couleur varie du rouge vif au rouge foncé, en fonction de la quantité et de la rapidité de son écoulement. On ne connaît pas encore très exactement les raisons pour lesquelles les femmes ont des menstruations. Les trou-

bles qui en découlent sont en général: une sensation de pesanteur dans le bassin, de l'irritabilité, des maux de tête, de la fatigue, de la dépression, un gonflement et une sensibilité des seins et parfois une digestion difficile. Rapportons ici en passant une anecdote, celle d'une femme de chambre qui chaque fois qu'elle touchait des fleurs pendant ses règles, les voyait se faner dans les quelques heures suivantes. Il lui suffisait de mettre des gants pour que cela ne se reproduise pas. Cet état de choses a pu être vérifié à bien d'autres reprises.

### *Phytothérapie*

Il existe une vieille recette appelée «recette d'eau de mélisse des Carmes», célèbre depuis le XVII<sup>e</sup> siècle. Les bons frères des Carmes déchaux préparaient à cette époque cette tisane dont la réputation était, semble-t-il, très grande dans toute la France. En voici la «recette», à peu de chose près telle que la donnaient à cette époque les Carmélites: prenez environ 120 g de feuilles de mélisse, à moitié fanées, 15 g environ de zeste de citron, autant de noix de muscade et autant de semences de coriandre. Prenez ensuite 2 litres de vin, et faites macérer le tout pendant 8 jours, après avoir chauffé à feu doux. Filtrez la liqueur et conservez-la dans un récipient hermétiquement clos. Cette eau de mélisse peut être prise à raison d'une cuiller à café dans un verre d'eau, ou de quelques gouttes sur un morceau de sucre.

On conseille également comme emménagogue, la décoction d'armoise, ou mieux de sommités d'armoise

(c'est une préparation très amère). On en utilise le jus frais, pressé. Posologie: 50 à 80 g le matin, à jeun, pendant les dix jours qui précèdent l'apparition normale des règles. *Contre-indications*: maladies inflammatoires des voies digestives et de l'utérus, et naturellement pendant la grossesse.

Contre les douleurs des règles, mais aussi contre d'autres douleurs, telles que migraines, insomnies, ou comme analgésiques en général, on recommande l'origan. La préparation de cette infusion est simple: ajoutez à une tasse d'eau très chaude, une cuillerée de sommités fleuries d'origan. Après l'avoir filtrée, ajoutez-y du miel et buvez-la chaude, à raison d'une ou deux tasses par jour. Une autre infusion qu'on peut recommander est celle de semences de fenouil. Mettez une cuillerée de semences de fenouil dans une tasse d'eau bouillante, laissez déposer et buvez bien chaud à la fin des repas principaux.

Autre décoction calmante des douleurs menstruelles: 10 g de feuilles fraîches d'absinthe, ajoutées à une tasse d'eau que l'on fait bouillir pendant un quart d'heure environ. Retirez du feu lorsque le liquide aura réduit d'un tiers. Buvez cette décoction à jeun, à raison d'un verre par jour. Ce traitement peut être continué pendant quelque temps, même après les règles. J'allais oublier une importante infusion aux propriétés emménagogues: celle de concentré d'achillée mille-feuilles. Attention cependant, attendez la fin de l'époque normale de l'arrivée des règles.

En cas de dysménorrhée, c'est-à-dire de règles irrégulières et douloureuses, les phytothérapeutes moder-

nes conseillent la bourse-à-pasteur. En réalité, on connaît les propriétés hémostatiques de cette plante depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. Voici ce que préconisent ces phytothérapeutes: infusion de cent parties de plantes fraîches, dans mille parties d'eau bouillante. Durée de l'infusion: 2 heures. Posologie: 3 ou 4 tasses par jour.

Toujours pour les femmes qui ont des difficultés pendant leurs règles, que conseille le médecin Peyrithé? De la teinture de soucis (macération des fleurs dans 5 fois leur poids d'alcool) à raison de 10 à 20 gouttes par jour pendant la semaine qui précède la date du retour des règles.

Et encore? Pour les femmes sujettes aux «bouffées» de chaleur au visage, pendant leurs règles, le phytothérapeute Simon Pauli conseillait l'emploi de camomille et d'armoise.

Voici enfin pour rétablir l'équilibre de la circulation du sang, une autre tisane recommandée par un herboriste contemporain, de renommée mondiale: 5 g d'anis, 5 g de basilic, 5 de menthe, 5 de sauge et 5 de verveine que vous laissez infuser pendant quelques minutes, que vous filtrez et que vous buvez à raison de 2 à 4 tasses par jour.

\* \* \*

## MÉTRORRAGIE (ou hémorragie utérine)

La métrorragie ou hémorragie utérine est cliniquement indépendante des règles. Les causes peuvent en être nombreuses: grossesse, rupture d'une grossesse extra-utérine, position anormale de l'utérus,

prolapsus, polypes, ulcérations du col de l'utérus, salpingo-ovarite. Recommandation importante: dans ce cas il est indispensable de s'adresser immédiatement au médecin.

\* \* \*

## MIGRAINE (mal de tête)

Migraine: mal courant aux multiples causes. Les chercheurs en ont compté jusqu'à 204. Certains ont même prétendu que des chaussures trop étroites pourraient la provoquer.

Il en existe de rebelles, de persistantes, d'éternelles. Et peu de personnes se résignent à les supporter. Certains en perdent toute patience. Et pourtant, il ne faudrait jamais se départir de son calme. Ecoutez plutôt votre médecin et suivez scrupuleusement ses indications.

### *Phytothérapie*

En attendant, essayez cette tisane qu'il faudra prendre à l'heure du thé, ou si vous préférez, après le déjeuner. Nous l'appellerons la tisane du mal de tête. Il s'agit de 5 g de sauge, 5 g de thym, 5 g de tilleul, 5 g de verveine que l'on verse dans une tasse d'eau bouillante et que l'on laisse infuser pendant 5 minutes environ. Prenez-en chaque fois que vous en éprouverez le besoin.

Tout est simple en revanche pour ceux qui ont découvert, ou du moins le croient-ils, que leur mal de tête est causé par une digestion souvent trop lente.

Lieutaghi a découvert pour vous (comme pour ceux qui souffrent de spasmes gastriques) une infusion miracle: 15 g de la plante entière de trèfle d'eau et 15 g de racine d'angélique, infusées dans un litre d'eau bouillante pendant environ une heure. Posologie: une tasse à la fin de chacun des repas principaux. Ou encore, 50 g de fleurs de lavande dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes et prenez-en des doses quotidiennes de 3 à 4 tasses, de préférence loin des repas.

Il vous arrive parfois sans doute de ne pouvoir boire un petit verre de trop sans que cet insupportable poids vous tombe sur la tête. Amis de Bacchus, ne désespérez pas! Nous avons trouvé pour vous une sobre infusion de serpolet, qui vous aidera considérablement dans ce cas-là et qui vous permettra en outre d'atténuer votre migraine dans les cas d'urgence. Le botaniste suédois Linné nous conseille de prendre 10 à 20 g de serpolet séché par litre d'eau bouillante, sucrée avec du miel. Dose quotidienne: 2 à 3 tasses.

Parmi les remèdes bizarres qui traitent de ce mal aussi vieux que l'homme, on trouve, au XVIII<sup>e</sup> siècle, un jus de primevère ou «coucou» (il s'agit d'une plante herbacée) qui, mélangé en proportions égales avec du lait de vache, aurait guéri une migraine tenace dont aucun autre remède n'avait pu venir à bout. Devons-nous y croire?

Les sceptiques qui souffrent de migraines pourront toujours, en attendant, avoir recours au citron salutaire et masser avec un demi-citron les parties endolories.



## MORSURE DE VIPÈRE

La vipère à la tête triangulaire, au cou marqué, à la queue relativement longue, au « pas » lent et fatigué, appartient au groupe des vipéridés. Son venin, comme celui de tous les vipéridés, agit exclusivement dans le sang. Il détruit les globules, qu'ils soient blancs ou rouges, et empêche la coagulation du sang, ce qui cause de graves hémorragies.

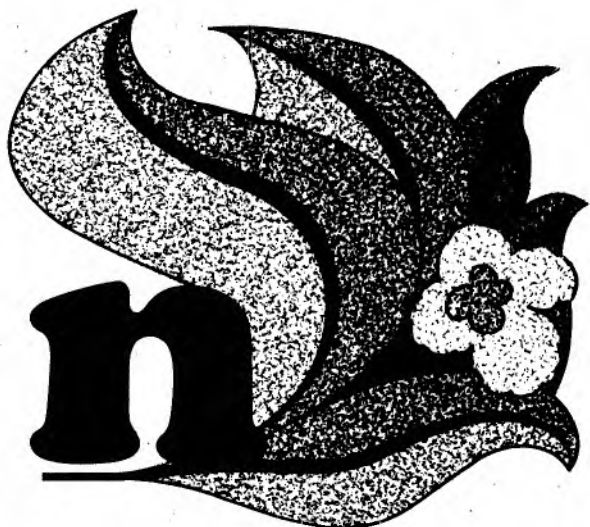
Une morsure de vipère provoque immédiatement une forte secousse électrique qui se répand dans tout le membre. Le lieu de la morsure se gonfle et prend une couleur rouge tandis qu'autour des petites marques laissées par les dents du serpent se forment des taches hémorragiques. L'urine est chargée de sang; des vomissements et de la diarrhée se manifestent. On conseille de former avec un foulard un garrot très fort à la base du membre atteint, pendant une demi-heure au maximum pour ne pas interrompre gravement la circulation. L'application d'un fer rouge sur la morsure (système très utilisé) est inutile et dangereuse car elle provoque en général de graves blessures. Il est utile, au contraire, d'inciser la blessure et d'en faire couler le sang. Même si cela semble héroïque, il est inutile de sucer le venin. Cette succion ne dépasse jamais quelques millimètres. On peut ajouter également que la succion n'est pas conseillée car, même si le venin n'agit pas par les voies digestives, on ne peut jamais avoir la certitude que les muqueuses des lèvres et de la bouche ne seront pas atteintes, ne fût-ce que dans d'infimes proportions. La sudation peut également contribuer à chasser le venin. Couvrez donc

excessivement la victime. Il serait utile de rappeler que la vipère n'attaque jamais l'homme, sauf lorsqu'elle se sent en danger ou attaquée. Alors, et seulement alors, elle fait pénétrer dans la peau ses dents (qui font office de véritables seringues). Attention donc lorsque vous allez vous promener à la campagne: mettez des chaussures hautes et regardez où vous posez les pieds. Avant de vous asseoir sur une pierre, par exemple, vérifiez bien qu'il n'y a rien au-dessous!

### *Phytothérapie*

Vous venez d'être mordu par une vipère, vous êtes à la campagne, le médecin est loin, il vous faut agir immédiatement. Eh bien, si vous avez sous la main des genêts, prenez-les immédiatement. Faites-en un emplâtre en écrasant les fleurs entre deux pierres et appliquez-le sur la morsure que vous avez incisée. L'action immunisante du genêt contre les morsures de vipère a du reste été confirmée par des expériences en laboratoire. Cette papilionacée contient du sulfate de spartéine qui a un certain pouvoir antivenimeux.

La phytothérapie moderne conseille également un remède à base de lavande. Si elle n'agit pas chez les hommes, elle est sans aucun doute antivenimeuse en ce qui concerne les chiens. Selon ce qu'écrit Jean Valnet, les chasseurs, dans les Alpes, s'empressent, lorsque leurs chiens sont mordus par une vipère, de cueillir cette petite plante de la famille des labiacées (il s'agit de la lavande qui pousse sur les collines et les massifs montagneux) l'écrasent et en frottent ensuite les morsures.



## NÉPHRITE (inflammation du rein)

La néphrite est un processus inflammatoire du rein. Les causes en sont diverses. On compte même le froid parmi elles (c'est du moins ce que l'on pensait il y a de cela quelques années). Pendant la Première Guerre mondiale, par exemple, on diagnostiqua de nombreuses néphrites parmi les combattants, surtout chez ceux qui étaient exposés aux rigueurs de l'hiver dans les tranchées; on parla même à l'époque, de «néphrite de la tranchée». En réalité, la première cause de néphrite

est toujours une infection qui, dans la plupart des cas, est apportée par les amygdales. Il n'est donc pas étrange que l'inflammation des reins se produise à la suite d'une angine ou d'une scarlatine. Le responsable de cette infection a été isolé: il s'agit du streptocoque hémolytique. L'un des symptômes classiques est l'augmentation de la pression artérielle. Danger: le passage de l'état aigu à l'état chronique.

### *Phytothérapie*

C'est le médecin Cazin qui le premier a découvert les propriétés de la piloselle dont il aurait constaté l'efficacité vers 1850.

Un botaniste italien suggérerait, il y a plusieurs années, la décoction suivante: faites bouillir pendant une heure 100 g de racine de chiendent dans 4 litres d'eau, ajoutez-y 30 g d'orge moulu et faites bouillir encore pendant 10 minutes. Doses: de 3 à 4 tasses par jour.

Il existe également une infusion de fleurs de genêt qui est, à ce que l'on dit, très efficace. 25 g dans un litre d'eau bouillante à prendre sucrée avec du miel par petites tasses 2 ou 4 fois par jour.

Rappelons également, pour son action diurétique, dépurative et sudorifique, la décoction de bourrache (50 à 100 g dans un litre d'eau). Rappelons également le vin d'oignon: prenez 2 oignons, hachez-les et laissez-les macérer pendant 8 jours dans un litre de vin blanc. Prenez-en une tasse, c'est-à-dire environ 100 g, chaque matin.

Un autre vin, celui d'alkékenge (plante herbacée

haute de 50 cm environ, aux feuilles irrégulières, aux fleurs blanches et jaunes qui croît sur les haies et dans le maquis.) Laissez macérer 30 g de feuilles dans un litre de vin blanc pendant 8 jours. Filtrez, passez au tamis et buvez-en un verre à jeun. Il agira comme diurétique. (Voir également la rubrique Diurétiques).

Et enfin voici une décoction de pariétaire ou «perce-muraille» (elle appartient à la famille des urticacées et pousse généralement sur les vieux murs ou dans les décombres, d'où son nom). Prenez donc 15 à 20 g de pariétaire, mettez-les dans un litre d'eau, laissez bouillir pendant 5 minutes. Et buvez-en deux ou trois petites tasses par jour.

\* \* \*

## NERVOSISME ou NÉVROSISME

Lorsque je parle de nervosisme en général, je fais allusion aux violentes migraines, aux névralgies, aux palpitations, aux sanglots, aux névroses gastriques et névroses cardiaques, aux insomnies, aux états d'excitation, à l'impossibilité de se concentrer, aux digestions difficiles, aux troubles nerveux de la ménopause, à l'angoisse qui précède les examens, à la «peur» nerveuse des enfants (et de ceux qui ne le sont plus) avant leurs devoirs ou leurs examens, etc. Inutile d'entrer dans les détails de chacun de ces troubles. Cela pourrait nous entraîner fort loin et en outre ceci n'est pas de notre compétence.

