

RICHARD LUCAS

LA
MAGIE
DES
PLANTES

TABLE DES MATIERES

Ce que ce livre vous apporte.....	14
1. Les plantes qui revigorent les organes sexuels.....	17
1.1. Les graines de sésame petites de puissance sexuelle	17
<i>Les précieuses graines des Anciens</i>	<i>18</i>
<i>Les propriétés de la confiserie de sésame identifiées.....</i>	<i>18</i>
<i>Propriétés sexuelles</i>	<i>19</i>
<i>Fabriquez votre confiserie aphrodisiaque.....</i>	<i>19</i>
<i>Confiseries au sésame</i>	<i>20</i>
<i>Délicieuses et faciles à employer.....</i>	<i>20</i>
<i>L'Autre recette</i>	<i>21</i>
1.2. Des graines de potiron pour superman.....	21
<i>Nécessité du bon fonctionnement de la prostate</i>	<i>22</i>
<i>Certains acides aminés soulagent</i>	<i>22</i>
<i>Le rôle des minéraux</i>	<i>22</i>
<i>La magie du magnésium</i>	<i>23</i>
1.3. Une bière à base de miel.....	24
<i>Un « philtre d'amour » moderne.....</i>	<i>24</i>
1.4. L'huile de germe de blé pour une vie sexuelle saine.....	24
<i>Vitamine E et grossesse</i>	<i>26</i>
<i>La vitamine E, meilleure amie des mamans ?.....</i>	<i>26</i>
<i>L'huile de germe de blé - bonne source de vitamines B associées</i>	<i>27</i>
<i>Différence entre vitamine E naturelle et huile de germe de blé</i>	<i>27</i>
<i>Très périssable.....</i>	<i>27</i>
<i>Pour obtenir les meilleurs résultats.....</i>	<i>28</i>
1.5. Le magique ginseng	28
<i>Le ginseng fortifie les glandes endocrines.....</i>	<i>28</i>
<i>Mode d'emploi du ginseng.....</i>	<i>29</i>
1.6. Un autre antique revigorant	29
<i>Facteurs d'efficacité du fénugrec</i>	<i>30</i>
<i>Mode d'emploi des graines de fénugrec</i>	<i>31</i>
1.7. La damiana, un tonique aphrodisiaque mexicain.....	31
<i>Mode d'emploi de la damiana.....</i>	<i>32</i>
1.8. Résumé.....	33
2. Les plantes qui rajeunissent votre système digestif... 34	34
<i>Utilisations modernes de l'écorce d'orme.....</i>	<i>34</i>
2.1. La dyspepsie chronique un mal très répandu	35
2.2. Des plantes qui tonifient l'estomac	36

2.3. Angélique (<i>Angelica archangelica</i>)	36
2.4. Anis vert (<i>Pimpinella anisum</i>)	37
2.5. Fenouil (<i>Foeniculum vulgare</i>)	38
2.6. Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	39
<i>Recette chinoise pour une bonne digestion</i>	39
<i>Recette d'un médecin anglais</i>	40
2.7. Gombo (<i>Hibiscus esculentus</i>)	40
<i>Le gombo pulvérisé pour l'ulcère de l'estomac</i>	41
2.8. La papaye (<i>Carica papaya</i>)	42
2.9. Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	43
2.10. Traitement végétal pour la gastrite	43
<i>Traitement d'un trouble chronique de longue date</i>	44
<i>Traitement à base de plantes</i>	45
2.11. Les plantes amères améliorent la digestion	45
<i>Le tonique amer préféré des Indiens</i>	46
<i>Recette de « bitters » à l'hydrastis</i>	47
<i>L'achillée mille-feuilles - spéciale pour la nausée</i>	47
2.12. Remèdes végétaux traditionnellement employés pour	
l'estomac	48
<i>Troubles d'origine nerveuse</i>	48
<i>Acidité</i>	48
<i>Gaz</i> 48	
<i>Digestion</i>	49
<i>Manque d'appétit</i>	49
<i>Abus d'alcool</i>	49
2.13. Résumé	50
3. Des plantes pour vos yeux	51
<i>Un remède connu depuis des siècles</i>	51
3.1. Les utilisations modernes de l'euphrase	51
<i>Prévention et soins des yeux</i>	52
<i>Euphrase et eau de roses</i>	53
<i>Une guérison remarquable</i>	53
3.2. L'importance de la vitamine A	54
<i>Effet de la carence de vitamine A sur les yeux</i>	54
<i>Doses thérapeutiques de vitamine A</i>	55
3.3. Grignotez des graines de tournesol	56
3.4. La cataracte	57
<i>Un nom étrange</i>	57
<i>Efficacité de la vitamine B2</i>	58
<i>Sources de vitamine B2</i>	58
3.5. Autres traitements de la cataracte	59

<i>Cas avancés de cataracte</i>	59
3.6. Remèdes naturels pour divers troubles oculaires	59
<i>Glaucome</i>	59
<i>Ulcères de la cornée</i>	60
<i>Les points devant les yeux</i>	60
<i>Remèdes connus pour les poches sous les yeux</i>	60
<i>Comment soulager les orgelets ?</i>	61
3.7. Résumé	62
4. Une plus grande vitalité grâce aux plantes qui régènèrent votre sang	63
4.1. Plantes et aliments pour le sang pauvre en fer	63
<i>Le cuivre aussi</i>	64
<i>Les composés chimiques du fer</i>	64
<i>Du fer naturel dans les plantes</i>	64
<i>Le secret de la tisane de patience</i>	64
<i>Autres sources naturelles de fer</i>	65
<i>Purificateurs naturels du sang</i>	65
<i>Diète de 24 heures avec des jus de fruits</i>	66
4.2. Plantes qui purifient le sang	66
<i>Le sassafras</i>	67
<i>Le sassafras est toujours populaire</i>	67
<i>Les éléments du sassafras</i>	67
<i>Un remède pour les troubles cutanés</i>	67
<i>La bardane, autre plante dépurative traditionnelle</i>	68
4.3. Constipation et auto-intoxication	68
4.4. Témoignages personnels sur la constipation	69
<i>Levure de bière</i>	69
<i>Gloire aux graines de tournesol</i>	69
<i>Une combinaison indispensable</i>	70
<i>Fruits crus</i>	70
<i>Mélasse de canne à sucre</i>	70
<i>Des tomates fraîches, pas du jus en conserves</i>	70
<i>Pas de pain, pas de problèmes</i>	70
4.5. Le problème du cholestérol	71
<i>La miraculeuse lécithine du soja</i>	71
<i>Le potentiel des grains de soja</i>	72
<i>Introduisez le soja dans votre alimentation</i>	72
4.6. Autres recherches pour réduire le taux de cholestérol	73
<i>Plan en cinq parties</i>	73
<i>Autres bienfaits de la lécithine de soja</i>	74
<i>Tiercé gagnant</i>	74
<i>Un rapport suédois</i>	75
<i>Quelques cas exemplaires</i>	75
<i>Un autre cas remarquable</i>	76
<i>Résumé</i>	77

5. Une sélection de plantes pour embellir vos cheveux....	78
<i>La calvitie féminine.....</i>	<i>78</i>
<i>La calvitie masculine.....</i>	<i>78</i>
<i>Quelques données</i>	<i>79</i>
5.1. La calvitie chez les femmes	80
<i>Couronne de gloire sur le déclin.....</i>	<i>80</i>
<i>La propre faute des femmes</i>	<i>80</i>
<i>Accumulation de risques.....</i>	<i>81</i>
<i>Autres facteurs d'alopecie</i>	<i>82</i>
<i>Que faire?.....</i>	<i>82</i>
5.2. La calvitie chez les hommes	83
<i>Une découverte.....</i>	<i>83</i>
<i>Comment se produit la calvitie ?.....</i>	<i>83</i>
<i>Que faire?.....</i>	<i>84</i>
<i>Nourrir les cheveux de l'intérieur.....</i>	<i>84</i>
<i>Un cas exemplaire.....</i>	<i>85</i>
<i>Autres cas de réussite</i>	<i>85</i>
5.3. Un régime qui fait dresser les cheveux sur la tête	86
<i>Le régime adéquat</i>	<i>88</i>
5.4. Encore des bons conseils pour votre alimentation	88
<i>Liste des aliments à fuir à tout prix.....</i>	<i>88</i>
<i>Aliments, vitamines et « suppléments » à employer pour remplacer les</i> <i>aliments de la liste ci-dessus :.....</i>	<i>89</i>
<i>Chaque nutriment compte.....</i>	<i>90</i>
5.5. Suggestions pour des traitements topiques.....	91
<i>Applications d'huiles végétales</i>	<i>91</i>
<i>Expériences japonaises sur la vitamine E.....</i>	<i>92</i>
<i>Comment agit la vitamine E.....</i>	<i>92</i>
<i>Traitement de l'alopecie par les plantes</i>	<i>93</i>
<i>La salsepareille, le fortifiant des Indiens</i>	<i>93</i>
<i>Autres applications végétales.....</i>	<i>94</i>
5.6. Autres traitements topiques	94
<i>Le brossage</i>	<i>94</i>
<i>Les massages</i>	<i>95</i>
<i>La planche inclinée</i>	<i>95</i>
5.7. Plantes et végétaux pour les soins des cheveux	95
<i>Shampoings végétaux.....</i>	<i>96</i>
<i>Recette de shampoings eux plantes</i>	<i>96</i>
<i>Rinçage au vinaigre</i>	<i>97</i>
<i>Rinçages au vinaigre aromatisé.....</i>	<i>97</i>
<i>Shampoings secs.....</i>	<i>97</i>
<i>Lotions pour les cheveux et le cuir chevelu</i>	<i>98</i>
<i>Comment protéger votre coiffure ?.....</i>	<i>99</i>
<i>Rinçage pour cheveux très fins.....</i>	<i>99</i>
<i>Recette pour se débarrasser des pellicules.....</i>	<i>100</i>
<i>Lotion pour mises en plis.....</i>	<i>100</i>

5.8. Résumé	101
6. Les plantes qui aiguissent la mémoire	102
6.1. Les plantes « aide-mémoire »	102
6.2. La sauge	103
<i>Les composants de la sauge</i>	103
<i>Les utilisations thérapeutiques modernes</i>	103
6.3. L'armoise commune - tonique cérébral	104
<i>Utilisations modernes</i>	104
6.4. Le romarin - plante du souvenir	105
<i>Utilisations modernes</i>	105
<i>Un fervent partisan</i>	106
6.5. L'euphrase la plante qui ravive la mémoire	106
6.6. L'ail - une ampoule naturelle pour la lampe de la mémoire	106
6.7. Le yerba maté sud-américain - breuvage exotique pour la mémoire	107
<i>Un remarquable tonique</i>	107
<i>Le maté ou « thé des Jésuites »</i>	107
<i>La mémoire retrouvée à 75 ans</i>	108
<i>L'action thérapeutique du maté</i>	109
<i>Les composants du maté et leurs vertus</i>	109
6.8. Résumé	112
7. Des tisanes pour dormir	113
<i>Les habitudes de sommeil</i>	114
<i>Les sept phases du sommeil</i>	114
<i>Le sel vous empêche-t-il de dormir?</i>	115
<i>Le sel caché dans votre assiette</i>	116
<i>Calcium et nuits reposantes</i>	117
<i>Sources naturelles de calcium</i>	117
<i>L'acide pantothénique - la vitamine qui aide à dormir</i>	117
<i>Les grincements de dents nocturnes</i>	118
<i>Le problème des ronflements</i>	119
7.1. Les végétaux à notre secours	119
7.2. Tisanes favorisant le sommeil	119
<i>La mélisse (melissa officinalis)</i>	120
<i>La camomille commune (Matricaria chamomilla)</i>	120
<i>Sabot de Vénus (Cypripedium pubescens)</i>	121
<i>Tilleul (Tilia europaea)</i>	122
<i>Passiflore (Passiflora incarnata)</i>	122
<i>Trois autres recettes contre l'insomnie</i>	123
7.3. Les bains aux plantes	123
<i>Autres méthodes :</i>	124

7.4. L'oreiller de houblon	124
<i>Un secours merveilleux.....</i>	<i>125</i>
<i>Comment faire un oreiller de houblon</i>	<i>125</i>
7.5. Résumé	126
8. Pouvoirs occultes légendaires des plantes.....	127
8.1. Science occulte des plantes	128
<i>L'onguent magique des sorcières.....</i>	<i>128</i>
<i>Un test moderne de l'onguent magique.....</i>	<i>128</i>
<i>Autres plantes hallucinogènes</i>	<i>129</i>
<i>Le champignon magique.....</i>	<i>129</i>
<i>Le peyotl - poison divin des Aztèques</i>	<i>130</i>
8.2. La protection psychique par les plantes magiques	132
<i>Le fonctionnement magique des plantes.....</i>	<i>132</i>
8.3. Les plantes occultes	133
<i>Le trèfle à quatre feuilles</i>	<i>133</i>
<i>Le millepertuis.....</i>	<i>134</i>
<i>Autres plantes consacrées.....</i>	<i>135</i>
<i>L'if et le houx.....</i>	<i>135</i>
<i>Les plantes qui captent les mauvaises influences</i>	<i>136</i>
<i>La rue - pour les facultés psychiques</i>	<i>136</i>
<i>La mandragore mystique</i>	<i>136</i>
<i>Étranges propriétés</i>	<i>137</i>
<i>La réputation de la mandragore</i>	<i>137</i>
<i>Le pouvoir du bien et du mal</i>	<i>137</i>
8.4. Les plantes et le mauvais œil	138
<i>Méthodes traditionnelles pour écarter le mauvais œil.....</i>	<i>139</i>
<i>Le mauvais œil des temps modernes.....</i>	<i>139</i>
8.5. Diverses utilisation occultes des plantes	140
<i>La baguette magique</i>	<i>140</i>
<i>Les plantes révélatrices.....</i>	<i>141</i>
<i>Des liens mystiques.....</i>	<i>141</i>
8.6. Les plantes et la science moderne.....	142
<i>La perception extra-sensorielle des plantes.....</i>	<i>142</i>
<i>Les plantes sont comme les gens</i>	<i>143</i>
<i>Réaction à la prière, l'amour et la musique.....</i>	<i>144</i>
8.7. Une approche moderne des vieilles légendes	145
<i>La mandragore qui gémit</i>	<i>145</i>
<i>Le pouvoir de l'ail et de l'oignon.....</i>	<i>145</i>
<i>Le secret du rituel du peyotl.....</i>	<i>146</i>
<i>La consécration des plantes</i>	<i>146</i>
<i>Explication des liens mystiques.....</i>	<i>147</i>
<i>Et le rossignol ?.....</i>	<i>147</i>
<i>La baguette magique</i>	<i>147</i>
8.8. Résumé	149