*Phytothérapie*

Donc, pour tous les cas que je viens de citer, et pour tous ceux qui peuvent être provoqués par les préoccupations quotidiennes de la vie privée ou professionnelle, ayez recours à la valériane. Ses vertus sont chantées par tous depuis des siècles. Il ne fait aucun doute que parmi les simples, c'est-à-dire parmi les plantes efficaces, la valériane a l'honneur d'occuper les premières places dans la pharmacopée de l'herboriste. Il s'agit d'un antispasmodique et d'un calmant.

Et puisque nous parlons de calmants, en voici un autre: une décoction de lavande. Ajoutez à 20 g de lavande un poids égal de fleurs de camomille, de millepertuis, de houblon grimpant et autant de racine de valériane. Faites bouillir le tout dans la valeur d'une tasse d'eau pendant 10 minutes, passez au tamis, et buvez tant que la décoction est encore tiède, toute la quantité en une seule fois avant de vous coucher. Attention cependant à ne pas vous habituer à cette décoction. Il ne faudra la prendre que de temps en temps, en période de crise.

Je ne vous ai cependant pas encore donné la formule de la valériane tant vantée: il s'agit d'infusion de racine. Laissez macérer à froid, pendant 6 ou 7 heures environ, 10 g de racine dans 180 g d'eau. Augmentez la dose lorsque les troubles sont plus importants. Posologie: de deux à trois petits verres pendant 24 heures. Les phytothérapeutes conseillent de continuer ce traitement pendant au moins 2 semaines puis de le suspendre et le cas échéant, de le reprendre une semaine plus tard.

L'infusion de fleurs et de feuilles de mélisse est également conseillée. Faites macérer dans un litre d'eau 10 à 15 g de fleurs et de feuilles de mélisse pendant 10 heures, puis filtrez et buvez-en une petite tasse à la fin des repas.

Infusion de passiflore: faites macérer 10 à 15 g de fleurs et de feuilles séchées dans 150 g d'eau bouillante, pendant 20 minutes environ, puis passez au tamis et sucrez. Une tasse avant le coucher suffit. Suivez ce traitement pendant quelques jours, interrompez-le quelques jours, puis reprenez-le.

Le houblon grimpant calme l'excitation sexuelle. Le saviez-vous? La «recette» suivante est destinée à ceux que ce problème intéresse (tous les autres n'ont qu'à sauter les quelques lignes qui suivent et passer à l'infusion de menthe). Voici donc une infusion de cônes de houblon: 15 g environ dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser pendant une heure puis filtrez. L'infusion doit être bue très chaude à raison de 2 petits verres par jour. La durée du traitement est illimitée... mais je vous en prie, n'exagérez pas...

Je parlais plus haut de menthe. Prenez 3 à 5 g de feuilles de menthe séchée. Laissez-les infuser dans 100 g d'eau chaude pendant 10 minutes. Cette infusion peut être bue indifféremment avant ou après les repas. Si elle est prise avant, elle stimule l'appétit. Si au contraire vous la prenez après, elle facilitera votre digestion. Dans tous les cas, elle calme les nerfs.

Et enfin, madame la sauge. L'opération n'est guère compliquée. Prenez une feuille de sauge. Mettez-la dans la bouche, cela suffit. (J'ajouterai que cette feuille

de sauge sucée est recommandée également à tous ceux qui ont une mauvaise haleine).

\* \* \*

**NÉVROSE CARDIAQUE  
DUE À LA MÉNOPAUSE** (et troubles qui y sont associés: vertiges, crises d'angoisse, bourdonnements d'oreilles, etc.)

Vous trouvez-vous à l'âge critique? Souffrez-vous des troubles de la ménopause? Il est clair que je m'adresse également aux hommes. Alors, lisez attentivement ce que vous conseille la phytothérapie...

### *Phytothérapie*

Le docteur Albis, phytothérapeute, affirmait voici quelques années que l'on pouvait faire cesser lesdits troubles. De quelle façon? En prenant une infusion ou une teinture d'aubépine.

L'infusion doit être faite de fleurs, de fruits et de feuilles séchés à l'ombre. Dès qu'ils sont secs, prenez avec une petite cuiller à café quelques fleurs d'aubépine et jetez-les dans une tasse de thé où vous ajouterez trois quarts de litre environ d'eau bouillante. Et, comme le disait le docteur Albis, laissez «rendre un peu». Puis, naturellement, buvez.

Préférez-vous la teinture? Prenez 50 g d'alcool pur et environ 2 g de fleurs d'aubépine et laissez-les macérer pendant 7 jours. Si vous voulez obtenir une action hypotensive, prenez environ 20 gouttes avant les principaux repas tous les jours pendant 3 semaines. Si,



au contraire, vous voulez obtenir une action sédatrice et hypnotique, pour mieux dormir, prenez 40 à 50 gouttes avant de vous coucher.

\* \* \*

## NÉVROSE STOMACALE (dyspepsie nerveuse)

Nerveux, anxieux, neurasthéniques de tous pays et de toutes confessions, hystériques, psychopathes, hypocondriaques, hyperthyroïdiens! La névrose stomacale n'est pas loin. Je connais l'histoire d'un athée, esprit facétieux mais non dénué d'intelligence, qui donnait de la névrose stomacale l'explication suivante: «L'âme de l'homme est située dans l'estomac. Tous les conflits, toutes les tensions, toutes les émotions se concentrent dans cette partie de notre tube digestif.» Ce plaisantin voulait dire en fait: «accumulez moins de toxines spirituelles et idéologiques et vous aurez moins de troubles». Les douleurs de la névrose stomacale sont sourdes et, c'est le cas de le dire, étranges. Il suffit que l'on n'y pense pas et elles disparaissent.

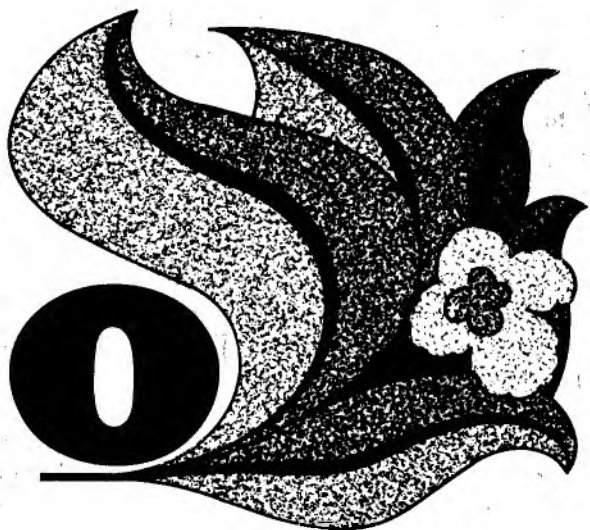
### *Phytothérapie*

Prenez (je vous le dis à mi-voix) des fleurs de marjolaine. Hachez-les menu. Prenez-en environ 5 g et mettez-les dans un quart de litre d'eau bouillante auquel vous ajouterez environ 5 g de feuilles de thym et de menthe mélangées. Lorsque ce breuvage sera tiède, filtrez-le et n'en buvez pas plus d'une tasse à thé à la fin de chacun des repas. Si vous le voulez, vous pouvez sucrer avec un peu de sucre ou de miel.



Liquirina.

*On cueille la réglisse et, sans attendre, on en suce les racines.*



ŒIL (voir la rubrique Conjonctivite)

\* \* \*

OREILLE (douleurs de l'oreille)

Le terme mal d'oreille est très vague. En fait, les douleurs de l'oreille peuvent avoir des causes très diverses, depuis les bouchons de cérumen jusqu'à ceux de corps étrangers. Dans certains cas, il s'agit d'une douleur réflexe, par exemple, les formes inflammatoi-

res qui attaquent le pharynx et le larynx peuvent être à l'origine de maux d'oreille, c'est-à-dire d'otalgies et aller même jusqu'à causer une névralgie du visage. Certes, l'identification de la cause des douleurs d'oreille demande toute une série d'examens. Il faudra dans ce cas consulter un médecin.

### *Phytothérapie*

Indépendamment des causes, pour combattre les douleurs de l'oreille, il est possible de préparer un mélange de persil haché, d'huile d'olive et d'un peu de sel dont on fait de petites boules que l'on applique sur l'oreille enflammée.

Nous avons également trouvé une autre « recette » : la décoction de fleurs de sureau noir en vaporisation qui donne, en général, d'excellents résultats dans les douleurs d'oreille — du moins à ce qu'en disent les herboristes.

\* \* \*

## ORGELET

Les orgelets peuvent apparaître à toute période de la vie, mais ils ont un âge de prédilection, la jeunesse. Pourquoi un orgelet ? Il s'agit d'une inflammation aiguë du bord de la paupière. La cause en est généralement une infection de l'un des follicules sébacés, inflammation qui s'accompagne le plus souvent de suppuration. On voit apparaître une petite tuméfaction rouge, la main s'y porte instinctivement pour la frotter, ce qui provoque une douleur puis un gonflement.

*Phytothérapie*

Pour combattre les orgelets, la phytothérapie conseille de faire bouillir une tasse d'eau, d'y verser 10 g de camomille, 10 g de basilic, et également 10 g de thym frais. Couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez. Faites alors des bains tièdes sur la paupière douloureuse, deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir. Pour votre information, alors que la camomille et le basilic atténuent l'irritation de la paupière, le thym a une double action: il améliore la circulation sanguine et désinfecte en même temps.



## PANARIS

Le panaris peut être dû à une simple écorchure qui a été négligée. Les microbes apportés par l'air pénètrent dans la blessure qui n'a pas été soignée. Le tour de l'ongle du doigt (en général le pouce et l'index) commence à rougir, et à démanger. Une vive douleur se produit.

La phytothérapie peut vous apporter son humble contribution pour calmer les douleurs et faire mûrir plus rapidement le panaris, sous forme de cataplasme de décoction de fleurs de bouillon-blanc.

## PERTES BLANCHES (ou leucorrhée)

Ces pertes blanches peuvent se manifester soit à l'époque de la première apparition des règles, c'est-à-dire à la puberté, soit au moment de la ménopause, soit encore précéder ou suivre les règles elles-mêmes. Elles ont parfois des causes psychologiques. La leucorrhée peut en fait se manifester à la suite d'un état anxieux chez une femme qui croit être atteinte d'une grave maladie. En général, ces pertes ressemblent à du blanc d'œuf visqueux et peuvent avoir parfois une coloration jaunâtre, ce qui dénonce alors une inflammation du col de l'utérus ou du vagin. Elles peuvent également être causées par le contact de fibres textiles artificielles, par des substances anticonceptionnelles, par un refroidissement dû à une insuffisance de vêtements ou par des douches trop chaudes. Dans tous les cas, il est conseillé de s'adresser aussitôt à son médecin gynécologue.

### *Phytothérapie*

Le traitement indiqué par le gynécologue peut être accompagné par les traitements suivants conseillés par Mességué. Le premier consiste en douches vaginales de thym: 25 g dans un litre d'eau bouillie suffisent. Laisser refroidir l'eau puis laisser macérer pendant 4 heures encore. Filtrez soigneusement avant l'utilisation.

Le second traitement consiste en une infusion. Versez dans une tasse d'eau les plantes suivantes: 5 g de sauge, 5 g de fleurs d'oranger. Couvrez et laissez infuser ce mélange pendant quelques minutes. Après



avoir retiré le mélange du feu, filtrez-le et buvez-le.

Préparez une décoction de feuilles de ronces: prenez-en 130 g et faites-les bouillir pendant 20 minutes dans 2 litres d'eau. Laissez refroidir. Utilisez ce liquide en douches vaginales. Vous pouvez en même temps suivre un traitement interne de décoction de noix. Faites bouillir 20 g de feuilles de noix dans un litre d'eau. Filtrez-le et prenez-en chaque jour deux à trois petites tasses.

Ou encore: 10 à 15 g de racines de tormentille dont vous ferez chaque jour des douches vaginales.

\* \* \*

### PHLÉBITE (Inflammation d'une veine)

Quels sont les facteurs qui peuvent prédisposer de façon directe ou indirecte à l'apparition d'une phlébite? Avant tout, un ralentissement de la circulation veineuse, généralement dû à une station debout prolongée (ceci concerne tous ceux qui sont obligés de rester debout la plus grande partie de la journée pour leur travail); une stase plus ou moins prolongée du sang dans les veines par suite d'une compression externe (élastiques, bandes, etc.). Il ne faut pas négliger non plus, parmi les facteurs qui déclenchent les phlébites, les altérations des composants chimiques du sang, qui facilitent la coagulation. Il existe également d'autres facteurs, maladies infectieuses, présence de varices, intervention chirurgicale sur le petit bassin. Un très grand repos au lit est conseillé dans ces cas-là, en surélevant les membres inférieurs.

*Phytothérapie*

On peut recommander les traitements suivants dont l'utilité est indéniable: bains tièdes, infusions d'herbes pour la circulation, cataplasmes de farine de lin, de marrons d'Inde et d'huile d'olive, compresses de lierre bouilli dans de l'eau et du vinaigre.



## PIQÛRES DE GUÊPES ET D'ABEILLES

Qui n'a jamais été, au moins une fois dans sa vie, victime de l'une de ces gracieuses petites créatures?

Si donc, par une joyeuse journée d'été, vous avez eu la malchance de tomber sur un essaim de guêpes tout aussi joyeux, et que cela vous ait rendu soudain très triste mais encore plus gonflé, la phytothérapie peut vous aider.

*Phytothérapie*

S'il vous est arrivé d'être «attaqué» à proximité d'un figuier, vous pouvez considérer que vous avez de la chance. Sans perdre un instant, appliquez sur la piqûre le lait qui suinte des petites branches du figuier.

La pratique populaire suggérerait également ce curieux «remède»: jus frais de persil à appliquer immédiatement sur la piqûre douloureuse. D'excellents résultats ont également été obtenus en exprimant directement sur la piqûre le jus de la tige verte du citron.

## PIQÛRES D'INSECTES (douloureuses)

Etre piqué par un insecte quel qu'il soit n'est jamais agréable. C'est évident. Mais lorsque cet animal oublie son dard sous votre peau, les choses deviennent encore moins agréables. Ne perdez pas alors du temps à maugréer inutilement et ne restez pas là étonné et hébété à observer la partie piquée gonfler démesurément. Non. Retrousssez vos manches (si l'on peut dire) et mettez-vous en tête qu'il faut immédiatement extraire ce dard. Ce faisant, faites couler un peu du sang infecté, et pour calmer l'intense brûlure, tournez-vous vers la phytothérapie.