9. Préparations végétales pour tension et maux de tête	150
9.1. Etre calme sans être drogué	150
<i>Utilisations traditionnelles</i>	150
<i>Leonurus cardiaca</i>	151
<i>Sauvetage</i>	152
<i>Scutellaire (Scutellaria laterifolia)</i>	152
<i>Utilisations :</i>	152
<i>Valériane (Valeriana officinales)</i>	154
<i>Les éléments de la valériane</i>	154
<i>Utilisations</i>	155
<i>Bétoine (Betonica officinalis)</i>	156
<i>Utilisations</i>	156
9.2. Remèdes naturels pour les maux de tête	157
<i>Migraine</i>	157
<i>Symptômes de la migraine</i>	157
<i>Causes possibles</i>	157
<i>La vitaminothérapie</i>	158
<i>Soulagement par la vitamine C</i>	159
9.3. Des plantes pour soulager la migraine	159
<i>Recette composée</i>	159
<i>La verveine</i>	160
<i>Compresses naturelles</i>	161
<i>Divers traitements au café</i>	161
<i>Le remède des Indiens</i>	161
<i>Un cas exemplaire</i>	162
<i>Remèdes pour les autres types de maux de tête</i>	162
<i>Remèdes pour le maux de tête</i>	163
<i>Maux de tête nerveux</i>	163
<i>Mal de tête dû à la maladie</i>	164
9.4. Résumé	166
10. Des plantes pour vos pieds	167
<i>Vos chaussures - des amies ou des ennemies ?</i>	167
<i>Des ennuis précoces</i>	168
<i>Parents, attention !</i>	168
10.1. Règles élémentaires	169
10.2. Des plantes pour aller en paix	170
<i>Comment atténuer la douleur des cors</i>	171
<i>Verrues plantaires</i>	171
<i>Crevasses au talon</i>	171
<i>Le pied d'athlète</i>	172
<i>Autre remède</i>	172
<i>Bains de pieds aux plantes</i>	172
<i>Douche écossaise</i>	173
<i>Poudres calmantes</i>	173
<i>Éliminez les mauvaises odeurs</i>	173
<i>Transpiration excessive</i>	174

<i>Pieds froids</i>	174
<i>Varices et phlébites</i>	174
<i>Les oignons</i>	175
<i>Ongles incarnés</i>	175
<i>Engelures</i>	175
<i>Tisane pour la goutte</i>	176
<i>Voûtes plantaires affaissées</i>	176
<i>Crampes du pied ou de la jambe</i>	176
<i>Autres traitements :</i>	177
10.3. Résumé	178
11. Les plantes qui aident à maigrir	179
11.1. Le grateron secret-minceur des anciens	179
<i>Une femme moins 16 kilos</i>	179
<i>Mode d'emploi du grateron</i>	179
11.2. Vertus amincissantes du fenouil	180
<i>Mince grâce à la tisane de fenouil</i>	180
<i>Mode d'emploi</i>	180
<i>Les mérites des graines de fenouil pulvérisées</i>	181
11.3. Les algues : le secours vient de la mer	181
<i>Réputation contre l'obésité</i>	181
11.4. La lécithine et les bourrelets	182
11.5. Les feuilles de framboisier	182
<i>Une super silhouette</i>	182
<i>Feuilles de framboisier et Fucus</i>	183
11.6. Mincir avec le miel	183
11.7. Mincir avec du jus de raisin	183
<i>Les secrets d'un célèbre mystique</i>	183
11.8. Passez du sel aux plantes	184
<i>Le sel, une menace pour la santé</i>	185
<i>Les plantes, savoureux succédanés du sel</i>	185
<i>Comment employer les parfums de la nature</i>	186
11.9. Résumé	187
12. Une peau et un teint jeunes	188
<i>Ce que les plantes peuvent faire</i>	188
12.1. Ce que vous devez savoir	189
<i>Comment la peau reste saine</i>	189
<i>Changements de la peau</i>	189
<i>L'acidité vous protège</i>	190
<i>La peau est un filtre naturel</i>	190
<i>Le processus d'absorption</i>	190
<i>Les couches de la peau</i>	190

12.2. Préparez vos cosmétiques végétaux	191
12.3. Cleaners végétaux.....	191
<i>Cleaner tropical</i>	<i>191</i>
<i>Cleaner à la poudre d'amandes</i>	<i>192</i>
<i>Cleaner aux flocons d'avoine.....</i>	<i>192</i>
<i>Facial à la vapeur mentholée.....</i>	<i>192</i>
12.4. Masques de beauté	193
<i>Patience !.....</i>	<i>194</i>
<i>N'oubliez pas vos mains</i>	<i>194</i>
<i>La beauté du corps.....</i>	<i>194</i>
12.5. Conseils de beauté pour des problèmes particuliers	195
<i>Peau grasse - Teint pâle</i>	<i>195</i>
<i>Points noirs, boutons, pores élargis.....</i>	<i>195</i>
<i>Peau grasse.....</i>	<i>196</i>
<i>Peau très sèche.....</i>	<i>196</i>
<i>Peau sèche et démangeaisons</i>	<i>196</i>
<i>Peau squameuse.....</i>	<i>197</i>
<i>Taches de rousseur</i>	<i>197</i>
<i>Vergetures et rides.....</i>	<i>197</i>
<i>Mains gercées</i>	<i>197</i>
<i>Engelures.....</i>	<i>198</i>
<i>Callosités, crevasses, ongles cassants</i>	<i>198</i>
<i>Genoux et coudes rugueux</i>	<i>198</i>
<i>Taches brunes</i>	<i>198</i>
<i>Acné 199</i>	
<i>Traitement de l'acné et des maladies de peau par les plantes</i>	<i>199</i>
<i>Eczéma.....</i>	<i>200</i>
<i>Psoriasis.....</i>	<i>200</i>
<i>Autres recettes de beauté et de charme.....</i>	<i>200</i>
<i>Lotion solaire.....</i>	<i>201</i>
<i>Lotion pour les coups de soleil.....</i>	<i>201</i>
<i>Déodorant naturel.....</i>	<i>202</i>
12.6. Résumé	203
13. Secrets de longévité par les plantes	204
13.1. Le mode de vie des anciens	204
13.2. Les plantes : la santé et la longévité	205
13.3. Ail et longévité	206
<i>La réputation de l'ail.....</i>	<i>206</i>
<i>Un électrobiologiste vante l'ail.....</i>	<i>206</i>
<i>Un docteur chante ses mérites</i>	<i>207</i>
<i>Les fameux Abkhasiens du Caucase.....</i>	<i>207</i>
<i>Vertus antibactérielles</i>	<i>207</i>
<i>Activités antitumorales de l'ail.....</i>	<i>208</i>
<i>Protège contre toutes sortes de maladies.....</i>	<i>208</i>
<i>N'attendez pas!.....</i>	<i>208</i>

13.4. Oignon et longévité	209
<i>Un puissant germicide</i>	<i>209</i>
<i>Des merveilles dans les oignons.....</i>	<i>209</i>
<i>Secours au navigateur solitaire</i>	<i>210</i>
<i>Les bons ultra-violets.....</i>	<i>210</i>
<i>Réponse à de nombreux problèmes.....</i>	<i>210</i>
13.5. Piment de Cayenne et longévité.....	210
<i>Opinions variées</i>	<i>211</i>
<i>Les propriétés du piment de Cayenne.....</i>	<i>211</i>
<i>Le paprika contient de la vitamine C et du potassium</i>	<i>212</i>
<i>Employés contre la fièvre et la fatigue du combattant.....</i>	<i>212</i>
<i>Emplois pour diverses maladies.....</i>	<i>212</i>
13.6. Emploi moderne du piment	213
13.7. Cayenne (Capsicum fastigiatum) :	214
13.8. Les secrets de G.E.D. Diamond	214
<i>Expérience avec l'huile d'olive</i>	<i>214</i>
<i>Le secret du vieillard</i>	<i>215</i>
<i>Huile d'olive vierge</i>	<i>215</i>
13.9. Utilisations modernes de l'huile d'olive	216
<i>Cholestérol.....</i>	<i>216</i>
<i>Maladies cardio-vasculaires</i>	<i>216</i>
<i>Ulcères</i>	<i>216</i>
<i>Calculs de la vésicule biliaire</i>	<i>216</i>
<i>Bursite</i>	<i>217</i>
<i>Bains de pied pour le cholestérol</i>	<i>217</i>
<i>Constipation.....</i>	<i>217</i>
<i>Divers.....</i>	<i>217</i>
13.10. Le pollen et la longévité	217
<i>Le pollen, secret d'une longue vie ?</i>	<i>218</i>
<i>Les bienfaits du pollen</i>	<i>218</i>
<i>Recherche sur le cancer</i>	<i>219</i>
<i>Les éléments du pollen.....</i>	<i>219</i>
<i>Un cas exemplaire.....</i>	<i>220</i>
13.11. La plante chinoise de longévité.....	220
<i>Description d'un cas.....</i>	<i>221</i>
<i>Une plante puissante.....</i>	<i>221</i>
<i>Mode d'emploi.....</i>	<i>222</i>
13.12. Résumé	223
14. Les plantes dans la maison.....	224
<i>Parfum céleste.....</i>	<i>224</i>
<i>L'innocuité douteuse des synthétiques.....</i>	<i>225</i>
<i>Des odeurs chimiques partout</i>	<i>225</i>
14.1. Désodorisants naturels pour la maison.....	226
<i>Désodorisant à l'orange</i>	<i>226</i>

<i>Parfum mystique.....</i>	<i>226</i>
<i>Une senteur propre</i>	<i>227</i>
<i>Des bougies parfumées aux plantes</i>	<i>227</i>
<i>Mode d'emploi :.....</i>	<i>227</i>
<i>Boule aux clous de girofle.....</i>	<i>227</i>
<i>Des trucs pour la cuisine</i>	<i>228</i>
<i>Désodorisant pour la peinture</i>	<i>228</i>
<i>Mélange pour diverses odeurs</i>	<i>228</i>
<i>Mélange à la rose</i>	<i>228</i>
<i>Mélange anglais.....</i>	<i>229</i>
14.2. Préparez vos sachets parfumés.....	229
<i>Recettes.....</i>	<i>230</i>
14.2.1.1. Frangipanier	230
14.2.1.2. Lavande	230
14.2.1.3. Hélioïrope.....	231
14.2.1.4. Clous de girofle	231
14.2.1.5. Épices	231
14.3. Aromates en solitaires	231
<i>Vétiver.....</i>	<i>231</i>
<i>Lavande.....</i>	<i>232</i>
<i>Patchouli.....</i>	<i>232</i>
<i>Romarin</i>	<i>232</i>
<i>Bois de santal.....</i>	<i>233</i>
<i>Sassafras</i>	<i>233</i>
<i>Tonka</i> 233	
14.4. Les épices qui désinfectent	234
14.5. Insectifuges végétaux	234
<i>Camphre.....</i>	<i>235</i>
<i>Bois de cèdre.....</i>	<i>235</i>
<i>Camomille</i>	<i>235</i>
<i>Citronnelle</i>	<i>235</i>
<i>Menthe</i>	<i>236</i>
<i>Pyrèthre</i>	<i>236</i>
<i>Quassier.....</i>	<i>236</i>
<i>Sassafras</i>	<i>237</i>
<i>Sarriette.....</i>	<i>237</i>
14.6. Quelques tuyaux pour la maison	237
<i>Produits de nettoyage végétaux.....</i>	<i>237</i>
14.6.1.1. Carreaux de plastique	237
14.6.1.2. Pavés.....	237
14.6.1.3. Baignoire.....	237
14.6.1.4. Décolorant naturel	237
14.6.1.5. Dépôts de calcaire	237
14.6.1.6. Chromes.....	238
14.6.1.7. Vitres	238
14.6.1.8. Porcelaine blanche	238
14.6.1.9. Cuivres	238
14.6.1.10. Aluminium	238
<i>Un secret pour protéger les laques</i>	<i>238</i>

<i>Taches sur l'acajou.....</i>	<i>239</i>
<i>Cuir 239</i>	
<i>Marques de roussi.....</i>	<i>239</i>
<i>De la vitalité pour vos plantes d'intérieur.....</i>	<i>240</i>
14.7. Résumé	241
15. L'aloè par John ELLIS.....	242
15.1. Introduction	242
15.2. Première pièce du dossier : De quoi s'agit-il ?	243
15.3. Deuxième pièce du dossier : Le secret de la recette	246
<i>Ingrédients</i>	<i>247</i>
<i>Fabrication.....</i>	<i>247</i>
<i>Posologie.....</i>	<i>247</i>
<i>Ingrédients</i>	<i>248</i>
<i>Fabrication.....</i>	<i>249</i>
<i>Posologie.....</i>	<i>249</i>
15.4. Troisième pièce du dossier : Comment aller plus loin	249
15.5. Conclusion	250
Glossaire	252
Index	254

Ce que ce livre vous apporte

Ce livre vous met à portée de la main tout un assortiment de remèdes à base de plantes faciles à préparer chez soi. Ils vous rendront l'énergie et le dynamisme qui redonnent la joie de vivre. Des milliers de personnes en mauvaise santé obtiennent des résultats remarquables avec des remèdes naturels. Jugez-en vous-même :

1. Une femme atteinte d'une douloureuse bursite à l'épaule décide de tenter un traitement par les plantes. Son état commence à s'améliorer et, petit à petit, son articulation fonctionne à nouveau.