### *Phytothérapie*

Après avoir extrait le dard, les phytothérapeutes conseillent de frotter la piqûre avec du plantain. Vous pouvez également faire des cataplasmes ou des lavages avec du persil: quelques petites feuilles suffiront. Appliquez-les fraîches ou, mieux encore, frottez-les sur la partie endolorie.

\* \* \*

## PLAIES ET BLESSURES

«Je suis très inquiète pour ma fille de 14 ans: dès qu'elle a la moindre blessure, même superficielle, sa peau met énormément de temps à se cicatriser. Il arrive qu'une simple écorchure dure deux, parfois même trois semaines. Et ce n'est pas faute de m'en occuper, je la désinfecte et j'y applique des sparadraps traités. Est-ce grave, docteur?»

Les causes qui peuvent retarder la guérison de blessures cutanées peuvent être d'origines diverses. Nous citerons parmi elles une forte carence en vitamine C. Rappelons également les anémies graves qui, comme on le sait, empêchent une oxygénation suffisante des tissus. D'autres causes possibles sont une augmentation du taux d'hormones stéroïdes dont nous savons qu'elles ont une action dévastatrice sur certains tissus. C'est ainsi que répondit approximativement le docteur (nous avons extrait cet échange de correspondance de la rubrique médicale d'un hebdomadaire italien très connu).

### *Phytothérapie*

Que conseille la phytothérapie dans le cas de blessures ou de plaies qui tardent à se cicatriser? Faites confiance aux simples (c'est-à-dire aux plantes) les plus efficaces; par exemple le lierre terrestre. Que faisaient à une époque les paysans? Ils couvraient les plaies de jus de lierre.

Les pétales de lys blanc sont également conseillés, tout au moins pour les blessures cutanées superficielles. Ces pétales doivent avoir macéré dans de l'alcool. Ils fournissent ainsi une substance qui, en séchant, acquiert une certaine consistance et peut, de ce fait, être appliquée sur les blessures.

Sur les plaies difficilement guérissables, badigeonnez une pommade à base de consoude. Nous devons cette «recette» à deux chercheurs français, Leclerc et Decaux.

Les herboristes actuels considèrent que la feuille de

chou est un excellent cicatrisant. Après l'avoir soigneusement lavée, coupez-en aux ciseaux la grosse côte centrale et les nervures les plus apparentes, puis aplatissez-la (pour vous aider vous pouvez utiliser une bouteille). Mettez ensuite cette feuille pendant trois heures environ dans une solution normale d'acide borique. Lavez la blessure puis appliquez-y cette feuille et faites un bandage.

Il ne faut pas oublier ici le vin vulnéraire (c'est-à-dire cicatrisant) de feuilles séchées de renouée (appelée également herbe «à cent nœuds»). Mettez dans de l'eau 50 g environ de ces feuilles. Faites-les cuire à feu très doux pendant une heure à peu près, puis laissez refroidir, et filtrez le tout à travers une gaze et versez dans une bouteille.

On fait également mention dans les ouvrages phytothérapeutiques de l'alcoolat de romarin. Mettez à macérer 15 g de feuilles de romarin, 10 g de feuilles de menthe poivrée, 10 g d'absinthe, 10 g de sauge et encore 10 g de fleurs de lavande, dans 200 g d'alcool dénaturé. Je vous recommande d'acheter ces plantes directement chez l'herboriste qui vous les donnera déjà séchées. Après avoir laissé infuser pendant 2 jours, faites bouillir un demi-litre d'eau et quand elle sera refroidie, ajoutez-la à l'infusion d'alcool. Filtrez. Désinfectez la blessure. Cet alcoolat est particulièrement recommandé pour la cicatrisation.

## POUX ET MORPIONS

Inutile de dire que la présence de ces parasites sur le corps de l'homme a considérablement diminué et est pratiquement vaincue par rapport aux temps anciens, du fait de l'amélioration des conditions d'hygiène. Cependant, le pou, toujours aussi détesté, peut s'insinuer sur le corps humain par le grattage avec des doigts sales, par exemple, et provoquer des éruptions telles la phthiriasse (affection cutanée), la furonculose, etc. Ces parasites sont dotés d'une vitalité incroyable. Ils peuvent en effet rester pendant 48 heures sans aucune nourriture. Ils se transmettent d'un individu à l'autre lorsqu'ils tombent d'un des vêtements de la victime qui les a abrités précédemment.

### *Phytothérapie*

Un ancien botaniste conseillait l'application de décoctions de persil. «Le persil», disait-il non sans une pointe d'ironie, «est une des quatre racines apéritives dont la décoction fait mourir les poux et les morpions». A leur santé! Autre remède efficace: un mélange de 50 g d'alcool et de 50 g d'huile d'anis. Appliquez-le sur la partie du corps atteinte, au moins deux fois par jour, de préférence une fois le matin et une fois le soir avant le coucher.

\* \* \*

## PSORIASIS

Qu'est-ce que le psoriasis? En voici une description: plaques rougeâtres recouvertes de squames,

autour desquelles se forme un halo de peaux pâles, lisses, très finement plissées comme du papier de soie. Le psoriasis a des sièges de prédilection: les genoux, les coudes, le sacrum, le cuir chevelu. Pour la curiosité du lecteur, signalons que psoriasis est un mot qui vient du grec et qui signifie «éruption galeuse».

Les malades atteints de psoriasis ne se grattent pas. D'après les ouvrages médicaux, cette maladie est parfois définie comme non prurigineuse. Mais d'après nos propres renseignements, nous pouvons affirmer qu'il existe des personnes atteintes de psoriasis qui se grattent. Ces cas sont assez rares.

Indépendamment de la «démangeaison», un fait est certain, la cause du psoriasis est encore inconnue. Il semble ici, du moins pour certaines maladies, que la médecine n'ait pas fait de pas de géant depuis Hippocrate. Il est certain que cette maladie était très répandue dans l'Antiquité. Hérodote en parle et même les Evangiles en font mention. La description du lépreux qui s'approche de Jésus pour lui demander de le guérir est familière: il s'agissait très probablement d'un «psoriatique» (si l'on peut dire) et non d'un véritable lépreux. Le fait que ces lépreux ou «psoriatiques», guérissaient immédiatement laisse supposer que les causes de cette maladie sont d'origine psychique. C'est ce que la médecine moderne a confirmé.

### *Phytothérapie*

La dermatologie, branche de la médecine qui traite des maladies de la peau, s'intéresse depuis fort longtemps à la lutte contre le psoriasis. On ne peut dire

dans l'ensemble que l'issue de cette bataille soit favorable, du moins jusqu'à présent, aux dermatologues. Nous avons même vu, à Rome, certains spécialistes lever les bras au ciel. Ces malades, nous ont-ils dit, viennent chez nous, nous commençons par les peindre en rouge, puis nous les couvrons de pommade, puis nous les peignons à nouveau en rouge, et ils sont toujours couverts de squames.

Cela étant dit, que peut faire la phytothérapie? Un herboriste moderne très connu, de renommée internationale, écrivait il y a peu de temps: «On peut guérir de cette inflammation chronique en suivant...» Et il donnait ensuite sa «recette» à base de plantes.

Le Maître avait raison. Mais il ne faut pas oublier un adverbe: peut-être. Voici donc cette «recette»: prenez 10 g de thym, 10 g de menthe, 10 g de serpolet et 10 g de feuilles d'oranger. Faites-les infuser dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Avant de la boire, sucrez avec un peu de miel. Le traitement devra durer 21 jours, avec un arrêt de 4 jours, puis reprendre pendant 21 jours encore. Et si c'est nécessaire, recommencez un cycle, puis 4 jours de repos, et 21 jours de traitement. J'oubliais de vous indiquer le nombre d'absorptions: 1 ou 2 fois par jour.

\* \* \*

## PYORRHÉE

Elle bouge un peu, puis davantage, et vous vous apercevez enfin qu'elle se promène dans votre bouche. De quoi s'agit-il? D'une dent. Il conviendrait



même de dire des dents, car la pyorrhée, c'est bien d'elle que je parle, ne se contente pas, en général, d'attaquer une seule dent.

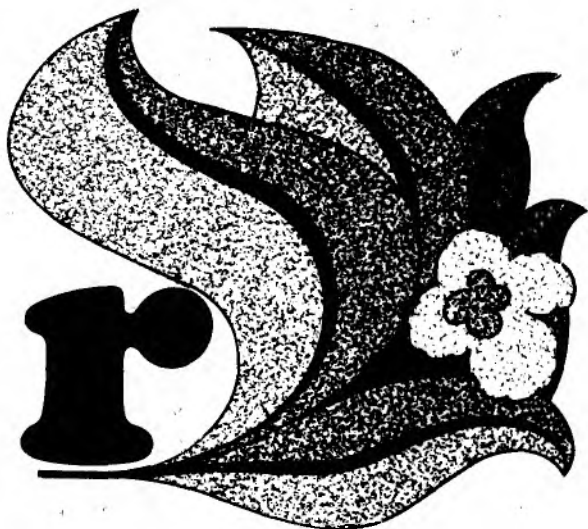
La pyorrhée n'est pas encore une maladie sociale, mais elle promet de le devenir sous peu, car c'est en grande partie à l'alimentation de notre époque que nous la devons. En réalité, ce n'est pas uniquement un problème d'alimentation. La pyorrhée peut en effet être héréditaire ou provenir des suites d'arthrite ou de diabète.

### *Phytothérapie*

Qu'avons-nous à proposer ici? Bien peu de chose. Essayez le sureau noir, conseillent les herboristes. C'est un très bon remède contre la pyorrhée.



*Dans un «Carnet de santé» figurent, à juste titre, les épinards.*



## RAGE (contre la)

Supposons que, par une belle journée de printemps, vous alliez à la campagne profiter du premier soleil tiède et timide. Devant cette nature si prodigieuse, vous ne pouvez que remercier Dieu des dons dont il a couvert la terre. A un moment donné votre regard se porte sur un petit escargot gracieux qui avance péniblement sur un brin d'herbe, décidé à en atteindre le sommet. Vous souriez et continuez à sourire même lorsque vos yeux aperçoivent dans le

lointain deux gros chiens en train de se battre. «C'est la nature», pensez-vous. Mais voici que tout à coup le sourire se fige sur vos lèvres. Les chiens ne se battent plus et semblent au contraire venir directement vers vous. Calme à l'ordinaire, vous vous laissez cette fois prendre par la panique, et vous mettez à courir, à courir, comme cela ne vous était jamais arrivé dans votre vie. Puis, vous vous trouvez devant un poteau: «Oui, il pourrait bien me sauver». Mais tandis que ces pensées vous traversent l'esprit, et que vous essayez de grimper... Ahhh! L'un des chiens est arrivé à votre hauteur, et sans autre forme de procès, a planté ses crocs dans votre jambe... Excusez-nous pour ce fait divers interrompu et écoutez: la phytothérapie peut vous offrir un remède «immédiat». Dans ce cas, Olivier de Serres conseillait les feuilles de bardane. Prenez-en, écrasez-les entre vos doigts, et appliquez-les sur la morsure. Et précipitez-vous sans tarder vers le secours le plus proche.

\* \* \*

## REIN (calculs du)

On les appelle également *calculs rénaux*, *calculs des voies urinaires*, *lithiase rénale*, ou *néphrolithiase* (ce qui signifie «présence de pierres dans le rein»). Que sont donc ces calculs? Ils ressemblent parfois à de petits cailloux, mais parfois aussi à de véritables pierres. Comment se forment-ils? Il est certain que si toutes les substances contenues dans l'urine restaient toujours dissoutes, comme cela devrait effectivement être

le cas, il ne serait plus question de calculs rénaux car ils n'existeraient même pas. Il arrive que la petite «pierre» soit spontanément éliminée sans que le malade éprouve la moindre douleur. Mais, malheureusement, cela n'est guère la règle. La règle est plutôt que l'élimination soit accompagnée d'une douleur de colique rénale qui, de toutes, est la plus douloureuse.

Les calculs peuvent être isolés, groupés, ils peuvent être situés dans un seul rein ou dans les deux. Un traitement aussi vieux que l'homme consiste à prendre «les eaux» comme on dit couramment.

### *Phytothérapie*

Prenez l'habitude d'avaler chaque matin une ou deux cuillerées d'huile d'olive. Si vous suivez ce traitement avec insistance, il est probable qu'un jour ou l'autre, vous constaterez qu'un petit «caillou» s'est détaché ou a été expulsé. Si vos calculs ou, mieux, vos petits cailloux sont de véritables pierres, vous pouvez avoir recours à une dose plus grande. Si, par hasard, vous avez une antipathie particulière pour l'huile d'olive, vous pouvez alors préparer un «mélange» de 20 g d'eau-de-vie de marc, plus un demi-gramme de menthol, plus deux jaunes d'œufs. Prenez cette composition en deux fois, à une demi-heure d'intervalle.

Vous pouvez également utiliser l'orge: une poignée bien lavée suffira. Laissez-la bouillir longtemps dans un litre d'eau jusqu'à ce que les graines soient bien gonflées, en ayant soin d'ajouter au fur et à mesure dans le récipient la quantité d'eau qui s'évapore. Lorsque vous constaterez que les graines peuvent être

facilement écrasées entre les doigts, retirez la décoction du feu. Les résultats seront sans aucun doute plus satisfaisants si vous ajoutez à l'orge pendant l'ébullition quelques dattes ou figues sèches.

Toujours pour nettoyer les voies urinaires en cas de calculs, Jean Valnet recommandait il y a de cela quelques années, de boire une potion à base de barbes de maïs et de semences de fenouil. En voici la composition: prenez une poignée de barbes de maïs, faites-la bouillir dans un litre d'eau pendant quelques minutes, ajoutez-y 2 cuillerées à café de graines de fenouil. Laissez refroidir. Filtrez et buvez. Comment? Quand? A volonté.

Ou encore: prenez deux poignées de feuilles fraîches de tomates, laissez-les bouillir dans un demi-litre d'eau. Vous obtenez une décoction «précieuse» ainsi que l'assurent les phytothérapeutes.

\* \* \*

## REIN (coliques néphrétiques)

Une violente douleur au côté qui s'irradie vers l'aîne. Ceux qui l'ont ressentie disent qu'il n'en existe pas de pire et qu'elle ressemble à un coup de couteau. Heureusement que ces douleurs sont en général intermittentes. Causes: rétentions d'urine et souvent calculs (voir à la rubrique Rein (calculs du).

### *Phytothérapie*

Décoction classique: celle de fleurs de camomille. Vous pouvez les cueillir vous-même. 50 g seront plus

que suffisants. Mettez-les dans un litre d'eau, faites bouillir pendant 5 minutes, puis laissez refroidir, et enfin passez au filtre. Vous pouvez en boire 2 à 3 petites tasses par jour.

\* \* \*

### REIN (insuffisance rénale)

Le médecin: «Non, non, ce n'est rien de grave. C'est une insuffisance rénale. Quel âge avez-vous?» Le malade indique son âge: 63 ans. Le médecin: «Oui, c'est possible à votre âge, mais tranquillisez-vous, ce n'est pas ce que vous pouvez penser... L'insuffisance rénale n'est pas une tumeur, vous m'avez bien compris?»

Les symptômes de l'insuffisance rénale sont au premier abord des troubles gastriques, des nausées, un manque d'appétit, une soif intense, une grande fatigue, de la somnolence, des maux de tête, une certaine diminution de la quantité d'urine éliminée chaque jour et, parfois même, l'augmentation de cette quantité.

En fait, qu'est-ce qui ne va pas? C'est simple. Les reins ne réussissent pas à assumer entièrement toutes leurs fonctions, et principalement la fonction essentielle qui est de conserver constante la propriété et la composition du sang indispensables à un métabolisme normal.

### *Phytothérapie*

Il faudra naturellement observer rigoureusement les prescriptions du médecin, mais, avec son accord,



vous pourrez également vous tourner vers l'herboriste qui saura vous indiquer...

Un vin diurétique: mettez à macérer 50 g de baies de genièvre écrasées dans un litre de bon vin blanc. Ajoutez-y 15 g de nitrate de potassium et laissez reposer pendant 12 heures environ. Filtrez. Prenez environ 6 cuillerées de ce vin par jour.

Une bière diurétique: Faites macérer, pendant 5 jours, environ 10 g de baies de genièvre, 5 g de graines de carottes écrasées, 8 de moutarde, le tout dans un litre de bière blonde. Buvez-en deux verres par jour, à 5 ou 6 reprises.

Voici une intéressante description de ce qui se passe à «l'intérieur» de nos voies digestives et urinaires une fois ce vin ou cette bière absorbés. «Le malade aura la consolation de sentir immédiatement, dès la première miction, un parfum de violette qui lui indiquera clairement que les huiles essentielles des baies, parties de l'estomac, ont déjà accompli avec le sang, ce long trajet. Arrivées au rein, elles l'ont incité à travailler davantage (et, parfois, à se libérer de certains hôtes indésirables que sont la gravelle et certains petits calculs). Parvenues à la vessie, elles y ont certainement tué quelques intrus. Et maintenant, une fois leur travail accompli, elles s'en vont déjà «vaquer à d'autres affaires».

Un autre phytothérapeute conseillait de laisser tremper pendant 3 jours dans un litre de Marsala, 400 g d'oignons crus coupés en tranches. Le sirop ainsi obtenu pouvait être bu à raison de 5 à 7 cuillerées par jour.

Pour un bon fonctionnement rénal, particulièrement chez les personnes âgées, les phytothérapeutes conseillent de prendre des fruits d'églantier ou «rose des bois», de les écraser et d'en faire une décoction puis d'en boire 3 ou 4 petites cuillerées par jour.

\*  
\* \* \*

## RHUMATISMES (voir également les rubriques Arthrite et Goutte)

Nous y voilà. Nous voilà devant la maladie la plus répandue, la plus populaire, la moins discriminatoire et la moins raciste qui soit. Elle touche tout le monde, certains d'une manière, d'autres d'une autre, et naturellement a une préférence pour ceux qui ne sont plus très jeunes... On dit à juste titre que les rhumatismes sont une maladie qui s'attaque à toutes les classes sociales. Il existe en effet dans tous les grands centres du monde de véritables hôpitaux «de rhumatologie».

Le terme rhumatisme provient du mot grec *reûma* qui signifie «écoulement d'humeur».

Le rhumatisme est un personnage dont nous ne connaissons très bien que l'expression, c'est-à-dire la douleur. D'où vient-il? A un récent congrès de rhumatologie, un professeur affirmait: «La douleur rhumatismale est un problème sérieux dont il faut demander la cause au médecin qui s'y connaît, et non pas au voisin qui est toujours prêt à prescrire son propre remède, sans se rendre compte que ce remède qui lui a réussi, peut au contraire, et dans une très forte mesure, nuire à son prochain, qui, nonobstant les

affirmations de l'Évangile, n'est jamais exactement comme lui». Oui, Messieurs, chacun a son propre rhumatisme.

Le corps humain est une chose fort compliquée et celui de deux hommes ne sera certes pas le même. Que se passe-t-il en effet? J'ai une douleur par-ci, j'ai une douleur par-là et aussitôt de demander conseil au voisin qui expliquera: «Oh moi, j'avais aussi une petite douleur. Et qu'ai-je fait? J'ai pris deux pastilles de... Essayez aussi».

Nous disions donc que chacun ayant un corps qui lui est propre, il est juste que chacun ait son propre rhumatisme. Par exemple, les femmes à l'âge de la ménopause et les obèses ont des problèmes rhumatismaux fondamentalement différents de ceux des autres femmes. On a toujours besoin d'un médecin dans ces cas-là.

Mais, quelle est donc, en fin de compte, la méthode pour guérir les rhumatismes? Le professeur Ballabio, directeur de l'Institut de rhumatologie de l'Université de Milan et président de la «Société italienne de rhumatologie» a mis les points sur les i en ce qui concerne la grande responsabilité qui incombe aux cliniciens quant à leur appréciation sur l'efficacité réelle et l'utilité d'un produit pharmaceutique. Là aussi, il faut bien distinguer que, pour chaque rhumatisme, il existe un médicament approprié. En réalité, les médicaments antirhumatismaux sont très nombreux, peut-être même trop nombreux. La pharmacologie a de bonnes raisons commerciales que le rhumatisme ne connaît pas.

Toujours à notre congrès, un autre professeur a affirmé que ces médicaments avaient une action différente selon l'heure à laquelle ils étaient administrés. «La meilleure heure», a-t-il dit notamment, «serait le moment du coucher, de façon à ce que le patient reprenne au matin son activité dans les meilleures conditions possibles.» Et il ajoutait: «Le malade, de cette façon, ne ressentira pas forcément de douleurs et aura toute liberté pour se mouvoir comme il lui conviendra le mieux».

De toutes les formes de rhumatismes, celle qui est sans aucun doute la plus douloureuse et la plus insidieuse est le rhumatisme articulaire aigu: c'est une maladie caractérisée par un état fébrile et toxique de gravité et de durée diverses, avec des manifestations inflammatoires au niveau des articulations, mais également du cœur, du système nerveux, de la peau, des poumons et des reins. Un autre rhumatologue a affirmé: «Il n'est ni facile ni simple d'établir l'efficacité de nouveaux produits pharmaceutiques dans la mesure où la gravité de la maladie varie de jour en jour et où, par conséquent, l'effet suggestif du médicament peut prêter à confusion».

Pardonnez-moi de m'attarder un peu longtemps sur ces rhumatismes qui seraient, au dire d'illustres cliniciens, une espèce d'asthme des articulations.

Certes, il existe des maladies plus graves, qui peuvent détruire un malade en l'espace de peu de mois. Mais il est certain que le rhumatisme, lui, est plus sournois: une fois qu'il a «saisi» sa victime, il ne la lâche plus. Consolons-nous cependant. Les médecins

et les chercheurs se sont mis à l'ouvrage. L'année 1975 peut être définie comme l'année des rhumatismes. A Helsinki a eu lieu le huitième congrès européen de rhumatologie.

Je suppose que vous seriez curieux de connaître le résultat de ce congrès, car nous en attendons tous la même chose, le médicament miracle... Il existe: il s'agit de l'indométacine. Les médecins et les chercheurs le garantissent comme un instrument extrêmement efficace pour combattre «avec énergie» les manifestations douloureuses et inflammatoires du rhumatisme. Il peut présenter toutefois des contre-indications.

### *Phytothérapie*

Mais, en matière d'herbes, il n'y a pas de risques graves. Prenons tout de suite une «vieille recette», celle de Chomel, contre les douleurs rhumatismales (et contre les douleurs provenant de sciatique, luxations, foulures, etc.). Il s'agit d'une liqueur préparée de la façon suivante: laissez exposée au soleil pendant un mois entier une bouteille d'eau-de-vie contenant des fleurs blanches de mille-pertuis (herbe du soleil par excellence, également appelée «herbe de Saint-Jean»). Observez-la bien: lorsque vous verrez le liquide prendre une belle couleur rouge, filtrez-le et dissolvez dans ce mélange 15 g environ de camphre pour un litre. Puis frictionnez la partie douloureuse avec cette liqueur.

Une autre «recette» consiste à verser dans une tasse d'eau bouillante 10 g de chacune des plantes suivan-

tes: thym, romarin et feuilles de fraisiers sauvages. Laissez infuser pendant 5 minutes, filtrez et buvez chaud une fois par jour pendant 21 jours consécutifs. Arrêtez ce traitement pendant 4 jours, reprenez des cycles de 21 jours, avec 4 jours d'interruption, autant de fois que cela sera nécessaire.

En ce qui concerne le rhumatisme articulaire aigu, les botanistes, médecins et phytothérapeutes du siècle dernier avaient constaté que ce que l'on appelle « la reine-des-prés », nom scientifique *filipendula ulmaria* (famille des rosacées), est particulièrement efficace pour le traitement des rhumatismes et de l'arthrite, surtout de la forme aiguë des rhumatismes articulaires. Ces mêmes personnes auraient découvert que cette petite plante, qui avant tout atténue les douleurs (ce qui est déjà très important), réussissait également à augmenter l'élimination d'urine et, par là même, celle d'acide urique, principal responsable de tous nos problèmes osseux. Il s'agirait d'une infusion de 50 g environ de reine-des-prés dans un litre d'eau chaude pendant 10 minutes. Détail intéressant: ne pas attendre l'ébullition complète, mais seulement que l'eau ait atteint environ 90°, avant de la verser sur les sommets de la plante, car ses principes actifs — acide salicylique et salicylates — sont emportés par la vapeur. Voici la posologie: de 3 à 4 tasses par jour.

Continuons à énumérer les recettes. Il y en a un fort grand nombre et nous nous limiterons, naturellement, aux principales.

Voulez-vous combattre vos douleurs rhumatismales avec toutes les armes possibles? Vous aurez alors

recours à la camomille sous forme d'huile et en frictions. Comment obtenir l'huile de camomille? En faisant chauffer au bain-marie pendant deux heures environ 20 g de fleurs séchées, dans 100 g d'huile d'olive puis en passant le tout à travers un morceau de chiffon et en pressant bien.

Il y a également le chou. Il vous faudra pour cela deux morceaux de chiffon, un fer à repasser et quelques feuilles de Sa Majesté... le chou. Prenez les feuilles du chou et mettez-les entre les deux morceaux de chiffon. Réchauffez-les avec le fer à repasser, puis appliquez directement sur la peau de la partie douloureuse.

Le citron entre ici en scène. Il s'agit d'un traitement particulier qui consiste à consommer progressivement une certaine quantité de citron. On commence par un citron par jour, jusqu'à arriver à boire le jus de 8 citrons (par jour également). Attention: dilué dans l'eau et ayant reposé pendant quelque temps, ce jus pourrait au contraire être nuisible aux muqueuses gastriques et être à l'origine d'une gastrite. Morale: prenez du citron, mais avec modération, en tenant compte de l'état de votre estomac.

Cataplasme d'ail: prenez les gousses d'ail, réduisez-les en bouillie et à l'aide d'une gaze, faites-en des applications sur les parties douloureuses.

Signalons également d'autres «recettes»: infusion de feuilles de bourrache séchée; infusion de feuilles de cochléaria; cataplasme de douce-amère (125 g de farine de lin, 200 g de lard, 30 g de feuilles et de sommités fleuries de douce-amère que l'on a ajoutés à un

litre de vin et que l'on a fait bouillir: appliquez plusieurs fois par jour sur la partie malade et vous ressentirez presque immédiatement un soulagement).

Il existe également une vieille recette: mélangez 200 g d'alcool pur ou dénaturé à 10-12 g de camphre ou 40 g d'essence de romarin. Faites des massages au moins deux fois par jour, et à la fin du massage, bandez la partie massée avec un tissu de laine chaud.

La fraise soigneusement lavée et soigneusement assaisonnée de vin rouge, de citron et de sucre, puis ayant reposé pendant une heure, est également un remède excellent contre les arthrites.

Un autre remède conseillé également contre l'arthrite est à base d'ortie. Il convient de se libérer de certains préjugés et de ne pas avoir peur, car il s'agit de «fustiger» les parties du corps douloureuses avec une bonne poignée d'orties. Les malades qui ont essayé disent que ce n'est guère agréable, mais les herboristes qui, avec plus de détachement physique et psychologique ont suivi ce traitement, affirment que ses résultats en valent la peine.

\* \* \*

## RHUMES

Les soldats de Napoléon, dont on connaît le courage, ne craignaient ni les sièges, ni les charges, ni les assauts, ni les longues marches, ni les ennemis les plus féroces. Mais, d'après ce que disent les historiens, ils avaient leur point faible: ils avaient peur du rhume.



Le rhume est né presque en même temps que l'homme. Il est donc présent sur terre depuis des millénaires. Nous savons qu'il est fastidieux, contagieux, irritant et nous n'en connaissons pas les causes. On dit couramment que la cause en est le froid. Certes, le froid a son importance pour permettre l'invasion de ces micro-organismes inconnus. Mais il n'est pas en lui-même un facteur prédisposant absolu. Certes, pendant l'hiver il convient de se couvrir de vêtements protecteurs contre le froid. Il faut se garder des courants d'air dangereux que l'on appelle également «des coups de froid». Mais il est certain qu'une personne habituée à vivre enfermée, disposant d'un excellent chauffage et portant régulièrement une écharpe autour du cou... sera la première à attraper ce mal.

Le rhume est une inflammation aiguë de la muqueuse nasale également appelée *coryza* ou *rhinite aiguë banale*. Qui en est responsable? Un *virus*. Mais, comme nous l'avons déjà dit, les «mouvements» de ce personnage sont encore inconnus.

.Par contre, les symptômes du rhume sont eux, très connus: brûlures nasales accompagnées d'éternuements quelquefois groupés par deux, occlusions nasales, larmolements, maux de tête, abondantes sécrétions séreuses. Combien de temps dure un rhume? En moyenne une semaine.

Que faire? Appeler le médecin? Comment, pour un rhume, appeler le médecin? Le rhume n'est pas une maladie à prendre au sérieux. C'est du moins ce qui est consolant. Mais nous l'avons dit, par exception à cette règle les soldats de Napoléon, selon la chro-

nique, se faisaient porter malades au moindre signe précurseur.