En peu de temps, elle peut lever le bras au-dessus de la tête. Vous trouverez au Chapitre *13.9. Bursite* le remède simple qu'elle a employé.

2. Mr J.B., agent d'assurances, travaillait de longues heures depuis des années, et les tensions de sa vie professionnelle l'avaient vieilli avant l'âge. à 55 ans, il était déjà mûr pour la retraite. Ses nerfs étaient aussi ébranlés que s'il avait défoncé les rues à la perceuse et l'un de ses yeux clignait sans interruption. Les assurances étaient sa seule compétence, mais son état le rendait incapable de supporter la tension inhérente à son travail. Les médecins prescrivirent du repos ; mais plusieurs mois n'apportèrent qu'une infime amélioration. Vous trouverez au Chapitre *6.2. Les utilisations thérapeutiques modernes (de la sauge)* la tisane facile à préparer qui lui permit de reprendre son travail dans un remarquable état physique et mental.

3. Madame M.L. subissait depuis des années de violentes crises de migraine accompagnées d'étourdissements, de nausées et de vomissements. Vous verrez comment elle s'en libéra un remède simple à base de plantes (au Chapitre *4.6. Quelques cas exemplaires*).

4. Madame E. M. raconte que sa vue s'est remarquablement améliorée avec la consommation d'une graine (Chapitre *3.3. Grignotez des graines de tournesol*). Elle peut maintenant lire sans lunettes alors qu'avant, tout était flou. « Même mes cheveux sont plus souples et plus brillants » ajoute-t-elle.

5. Un homme suivait depuis trois ans un traitement médical pour insomnie et sénilité précoce. Divers médicaments n'avaient apporté aucune amélioration. Persuadé d'essayer la « médecine verte », il prépara une tisane : en une semaine, il dormait et au bout de deux mois, il s'était complètement rétabli. Vous trouverez cette tisane Chapitre 9.1 *Scutellaire (Scutellaria laterifolia)*.

6. Madame D.B., âgée de 88 ans, a une excellente mémoire. La sénilité n'est pas son problème! Découvrez (Chapitre 6.4. *Un fervent partisan -du Romarin-*) les plantes qu'elle utilise pour conserver un esprit alerte et jeune.

7. Dix-sept patients atteints d'ulcères de l'estomac ou du système digestif supérieur ont pris pour tout traitement des extraits en poudre d'une certaine plante : quatorze furent immédiatement soulagés de leurs symptômes. Un des patients n'obtint aucun soulagement immédiat, mais ses symptômes disparurent le cinquième jour du traitement. Voyez (Chapitre 2.7. *Le gombo pulvérisé pour l'ulcère de l'estomac*) le nom de la plante responsable de ces résultats bénéfiques.

8. Le mari d'une dame souffrait de constipation depuis des années. Un ami lui conseilla un remède naturel à prendre matin et soir. Il n'a maintenant plus besoin de prendre des laxatifs. Vous trouverez ce remède (Chapitre 4.4. *Levure de bière*).

9. Depuis cinq ans, un homme d'affaires d'une quarantaine d'années souffrait de brûlures d'estomac et de nausées après les repas, de douleurs abdominales aiguës et de ballonnements même après un repas léger. Après que divers traitements se soient avérés inefficaces, il retrouva santé et vigueur grâce au traitement décrit (Chapitre 2.10. *Traitement d'un trouble chronique de longue date*).

En plus de nombreux moyens naturels de remédier à une grande variété de troubles, vous trouverez aussi dans ce livre un chapitre sur les tisanes qui vous aideront à éliminer les kilos superflus sans vous contraindre à un régime de famine exigeant l'impossible de votre volonté.

Un autre chapitre concerne les plantes favorisant la longévité et les façons de les utiliser pour lutter contre les signes de vieillissement. Vous y trouverez aussi les secrets de personnes ayant prolongé leur vie jusqu'à 100, 110 ans et même davantage.

Si vous êtes aux prises avec des problèmes déprimants de chute de cheveux, de chevelure terne ou de calvitie, vous retrouverez l'espoir grâce au chapitre sur les plantes et aliments qui vous aideront à retrouver une belle chevelure saine.

Bien des difficultés conjugales sont liées aux rapports sexuels. Vous trouverez (Chapitre 1 *Les plantes qui revigorent les organes sexuels*) un chapitre consacré aux plantes qui peuvent revigorer vos organes sexuels. Vous y découvrirez les trésors de puissance sexuelle de la nature, la recette d'un antique « philtre d'amour », une huile végétale favorisant la vigueur sexuelle, une plante chinoise employée depuis des milliers d'années pour ranimer l'ardeur sexuelle et la recette d'un tonique et aphrodisiaque mexicain.

Un autre chapitre vous propose un trésor de recettes à base de plantes pour entretenir votre beauté et conserver une peau jeune et saine. Vous y trouverez des masques aux plantes, des remèdes pour toutes sortes de problèmes cutanés, des bains de vapeur végétaux pour le visage. Les ingrédients sont peu coûteux, faciles à préparer et à utiliser.

Vous trouverez aussi un chapitre sur l'utilisation des plantes dans une maison moderne : pour enlever les taches, désinfecter, désodoriser, nettoyer et lutter contre insectes et moisissures.

Le supranaturel est aujourd'hui en vogue. Un chapitre fascinant (Chapitre 8 *Pouvoirs occultes légendaires des plantes*) vous fournira de nouvelles informations surprenantes sur les vieilles légendes et traditions de la magie des plantes.

Même à l'âge des avions à réaction, des navettes spatiales et des cerveaux électroniques, la nature reste le meilleur laboratoire et le meilleur pharmacien. Pour profiter des effets bénéfiques des plantes, il ne vous manque que le savoir-faire. Vous le trouverez dans les pages de ce livre.

Richard Lucas

1. Les plantes qui revigorent les organes sexuels

Potiron (zinc, magnésium), sésame, miel, huile de germe de blé ginseng, damiana...

Les potions aphrodisiaques préparées avec les produits de la nature sont vieilles comme le monde. Bien avant l'apparition de la dynastie Hia avec Yu le Grand en 2197 avant J.C., les guérisseurs chinois faisaient bouillir la racine d'une plante appelée *Jen Shen* et administraient le breuvage aux hommes dont les ambitions sexuelles dépassaient leurs capacités. Dans l'ancienne Babylone, les femmes mâchaient une confiserie à base de miel et de graines de sésame pour protéger leur sexualité et leur fécondité. Des générations de tziganes hongrois et de montagnards bulgares ont mangé des graines de potiron pour préserver leur prostate et, par conséquent, leur activité sexuelle. Il y a des siècles, les femmes entretenaient leur fécondité et leur sexualité en buvant une sorte de bière à base de plantes et de miel.

Depuis de longues années, la notion que ces remèdes populaires pourraient affecter efficacement les rapports sexuels est considérée par les médecins comme une superstition, voire de la franche sorcellerie. Mais la recherche scientifique a commencé à les étudier et ses découvertes conduisent bien des sceptiques à revenir sur leurs préjugés. A juste titre. La réputation légendaire de certaines plantes connues pour remédier à des problèmes sexuels peut maintenant être substantiée par des preuves scientifiques.

Les plantes mentionnées dans ce chapitre ne sont pas à proprement parler des aphrodisiaques, mais des sources de nutriments nécessaires à la santé des glandes et organes du système reproductif.

1.1. Les graines de sésame petites de puissance sexuelle

Dans le folklore oriental, la phrase « Ouvre-toi, Sésame » avait le pouvoir magique de faire accéder aux richesses. Le mot « sésame » fut peut-être choisi parce que les gens se rendaient compte que cette minuscule graine renfermait un trésor nutritionnel d'une valeur exceptionnelle pour notre santé. Les témoignages écrits attestent qu'ils savaient que la graine de sésame est un aliment remarquable. Un exemple frappant, relaté par l'historien grec Hérodote, lui attribue le mérite d'avoir

empêché la castration de 300 jeunes garçons envoyés de force à Ayattes pour devenir eunuques.

Au cours du voyage, les gardes s'arrêtèrent à Samos. Apprenant le sort réservé aux garçons, les habitants leur donnèrent refuge dans le temple de Diane. Furieux, les gardes corinthiens leur coupèrent les vivres, espérant que la faim forcerait les garçons à se rendre. Mais les Samosiens organisèrent rapidement des cérémonies exigeant que les membres du chœur soient placés tout autour du temple, gâteaux de sésame à la main de manière à ce que les garçons puissent s'en saisir. Le festival fut prolongé si longtemps que les gardes finirent par renoncer et quittèrent la ville.

Les précieuses graines des Anciens

Le sésame était une des principales plantes cultivées dans les magnifiques jardins suspendus de Babylone. A travers toute l'histoire de la ville, cette graine fut très appréciée et sa production sujette à l'attention royale. Les gardes les plus sûrs escortaient les envois de graines aux personnalités des pays voisins. Les graines étaient aussi l'objet de contrats. Une tablette ancienne mentionne un prêt d'argent et de graines de sésame. Une autre fait état d'une allocation de nourriture, de boisson et de graines de sésame à un homme et sa famille.

Les Babyloniens aimaient le goût noiseté du sésame et utilisaient les graines pour la fabrication de gâteaux, de confiseries, d'alcool et de vin. Les femmes mélangeaient les graines avec du miel et mangeaient cette confiserie pour stimuler leurs glandes sexuelles.

Les graines de sésame avaient les faveurs de la faculté en tant qu'aliment et pour la préparation des parfums. Selon Hérodote, c'était la seule huile employée par les Babyloniens, son arôme et ses propriétés calmantes en faisant une huile idéale pour la peau.

Les propriétés de la confiserie de sésame identifiées

Le Dr Formica, de Old Bridge (New Jersey), rapporte avoir traité avec succès de nombreux cas de ce qu'elle appelle « le syndrome des femmes mariées », un état de fatigue et d'ennui vis à vis du travail et des rapports sexuels, souvent accompagné de nervosité, d'insomnie, de maux de tête et de dos.

Le médicament prescrit par le Dr Formica est composé des sels de potassium et de magnésium de l'acide aspartique.

L'analyse de la confiserie à base de graines de sésame et de miel consommée par les femmes babyloniennes révèle que le miel est riche en acide aspartique et que les graines de sésame sont une excellente source de potassium et de magnésium. Associés, ils constituent une riche provision de sels de potassium et de magnésium d'acide aspartique - exactement ce que le docteur recommande !

Propriétés sexuelles

Le Dr Formica rapporte qu'elle obtient des résultats positifs avec 87 % de ses patients au bout de quatre à six semaines de traitement avec le médicament. Le changement, dit-elle, est remarquable. Les femmes deviennent gaies, vives et sexuellement plus active avec leurs partenaires. Elles déclarent être plus reposées au réveil qu'elles ne l'étaient depuis longtemps. Les maris expriment au Dr Formica leur reconnaissance pour cette amélioration physique et émotionnelle chez leurs épouses.

Le Dr Formica explique que ce traitement n'est pas approprié dans tous les cas, la fatigue chronique pouvant être un symptôme de maladie ou avoir des origines psychologiques. En revanche, le « syndrome de la femme d'intérieur » n'est pas un état maladif, mais parfois un état de carence rendant une condition optimale difficile, sinon impossible. Dans ces cas-là, le médicament est merveilleusement efficace.

Fabriquez votre confiserie aphrodisiaque

Vous pouvez fabriquer vous-même une confiserie à base de sésame et de miel qui vous garantira un riche apport de sels aspartiques de potassium et de magnésium. Vous bénéficierez, de plus, d'amples provisions de vitamine E - appelée vitamine de la fertilité - ainsi que d'autres nutriments - calcium, phosphore, acides gras insaturés (la vitamine F) et de lécithine, si indispensables à une bonne santé. Mais ce n'est pas tout. Les graines de sésame contiennent aussi 50% plus de protéines que la viande. Le Dr Leatham, de Rutgers University, explique que l'hypophyse secrète une hormone composée essentiellement de protéine et que ce nutriment est donc indispensable à son développement. Cette hormone est un facteur clef du bon fonctionnement des glandes sexuelles.

Confiseries au sésame

Versez une tasse de graines de sésame écrasées dans un saladier. Introduisez progressivement un peu de miel et malaxez. Si vous voulez ajouter un parfum, mettez un peu de vanille, de beurre de cacahuète ou autre. Façonnez des petites boulettes, disposez sur une tôle à gâteaux et gardez au frigidaire.

Autre recette pour décupler votre vitalité : mélangez deux tasses de graines de sésame écrasées et 1/4 de tasse d'huile de sésame dans un grand saladier. Ajoutez deux cuillères à soupe de miel et une goutte d'extrait de vanille. Malaxez bien jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez alors des dattes finement hachées. Façonnez en petits morceaux et placez au frigidaire.