Par contre, chez les enfants, cette infection de courte durée peut poser des problèmes. Les parents font aussitôt un procès sommaire: au banc des accusés sont alors les amygdales, les végétations, etc. On entend souvent: «Ah oui, dès qu'il ira un peu mieux, je vais les lui faire enlever.» Les parents croient en général qu'en essayant de surprotéger leurs enfants, ceux-ci seront davantage à l'abri. Il semble que cette théorie soit erronée, du moins de l'avis des médecins.

Les recherches et les statistiques sont là pour en faire foi. On dit par exemple que les amygdales représentent au contraire une défense contre les infections. Eh bien, faisons alors une comparaison entre les centaines de personnes à qui on a enlevé les amygdales et celles, aussi nombreuses, qui les ont gardées intactes. Il n'existe pas de différences notables en ce qui concerne la prédisposition au rhume. Voulez-vous vous prémunir contre le rhume disent certains? Fumez. Faisons alors une comparaison entre les fumeurs et les non-fumeurs: ils s'enrhument aussi facilement les uns que les autres.

### *Phytothérapie*

Voulez-vous éloigner la menace du rhume? Eh bien, mettez dans votre poche quelques marrons d'Inde (c'est ce que recommandait un esprit étrange il y a quelques siècles), leurs propriétés radio-actives vous protégeront du rhume.

A part cette recommandation qui est une sorte de boutade, il vaut mieux, sans aucun doute, faire

confiance à l'oignon. Il existe un sirop d'oignon, qui selon les phytothérapeutes est très efficace pour combattre l'inflammation de la muqueuse nasale. Il existe également ce que l'on appelle «un vin d'oignon». Il s'agit d'une vieille recette qui nous a été transmise à travers les siècles. La voici. Prenez 100 à 150 g d'oignons épluchés, mettez-les dans une bouteille d'un litre, ajoutez-y 100 g de miel et couvrez le tout d'un bon vin blanc. Laissez macérer pendant une quinzaine de jours. Filtrez. Vous pouvez en boire chaque jour de 2 à 4 cuillerées.

Nous avons cité le sirop d'oignon, mais sans indiquer comment le préparer. En voici la «recette». Faites bouillir pendant 3 heures 300 g de miel, 750 g de sucre et 1 kg d'oignons frais dans un litre d'eau. Laissez refroidir. Passez au tamis, puis versez le sirop dans une bouteille. Doses: de 3 à 4 petites cuillerées pendant une journée.

Les éternuements ont indubitablement un grand rôle à jouer dans la lutte contre ce mal superficiel et inoffensif. Vous voulez éternuer? Prenez une petite pincée de sommités fleuries d'origan, pilez-la pour en faire une poudre très fine, prenez un peu et vous verrez que votre nez et votre tête seront rapidement décongestionnés.

Pour faire couler le nez, utilisez le basilic: dûment pulvérisé ou opportunément prisé.

Comme poudre «sternutatoire», il existe également la fleur de laurier rose: un herboriste italien la conseillait il y a une cinquantaine d'années (réduisez-la en une poudre extrêmement fine et prenez-la



*L'herboriste devait être considéré comme une sorte de magicien, si  
l'on croit cette fresque découverte dans une vieille herboristerie de  
Strasbourg.*

comme on le faisait autrefois avec du tabac).

A titre préventif, on peut recommander les fumigations de myrtille. Si vous avez pris un coup de froid, si vous avez séjourné dans une pièce mal chauffée, si vous êtes sorti sans mettre votre manteau ou votre veste, si vous savez que tous les membres de la famille sont enrhumés, eh bien, prenez vos précautions et faites des fumigations de myrtille.

Contre les rhumes en général, et indirectement contre la toux et la bronchite, le botaniste Lieutaghi conseillait la décoction de 4 à 5 g de bourrache sèche dans 100 g d'eau bouillante.

Voici la recette d'un punch à l'extrait d'angélique. Prenez 100 g de sucre et 100 g d'eau, faites-en un sirop que vous mettrez sur le feu jusqu'à ébullition. Mélangez bien. Laissez refroidir, puis ajoutez 2 litres de cognac et 430 g d'extrait d'angélique, puis filtrez. Versez le liquide dans une bouteille. Une cuillerée dans une tasse d'eau bouillante suffit pour obtenir un excellent punch. Si vous le voulez, vous pouvez également ajouter un zeste d'orange ou de citron.

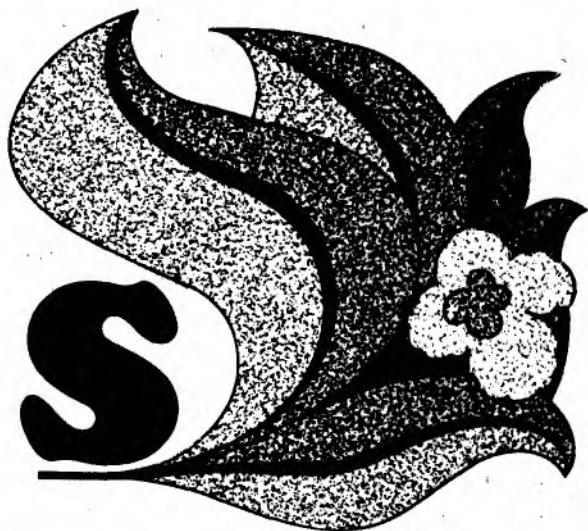
Signalons enfin un sirop dont la recette est indiquée par un botaniste français. Il se prépare de la façon suivante: faites macérer pendant 24 heures environ une quantité suffisante de racine de réglisse hachée dans un litre d'eau. Filtrez et ajoutez un filet de sucre, réduisez à feu doux jusqu'à ce que vous obteniez une consistance sirupeuse.

## ROUGEOLE

Vous venez de constater avec horreur que la peau de votre visage est couverte de pois blancs et rouges. Convoqué aussitôt, le médecin arrive et établit son diagnostic. Aucun doute: c'est la rougeole. Prescription médicale: «Gardez la chambre. C'est une maladie contagieuse. Ne recevez personne et restez bien au chaud». Vous passez d'insupportables journées dans la solitude la plus complète. Il faudra vous contenter de la lecture, à moins que vous n'ayez un ami qui fut atteint lui-même de la rougeole, car on l'attrape difficilement une seconde fois. Puis, petit à petit, votre peau redeviendra normale, mais la contagion n'en sera pas écartée pour autant et vous devrez rester encore quelques jours enfermé.

Un vieux livre d'herboristes conseille de verser un demi-litre d'eau sur 25 g d'achillée mille-feuilles. Cette infusion est à prendre à raison de 2 ou 3 petites tasses par jour. En même temps, lavez les pois rouges et blancs et appliquez-y des compresses.

Pour les maladies infectieuses en général, les phytothérapeutes recommandent ce que l'on appelle «la tisane des cinq fleurs»: lavande, souci, bourrache, genêt, pensée sauvage. Faites infuser 5 g de chacune de ces plantes (pour la lavande mettez 10 g) pendant 10 minutes et prenez-en trois à quatre tasses par jour.



## SCARLATINE

Comme la rougeole, la scarlatine est une maladie infectieuse. La période d'incubation dure de 3 à 6 jours. Puis la fièvre apparaît accompagnée d'une inflammation des amygdales. Le corps se couvre de petits points de couleur rose vif de différentes grandeurs. Le visage est pâle, spécialement autour de la bouche et du nez, par contraste avec le reste du visage qui a rougi. La langue est rouge. En général, la fièvre tombe entre le 7<sup>e</sup> et le 14<sup>e</sup> jour et, à partir de ce



moment, commence ce qu'on appelle la période de desquamation qui peut durer de 1 à 8 semaines.

### *Phytothérapie*

Si l'on veut se soigner avec des plantes, il est particulièrement recommandé de faire appel à des diurétiques: guimauve, chiendent, queues de cerise, millepertuis, pariétaire, etc. (Voir la rubrique Diurétiques).

Les phytothérapeutes recommandent aussi une décoction de 30 à 40 g de feuilles d'eucalyptus que l'on fait bouillir pendant deux minutes dans un litre d'eau et que l'on prend à raison de 2 à 3 petites tasses par jour.

Pour les maladies infectieuses en général, et en particulier pour la rougeole et la scarlatine, les herboristes conseillent aussi la tisane dite «des cinq fleurs». Voici quelles sont ces fleurs: la lavande, le souci, la bourrache, le genêt, la pensée sauvage. Faites infuser 5 g de chacune de ces fleurs (10 g de lavande) pendant 10 minutes, et buvez-en 3 à 4 tasses par jour.

\* \* \*

## SCIATIQUE

Egalement appelée névralgie sciatique. Il s'agit d'une inflammation du nerf sciatique. Les symptômes en sont plus ou moins les suivants: on ressent tout d'abord une certaine douleur dans les reins, légèrement gênante, à laquelle on ne fait, le plus souvent, pas grande attention. Puis, dans un second temps, la douleur devient plus aiguë et irradie vers la partie

postérieure de la cuisse, vers le mollet et descend même jusqu'au pied. C'est tout le trajet du nerf sciatique qui est en cause. Il se produit enfin une troisième phase au cours de laquelle la douleur disparaît de la partie supérieure du membre et se concentre au contraire vers les régions plus basses. Les causes peuvent être nombreuses. Les rhumatismes en sont sans aucun doute l'une des moins négligeables. Mais parfois la cause est tout autre et il s'agit d'une altération des disques intervertébraux, c'est ce qu'on appelle la maladie discale. Que doit faire la personne qui souffre de sciatique? Rester au lit, au repos complet, tant que l'inflammation n'est pas calmée.

### *Phytothérapie*

De toutes les douleurs qui affligent le corps humain, celle de la sciatique est l'une des moins supportables. Allons, prenez deux morceaux de chiffon, un fer à repasser, quelques feuilles de chou, mettez ces feuilles entre les deux morceaux de tissu après les avoir réchauffées au fer à repasser. Puis faites des applications directement sur les régions endolories.

Un cataplasme de farine de semences de graines de moutarde est également conseillé. La farine doit être noire et mélangée à de l'eau tiède. Lorsque la pâte est assez épaisse, appliquez-la sur la partie malade. En un premier temps (c'est-à-dire pendant les quinze premières minutes environ), il devrait se produire un faible afflux de sang à la surface de la peau et une forte sensation de brûlure devrait être ressentie. Celle-ci s'apaisera peu à peu. Attention: ne

prolongez jamais le cataplasme au-delà de 50 minutes.

Vous avez également la pulpe fraîche du raifort, énergique, c'est-à-dire qu'il produit un afflux de sang dans les vaisseaux capillaires. Il s'agit d'en faire des applications sur les points douloureux. Attention, les personnes dont la sensibilité cutanée est très vive ne devront garder les cataplasmes que pendant quelques minutes (de toute façon, il est absolument déconseillé de dépasser une application de 20 minutes).

\* \* \*

### SEINS (maladie des)

Pour arrêter la sécrétion de lait, appliquez sur les seins une feuille de persil haché, ou préparez une infusion de feuilles de pervenche. Mettez 30 g de feuilles fraîches ou 15 g de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante et laissez tiédir. Filtrez. Cette quantité devra être consommée en une seule journée, par petites tasses. Répétez le traitement chaque fois que cela sera nécessaire.

Quand, au contraire, la sécrétion de lait aura besoin d'être stimulée, c'est aux semences de fenouil qu'il faudra faire appel. C'est ce que conseillait aux nourrices un médecin et phytothérapeute du nom de Bodard, très connu au siècle dernier. Écoutons plutôt ce qu'il avait à nous dire: «Nous pourrions citer de nombreux exemples de mères à qui le lait vient à manquer et qui ne souhaitent pas pour autant confier leur nourrisson à des seins étrangers. Eh bien, nous avons été en mesure de faire revenir dans les seins de

ces dames le précieux afflux de lait, et ceci grâce à un thé composé d'une infusion de semences de fenouil sucrée avec un peu de racine de réglisse verte». Il ajoutait cependant, et je répète cette mise en garde: ceci est absolument contre-indiqué aux femmes qui souffrent d'une irritation des voies digestives.

Dans le cas d'inflammation des seins (mastite) un onguent à base de feuilles de céleri bouillies dans du saindoux et appliquées très chaudes, comme un cataplasme, apporteront un grand soulagement.

A propos des sécrétions lactées, Hippocrate, Dioscoride et Pline voyaient dans le sureau noir un excellent «remède» destiné aux nourrices à court de lait.



### SINUSITE (inflammation des sinus)

Elle se produit le plus souvent comme conséquence d'un rhume, mais parfois son origine peut être dentaire. Il arrive donc qu'en soignant le rhume ou les dents, on soigne également la sinusite.

Il existe cependant des formes de sinusite plus graves: les sinus de la face suppurent et sont accompagnés d'abondantes sécrétions nasales et de température. Il existe des sinusites aiguës. La douleur dans ce cas est forte, parfois insupportable. Elle est due à la pression exercée par les sécrétions qui s'accumulent dans les sinus et qui se produisent le plus souvent pendant la nuit. L'écoulement nasal amène généralement un soulagement.

*Phytothérapie*

Avant tout, il faudra consulter votre médecin pour le traitement à suivre. C'est avec son accord que vous pourrez également suivre une thérapeutique à base de plantes. Voici: battez un ou plusieurs blancs d'œufs en neige, puis ajoutez de la verveine hachée et laissez macérer le tout pendant quelques heures. Le soir, avant de vous coucher, étalez sur une gaze le cataplasme obtenu et appliquez-le sur la partie douloureuse. Vous le garderez ainsi toute la nuit.



## STOMACHIQUES (voir également la rubrique Digestion difficile)

On appelle «stomachiques» les produits pharmaceutiques, et dans notre cas les plantes qui favorisent la sécrétion gastrique et augmentent l'appétit. En voici quelques-uns.

Décoction de pissenlit: faites bouillir pendant un certain temps 50 à 60 g de racines et de feuilles de pissenlit dans un litre d'eau. Si vous voulez obtenir un résultat valable, il faudra boire de cette décoction au moins deux ou trois tasses par jour pendant 20 jours. N'oubliez pas de la boire encore chaude, et assez lentement.

Infusion de feuilles fraîches de laurier: laissez déposer 10 à 15 g environ de feuilles de laurier dans un litre d'eau pendant quelques heures, filtrez, puis laissez refroidir. Une cuillerée après chacun des repas princi-

paux suffira. Prenez cette infusion chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

Infusion de racine de grande gentiane sèche: mettez à macérer 5 à 10 g de gentiane dans un litre d'eau pendant 4 heures environ. Filtrez ce liquide et versez-le dans un récipient que vous fermerez bien. Prenez-en deux petites tasses par jour avant les principaux repas. Continuez ce traitement jusqu'à ce que vos troubles aient disparu. Vous obtiendrez une action beaucoup plus efficace si vous mélangez à cette infusion d'autres herbes amères.

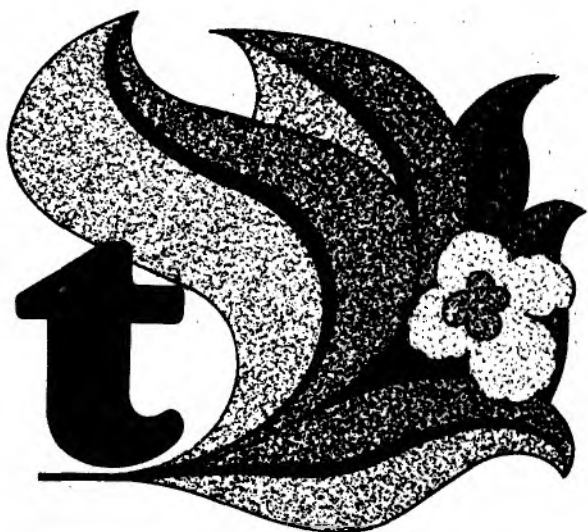
Elixir de *cascara sagrada*: mélangez 50 g d'extrait fluide de *cascara* dont on a retiré l'amertume, six gouttes d'essence d'orange, 200 g de sirop, 100 g d'alcool à 90°, 50 g de glycérine et 100 g d'eau. Faites macérer le tout pendant quelques jours puis filtrez. Prenez un ou deux petits verres avant les repas principaux.

\* \* \*

## SUDORIFIQUES

En fait, le terme technique est diaphorétiques, c'est-à-dire produits pharmaceutiques ou plantes qui activent la sécrétion de sueur. Les herboristes utilisent souvent le tilleul à cet effet. Il a le pouvoir d'augmenter la sécrétion de sueur, soit par une action directe sur les glandes sudoripares, soit par une action indirecte sur les centres nerveux. On peut citer également parmi les plantes dotées des mêmes propriétés diaphorétiques, le frêne, le sureau et la saponaire.

Une infusion de capillaire peut également se révéler efficace dans ce cas. Prenez-en 15 à 20 g, ajoutez-y un litre d'eau bouillante, sucrez avec du miel ou du sucre. Buvez cette infusion très chaude. Dose quotidienne: trois ou quatre petites tasses à café.



## TABAGISME (intoxication par le tabac)

Fumer raccourcit la vie, dit-on depuis longtemps. Alors comment débarrasser de ce vice ceux qui en sont atteints?

### *Phytothérapie*

Fumeurs invétérés (mais repentis), fumez à partir de maintenant des feuilles de tussilage. Le tussilage, aussi appelé *pas-d'âne*, est une plante de la famille des composées. Son nom latin est *tussilago farfara*. Le



tussilage peut facilement se substituer au tabac, avec un peu de bonne volonté, bien entendu. Surtout, il ne présente aucun des inconvénients nocifs du tabac. Voici comment préparer une cigarette de tussilage. Prenez-en les feuilles, mettez-les les unes sur les autres, laissez-les fermenter un peu, puis sécher. Il y a une dizaine d'années, un botaniste conseillait aux fumeurs un mélange en proportions égales de feuilles séchées de tussilage, de marron d'Inde et d'aspérule. Un autre mélange conseillé pour une cigarette sans tabac est celui de feuilles de tussilage mélangées à des feuilles de bétoune.

Voici encore une autre cigarette sans nicotine: cette fois à base de cresson. Mais attention, il faut demander l'avis d'un médecin pour l'utilisation du cresson, car, comme beaucoup le savent, cette plante présente certaines contre-indications, particulièrement pour les personnes prédisposées aux inflammations des voies urinaires. Si vous ressentez des douleurs aiguës à la vessie, accompagnées de difficultés au moment de la miction, il faut suspendre immédiatement l'utilisation de cette plante.

Pour tous ceux qui ont décidé une bonne fois pour toutes de cesser de fumer, il existe un sirop agréable d'erysimum. Laissez infuser pendant 5 heures environ 20 g d'erysimum, 20 g de cresson, 20 g de serpolet, 20 g de fumeterre dans un litre d'eau. Après avoir passé le liquide, ajoutez une quantité suffisante de sucre et filtrez. Deux ou trois petites cuillerées par jour devraient suffire. Prenez-les particulièrement lorsque le désir de fumer se fait plus intense et irrésistible.

## TACHYCARDIE

(accélération du rythme des battements cardiaques)

Qu'est-ce donc qui peut faire monter ainsi les battements de notre cher cœur? Peut-être une forte émotion, peut-être une digestion laborieuse, ou tant d'autres causes parmi lesquelles les efforts, les états fébriles, une anémie grave, l'hyperthyroïdie et aussi l'abus du café, du tabac ou de l'amour physique...

### *Phytothérapie*

De quoi dispose la phytothérapie pour soigner la tachycardie? Prenez 150 g de feuilles de *leonurus* (ou agripaume). Il s'agit d'une plante vivace, pelucheuse et dentelée qui, il fut un temps, présentait des résultats thérapeutiques hors du commun. En effet, à cette époque, on la disait «tonicardiaque». C'est un signe que ses propriétés n'étaient pas discutées. Ajoutons en passant qu'on pensait alors également, qu'elle guérissait la paralysie. Revenons à notre tisane: 150 g de feuilles d'agripaume dans un litre d'eau contenant 50 g de racine de valériane et 100 g de feuilles de romarin. Faites bouillir 5 minutes, puis filtrez. Buvez une tasse de cette tisane très chaude, le soir, avant le coucher. Je précise que les phytothérapeutes en conseillent un usage modéré.

L'aubépine, également, comme on l'a déjà vu, est considérée comme un tonicardiaque puissant. Elle régularise la circulation sanguine et agit en même temps sur le muscle cardiaque et les vaisseaux, par l'intermédiaire du système nerveux. L'infusion d'aubépine a en outre une saveur agréable: une cuillerée à

soupe de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante, 2 ou 3 fois par jour pendant 3 semaines.

Même l'ail, l'humble ail est recommandé. Ce qui est efficace ici est le jus de l'ail. Prenez 500 g d'ail, extrayez-en le jus et mettez-le dans un petit récipient contenant la même quantité d'alcool à 40°. Deux ou trois cuillerées par jour pendant une semaine.

Décoction de racines d'asperge: prenez 50 g de racines, faites-les sécher, hachez-les en petits morceaux, et faites-les bouillir dans un litre d'eau. Filtrez. Laissez refroidir. Il vaut mieux ne pas ajouter de sucre. Trois verres par jour, entre les repas. Suivez le traitement au moins 30 jours consécutifs sans aucune interruption. *Contre-indications*: les asperges sont contre-indiquées pour tous ceux qui souffrent d'affections de la vessie, des reins et pour les personnes particulièrement excitables.

\* \* \*

## TEIGNE des enfants

On peut considérer que cette maladie a considérablement diminué du fait de l'amélioration des conditions d'hygiène. Du point de vue scientifique, elle comprend les affections cryptogamiques du cuir chevelu et accessoirement des régions glabres.

Il existe trois types de teigne: la teigne microscopique; la teigne trichophytique, et la teigne favique. Mais laissons les discussions médicales à la médecine, et voyons ce que la phytothérapie peut nous proposer.

*Phytothérapie*

Au XVI<sup>e</sup> siècle, la pratique populaire conseillait déjà une décoction concentrées de caille-lait, petite plante vivace de la famille des rubiacées.

\* \* \*

**TÉNIA** (ver solitaire)

«Qu'as-tu? Le ver solitaire?» Ce qui veut dire: «Mais tu es insatiable, tu as toujours faim»...

Le ténia, ou ver solitaire, est un ver composé d'une tête et d'un corps... qui peut atteindre quelques mètres de long. Il vit généralement dans le gros intestin, en une bienheureuse solitude. Vous vous demanderez comment ce petit personnage a bien pu parvenir jusque-là. C'est simple.

On l'y introduit en mangeant de la viande crue d'animaux atteints de cysticercose, qui eux-mêmes avalent ces larves ou cysticerques, lesquelles se transforment en ténia une fois dans l'intestin. Il se peut aussi que l'homme avale des œufs de ténia avec de la poussière ou de la terre. Il est un fait certain, c'est que la porte d'entrée est toujours la bouche, et que c'est nous qui introduisons cet hôte indésirable dans notre intestin. Il est évident que ce nouvel arrivant a des exigences: il faudra penser à le nourrir. Le maître de maison devra donc pourvoir à sa propre nourriture en même temps qu'à celle de son hôte.

*Phytothérapie*

Boire chaque jour, le matin à jeun (en restant à jeun jusqu'à midi) jusqu'à ce que le ver ait été expulsé, du lait dans lequel on a fait bouillir pendant 20 minutes, une grosse tête d'ail écrasée. L'ail est une panacée dans ces conditions. *Contre-indications*: les femmes qui allaitent, les maladies de la peau, les fortes inflammations des voies respiratoires.

\* \* \*

**TORTICOLIS**

La médecine ignore la pathogénésie ou plus simplement la nature pathologique de ce mal. Certains esprits éclairés affirment: «On lui reconnaît une origine nerveuse périphérique (nerf spinal) causée par des lésions du rachis cervical qui intéresse les racines voisines». D'autres répliquent: «Non, il s'agit d'une origine nerveuse centrale (corps strié, cervelet)». Ce que l'on sait avec certitude, c'est que le torticolis fait mal. Lorsqu'on est atteint de ce malheureux torticolis, on est obligé de regarder dans une seule direction et de marcher le corps dirigé d'un côté et la tête de l'autre. Il se moque de toute notre personne et nous saisit au moment où nous l'attendons le moins, après un mouvement brusque ou une émotion, bonne ou mauvaise, peu importe. Il ne se manifeste pas cependant lorsque la tête est soutenue ou durant la nuit, pendant le sommeil. La tête commence à dévier lentement, doucement, sans secousses, et le matin, nous nous levons avec le chef un peu de travers. Que se passe-t-il?

# Les vertus des eaues et

des herbes. Avec le regime contre la pestilence/faict  
et compose par messieurs les medecins de la  
cite de Basle en Alemaigne.

iii.



*Les meilleurs médecins du XV<sup>e</sup> siècle croyaient aux vertus des  
plantes, même contre la peste.*

Il existe un torticolis chronique, congénital, et un torticolis acquis. Le premier est lié à des anomalies osseuses visibles à la radiographie, qui sont donc de naissance. Le second «s'attrape» ce qui veut dire qu'il est accidentel. Les traitements médicaux ne manquent pas.

### *Phytothérapie*

Rappelons à ce sujet un «remède» classique des guérisseurs populaires — généralement paysans — utilisé dans les campagnes d'Italie du Nord. Voici ce que faisaient ces braves gens. Ils mettaient d'abord à réchauffer dans une poêle une sommité d'origan hachée, de préférence fraîche. Puis ils l'appliquaient bien chaude, en compresse, sur le cou.

Autre «remède» contre le torticolis, selon les anciens. Il est naturellement à base de plantes: feuilles de romarin cuites dans du vin et appliquées très chaudes, en cataplasmes.

\* \* \*

## TOUX

Je parlerai de la toux en général, celle qui se déclenche lorsque le larynx, la trachée ou les bronches sont stimulés. Que se passe-t-il? Une espèce de réaction de la part des muscles expirateurs: l'air passe alors avec violence à travers les cordes vocales tendues, les fait vibrer et produit le bruit caractéristique de la toux. Les causes? Très nombreuses. Nous en citerons quelques-unes: catarrhe ou inflammation des muqueuses



des voies respiratoires, sécrétion de sang ou de pus, présence de petits corps étrangers (il s'agit parfois de particules alimentaires ou de petites quantités de boisson tombées par hasard dans le larynx au cours de la déglutition). Il y a également d'autres causes: inhalation de vapeur, de poudres irritantes, parfois même un simple courant d'air très froid ou très chaud. Toutes les causes qui stimulent le larynx, la trachée ou les bronches provoquent une réaction. Qu'est-ce donc que la toux? La toux, écrivait un professeur de médecine, est un véritable moyen de défense de l'organisme. Naturellement, il faut la traiter tout de suite, aller chez votre médecin et...

### *Phytothérapie*

En attendant, les phytothérapeutes conseillent, par exemple, une infusion de feuilles de bourrache: 10 g environ suffiront. Faites-les sécher puis bouillir dans un litre d'eau pendant une petite demi-heure. Sucrez de préférence avec du miel. Doses: 3 ou 4 fois par jour, par tasses à café. Jusqu'à quand? Jusqu'à ce que la toux ait complètement cessé.

Vous pouvez prendre également une décoction de feuilles de laitue: faites bouillir pendant 10 minutes environ 50 g de feuilles de laitue dans un demi-litre d'eau. Puis ajoutez-y 100 g de sucre. Versez la décoction tiède dans une bouteille. Buvez-en deux ou trois tasses par jour.

La décoction de fleurs de bleuet peut également être efficace: 30 g dans un litre d'eau chaude. Faites refroidir et passez dans un tamis. Deux cuillerées par jour.

Il existe également un sirop à base de racines de guimauve, particulièrement recommandé pour les toux sèches et nerveuses. Achetez chez l'herboriste environ 125 g de racine, hachez-les en tout petits morceaux et laissez-les tremper dans un litre d'eau froide pendant une journée entière. Faites passer et écrasez soigneusement les racines pour en extraire tout le jus et mettez celui-ci dans une petite casserole de terre cuite ou de verre (oui, j'ai bien dit de terre cuite ou de verre). Ajoutez une quantité suffisante de sucre, mélangez, laissez cuire à feu très doux, en mélangeant toujours, et attendez que le sucre se soit complètement dissous. Laissez refroidir et ajoutez encore 30 g d'eau de fleurs d'oranger. Versez le tout dans une bouteille que vous fermerez d'un bouchon. Laissez reposer pendant une journée entière. Doses: de deux à trois petits verres le soir, avant de vous mettre au lit.

Autre «remède» pour combattre la toux, plus ou moins violente, plus ou moins sèche: une boisson obtenue par la macération pendant une semaine de 20 g d'aunée, 20 g de marrube blanc et 20 g d'origan dans un litre de vin rouge. Deux ou trois verres à vin par jour.

N'oublions pas non plus le chou. Il se révèle un excellent remède contre la toux et généralement guérit toutes les affections des voies respiratoires. La partie préférée est ici le jus des feuilles que l'on a obtenu en les broyant et en les pressant à travers un morceau de chiffon. L'idéal serait de faire bouillir du jus frais et du miel en proportions égales. De 3 à 4 cuillerées par jour.



## ULCÈRE (de l'estomac et du duodénum)

L'ulcère est une sorte de cavité qui se forme dans la muqueuse de l'estomac. Si cette cavité devient assez profonde pour perforer la paroi de l'estomac, il n'y a qu'une chose à faire: appeler aussitôt l'ambulance.

On peut dire de la personne atteinte d'ulcère ce que nous avons déjà dit des constipés, des insomniaques, des rhumatisants. Assemblons-nous en associations, et faisons connaître nos revendications...