Délicieuses et faciles à employer

Vous pouvez enrichir votre alimentation de maintes façons grâce à ces puissantes petites graines. Par exemple avec le tahini, une sauce épaisse à base de graines de sésame liquéfiées. Vous en trouverez dans les magasins de produits diététiques : on n'y a rien ajouté, retranché ou raffiné. C'est un aliment remarquable, facile à assimiler, passant dans le sang sous forme d'énergie en moins de 30 minutes. Il remplace avantageusement le beurre et la crème, dont il est prudent de limiter la consommation. Mélangez le tahini avec du miel, des noix ou des dattes broyées et vous aurez un dessert délicieux de même qu'une source d'énergie rapidement disponible. Vous pouvez aussi en arroser les pommes de terre, les yaourts, les légumes, les fruits, les toasts, la salade ou l'employer comme sauce pour le poisson ou les œufs.

Le halvah est un autre excellent produit à base de sésame (y compris l'huile) et de miel, parfumé à la vanille, au chocolat, marbré, etc. Il en existe des qualités inférieures, contenant de grandes quantités de sucre raffiné ou de sirop de maïs. Vérifiez bien les ingrédients avant d'acheter.

Les graines de sésame elles-mêmes peuvent être utilisées de diverses façons. Vous pouvez par exemple placer sur la table une coupe de graines fraîchement broyées, à saupoudrer sur les aliments à volonté. Elles sont délicieuses dans les salades vertes ou mélangées, dans les potages et presque tous les plats. Trempez des tranches de banane dans du yaourt puis dans les graines broyées. Essayez-les à la place de la chapelure, et sur les gâteaux secs et les desserts. La saveur unique du sésame se fond harmonieusement avec tous les mets. Vous en trouverez dans les magasins de produits diététiques.

L'Autre recette

**Extrait de « La technique du Tao »,
Auteur : Jérôme Calmar
Éditeur : Internet**

Prendre du sésame non décortiqué. Le faire légèrement rôtir à la poêle en le remuant sans arrêt. Puis le réduire en farine dans un mortier.

Prendre du gros sel, marin de préférence, le réduire en poudre et le passer, lui aussi, à la poêle.

Mélanger les deux produits dans la proportion d'une cuillerée de sel pour quatre de sésame.

A noter que l'on peut broyer le sésame dans un moulin à café électrique. À noter également que le sésame peut, à la rigueur, être remplacé par du millet, mais dans ce dernier cas, le millet sera seulement rôti grillé, si l'on préfère très légèrement.

Lorsqu'on se sent fatigué, ou avant d'entreprendre un dur travail et de préférence à jeun prendre la valeur d'une cuiller à soupe du mélange sésame sel et le mettre dans sa bouche. Puis, se mettre debout, les bras en croix. Demeurer dans cette position aussi longtemps que les épaules ne ressentiront pas trop de tiraillement et même un peu plus : soit quelques minutes pour une personne non-entraînée à cet exercice. Durant ce temps, mâcher, malaxer le mélange mais sans l'avaler. Ne déglutir que lorsque les bras sont retombés le long du corps. C'est tout. Nous serions bien incapables de vous donner la raison pour laquelle cet « asana », combiné avec l'absorption d'un mélange de sel et de sésame, augmente les forces et combat la fatigue, mais c'est un fait d'expérience, expérience qu'il vous sera facile de faire vous-même.

1.2. Des graines de potiron pour superman

Les graines de potiron sont utilisées pour leurs effets bénéfiques sur la prostate depuis les temps les plus reculés. Ce remède favori des gitans, des Allemands et de beaucoup d'autres a fini par attirer l'attention des scientifiques. Le Dr Devrient, de Berlin, rapporte qu'il a remédié à des troubles de la prostate en faisant consommer régulièrement à ses patients. Voici un court extrait d'un de ses articles sur les vertus de cette plante remarquable :

Il existe une plante peu connue jusqu'ici, dont l'action préventive et revigorante sur les hommes est vantée par les médecines populaires de l'Amérique et de l'Europe. L'expérience révèle que, dans les pays où cette plante est abondamment consommée à tout âge, l'adénome de la prostate et ses conséquences sont remarquablement rares.

Nécessité du bon fonctionnement de la prostate

La prostate fabrique le liquide prostatique, qui entretient la vitalité des spermatozoïdes. Le développement de l'adénome bloque la vessie, provoquant des troubles de la miction - de plus en plus fréquente et douloureuse - et éventuellement, de graves problèmes.

Certains acides aminés soulagent

Un nouveau remède - non pas un médicament, mais un nutriment existant à l'état naturel dans certains aliments - a été employé pour traiter l'adénome sans recourir à la chirurgie. Il s'agit d'un mélange de trois acides aminés - alanine, glycine et acide glutamique. Les Drs Julian Grant et Henry Feinblatt, qui l'ont découvert, relatent que des patients atteints d'adénome associé à des troubles de la miction ont été soulagés de façon rapide et spectaculaire. Les symptômes ne réapparurent pas tant qu'ils prirent le remède, mais revinrent dès qu'ils cessèrent.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que les graines de potiron contiennent justement ces mêmes acides aminés utilisés par les médecins.

Le rôle des minéraux

Les analyses de tissus prostatiques et de spermatozoïdes révèlent de très hautes concentrations de zinc, en faible quantité dans les tissus prostatiques malades. Il semble donc très probable que le zinc joue un rôle extrêmement important dans la santé du système reproductif. Des études relatées par le Dr Mayer montrent que dans les pays ou régions où la carence de zinc est répandue, le développement des organes sexuels est insuffisant. Décrivant un groupe de sujets près du Caire (Égypte), le Dr Mayer écrit : « Leurs organes génitaux externes étaient remarquablement peu développés, avec des testicules atrophiés et de petits pénis ; ils n'avaient pas de poils sur le visage, le pubis ou les aisselles... ».

Les graines de potiron sont une des plus riches sources alimentaires naturelles de zinc que vous puissiez trouver.

La magie du magnésium

Le magnésium est un autre minéral important qu'on trouve en abondance dans les graines de potiron.

Des scientifiques français ont obtenu des résultats remarquables dans la prévention et la cure des troubles prostatiques avec des substances à base de magnésium. Un médecin français a enquêté auprès de ceux de ses collègues qui prennent du chlorure de magnésium après avoir lu des rapports sur son efficacité pour les troubles de la prostate. Il a appris que chez quatre sur cinq, les troubles de la miction ont considérablement diminué ou totalement disparu depuis qu'ils prennent des cachets de magnésium.

Un autre médecin français, le Dr Chevassu, relate douze cas traités par le magnésium. Dix des douze patients furent complètement guéris et leur état général se trouva aussi amélioré.

L'un des cas du Dr Chevassu était un patient souffrant de rétention d'urine. Il était hospitalisé pour une ablation de la prostate. Mais le Dr Chevassu pensa que, dans son cas, une opération chirurgicale était trop risquée et il lui donna du chlorure de magnésium. En peu de temps, le patient fut en mesure d'uriner. Il continua à prendre le magnésium après son retour à la maison et depuis, il n'a eu aucune douleur ou difficulté pour uriner.

Le Dr Favier, de Paris, déclare que parmi les hommes qu'il connaît qui prennent du chlorure de magnésium régulièrement depuis de nombreuses années, aucun jusqu'ici n'a souffert de troubles de la prostate.

Parlant de l'utilisation du chlorure de magnésium dans le traitement des troubles de la prostate, Mr J. I. Rodale, du magazine américain « *Prevention* », déclare :

« Elle est parfaite en cas d'urgence ; mais pour la prévention, je recommande et j'ai vulgarisé les comprimés de dolomite pulvérisée, forme plus inerte de magnésium qu'on trouve dans les magasins de produits diététiques.

Pour la prévention des troubles de la prostate, je recommande un traitement à base de comprimés de dolomite et de graines de potiron. On peut les consommer à tout âge, car ils ne provoquent

aucun effet secondaire dangereux mais sont bénéfiques pour l'état général » (*Prevention, mai 1969*).

1.3. Une bière à base de miel

Le miel est employé comme aliment et comme remède depuis l'antiquité. Il est souvent mentionné dans la Bible, de même que dans les textes sacrés de l'Inde, de l'Égypte et de la Perse.

Jadis, la jeune mariée buvait un breuvage à base de miel pendant les 30 jours suivant la cérémonie nuptiale pour favoriser sa fécondité et se protéger contre la frigidité. C'est de cette coutume que vient l'expression « lune de miel ».

Le breuvage antique était fait de malt (orge germée et séchée) et de miel fermentés, aromatisés à volonté. Le malt fut par la suite remplacé par du houblon.

On estimait alors que cet élixir était bénéfique pour les glandes sexuelles féminines. Notre attention fut donc immédiatement attirée par l'acide aspartique et la vitamine E contenus dans le miel. Et la recherche scientifique nous a appris que le miel contient également des traces d'œstrogène, une des hormones synthétisées principalement par les ovaires, impliqués dans la sexualité féminine. Quant au houblon, nous avons appris qu'il contient aussi des quantités appréciables d'œstrogène !

Un « philtre d'amour » moderne

Cette bière de miel est plutôt ennuyeuse à fabriquer d'après les vieilles recettes. Les herboristes conseillent donc une simple tisane de houblon avec du miel.

Mettez 25 à 30 grammes de houblon dans un récipient en porcelaine ou en pyrex. Couvrez avec environ un-demi litre d'eau bouillante ; laissez reposer 15 minutes et passez. Prenez un verre à vin de cette tisane (que vous pouvez faire réchauffer) une demi-heure avant les repas en y ajoutant une cuillère de miel pur.

1.4. L'huile de germe de blé pour une vie sexuelle saine

L'huile de germe de blé est riche en vitamine E et autres substances précieuses. La recherche scientifique a révélé que cet excellent produit naturel est aussi favorable à la féminité qu'à la virilité. On connaît des cas où l'huile de germe de blé a provoqué

l'ovulation ou augmenté le taux de spermatozoïdes chez des femmes et des hommes précédemment stériles.

Longtemps avant que la science en apporte les preuves, les paysans savaient que cette vitamine E, contenue dans l'huile de germe de blé, était un facteur de fertilité. Ils ne l'appelaient pas « vitamine E », mais donnaient le grain de blé complet (contenant le germe) fraîchement moulu à leurs étalons et autres animaux pour accroître leur fécondité. Les éleveurs de volailles affirmaient aussi que le blé fraîchement moulu donné aux poules améliorait la ponte. Les éleveurs de visons, de renards et de moutons ont aussi remarqué l'effet bénéfique de l'huile de germe de blé sur la reproduction. Ces informations figurent dans un article intitulé « Des hormones dans les champs de blé » publié il y a des années.

Le Dr Shute du Canada, renommé pour ses travaux sur la vitamine E et les maladies cardiaques, a également utilisé la vitamine E à grande échelle pour les troubles du système reproductif. Il rapporte que des expériences avec des animaux de laboratoire soumis à un régime d'aliments naturels totalement dépourvus de vitamine E ont provoqué des troubles de la sexualité : atrophie progressive de certains organes reproducteurs, diminution de la production de spermatozoïdes et, par la suite, stérilité totale. Cependant, l'administration de vitamine E avant l'atrophie complète a rétabli la production de spermatozoïdes.

Le Dr Shute prescrit la vitamine E provenant de l'huile de germe de blé dans les cas de fausses couches ou d'accouchements prématurés ou de stérilité de ses patientes. Lorsqu'un couple le consulte, il conseille un spermogramme pour détecter d'éventuelles anomalies du sperme. Mais la plupart des hommes refusent de coopérer et il déclare : « Mieux que tout ce qu'on pourrait dire sur ce sujet, cette attitude illustre bien la conviction des hommes que, dans les couples, ce sont les femmes qui portent la responsabilité de la stérilité, et leur vanité à l'égard de leur propre virilité ».

L'analyse des effets de son traitement sur la stérilité masculine montre que la vitamine E, prise quotidiennement pendant 2 semaines, fait augmenter le taux des spermatozoïdes chez 48% des patients, favorise la production de spermatozoïdes vivants chez 67% qui avaient auparavant une grande proportion de spermatozoïdes morts et provoque la production de spermatozoïdes normaux chez 56% de tous les hommes ayant des spermatozoïdes anormaux avant le traitement.

Vitamine E et grossesse

En cas de perte du fœtus, on parle d'avortement (spontané ou thérapeutique) ou de « fausse couche » lorsqu'elle se produit avant le sixième mois de la grossesse, et d'accouchement prématuré entre le sixième et le neuvième mois. Le Dr Shute relate l'utilisation de la vitamine E dans 122 cas de grossesse à risques d'avortement et 87 cas à risques d'accouchement prématuré. La vitamine E a aidé une grande proportion des patientes qui saignaient ou souffraient considérablement : 86% des menaces d'avortement et 60% des risques d'accouchement prématuré furent résolus avec succès avec de la vitamine E naturelle et suivis de naissances normales.

Dans un article du Ohio State Médical Journal, les docteurs Silbernagel et Patterson affirment que toute femme risquant la fausse couche ou l'accouchement prématuré est vouée à une forme ou une autre de traitement. « Il est évident qu'il vaudrait mieux prévenir que guérir » disent les auteurs, qui ajoutent : « L'huile de germe de blé concentrée permet cette approche ». Ils relatent des travaux sur 2800 patientes dont 825 seulement furent traitées avec de l'huile de germe de blé. La majorité de ces dernières avaient commencé à prendre l'huile de germe de blé entre la troisième et la seizième semaine de leur grossesse. Cinq pour cent en prenaient AVANT la conception. Dans ce groupe, il n'y eut que 3,7% d'avortements, contre 15% parmi les patientes ne prenant pas d'huile de germe de blé. Il y eut 2,1% de cas de toxémie gravidique chez les femmes prenant de l'huile de germe de blé, mais 10% parmi celles qui n'en prenaient pas.

La vitamine E, meilleure amie des mamans ?

Voici une lettre intéressante publiée dans le magazine « *Prevention* » (décembre 1966) :

« J'aimerais apporter mon témoignage pour la couronne tressée à la vitamine E. Après avoir eu 4 enfants en 4 ans, mes seins ressemblaient à ceux d'une vieille femme. Bien que je ne considère pas le corps féminin exclusivement comme un symbole sexuel, j'étais malheureuse, étant encore très jeune et très amoureuse de mon mari. Cependant, j'ai commencé à prendre des doses quotidiennes de vitamine E dans l'espoir de soulager les douleurs - et la laideur - de mes varices. Quelle merveilleuse surprise ! En deux semaines, mes seins étaient redevenus aussi fermes que ceux d'une jeune fille ! Il semble que mes abdominaux se soient aussi tonifiés et que ma silhouette se soit améliorée (j'ai un poids normal). Et mes varices ? Il est encore trop tôt pour juger, mais je n'ai porté mes bas spéciaux que deux fois ce mois-ci

alors qu'avant de prendre la vitamine E, je les portais tous les jours pour soulager enflure et douleur ».

L'huile de germe de blé - bonne source de vitamines B associées

M. S. Biskind rapporte dans *Vitamins and Hormones* avoir constaté un lien entre les carences alimentaires et le déséquilibre hormonal. Chez les femmes, ce dernier se manifeste par des règles et des seins douloureux, de l'acné ; chez les hommes, par un ramollissement des testicules, une hypertrophie des seins, l'absence de poils et la perte de la libido. La stérilité menace les deux sexes. Biskind écrit : « Le traitement par les vitamines B associées, en particulier sous forme de foie déshydraté, a non seulement remédié à la carence, mais entraîné une amélioration rapide et spectaculaire des troubles des glandes endocrines ».

Le germe de blé cru et l'huile de germe de blé sont aussi d'excellentes sources de vitamines B associées.

Différence entre vitamine E naturelle et huile de germe de blé

Quelle est la différence entre une préparation de vitamine E naturelle et l'huile de germe de blé ? La vitamine E extraite de l'huile de germe de blé est uniquement de la vitamine E pure, tandis que l'huile de germe de blé contient non seulement la vitamine E, mais aussi d'autres nutriments importants, tels que protéines naturelles, minéraux et toutes les vitamines B, indispensables à une bonne santé.

Très périssable

Étant très périssable, l'huile de germe de blé rancit rapidement et perd son efficacité. Le Dr Shute a parfois obtenu avec cette thérapie des résultats très décevants qu'il ne parvenait pas à s'expliquer ; jusqu'au moment où il apprit que ses patients conservaient l'huile de germe de blé à température ambiante. Le Dr Shute déclare qu'en capsules ou en flacons, l'huile de germe de blé, une fois ouverte, ne conserve pas ses qualités au-delà d'environ 8 semaines, même au réfrigérateur.

Pour obtenir les meilleurs résultats

Les médecins soulignent que l'huile de germe de blé est au maximum de son efficacité consommée quasiment à jeun, c'est à dire entre les repas, quand elle ne risque pas d'être mêlée aux graisses rancies ingérées avec les aliments.

L'utilisation des suppléments de fer vendus dans le commerce est un autre point à considérer. Ils neutralisent complètement les effets bénéfiques de l'huile de germe de blé. Lorsque des suppléments de fer sont indispensables, comme dans le cas des femmes enceintes pour prévenir l'anémie, les nutritionnistes proposent le foie, un aliment contenant du fer sous une forme naturelle qui ne détruit pas les effets bénéfiques de l'huile de germe de blé. Les personnes qui n'aiment pas le foie peuvent se procurer des gélules de foie déshydraté.

1.5. Le magique ginseng

Le ginseng est la plante médicinale numéro un en Chine. Appréciée comme remède et comme élixir de jeunesse, elle l'est aussi en Extrême Orient comme régénérateur de la puissance sexuelle. Elle est utilisée en Chine depuis des milliers d'années pour restaurer la virilité affaiblie. Si l'on en croit les textes de l'Extrême Orient, elle permet aux hommes d'un certain âge qui l'emploient régulièrement de satisfaire leurs désirs sexuels comme au temps de leur jeunesse.

Le Dr S.N. Chernych, de San Francisco, était convaincu de la réalité des propriétés de cette antique racine. « Les guérisseurs orientaux », disait-il, « parviennent à remédier à l'impuissance avec le ginseng, bien que l'impuissance soit un des troubles les plus difficiles à guérir. Je peux témoigner personnellement de la guérison par des Orientaux de plusieurs patients que moi-même et plusieurs autres médecins n'avions pas réussi à guérir ».

Les Chinois affirment que le ginseng n'excite pas les glandes sexuelles de façon « artificielle », mais restaure leur fonctionnement normal.

Le ginseng fortifie les glandes endocrines

La qualité de fortifiant des glandes sexuelles du ginseng a été confirmée par des chercheurs russes qui ont étudié cette plante orientale pendant des années. Ils ont établi qu'elle a un effet bénéfique sur les glandes endocrines. Leurs travaux montrent

qu'elle n'entraîne pas d'épuisement prématuré de l'organisme, car il ne s'agit absolument pas d'un puissant stimulant. Les rapports russes concordent avec la tradition chinoise affirmant que le ginseng agit sainement en favorisant les processus physiologiques.

Note : Les travaux russes ont porté sur les espèces connues en botanique sous le nom de *Panax schinseng* et non sur la variété américaine appelée *Panax quinquefolium*. L'espèce chinoise est importée de Corée.

Mode d'emploi du ginseng

La « magie » du ginseng n'est pas instantanée. Tous ceux qui l'ont employé régulièrement pendant un certain temps déclarent que son effet fortifiant sur le système reproductif est lent et progressif.

On peut acheter le ginseng en poudre ou en comprimés. La poudre peut être utilisée comme une tisane ou ajoutée à des jus de légumes. Certains préfèrent, comme les Chinois, mâcher tous les jours un petit morceau de racine.

1.6. Un autre antique revigorant

Le fénugrec ou sénégrain (*Trigonella foenum-graecum*)

Partie utilisée : les graines

Le fénugrec est une légumineuse de 30 à 60 centimètres de haut, portant des cosses pointues de 5 à 7 centimètres, contenant chacune 10 à 20 graines. La plante est originaire des rivages orientaux de la Méditerranée, mais elle est cultivée communément dans le monde entier. C'est un ingrédient important du « chutney », une sauce indienne épicée employée avec la viande et dans des recettes orientales au curry. On utilise un extrait de graines avec des aromates dans la fabrication du parfum artificiel de sirop d'érable. Dans certains pays, les graines grillées sont employées comme succédané du café.

Le terme botanique, *foenum-graecum* signifie « foin grec ». Dans les pays méditerranéens et en Extrême Orient, on le mélangeait au foin donné aux animaux comme fortifiant des glandes sexuelles et de l'état général. Les anciens ont peut-être introduit les graines dans leur alimentation en constatant leur effet bénéfique sur les animaux. Les graines de fénugrec finirent par figurer parmi les plantes médicinales, où elles sont classées

comme aphrodisiaques, émoullientes, diurétiques, nutritives, toniques et carminatives (qui éliminent les gaz de l'intestin).

Le fénugrec est un tonique du système reproductif réputé depuis l'antiquité. Pline l'Ancien, l'auteur latin qui a écrit longuement sur les remèdes à base d'épices et cité les autorités en matière de plantes et de médecine, dit que le fénugrec a un effet bénéfique sur les glandes sexuelles. Il le considère comme un remède efficace aux troubles de la sexualité féminine et, affirme-t-il, pour les accouchements difficiles. Aujourd'hui encore, en Tunisie, les jeunes filles d'origine turque mangent un mélange de miel et de poudre de fénugrec pour améliorer leur silhouette et leur « sex appeal ».

Facteurs d'efficacité du fénugrec

Les graines de fénugrec contiennent des protéines et, selon un article des *Biological Abstracts*, des amino-acides, éléments de construction de base du corps humain. On y trouve aussi la *trigonelline*, décrite par les autorités scientifiques comme la méthylbétaine de l'acide nicotinique, facteur préventif de la pellagre (maladie grave provoquée par des carences alimentaires et répandue dans le monde entier). Les graines contiennent aussi une huile parfumée, de composition comparable à celle de l'huile de foie de morue, si riche en vitamine D. En Inde, elles sont efficacement employées comme substitut des huiles de poissons, riches en vitamines prévenant la pellagre et de graves troubles nerveux.

C'est peut-être à l'huile contenue dans ses graines que le fénugrec doit son antique réputation de « revigorant » sexuel pour les animaux et les hommes manquant de vitamines A et D. On étudie depuis 40 ans les effets néfastes de la carence alimentaire de vitamine A sur les organes sexuels masculins. Les expériences sur des animaux de laboratoire montrent qu'elle entraîne une nette réduction ou la disparition complète des spermatozoïdes. Les chercheurs du *Collège Royal Vétérinaire et Agricole de Copenhague* rapportent avoir donné à des sangliers une alimentation pauvre en vitamine A, qui provoqua une chute du taux de spermatozoïdes dans le sperme. Ce taux fut ramené progressivement à la normale par des injections quotidiennes de 6.000 à 8.000 unités internationales de vitamine A.

Le fénugrec contient aussi de la triméthylamine, qui a probablement des propriétés de tonique sexuel. La recherche a montré qu'elle agit comme une hormone sur les grenouilles, déclenchant les attitudes de préparation à l'accouplement.

Mode d'emploi des graines de fénugrec

On peut en faire une tisane, en mettant une cuillère à café de graines dans une tasse d'eau bouillante. Mais comme les enzymes sont détruites par la chaleur, cette solution ne permet pas de tirer tout le bénéfice des graines. Aussi les herboristes suggèrent-ils, pour obtenir les meilleurs résultats, d'ajouter les graines pulvérisées aux aliments ou jus de fruits ou légumes. On peut aussi prendre 8 à 10 comprimés de cette poudre par jour (vous en trouverez dans les magasins de produits diététiques).

1.7. La damiana, un tonique aphrodisiaque mexicain

Damiana mexicaine (*Turnera diffusa*)

Partie employée : feuilles et sommités

La damiana est une petite plante ressemblant à la menthe, avec des fleurs d'un blanc jaunâtre. Elle est originaire du Mexique, du Sud Californien et du Texas.

Dans la pharmacopée mexicaine, elle est classée comme aphrodisiaque, tonique et diurétique. Elle est scientifiquement acceptée dans ce pays comme un remède sûr contre l'impuissance, particulièrement quand celle-ci résulte d'abus. On la prescrit aussi pour l'éjaculation précoce et dans le traitement de l'orchite (inflammation des testicules) qui provoque l'atrophie des testicules. On attribue à cette plante des effets bénéfiques sur la moëlle épinière. Certains médecins mexicains l'emploient comme tonique du système nerveux et pour traiter l'abattement et la fatigue d'origine nerveuse.

Les spécialistes de la médecine par les plantes de divers pays approuvent la classification thérapeutique mexicaine de la damiana. « La damiana est communément prescrite pour ses propriétés aphrodisiaques et il est certain qu'elle a une action importante et bénéfique sur les organes reproducteurs. Elle agit aussi comme un tonique du système nerveux » lit-on dans l'Encyclopédie des Médicaments et Préparations à Base de Plantes de Potter.

Dans son ouvrage monumental, *Materia Medica Vegetabilis*, Steinmetz mentionne la damiana en ces termes : « Les feuilles sont un stimulant sexuel et un tonique des nerfs. Ce remède est apprécié pour ses propriétés aphrodisiaques et son excellent effet sur les organes de la reproduction. Il obvie à l'épuisement, la fatigue cérébrale et à la tendance à l'affaiblissement des membres inférieurs. C'est aussi un diurétique ».

Mode d'emploi de la damiana

La damiana est utilisée en infusions et sous forme d'extraits, fluides ou en poudre. Le professeur Maximo Martinez (Mexique), déclare : « On prépare, avec une cuillère à café de feuilles pour une tasse d'eau, une infusion qu'on prend avant le petit déjeuner. On peut aussi prendre tous les jours 50 gouttes d'extrait dans de l'eau sucrée ou du vin ».

Certains phytothérapeutes pensent que l'action de stimulant sexuel est améliorée lorsque la damiana est combinée avec d'autres plantes appropriées. Yemm recommande, par exemple, un mélange d'extraits liquides de damiana et de cola pour « l'asthénie et l'insuffisance sexuelle ». Il conseille une petite cuillère à café du mélange dans un verre à vin d'eau, trois fois par jour avant les repas et recommande une alimentation légère et facile à digérer.

1.8. Résumé

1. L'emploi des plantes comme « aphrodisiaques » remonte à l'antiquité. De même que certaines plantes ont contribué au développement de médicaments modernes tels que la digitaline, l'éphédrine et bien d'autres, on constate de plus en plus que de nombreux « contes de bonne femme » sur les propriétés aphrodisiaques de certaines autres sont maintenant confirmés par la recherche médicale.
2. Les plantes et produits à base de plantes mentionnés dans ce chapitre ne sont pas des « aphrodisiaques » au sens habituel du terme ; c'est à dire qu'ils ne provoquent pas une activité anormale des organes sexuels, mais apportent aux glandes les nutriments nécessaires à la restauration d'un fonctionnement sain et normal. Une importante caractéristique des plantes est qu'elles apportent les nutriments sous des formes naturelles facilement assimilables par l'organisme.
3. Lorsqu'on envisage d'employer des plantes pour améliorer ses capacités sexuelles, il faut comprendre qu'elles seront d'autant plus efficaces qu'on aura une alimentation saine et équilibrée.
4. Les troubles sexuels tels que la frigidité, la stérilité, l'impuissance, l'éjaculation précoce, peuvent être une source de tensions graves qui menacent l'entente d'un couple. Une alimentation saine et une bonne utilisation des plantes peuvent aider de façon appréciable à profiter d'une vie amoureuse plus gratifiante et plus heureuse.