Mais en vérité, du moins en ce qui concerne les

ulcéreux, il y a peu de choses à revendiquer. Il faut simplement se mettre au régime, manger prudemment, vivre encore plus prudemment, se détendre, ne pas se fâcher, ne pas s'exciter intérieurement, oublier ses rancunes et ses ressentiments, prendre la vie avec grande philosophie et si possible, avec un peu plus de religion. Est-il vrai ou non que l'ulcère fait partie de la famille des affections psychopathiques? C'est vrai.

### *Phytothérapie*

C'est le Français Rivers qui, après une série de recherches, a découvert dans une plante de la famille des papilionacées, et plus précisément dans la réglisse, des propriétés insoupçonnées pour le traitement de l'ulcère de l'estomac et bien entendu de la gastrite. Il suffirait de 100 g d'extrait de poudre de réglisse dans un quart de litre d'eau, à raison de 3 petites cuillerées à café par jour.

\* \* \*

## URTICAIRE

Cette dermatose (maladie de la peau) est caractérisée par l'apparition temporaire sur la peau d'éléments prurigineux ressemblant à des piqures d'ortie. Tout comme l'ortie, l'urticaire laisse sur la peau une sensation aiguë de prurit ou démangeaison. A cet endroit se développe des éléments dits d'urticaire. On le sait, leur développement se fait d'autant mieux que le sujet se gratte beaucoup. L'urticaire peut être plus ou moins étendue et prendre l'aspect d'une tache (urti-

caire maculeuse), ou reproduire des dessins sinueux (urticaire gyratée), ou parfois peut devenir assez saillante (urticaire tubéreuse ou géante). Ces éléments d'urticaire ne subsistent pas longtemps, parfois quelques heures. Cependant des éruptions ultérieures peuvent se produire au cours des jours suivants. Il existe aussi des formes chroniques d'urticaire, qui, à la longue (il s'agit de mois et parfois même d'années) peuvent être à l'origine de véritables lésions cutanées (papule de prurigo) et même d'un éréthisme nerveux qui peut affecter sérieusement l'équilibre de l'état général et l'on comprend bien pourquoi. L'urticaire est une réaction cutanée qui semble, j'insiste sur le terme semble, due à la libération d'un composé chimique en tous points semblable à l'histamine. La libération de cette substance peut avoir une cause externe ou interne.

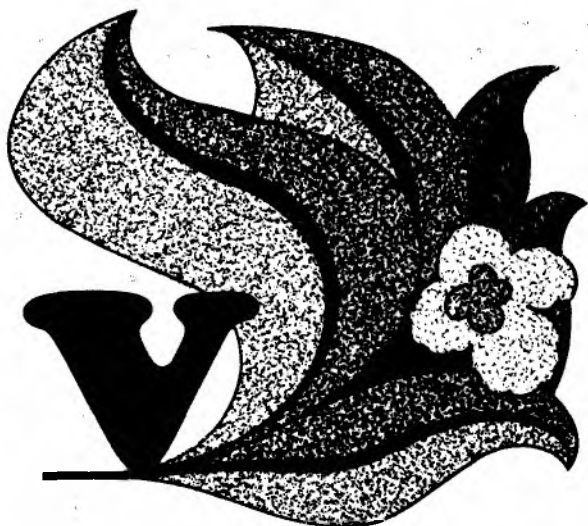
Causes externes: le simple contact de plantes comme l'ortie, le lierre, le géranium, la carotte, ou de certains insectes (chenilles, punaises, etc.).

Causes internes: ingestion de fraises, charcuterie, conserves, œufs, gibier, crustacés, chocolat, thé, café, et parfois même, lait et pain.

N'oublions pas, en outre, que certaines substances médicamenteuses (opium, bromure, cocaïne, arnica, barbituriques, sang transfusé, térébenthine), ainsi que certaines maladies infectieuses (malaria, typhoïde) et certains agents physiques comme le froid ou les rayons X (soleil) peuvent également être à l'origine d'urticaire.

*Phytothérapie*

Les phytothérapeutes. conseillent dans les cas d'éruption d'urticaire d'origine alimentaire de se nourrir aux deux repas d'ortie, cuite évidemment, ou d'en boire une décoction de 30 à 60 g par litre d'eau réduit au tiers. En prendre dans ce cas 2 à 3 tasses par jour. Ou encore prenez une infusion de rhubarbe obtenue en versant 6 g de rhubarbe et 2 g de bicarbonate de soude dans une tasse d'eau bouillante et en mélangeant le tout. Buvez cette infusion encore très chaude, au dernier moment avant de vous coucher. Continuez ce traitement jusqu'à ce que tous les troubles aient disparu.



## VAGINITE

La vaginite est une inflammation de la muqueuse vaginale parfois due à la blennorragie, parfois à des microbes qui, généralement présents dans le vagin à l'état inactif, deviennent soudain virulents pour diverses raisons. Les symptômes en sont des brûlures, des démangeaisons, des pertes blanches séro-purulentes abondantes, de vives douleurs au simple toucher. Voyons ce que la phytothérapie peut proposer à ce sujet.

*Phytothérapie*

L'herboriste conseille... la pomme de terre. Faites bouillir dans un litre d'eau environ 50 g de feuilles fraîches de pomme de terre, je dis bien des feuilles fraîches. Filtrez le liquide lorsqu'il est tiède et utilisez-le en douches vaginales.

Vous pouvez aussi vous consoler avec des framboises ou, mieux, avec une infusion de feuilles et de fleurs de framboise. Laissez reposer cette infusion (5 % de feuilles et 3 % de fleurs) pendant une demi-heure environ et prenez-en deux ou trois tasses par jour.

\* \* \*

**VARICES** (veines variqueuses)

Il s'agit de la dilatation des veines qui provoque une altération de leurs parois.

Comment est-ce possible? Parce que le sang veineux doit remonter vers le cœur depuis les extrémités inférieures, c'est-à-dire qu'il doit parcourir un chemin en sens inverse de la force de la gravité. Ce parcours est parfois fatigant, particulièrement lorsque le propriétaire desdites jambes est contraint, pour des raisons professionnelles, de rester sur pied une grande partie de la journée: vendeurs, employés de maison, etc. En outre, tout le monde n'a pas les mêmes jambes. Chez les uns, elles possèdent de bonnes veines, aux parois saines, et le sang peut y circuler librement, sans fatigue. Chez d'autres, au contraire, il se produit des difficultés de circulation. Il existe évidemment des facteurs prédisposants, la grossesse par



exemple. Savez-vous que les statistiques sont impressionnantes dans ce dernier cas? En effet, 85 % des femmes souffrent de varices au cours de leur première grossesse.

La méthode la plus simple, et aussi la plus ancienne, pour ralentir la dilatation et empêcher ainsi l'apparition de varices, serait le port de bas élastiques. Je crois que l'on peut même affirmer que c'est en effet la meilleure méthode.

### *Phytothérapie*

La phytothérapie a, elle aussi, ses «remèdes». Le marron d'Inde est l'un d'eux. Ecrasez-en la pulpe, faites-la bouillir dans l'eau (10 g environ de marrons dans 1 litre d'eau). L'écorce ne doit pas non plus être négligée. Faites-en bouillir 30 g par litre d'eau. Appliquez sous forme de cataplasmes.

Voici une infusion de fleurs de mauve. Mettez 15 g de ces fleurs dans 1 litre d'eau bouillante et laissez reposer pendant 10 minutes environ. L'infusion de feuilles est également efficace. Jetez-en 20 g environ dans 1 litre d'eau bouillante, laissez reposer. Toutes deux se prennent par petites tasses. Les recherches les plus récentes des phytothérapeutes ont en effet révélé la présence de vitamines A, B, C et E dans cette plante (voir Volume II).

Les feuilles de chou peuvent être utilisées avec succès. En effet, le chou, de même que l'ail et le cresson, est considéré comme une des plantes les plus bénéfiques. Prenez donc des feuilles de chou, lavez-les, hachez-les, écrasez-les avec une bouteille et laissez-

les macérer pendant quelques heures dans de l'eau boriquée. Enfin, appliquez-les sur les varices en veillant à bien les recouvrir. Comment ? En les maintenant sous une compresse de gaze et en bandant la jambe, mais sans trop serrer, évidemment. Répétez cette application deux fois par jour. C'est ce que l'on appelle «la méthode Dufour, 1902». Le saviez-vous ?

Il y a aussi l'aigremoine. C'est une plante de la famille des rosacées, célèbre dès l'Antiquité pour ses propriétés. On disait alors qu'elle guérissait la cataracte. Voici le médicament que recommandait un auteur français pour des applications : faites bouillir 200 g d'aigremoine séchée dans un litre de vin rouge pendant cinq minutes, puis laissez infuser pendant une heure.

L'herboristerie italienne suggère une sorte de bouillie de lierre frais (en fait, de feuilles de lierre finement hachées). Mettez cette bouillie sur la varice, plusieurs fois par jour.

Nous disposons en outre de deux cataplasmes : l'un froid, fait de feuilles de chicorée que vous appliquerez sur la varice et recouvrirez d'une gaze, l'autre fait de racines de consoude fraîches broyées. Faites macérer 100 à 150 g de ces racines dans un litre d'eau bouillante, plongez des gazes dans ce liquide et appliquez-les sur les jambes malades.

## VERMIFUGES

Il s'agit de produits pharmaceutiques ou de plantes destinés à éliminer les vers, parasites de l'intestin.

### *Phytothérapie*

Les phytothérapeutes conseillent les décoctions d'absinthe maritime comme vermifuge. Bernard Palissy, savant français du XVI<sup>e</sup> siècle, en était enthousiaste. « Cette plante », écrivait-il, « a un tel pouvoir qu'en la faisant bouillir, en ajoutant de la farine dans la décoction obtenue pour en faire des beignets cuits dans du saindoux ou du beurre et en les mangeant, on chasse tous les vers qui se trouvent dans le corps tant des hommes que des enfants. » Nous devons ajouter toutefois, par prudence, que l'absinthe maritime contient à fortes doses une substance vénéneuse, la santonine. Ce qui veut dire que cette plante ne devra être utilisée que sous contrôle médical, en respectant absolument les doses prescrites. Il ne faut pas oublier que la carotte est elle aussi un bon anti-helminthique, c'est-à-dire qu'elle chasse les vers. Mettez 10 g de semences de carotte dans 1 litre d'eau et laissez bouillir pendant une demi-heure environ. Filtrez et laissez refroidir. Buvez-en un verre à la fin de chacun des repas. Jusqu'à quand ? Jusqu'à ce que ces hôtes indésirables se décident à lever le siège. La phytothérapie nous recommande de ne pas oublier les propriétés vermifuges de l'ail, de l'humble ail, qui à lui seul est en mesure de vaincre et détruire les oxyures et les ascarides. Profitons donc de la décoction suivante : hachez cinq gousses d'ail et faites-les

bouillir dans 250 g de lait, pendant environ 5 minutes. Laissez tiédir et buvez toute la quantité en une seule fois, tous les soirs au coucher. Suivez ce traitement pendant deux ou quatre mois, sans interruption. L'ail peut être consommé plus simplement encore, écrasé sur des croûtons de pain.

Le vin médicinal d'armoise a bon goût, est efficace et facile à préparer. Laissez macérer dans une bouteille, au soleil, pendant trois jours, 100 g de sommités fleuries d'armoise dans un litre de bon vin blanc sec. Vous boirez un petit verre de ce vin à chacun des principaux repas.

Roques lui-même, dans son *Nouveau traité des plantes usuelles, spécialement appliquées à la médecine domestique*, recommandait déjà au siècle dernier une infusion de camomille contre les vers chez les enfants. La prescription était la suivante: faites bouillir, puis laissez infuser pendant un quart d'heure, une pincée de fleurs de camomille dans un quart de litre d'eau, passez, ajoutez un petit morceau de sucre, une tranche ou du jus de citron et une bonne cuillerée à soupe d'huile d'olive. Posologie: deux fois par jour.

Décoction de semences de concombre: la phytothérapie moderne recommande cette décoction surtout parce que n'étant pas vénéneuse, elle peut être consommée plusieurs fois sans danger. Faites réduire 80 à 150 g de semences de concombre en une pâte et ajoutez-y 40 g de sucre et un demi-verre d'eau. Pour les enfants réduisez les proportions de moitié. Ou encore, préparez une infusion de 1 g de feuilles séchées de chénopode dans une tasse d'eau bien

chaude. Ajoutez un peu de sucre et buvez-en une tasse par jour. Vous donnerez une demi-dose aux enfants. Répétez ce traitement une seconde fois au plus, et ne dépassez jamais les doses prescrites.

\* \* \*

## VERRUES

C'est une excroissance cutanée due à une hypertrophie des papilles dermiques. Elle se caractérise par une petite élévation saillante, pédonculée, de couleur grisâtre. Sa taille peut aller du petit pois à la tête d'épingle. Sa surface est rugueuse, faite de saillies séparées de sillons profonds. Les verrues aiment généralement se nicher sur la partie dorsale des mains, des doigts et surtout autour des ongles. Elles peuvent également s'installer sur les organes génitaux, le visage et le cuir chevelu. Elles sont indolores sauf en cas d'inflammation et de craquelures. Elles sont contagieuses, cela a été prouvé, sur une même personne accidentellement. La période d'incubation serait comprise entre un minimum de 3 semaines et un maximum de 3 mois. Le responsable et premier artisan de ces véritables massacres épidermiques n'est rien de moins qu'un ultra-virus. Une écorchure accidentelle, une simple égratignure ou un frottement peuvent donner naissance à de nouvelles verrues disposées en plaques ou en ligne dans le voisinage immédiat de la verrue-mère. Il en existe différents types, parmi lesquels les verrues planes juvéniles constituées par de petites papules épidermiques aplaties, de 3 mm

de diamètre, de couleur rouge-jaune, et le plus souvent indolores. Elles siègent de préférence sur le visage, les joues, le front et le menton. Elles peuvent aller d'une dizaine à une centaine.

### *Phytothérapie*

Comme pour les cors et les durillons, le traitement classique conseillé par les phytothérapeutes est à base d'ail. Prenez-en quelques gousses, écrasez-les bien dans un mortier et appliquez-les sur vos verrues pendant la nuit. Attention: ne pas laisser découverte la partie saine de l'épiderme; recouvrez-la d'un sparadrap afin d'éviter de l'enflammer, car vous risqueriez, en cherchant à guérir un mal, d'en provoquer un autre. Durée du traitement: 10 à 15 jours selon les résultats obtenus.

Vous pouvez aussi faire appel au chou, à sa sève recueillie par une incision dans la tige, à laquelle on attribue, selon les dires d'un célèbre herboriste capucin, la vertu de faire disparaître les verrues et les autres grosseurs, quelle qu'en soit la nature.