2. Les plantes qui rajeunissent votre système digestif

Orme, gingembre, le fenouil, l'anis vert, la sauge la menthe, marjolaine, angélique, gombo, papaye, pissenlit, gentiane, hydrastis, achillée mille-feuilles...

Après que le Mayflower eût abordé les côtes inhospitalières du Cap Cod le 21 décembre 1620, cent deux personnes durent faire face à ce qui s'avéra un long et très dur hiver. Elles étaient affaiblies par la malnutrition durant des semaines en mer et l'absence de graisse les rendait vulnérables au froid rigoureux. Puis vint la gangrène, la dysenterie et les abcès. Les décès furent nombreux.

Les courageux survivants s'accrochèrent désespérément à la vie. Alors qu'ils se sentaient à bout de toute résistance, les tempêtes se calmèrent, le ciel s'éclaircit et ils découvrirent qu'ils n'étaient pas seuls. Des animaux, assaillis eux aussi par la faim et les éléments, se détachaient sur le paysage hivernal. Aux dernières extrémités, ils avaient renoncé à toute crainte de l'homme, qui les vit arracher de leurs dents l'écorce de certains arbres. Les nouveaux venus comprirent rapidement. Les plus forts se traînèrent sur les pentes enneigées et en ramenèrent de l'écorce, dont ils confectionnèrent rapidement une épaisse bouillie en la faisant bouillir dans un chaudron. L'espoir leur revint avec les forces. Les coliques disparurent, les estomacs et les yeux affaiblis se fortifièrent. Étalant la bouillie émolliente sur leurs ulcères, les pèlerins remercièrent le ciel de cet autre miracle quand leurs plaies se fermèrent. Ils venaient de découvrir les vertus de l'orme, l'« Oohooska » des Indiens.

Utilisations modernes de l'écorce d'orme

Finement réduite en poudre, l'écorce d'orme est considérée comme un des meilleurs émollients naturels. On l'emploie pour neutraliser l'acidité gastrique et les gaz. Elle agit si doucement que l'estomac le plus délicat peut la retenir alors même qu'il rejette l'eau et les autres aliments. Entre autres propriétés, elle favorise la digestion du lait en séparant les particules de caséine, ce qui peut être précieux pour les enfants, les malades, les vieillards et les sujets ayant une digestion difficile. Sa viscosité facilite le transit intestinal et l'élimination et constitue une protection contre l'irritation et l'inflammation des muqueuses.

L'écorce d'orme pulvérisée est difficile à mélanger sans grumeaux. C'est pourquoi on en prépare un breuvage en mettant deux cuillères à café de poudre et un verre d'eau dans un bocal qu'on secoue énergiquement. On peut alors ajouter deux verres d'eau bouillante en remuant le mélange.

On prépare le brouet en faisant chauffer un verre d'eau ou de lait. On y saupoudre une cuillère à café d'écorce pulvérisée. Puis on mélange au mixeur ou au fouet et on fait bouillir jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Certains battent la cuillerée de poudre avec un œuf, puis versent le lait bouillant sur le mélange qu'ils sucent à leur convenance.

Les magasins spécialisés vendent des préparations à base d'écorce d'orme comme aliment neutre et nutritif. On ajoute parfois l'écorce pulvérisée à une bouillie d'orge germée et de farine de froment. Un des avantages de cette préparation est qu'elle contient les enzymes actives de l'orge germée, qui ont la propriété de convertir l'amidon des céréales en hydrates de carbone plus digestibles - maltose et dextrines.

2.1. La dyspepsie chronique un mal très répandu

On estime que 30 millions d'Américains souffrent en permanence de troubles digestifs. Repas trop rapides, mal composés, accompagnés de trop de liquides, aliments avalés sans être suffisamment mâchés, intolérance des sucres, amidons ou graisses, alimentation trop abondante, aérophagie, angoisse et tension nerveuse ne sont que quelques unes des nombreuses causes d'indigestion. Les symptômes les plus communs sont brûlures d'estomac et renvois, langue chargée, flatulences, lourdeur et mal d'estomac après les repas, mauvais goût dans la bouche, nausées et parfois, difficultés respiratoires et palpitations.

Parmi les aliments acides, les viandes, le poisson et la volaille sont en tête de liste parce que 1.) ils contiennent des quantités importantes de phosphore et de soufre, dont la transformation produit des acides ; 2.) ils contiennent leurs propres déchets cellulaires - de l'acide urique, par exemple - présents dans le sang et les tissus de l'animal au moment de sa mort. Ce deuxième facteur évoque les régies bibliques d'hygiène alimentaire, au terme desquelles les viandes dont le sang n'a pas été correctement drainé sont prohibées.

Le contenu acide des arachides (cacahuètes), lentilles, œufs, fromages et toutes les graines et céréales est proche de celui de la viande.

2.2. Des plantes qui tonifient l'estomac

Les textes sur les plantes qui aident à stimuler l'estomac nous font remonter les siècles. Jadis, chaque foyer comportait son potager et la mère de famille savait toujours quelle était la meilleure plante pour rendre l'appétit, remédier aux brûlures d'estomac, aux flatulences ou aux renvois. Ces vieux remèdes existent toujours et redeviennent de plus en plus populaires.

Vous remarquerez que les plantes mentionnées ci-après sont communes. La cuisine aux aromates est redevenue très à la mode et les magazines féminins n'en ont jamais publié autant de recettes. Cependant, les gens ne voient dans les aromates que leur saveur, sans se rendre compte qu'à l'origine, leur emploi avait un but thérapeutique. Au fur et à mesure que nos ancêtres, en ajoutant des viandes et des aliments plus riches à leur nourriture, découvrirent qu'ils les rendaient malades, ils s'arrangèrent pour consommer les remèdes avec les aliments en leur ajoutant, pour en faciliter la digestion, des plantes comme le gingembre, le fenouil, l'anis, la sauge ou la menthe. Par exemple, la menthe ajoutée aux petits pois réduit la formation des gaz. L'habitude anglaise de servir une sauce à la menthe avec l'agneau n'est pas seulement une question de goût : la viande « jeune » est plus difficile à digérer et la menthe facilite la digestion. La marjolaine, autre plante bien connue, était principalement employée dans ce même but. Un vieux livre sur les plantes déclare : « La marjolaine est surtout employée en cuisine pour compenser, par ses qualités stimulantes, la lourdeur du porc, de l'oie et autres aliments ».

Les Indiens des États-Unis connaissaient aussi l'effet des plantes aromatiques et les ajoutaient à leurs aliments pour en améliorer la digestibilité. La saveur était secondaire.

A moins d'indication contraire, la façon de préparer les remèdes ci-après est toujours la même : infusion (on verse de l'eau bouillante sur les feuilles) ou décoction (on laisse bouillir les plantes de 10 à 15 minutes) lorsqu'il s'agit de graines ou racines.

2.3. Angélique (*Angelica archangelica*)

Synonymes : herbe de Saint-Esprit

Partie employée : feuilles, tige, racine et graines

On dit que cette plante a été nommée « angélique » parce qu'elle fleurit le jour de la Saint-Michel. Une autre version affirme qu'elle doit son nom au rêve d'un saint homme à qui Saint-Michel apparut, au Moyen-Age, et indiqua que cette plante était un

remède contre la redoutable peste. On lit fréquemment, dans les textes de cette époque, que toute personne gardant toute la journée dans la bouche un morceau de racine d'angélique est immunisée contre cette maladie contagieuse. On attribuait aussi à l'angélique des vertus magiques et on l'employait contre la sorcellerie et le « mauvais œil ».

L'angélique a toujours été utilisée pour sa saveur et comme remède domestique contre l'indigestion. Dans certains pays, les tiges sont confites, les racines grillées ou les feuilles préparées comme des épinards. La tisane de graines ou de racines est un remède connu contre les flatulences.

Le Dr Vogel (Suisse) déclare que l'extrait d'angélique fraîche a un excellent effet sur la digestion, l'irritation des muqueuses stomacales, sur l'appétit et les crampes d'estomac (Dr A. Vogel, Docteur Nature, 1960). Il recommande 10 gouttes dans de l'eau, 3 fois par jour, 1/2 heure avant les repas. Il signale qu'on peut aussi employer les graines pour préparer l'authentique liqueur d'angélique « Vespetro », dont il donne la recette.

55 grammes de graines d'angélique, 7 grammes de graines d'anis, 7 grammes de graines de fenouil et environ 5 à 6 grammes de graines de coriandre mélangées et moulues. Ajoutez 20 à 25 centilitres d'eau de vie blanche (pour fruits) et laissez reposer 8 jours. Filtrez alors avec un linge fin et mélangez avec un sirop de sucre (500 grammes de sucre pour environ 60 centilitres d'eau).

Le Dr Vogel dit qu'il n'existe pas de remède « plus agréable ni plus efficace pour les gaz ou les troubles de la digestion » et nous invite à nous représenter un monastère de jadis : « Le matin, les moines savourent un verre de la liqueur dorée avant de commencer leurs travaux. Et si d'aventure arrive dans la soirée un voyageur transi ou l'estomac mal en point, on lui offre un verre de Vespetro » : une simple gorgée est plus efficace que nos produits chimiques d'aujourd'hui ».

2.4. Anis vert (*Pimpinella anisum*)

Parties employées : feuilles et graines

L'anis vert, originaire de l'Orient, est maintenant cultivé dans le monde entier. Sa réputation d'aromate et d'expectorant est très ancienne. Il y a des siècles, les Grecs et les Romains employaient l'anis dans toutes sortes de sauces et d'alcools, comme nous le faisons aujourd'hui. On mâchait les graines pour parfumer l'haleine et pour ouvrir l'appétit. Les Romains fabriquaient un

gâteau de mariage fortement parfumé à l'anis pour tenter de compenser les effets des excès du banquet. Gérard, un herboriste de jadis, recommandait les graines d'anis comme « efficaces contre les rots et renvois ».

Aujourd'hui, on considère toujours la tisane chaude de graines d'anis comme un bon remède naturel contre les flatulences et la fermentation dans l'estomac et les intestins.

2.5. Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Parties employées : feuilles et graines

Le fenouil, « ami de l'estomac », est utilisé en cuisine et en médecine depuis des temps immémoriaux. On connaît son effet calmant sur les muqueuses et son efficacité contre les renvois et les flatulences. Les vieilles recettes le recommandent aussi pour favoriser la digestion du poisson, des haricots, des pois, du fromage et du chou.

Amerigo Vespucci, qui a donné son nom à l'Amérique, mentionne souvent le fenouil dans sa correspondance avec un noble de Florence : « Après les soins et l'attention qu'exigent vos affaires, ma lettre vous procurera peut-être un peu de plaisir, comme le fenouil améliore le goût des mets et en facilite la digestion ».

A l'époque de Grand'mère, certaines populations consommaient une alimentation fade et légère et buvaient pendant quelques jours 4 à 5 tasses quotidiennes d'une agréable tisane de graines de fenouil en cas de troubles de l'estomac. On en donnait une ou deux cuillerées aux bébés pour les soulager des coliques. Les graines étaient aussi employées pour contrebalancer les effets indésirables des laxatifs et purgatifs.

En Italie, l'utilisation d'une espèce douce (*Foeniculum dulce*) appelée finocchio remonte à l'époque romaine : les gladiateurs la mélangeaient alors à leur alimentation en affirmant qu'elle leur donnait des forces. Aujourd'hui encore, ce sont les gens d'origine italienne qui connaissent le mieux le fenouil et c'est en Italie - et dans le sud-est de la France - qu'il est le plus employé. On affirme que les aliments difficiles à digérer, tels que les poissons riches et gras, ne causent aucun problème quand on les sert avec une sauce au fenouil.

Sauce au fenouil. Hacher le fenouil en petits dés, jeter dans l'eau bouillante et faire frémir pendant environ 10 minutes. Passer et ajouter du beurre fondu chaud.

Tisane de fenouil. Mettre deux cuillères à café de graines de fenouil dans une tasse d'eau bouillante. Couvrir et faire bouillir une minute ; passer et laisser refroidir légèrement.

2.6. Gingembre (*Zingiber officinale*)

Partie employée : racine

Le gingembre est une plante antique originaire d'Asie. Elle est commercialisée à la Jamaïque, en Afrique, au Japon, en Chine, en Inde et en Indonésie. Celle de la Jamaïque a la réputation d'être de qualité supérieure.

Certains cuisiniers chinois gardent un morceau de racine dans la bouche pour prévenir la nausée provoquée par les odeurs de cuisine. En Chine, les pauvres vérifient la qualité de leurs aliments en jetant une rondelle de gingembre dans la casserole : si la racine noircit, c'est que la nourriture est mauvaise.

Recette chinoise pour une bonne digestion

Le gingembre occupe une place de choix dans la pharmacopée orientale. Voici un secret chinois réputé excellent pour l'estomac et la digestion :

1. Mettez une tasse de riz dans une coupe à fond plat. Versez, assez d'eau pour couvrir le riz et laissez reposer toute la nuit jusqu'à absorption complète (Éliminez l'eau s'il en reste le matin). Mettez le riz dans une poêle sèche et faites chauffer progressivement, en remuant sans cesse avec une spatule. Quand le riz est sec, doré et froid, mettez-le dans un bocal et fermez solidement pour le protéger de l'humidité.

2. Faites bouillir une demi-tasse d'eau ; ajoutez-y une cuillère à café de riz séché et un petit morceau de racine de gingembre. Faites bouillir une minute, retirez du feu et laissez reposer 5 minutes. Égouttez. Prenez-en une cuillère à café, une ou deux fois par jour.

Les Chinois affirment que ce remède est particulièrement recommandé pendant l'hiver pour calmer et réchauffer l'estomac et qu'il est bénéfique pour tout l'organisme.

Recette d'un médecin anglais

Voici une recette dans laquelle le gingembre est mélangé à d'autres plantes pour stimuler l'estomac. H. Darwent (de Grande Bretagne) déclare : « Je traite mes patients avec cette recette depuis longtemps et elle donne toujours de merveilleux résultats ».

Centaurée	14 à 15 grammes
Feuilles de framboisier	»
Aigremoine	»
Feuilles de pissenlit	»
Armoise	»
Racine de gingembre	6 à 7 grammes
Séné	»

(Si vous n'avez pas besoin de laxatif, supprimez le séné).

Mélangez bien tous les ingrédients et mettez-en la moitié dans un demi-litre d'eau froide. Amenez à ébullition et laissez frémir pendant 15 minutes. Passez une fois refroidi et prenez la moitié d'une tasse à thé avant les repas. Les enfants peuvent prendre la moitié de cette dose.

Les gastrites et dyspepsies d'origines diverses réagissent généralement bien au traitement ci-dessus (*Health from Herbs - La santé par les plantes, mai-juin 1967*).

2.7. Gombo (*Hibiscus esculentus*)

Partie employée : les gousses

En raison de sa neutralité et de sa nature mucilagineuse, le gombo est considéré comme un excellent émollient. Les aliments de ce type sont appréciés pour leurs vertus protectrices et leur usage interne a pour but d'apaiser l'irritation des muqueuses. Le gombo apporte aussi de précieux minéraux. Le bulletin officiel n° 232 du gouvernement américain déclare : « Le gombo est surtout appréciable, sur le plan nutritionnel, pour les minéraux qu'il contient ».

On peut le consommer sous forme pulvérisée dans de l'eau ou avec d'autres aliments neutres (lait, bouillons). C'est un élément important des plats créoles.

Le gombo pulvérisé pour l'ulcère de l'estomac

Le rapport suivant intéressera ceux qui souffrent de l'estomac. Il émane du Dr Herman N. Bundesen :

Un médecin a observé une amélioration due à une grande consommation de gombo chez un patient atteint de colopathie spasmodique, un trouble avec alternance de diarrhée et de constipation. Cette constatation conduisit le Dr J. Meyer, de Chicago, et ses collaborateurs à étudier le gombo.

« Ils ont utilisé du gombo pulvérisé pour traiter des ulcères de l'estomac et de l'intestin grêle. Le gombo est jaune-vert pâle et d'un goût assez agréable. Mélangée à de l'eau, la poudre épaissit. Mais cette poudre fut donnée aux patients sous forme de comprimés ou de gélules.

Dix-sept personnes atteintes d'ulcères de l'estomac ou de l'intestin grêle ne furent traitées qu'avec le gombo pulvérisé. Dans tous les cas, le diagnostic fut établi par radiographies. Tous les patients présentaient des symptômes d'ulcère lors du début du traitement.

La poudre de gombo soulagea immédiatement 14 des 17 patients traités. Un des sujets ne ressentit aucune amélioration pendant 3 jours, mais ses symptômes disparurent le cinquième jour.

Il est donc évident que la poudre de gombo donne des résultats rapides avec les symptômes d'ulcère. ».

Un autre médecin américain fait les commentaires suivants à propos de cette expérience : « Le gombo semble prêt à assumer de nouvelles responsabilités. Il va maintenant soulager les tourments de l'ulcère de l'estomac, menaçant de priver le bicarbonate de soude et la mucine de leurs rôles habituels.

« Il y a quelques années, certains docteurs ont pensé que si les substances visqueuses d'origine animale pouvaient soulager les douleurs de l'ulcère de l'estomac, le même type de substance d'origine végétale devrait avoir le même effet tout en étant plus agréable à consommer. On pensa alors que le gombo vaudrait d'être essayé, en raison de sa nature mucilagineuse.

Différents groupes l'utilisent depuis plusieurs mois. Les Drs J. Meyer, E.E. Seidmon et H. Necheles ont publié un rapport sur 17 cas. Les résultats ont été aussi satisfaisants que pour tout autre type de traitement.

En général, les sujets ont aimé mâcher les comprimés de gombo et ont apprécié le traitement en lui-même et parce qu'il permet d'éviter des remèdes plus déplaisants. On a constaté que les comprimés de gombo non seulement soulagent les douleurs mais accélèrent le travail de l'estomac. ».

2.8. La papaye (*Carica papaya*)

Partie employée : le fruit

Il y a des siècles que les habitants des tropiques ont remarqué qu'ils peuvent consommer des repas chargés de viandes et de poissons sans troubles de l'estomac si la papaye en constitue le dessert. La recherche contemporaine a montré que ce fruit tropical semblable au melon contient une puissante enzyme digérant les protéines : appelée « papaïne », elle ressemble beaucoup à la pepsine, enzyme digestive naturellement présente dans l'estomac. La papaïne extraite d'une papaye verte est tellement puissante qu'on dit que 5 grains de cette poudre cristalline blanche peuvent faire digérer un demi-litre de lait en une demi-heure.

Cette enzyme naturelle se vend en comprimés qui facilitent la digestion en agissant sur l'équilibre acidité/alcalinité sans être décomposés par les sécrétions intestinales. Ils sont particulièrement appréciables pour la digestion normale des protéines dans l'estomac.

Les protéines sont le matériau de base de toutes les cellules de l'organisme. L'énergie, la résistance et la masse musculaire sont tributaires de l'apport de protéines. Mais les protéines doivent être liquéfiées et digérées pour passer dans le flux sanguin. Une digestion incomplète provoque souvent constipation ou autres troubles.

La viande, le poisson, le fromage, les œufs, la volaille, la levure de bière, les grains de soja, le germe de blé et certaines noix et noisettes sont les meilleures sources de protéines. Les aliments riches en protéines se décomposent plus rapidement que les autres aliments : plus leur séjour dans le système digestif se prolonge, plus ils risquent de créer des conditions toxiques. En l'espace de quelques heures, la décomposition des protéines provoque des gaz putrides, puis des ballonnements, un mauvais goût dans la bouche et une mauvaise haleine.

Les comprimés de l'enzyme « papaïne » sont particulièrement efficaces pour la viande, la rendant plus assimilable et améliorant

son utilisation par l'organisme. Ils améliorent également l'utilisation des corps gras, des amidons et des hydrates de carbone provenant de végétaux comme les petits pois, les haricots, les lentilles, les noix et céréales. Ces comprimés aident aussi à digérer les repas cuits à la graisse ou aux corps gras.

Avec les comprimés de papaine, vous pouvez aider votre organisme à digérer de précieuses protéines et, de cette façon, vous prémunir contre les effets de la mauvaise assimilation de ces dernières - gaz, brûlures et acides de l'estomac. Une utilisatrice déclare : « Je suis très heureuse d'avoir découvert les comprimés de papaye. Les flatulences (gaz) étaient un problème permanent - même l'eau me donnait des gaz. Elles ont disparu comme par enchantement depuis que je prends ces comprimés ». Autre cas, celui d'un homme harcelé par la dyspepsie, au grand désespoir de sa femme. « Il se tenait le ventre », disait-elle, « en laissant échapper des petits gémissements comme des cris de chouettes dans une ville en ruines. La papaine est venue à bout de toutes les chouettes » (*Grace, Summer 1969*).

2.9. Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Partie employée : toute la plante

L'infusion de menthe est un breuvage précieux très ancien qui tend à remédier aux gaz et à leurs conséquences. Elle est bénéfique pour l'estomac et l'ensemble du système digestif. C'est une boisson sans caféine sans danger, qui ne risque pas de vous tenir éveillé la nuit. Savoureuse, agréable et rafraîchissante, elle peut être consommée sans problème par tous les membres de la famille. Pour les jeunes enfants, on peut adoucir quelques cuillerées de tisane avec du miel.

2.10. Traitement végétal pour la gastrite

Voici un extrait d'un article de Arthur C. Hyde, herboriste anglais diplômé en exercice (*Health from Herbs - La santé par les plantes*, mai-juin, 1967) :

« Le catarrhe gastrique peut n'entraîner qu'une gêne légère et occasionnelle. Mais il est parfois extrêmement grave. La gastrite est un état catarrheux de l'estomac lui-même, souvent associé à un état catarrheux de l'œsophage et de la première portion de l'intestin grêle. On l'appelle entérite, par opposition au terme de colite, employé pour l'affection du gros intestin (ou côlon). Le

Le système digestif étant un « système » complet, le catarrhe d'une partie affecte les autres, directement ou indirectement, indépendamment de ses effets sur le reste de l'organisme.

Il existe deux types principaux de gastrite, aiguë et chronique. Cette division peut généralement s'appliquer aux troubles du reste du système digestif, la forme aiguë étant déclenchée par un facteur d'irritation spécifique ou une allergie. Les facteurs irritants les plus courants sont l'alcool, le thé et le café forts, le tabac et les médicaments modernes, particulièrement les analgésiques. Les catarrhes gastriques chroniques peuvent affecter des formes différentes, mais les symptômes et les traitements sont très similaires. L'ingestion du mucus infectieux secrété lors d'un rhume ou d'une grippe peut aussi provoquer une gastrite ».

Traitement d'un trouble chronique de longue date

« Le patient, un homme d'affaires d'une quarantaine d'années, a décrit ses symptômes : brûlures d'estomac et nausées après les repas, douleurs aiguës, ballonnements même après un repas assez léger. Cela durait depuis plus de 5 ans et tous les traitements étaient restés sans effet. L'examen a révélé une région douloureuse de l'estomac, une sensation de nausée provoquée par la pression et des flatulences provoquant une distension de l'estomac. Les douleurs étant ressenties à des intervalles différents après ingestion de la nourriture, et les récentes radios n'ayant rien révélé d'anormal, j'ai pu exclure l'ulcère et diagnostiquer une gastrite. Le patient fumait jusqu'à 20 cigarettes par jour, consommait des doses importantes de whisky et aimait le thé très fort.

Une alimentation adéquate est toujours importante pour résoudre une maladie, en particulier du système digestif. Un repos adéquat et l'absence d'angoisse sont nécessaires pour une guérison complète. J'ai conseillé d'éviter d'abuser des ressources physiques, mentales et nerveuses et de prendre froid, toutes choses de nature à aggraver le problème. Le régime alimentaire reposait sur les bases suivantes :

- Éviter les aliments acides - vinaigre, cornichons ; les aliments irritants - poivre, épices, alcool, thé et café forts ; les fibres alimentaires - petits pois et haricots, peaux des fruits, crudités ou légumes à peine cuits ; tous les aliments secs.

- Consommer des aliments neutres - écorce d'orme, lait et laitages, viandes blanches (poisson et poulet), légumes cuits, thé

léger. Consommer tous les aliments et boissons chauds mais non brûlants.

Le patient a accepté de suivre ce régime et d'essayer de cesser de fumer. Ces mesures, ainsi que des remèdes à base de plantes, lui ont permis de retrouver sa santé et ses forces en quelques mois et tous ses symptômes ont maintenant disparu ».

Traitement à base de plantes

Dans ce cas de gastrite, le traitement comprenait des remèdes visant à régulariser la production d'acides gastriques, à soulager la tension nerveuse, à apaiser les muqueuses du système digestif et à contribuer à résorber les sécrétions excessives.

Gastrite, entérite, conditions catarrheuses du système digestif réagissent toutes bien aux plantes suivantes :

Fleurs de camomille
Reine des Prés
Marrube noir
Bec de grue
Racine de guimauve
Feuilles et racine de grande consoude

Contre la gastrite, faites une infusion de :

Fleurs de camomille	8 grammes
Reine des prés	25 à 30 grammes
Racine de guimauve	15 grammes
Marrube noir	15 grammes

dans un demi-litre d'eau bouillante. Prenez 2 à 4 cuillères à café dans la même quantité d'eau une demi-heure avant les repas.

2.11. Les plantes amères améliorent la digestion

La coutume d'employer des « bitters » (« bitter » signifie simplement « amer ») comme stomachiques est antique. Les Romains, connus pour leurs excès, croyaient les plantes amères indispensables dans l'alimentation. Les Indiens appréciaient aussi les plantes, légumes et fruits naturellement amers. Les premiers explorateurs de l'Amérique du Sud virent les indigènes manger des pommes de terre, mais rapportèrent que ces tubercules étaient trop amers pour leur goût. C'est seulement après plusieurs siècles de culture domestique par les blancs que la pomme de terre a grossi, est devenue pulpeuse et pratiquement sans saveur.

Les amers sont toujours aussi appréciés. Aujourd'hui, en Islande, en Laponie et au Groënland, on fait le pain et les boissons avec la mousse islandaise amère. Dans certains pays, on ramasse les feuilles de pissenlit sauvage au printemps pour les manger en salade.

En Europe, la gentiane est une plante amère très prisée, réputée comme puissant tonique améliorant remarquablement l'appétit et la digestion. Au siècle dernier, le Père Kneipp, célèbre herboriste, écrivait :

« Tout d'abord, je vous recommande de préparer un extrait de gentiane, avec des racines bien séchées, coupées en dés et mises à tremper dans de l'eau de vie blanche ou du cognac. Filtrez au bout d'une semaine.

Cet extrait est un des meilleurs stomachiques. Mettez 6 à 8 cuillères à soupe d'eau dans un verre et ajoutez-y 20 à 30 gouttes d'extrait. Prenez ce mélange tous les jours pendant un certain temps. Vous aurez rapidement une bonne digestion de même qu'un bon appétit. Si un repas vous reste sur l'estomac, un petit cordial composé d'une cuillère à café d'extrait dans un demi-verre d'eau en aura vite raison.

« La gentiane est aussi excellente pour les crampes d'estomac. Lorsqu'après des journées entières de mauvaise nourriture et de méchantes boissons, des voyageurs arrivent épuisés et presque malades à l'issue de leur voyage, un petit flacon de gentiane, dont on prend quelques gouttes sur un morceau de sucre, fait merveille.