## VERTIGES

Il existe les vertiges simples d'origine physiologique, et ceux de nature pathologique: hypotension ou hypertension, maladies des yeux (vices de réfraction), maladies de l'appareil digestif (dyspepsie, constipation, gastrite aiguë, maladies cardio-vasculaires, maladies de l'oreille, etc.)



*Une pharmacie au XV<sup>e</sup> siècle.*



*Phytothérapie*

Contre les vertiges d'origine physiologique, la phytothérapie peut vous donner de précieux conseils. Tout d'abord une décoction de feuilles de primevère: mettez 30-35 g dans un litre d'eau et faites bouillir pendant 20 minutes. Laissez tiédir puis filtrez. Dose quotidienne: une ou deux cuillerées.

Ou une infusion de feuilles de basilic. Versez une petite cuillerée de ces feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Buvez-en une tasse lorsque vous sentirez l'approche du vertige.

Une autre méthode consiste à manger, pendant dix jours environ, une dizaine d'oignons cuits ou crus, mais bien émincés.

\* \* \*

**VOIES URINAIRES (inflammation des)**

Je veux parler ici de toutes les inflammations qui frappent un ou plusieurs organes de l'appareil urinaire: uretère, vessie, urètre. Nous avons déjà vu les maladies du rein sous les rubriques «Rein, coliques néphrétiques», «Rein, calcul du», «Néphrite».

*Phytothérapie*

Le chiendent, ou plus exactement la décoction de rhizomes de chiendent, est l'un des remèdes les plus populaires contre les inflammations des voies urinaires. Faites-en bouillir 30 g pendant une minute environ dans une certaine quantité d'eau; jetez cette eau, écrasez les rhizomes (c'est-à-dire la tige souterraine de

la plante) et remettez le tout à bouillir dans un litre un quart d'eau, jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 1 litre. Ajoutez alors 10 g de réglisse et une tranche de citron.

Les feuilles de cassis sont également conseillées en infusion, en doses de 30 à 60 g par litre d'eau bouillante. Il convient d'en prendre deux à trois tasses par jour entre les repas, la dernière au moment de se mettre au lit.

Il existe également un vin diurétique que l'on obtient en mettant la cendre des branches et des fleurs de genêt (une cinquantaine de grammes environ) dans un sachet qu'on laisse macérer pendant quatre jours dans une bouteille de vin blanc sec. Les phytothérapeutes affirment qu'un verre de ce liquide, bu trois fois par jour avant les repas, est extrêmement efficace contre les troubles des voies urinaires.

La mauve ne pouvait être tenue à l'écart. C'est la plus courante et la plus populaire de nos amies les plantes. Elle convient pour le traitement des gastrites, entérites, diarrhées, hémorragies, dysenteries, et encore davantage pour celui des voies urinaires dont elle calme les inflammations. Ressentez-vous une certaine brûlure lorsque vous urinez? Un herboriste tel que Chomel vous aurait dit: «Rien de mieux qu'une bonne infusion de mauve». Elle est surtout recommandée contre les inflammations de la vessie, en fait contre les cystites.

Toujours contre les cystites, vous pouvez prendre du vin de sureau obtenu en laissant macérer 130 g d'écorce de sureau dans 1 litre de vin blanc sec pen-

dant deux ou trois jours et en le filtrant. La «queue de cheval», plante très commune au nom insolite (prêle) est aussi recommandée, surtout comme diurétique, sous forme de décoction de ses branches: 20-30 g que l'on fait bouillir dans un litre d'eau et que l'on boit par petites tasses, trois fois par jour.

## Répertoire thérapeutique

(En regard de chaque maladie sont citées, dans l'ordre de leur énumération, les plantes médicinales qui la traitent.)

**Acide urique** (pomme de terre, oignon).

**Aérophagie** (angélique, anis, cumin des prés, fenouil).

**Albuminurie** (genêt, bouleau).

**Alopécie** (lavande, œillet, laurier, lanturier, ortie, ail).

**Anémie** (verveine, orange, cresson, centaurée, fenouil).

**Angine** (citron, rose, aigremoine, ronce, eucalyptus).

**Angine de poitrine** (aubépine, sauge, mélisse, menthe).

**Aphonie** (carotte, chou).

**Aphtes** (myrtille, tormentille).

**Artériosclérose** (ail, citron, tomate).

**Arthrite** (citron, chiendent, lavande, camomille, violette, sauge, ortie, camphre, romarin, fraise).

**Arthrose** (romarin, serpolet, sauge, menthe).

**Asthme** (romarin, genièvre, citron, serpolet, thym, lavande, valériane, tussilage, céleri, bouillon-blanc, coquelicot, lierre, mélisse, bryone).

**Blennorrhagie** (genièvre, chiendent, orge, pariétaire).

**Bouche** (basilic, bugrane, myrtille, sauge).

**Bronchite** (hysope, violette, bleuet, véronique, lin, réglisse, balsamine, aunée, anis, mauve, bouillon-blanc, cresson, bourrache, chou, ail, lierre, polypode, origan, bétouine, guimauve, tussilage, iris florentin, marrube, pariétaire, pulmonaire).

**Brûlures** (pomme de terre, potiron, chou, lierre, carotte, grande consoude, camomille, menthe, thym, rose, olive, ail, aigremoine, guimauve, houblon, plantain, sureau, germandrée, prêle, millepertuis, laurier, achillée mille-feuilles).

**Cauchemars** (chou, sauge).

**Cholécystite** (voir la rubrique « Foie, colique du »).

**Colite** (romarin, sauge, origan, rose, marjolaine, mauve, lavande, guimauve, myrtille, menthe).

**Conjonctivite** (rose, myrtille, fenouil, menthe, persil, pomme de terre, bleuet, plantain, romarin, asperule).

**Constipation** (polypode, fenouil, angélique, lin, olive, rose, mauve, chicorée, cascara sagrada, bourdaine, rhubarbe, tomate).

**Contusions** (primevère, arnica, persil, hysope).

**Convalescence** (fraise, fleur de bruyère, sauge, serpolet, cerfeuil).

**Coqueluche** (ail, tilleul, menthe, menthe pouliot, origan, lavande, violette).

**Cors et durillons** (ail, chanvre indien).

**Crevasses** (achillée mille-feuilles, chêne, chiendent).

**Croûtes de lait** (pensée sauvage).

**Démangeaisons, prurits** (guimauve, lin).

**Dentition** (carotte, guimauve, rose).

**Dents** (safran, pomme de terre, persil, ail, chardon de vénus, ceillet, laudanum).

**Dépurgatifs** (bugrane, trèfle d'eau, grand plantain, genièvre, fumeterre).

**Diabète** (sauge, eucalyptus).

**Diarrhée** (tormentille, carvi, bourse-à-pasteur, ortie, bistorte, ronce, carotte, églantier).

**Digestion difficile** (menthe, sauge, fleur de bruyère, marjolaine, serpolet, fraise, romarin, camomille, acore vraie aromatique, cannelle, absinthe, gingembre, iris, gentiane, angélique, chicorée, noix, muscade, cannelle, clou de girofle, rhubarbe, citron, houblon, mélisse, origan, pervenche, morille, piment, aneth, fenouil, coriandre, panais, carotte, anis).

**Diphthérie** (ail, thym, eucalyptus, citron).

**Diurétiques** (céleri, asperge, fenouil, persil, houx, artichaut, sureau, chardon béni, genêt, cerfeuil).

**Dysenterie** (fraise, ail, chou, mauve, myrtille, pimprenelle, plantain, tormentille, renouée bistorte, ronce).

**Eczéma** (tilleul, camomille, lavande, thym, fraise, orme, ortie, bourrache, laitue, chicorée, oseille, épinard, carotte, cresson).

**Émétiques** (camomille, violette, asaret, bétouine).

**Enflure** (fenouil, cerfeuil, camomille).

**Engelures** (noix, bouillon-blanc, marron d'Inde, céleri, huile de ricin, bergamotte, camphre).

**Enrouement** (orge, réglisse, figue, hysope, capillaire, pignon, chou, alchémille, carotte, citron, pomme, pulmonaire, bouillon-blanc, tilleul, thym, lin, sureau).

**Entérite** (orge, myrtille, avoine, blé, maïs, grand plantain, oignon, romarin, rue, chiendent, riz).

**Entorse** (camomille, olive).

**Enurésie nocturne** (tilleul, fleur de bruyère, seigle).

**Epistaxis** (ortie, oignon, sureau).

**Estomac**, brûlures d' (persil).

**Estomac**, crampes d' (népéta).

**Estomac**, douleurs d' (achillée mille-feuilles, trèfle d'eau, petite centaurée, tournesol, marrube, sauge, ail, tilleul, menthe, menthe pouliot, origan, lavande).

**Faiblesse** (olive, cresson, menthe, myrtille, rhubarbe, orange, romarin).

**Foie** calculs du (olive, lierre, artichaut, chiendent, tilleul, menthe).

**Foie**, colique du (camomille, pariétaire).

**Foie**, insuffisance du (artichaut, pissenlit, carotte, cresson, tomate, olive, ail, sauge, romarin, menthe, rhubarbe, pimprenelle, grande centaurée, chou, bouillon-blanc).

**Gale** (olive, ail, aunée, lavande, noix, achillée mille-feuilles, bardane, céleri).

**Gale du ciment** (lupin, serpolet).

**Gastrite** (rose, camomille, estragon, anis, mauve, romarin, sauge).

**Gengivite** (thym, sauge, cresson, tormentille, rose).

**Gorge** (aigremoine, ronce, myrtille, basilic, bugrane, orange, menthe, sauge, romarin).

**Goutte** (bourrache, céleri, ortie, ballote, sureau, chou, bardane, bryone, camomille, lavande, millepertuis, sauge, cassis, chicorée, chiendent, cresson, alkékenge, piloselle, fenouil, genêt).

**Grippe** (bourrache, bardane, cannelle, verveine, rose, primevère, ail).

**Grossesse** (mélisse).

**Hémorroïdes** (tomates, oignon, achillée mille-feuilles, bouillon-blanc, bourdaine, mauve, ortie).

**Herpès** (noix).

**Hydropisie** (persil, genêt, reine des prés, romarin).

**Hypertension** (aubépine, ail, bourse-à-pasteur, genièvre, mauve, persil, sureau).

**Hypocondrie** (mélisse).

**Hypotension** (séné, rhubarbe, réglisse, menthe).

**Insomnies** (camomille, basilic, aubépine, anis, pavot, laitue, trèfle d'eau, rose, passiflore, tilleul).

**Intercostales**, douleurs (chou).

**Intestin**, divers troubles de l' (chicorée, bourrache, pervenche, myrtille).

**Intestin**, gaz intestinaux (anis, orange, menthe, mélisse, carotte, céleri, fenouil, asperge, estragon épineux ou petit houx, persil, origan, genièvre, coriandre).

**Iris** (framboise, hysope).

**Ivresse** (chou).

**Jaunisse** (aigremoine, cresson, chicorée).

**Laxatifs** (polypode, chicorée, rhubarbe, fumeterre, cannelle).

**Lumbago** (orge, avoine).

**Malaria** (centaurée, marron d'Inde).

**Mémoire**, perte de la (mauve, achillée mille-feuilles, fraise, basilic, serpolet, menthe).

**Ménopause** (sauge).

**Menstruation** (mélisse, coriandre, artémise, origan, fenouil,

absinthe, achillée mille-feuilles, bourse-à-pasteur, souci, camomille, anis, basilic, menthe, sauge, verveine).

**Métrorragie** (myrtille).

**Migraine** (sauge, thym, tilleul, verveine, trèfle d'eau, angélique, lavande, serpolet, primevère, citron).

**Morsure de vipère** (genêt, lavande).

**Néphrite** (piloselle, chiendent, orge, genêt, bourrache, oignon, alkékenge, pariétaire).

**Névrose cardiaque** due à la ménopause (aubépine).

**Névrose stomacale** (marjolaine, thym, menthe).

**Nervosisme** (valériane, lavande, camomille, millepertuis, houblon grim pant, menthe, sauge).

**Œil** (voir la rubrique « Conjonctivite »).

**Oreille** (persil, sureau).

**Orgelet** (camomille, basilic, thym).

**Panaris** (bouillon-blanc).

**Pertes blanches** (thym, sauge, orange, ronce, noix, tormentille).

**Phlébite** (marron d'Inde, olive, lierre).

**Piqûres d'insectes** (plantain, persil).

**Piqûres de guêpes et d'abeilles** (figue, persil).

**Plaies et blessures** (lys, consoude, chou, renouée, romarin, menthe, absinthe, sauge, lavande).

**Poux et morpions** (persil, anis).

**Psoriasis** (thym, menthe, serpolet, orange).

**Pyorrhée** (sureau).

**Rage** (bardane).

**Rein**, calcul du (olive, menthe, orge, maïs, fenouil, tomate).

**Rein**, coliques néphrétiques (camomille).

**Rein**, insuffisance rénale (genièvre, oignon, églantier).

**Rhumatismes** (millepertuis, thym, romarin, fraise, reine-des-prés, camomille, chou, citron, ail, bourrache, cochléaria, douce-amère, lin, lard, camphre, ortie).

**Rhumes** (marron d'Inde, oignon, origan, basilic, laurier rose, myrtille, bourrache, angélique, réglisse).

**Rougeole** (achillée mille-feuilles, lavande, souci, bourrache, genêt, pensée sauvage).

**Rubéole** (ortie, bardane, lavande, souci, bourrache, genêt, pensée sauvage).

**Scarlatine** (guimauve, chiendent, cerise, millepertuis, pariétaire,



eucalyptus, lavande, souci, bourrache, genêt, pensée sauvage).

**Sciatique** (chou, moutarde, raifort).

**Seins** (persil, pervenche, fenouil, céleri, sureau).

**Sinusite** (verveine).

**Stomachiques** (pissenlit, laurier, gentiane, cascara sagrada, orange).

**Sudorifiques** (tilleul, capillaire).

**Tabagisme** (tussilage, cresson, érysimum, serpolet, fumeterre).

**Tachycardie** (agripaume, valériane, romarin, aubépine, ail, asperge).

**Teigne** (caille-lait).

**Ténia** (ail).

**Torticolis** (origan, romarin).

**Toux** (bourrache, laitue, bleuet, guimauve, aunée, marrube, origan, chou).

**Urticaire** (ortie).

**Ulcère** de l'estomac et du duodénum (réglisse).

**Vaginite** (pomme de terre, framboise).

**Varices** (marron d'Inde, citron, mauve, chou, ail, aigremoine, lierre, chicorée, consoude).

**Vermifuges** (absinthe, carotte, ail, armoise, camomille, olive, concombre).

**Verrues** (ail, chou, rose).

**Vertiges** (primevère, basilic, oignon).

**Voies urinaires** (chiendent, réglisse, citron, cassis, genêt, mauve, sureau, prêle).