Une cuillère à café dans un peu d'eau vient à bout des nausées et des évanouissements. La gentiane réchauffe, ravigote et met le corps et l'âme en paix ».

Le tonique amer préféré des Indiens

L'hydrastis (*hydrastis canadensis*) était très appréciée par les Cherokees comme tonique amer et remède à usage externe pour divers troubles. D'après les textes d'époque, ce sont les Cherokees qui ont fait connaître cette plante aux blancs. La médecine s'y intéressa par la suite et de nombreux rapports commencèrent à paraître dans la littérature médicale. Hand écrit, dans *House Surgeon* en 1820 : « On peut l'employer en poudre ou en tisane pour l'indigestion. ». En 1833, le magazine *The Thomsonian Recorder* dresse la liste des utilisations médicales de l'hydrastis décrites par d'autres et commente : « Elle soulage merveilleusement les maux et brûlures d'estomac et les nausées ». Elle est aussi mentionnée comme un bon remède "pour ce malaise

particulier aux femmes enceintes qu'on appelle les nausées matinales" ».

L'hydrastis est agréablement amère et un peu piquante. Le Dr Ellingwood écrit : « C'est sur l'estomac qu'elle agit le plus ». Et Curtis estime qu'il devrait y avoir de l'hydrastis dans les « bitters », parce qu'elle remédie souvent à la lourdeur stomacale consécutive aux repas ».

Dans un ouvrage anglais moderne sur les médicaments à base de plantes (*Potter's New Cycloped of Botanical Drugs and Preparations*), l'hydrastis est mentionnée comme un remède précieux pour les troubles du système digestif. « En tant que tonique amer, on peut l'employer pour restaurer les muqueuses. Il occupe une des premières places pour les troubles gastriques, agissant de façon très bénéfique en cas d'inflammation. Il est également précieux pour la dyspepsie, les troubles hépatiques et la paresse du système digestif ».

Mattson suggère une cuillère à café de poudre d'hydrastis dans une tasse d'eau bouillante. On peut sucrer à volonté. Les gélules qu'on peut avaler avec une gorgée d'eau sont un moyen pratique d'utiliser l'hydrastis.

Recette de « bitters » à l'hydrastis

(Herbalist Almanac, 1966, Indiana Botanic Gardens)

Faites macérer pendant 8 ou 10 jours, dans de l'eau de vie blanche ou du cognac, des quantités égales de peau d'orange, prickly ash et de racine d'hydrastis. Prenez-en une petite dose avant les repas. Vous pouvez filtrer cette liqueur ou y laisser séjourner les plantes.

L'achillée mille-feuilles - spéciale pour la nausée

Les plantes amères sont importantes pour les montagnards suisses et peu de chalets sont dépourvus d'une réserve des plantes médicinales nécessaires à la préparation d'un cordial ou d'un apéritif tonique. Les Suisses utilisent et apprécient la tisane amère d'achillée mille-feuilles.

Cette plante était bien connue des Indiens américains qui en faisaient un usage externe pour les plaies et coupures. Ils l'employaient en tisane pour les troubles gastriques. Les colons blancs l'utilisèrent comme amer. Le Dr Clapp considérait la plante comme un astringent doux, les feuilles étant plus puissantes que

les fleurs et l'espèce américaine plus active que l'espèce européenne. Les médecins de la conquête de l'Ouest la prescrivaient contre la diarrhée, les hémorragies bénignes et la dyspepsie.

Dans l'herboristerie moderne, la tisane d'achillée mille-feuilles figure comme un remède spécifique contre les nausées et un tonique amer sûr, « stimulant à la fois l'appétit et le système digestif ». Une ou deux tasses de tisane de feuilles ou de fleurs d'achillée sont connues pour remédier aux nausées en quelques minutes.

On extrait de l'achillée mille-feuilles une essence volatile contenant de l'azulène, de l'achilléine (un glyco-alcoloïde), de la gomme, du tanin, des chlorures de calcium et de potassium, divers sels tels que des nitrates et du phosphore.

2.12. Remèdes végétaux traditionnellement employés pour l'estomac

Troubles d'origine nerveuse

1. Une tisane de cannelle apporte quelques moments de détente aux estomacs sensibles aux tensions de la vie moderne.
2. Les tisanes de mélisse ou de menthe verte sont des remèdes populaires pour la dyspepsie d'origine nerveuse.

Acidité

1. Selon des textes de la littérature médicale chinoise, la tisane de graines de cardamome remédie à l'excès d'activité de l'estomac.
2. Les herboristes anglais recommandent une infusion de reine des prés ou de marrube noir pour lutter contre l'acidité.

Gaz

1. L'infusion de cataire est un vieux remède connu pour les flatulences et les coliques des enfants et des personnes âgées. On peut la sucrer à volonté et elle doit être prise chaude.

2. L'essence de carvi est considérée comme un excellent carminatif pour les flatulences. On peut en prendre une ou deux gouttes sur un morceau de sucre.

Digestion

Les graines de fenouil ou quelques feuilles séchées de romarin macérées dans l'huile d'olive aident à digérer les crudités et à prévenir la formation de gaz.

Manque d'appétit

1. Un vieux remède contre le manque d'appétit ou le dégoût de la nourriture consiste à donner une pincée de gingembre moulu dans une tisane de camomille. Les herboristes disent qu'on peut donner ce remède chaud aux enfants par doses d'une cuillère à café.
2. Un autre remède connu pour faciliter la digestion et stimuler l'appétit consiste en 5 gouttes d'essence de lavande mélangées à une demie ou une cuillère à café de miel, prise deux fois par jour.

Abus d'alcool

1. L'indigestion due à un excès de boissons alcooliques est considérablement soulagée par une ou deux tasses de tisane de gingembre au petit déjeuner.
2. On trouve dans l'ouvrage d'Ellingwood, *Materia Medica Therapeutica et Pharmacognosy* que « l'infusion de menthe est efficace en cas de vomissements dus à l'épuisement, de nausées persistantes accompagnées de flatulence, de vomissements chez les alcooliques auxquels elle rend une tonicité passagère de l'estomac ».
3. Un livre de vieilles recettes domestiques propose ce remède simple contre la « gueule de bois » : « Une infusion de clous de girofle peut être très efficace en cas de mauvaise digestion, particulièrement lorsqu'elle est provoquée par un abus de boissons alcooliques ».
4. La décoction d'un peu d'agar-agar (ou « gélose »), sucrée à volonté, est recommandée comme émollient, en particulier pour les gros buveurs.

2.13. Résumé

1. De nombreuses plantes aromatiques utilisées pour la cuisine et mentionnées ci-dessus soulagent l'indigestion et stimulent l'estomac.
2. L'indigestion peut se manifester par des brûlures, une langue chargée, des gaz, des maux de tête, la perte d'appétit, des nausées, des vomissements, des renvois, une mauvaise haleine, un mauvais goût dans la bouche et, parfois, des palpitations et des difficultés respiratoires.
3. Non seulement les plantes donnent de bons résultats pour les troubles digestifs, mais leur action naturelle est aussi très douce.
4. Ce chapitre mentionne aussi les combinaisons spécifiques de plantes et d'aliments qui préviennent l'indigestion.
5. L'utilisation des « bitters » ou plantes amères, des tisanes et de diverses combinaisons de plantes remédiant à l'acidité, aux nausées et à l'indigestion due à la tension nerveuse est décrite en détails.

3. Des plantes pour vos yeux

Euphrase, le persil (vitamine A), graines de tournesol, la levure de bière, cinéraire maritime, hydrastis, cynorhodon, l'huile de ricin ...

Il y a des années, un médecin parisien devint célèbre grâce aux succès qu'il obtenait dans le traitement des affections des yeux. Sa notoriété s'élargit à toute la ville quand on apprit que nombre de ses patients étaient en mesure d'abandonner leurs lunettes après avoir suivi son traitement.

La majeure partie des cas qu'il traitait étaient une forme ou une autre d'inflammation. La blépharite et la conjonctivite étaient alors endémiques. Le remède qu'il prescrivait était une simple plante appelée euphrase (*Euphrasia officinalis*), généralement sous forme de lotion pour les yeux ou, à l'occasion, sous forme de tisane.

Un remède connu depuis des siècles

Depuis des siècles, l'euphrase est considérée comme un remède spécifique pour l'inflammation, la fatigue des yeux et les yeux qui pleurent. Il est intéressant de remarquer que dans la plupart des langues européennes, le nom de la plante fait référence à ses vertus. En français par exemple, son nom populaire est « casse-lunettes » ; en italien « luminella », (lumière pour les yeux), et en allemand, « Augentrost » (consolation pour les yeux).

On connaissait les effets bénéfiques de l'euphrase sur la vue dès le **XIV^{ème}** siècle. On décrivait alors la plante comme « une eau précieuse pour éclaircir la vue ». Au **XVII^{ème}** siècle, Culpeper, le célèbre herboriste anglais disait de l'euphrase : « Elle est en effet très efficace pour améliorer une vue dégradée par les ans ».

3.1. Les utilisations modernes de l'euphrase

Aujourd'hui encore, l'euphrase bénéficie d'une excellente réputation de remède à certains troubles oculaires. La doctoresse Dorothy Sheperd, par exemple, cite de nombreux cas parmi ses patients où l'emploi suivi d'une lotion à l'euphrase a donné d'excellents résultats pour diverses sortes d'affections. (Elle a

également constaté que cette plante était efficace dans le traitement de la rougeole).

Le Docteur Jon Evans (Grande Bretagne) écrit (*Health from Herbs* - La santé par les plantes, septembre/octobre 1969)

La plante (euphrase) agit spécifiquement sur les muqueuses des yeux, du nez et des parties supérieures de la gorge, jusqu'à la trachée-artère. Son action sur les glandes et les voies lacrymales est la principale raison de l'utiliser en cas de rougeole parce qu'elle protège les yeux.

Comme son nom vulgaire l'indique, on associe principalement son action aux affections de l'œil. Je ne vois rien de plus efficace qu'une lotion à base de ce merveilleux remède pour la conjonctivite. On connaît la gêne causée par cette maladie, due à une sécrétion irritante qui colle ensemble les paupières.

Les proportions pour la lotion sont exactement les mêmes que l'infusion : 30 grammes d'euphrase séchée pour un demi-litre d'eau bouillante. Il faut baigner les yeux trois ou quatre fois par jour. La lotion doit être soigneusement filtrée ; si on la laisse reposer pendant une demi-heure, les particules végétales se déposent au fond (Les infusions de plantes peuvent être filtrées à travers du coton hydrophile). Si l'affection oculaire est très douloureuse, il faut réchauffer légèrement la lotion. On peut aussi employer un extrait de cette plante fraîche. Mais ce dernier étant considérablement plus concentré, trois gouttes dans une cuillerée d'eau bouillante refroidie suffisent. Une solution plus forte pourrait vous piquer les yeux. Quelle que soit la méthode que vous choisirez, remplissez votre oillère de solution propre pour chaque œil.

Prévention et soins des yeux

Les informations suivantes sont extraites *d'Acta Phytotherapeutica*, un journal scientifique hollandais de médecine par les plantes (Vol. XII, n. 9, 1965, (Amsterdam)).

Tout étudiant des plantes connaît l'utilisation d'*Euphrasia officinalis* ou casse-lunettes. C'est la première des plantes protégeant et entretenant le bon état des yeux. En usage interne, elle agit sur la tendance naturelle de l'œil au vieillissement à raison de 10 gouttes d'extrait trois fois par jour ou 3 verres à vin par jour d'infusion (28 grammes de plante fraîche pour un demi-litre d'eau).

La publication mentionne une méthode encore plus efficace : le bain d'yeux, matin et soir, avec une lotion « faite de trois

gouttes d'extrait d'euphrase dans une œillère pleine d'eau froide ». Pour l'inflammation des paupières, la rougeur de leur pourtour ou la tendance à une accumulation de mucus dans les yeux, on devrait ajouter à l'œillère de lotion d'euphrase une goutte d'extrait d'hydrastis.

Euphrase et eau de roses

William Smith conseille, pour un bain d'yeux en cas de simple irritation, une combinaison d'extrait d'euphrase et d'eau de rose « dans la proportion d'environ une pour 20 parties, plusieurs fois par jour ».

Une guérison remarquable

Une revue d'homéopathie connue cite un cas convaincant de nette amélioration due à l'euphrase.

A la suite d'une conjonctivite chronique, une patiente avait une kyste assez important sur le bord inférieur de l'œil droit. Au cours des années précédentes, elle en avait eu trois ou quatre et redoutait de subir une autre opération. Ses deux yeux étaient irrités et le droit, en plus du kyste était enflé et « pleurait » constamment dès qu'elle était dehors.

Un jour, au cours d'une conversation, quelqu'un remarqua l'état de son œil et lui suggéra de consulter un pharmacien homéopathique. Ce qu'elle fit. Il lui prescrivit : deux comprimés d'euphrase (« Euphrasia 6 ») par heure pendant un jour, puis trois fois par jour, et une solution homéopathique d'euphrase - une goutte dans un bain d'yeux, une ou deux fois par jour.

Deux semaines après avoir commencé ce traitement, ses deux yeux étaient dégagés et l'inflammation avait pratiquement disparu. L'œil n'était plus enflé du tout et la taille du kyste avait diminué.

Cette femme retourna chez son ophtalmologiste, qui fut stupéfait de l'amélioration de son état. Il lui déclara n'avoir jamais entendu parler de l'euphrase, mais lui conseilla de continuer ce traitement un mois encore et de revenir le voir à nouveau.

Elle suivit ses instructions. Une semaine plus tard, son kyste était réduit à la taille d'un gros bouton et il ne restait qu'une très faible trace d'inflammation de la paupière. Elle raconte qu'à la fin du mois, le spécialiste confirma une amélioration nette et

indubitable. Il lui conseilla de poursuivre ce traitement qui donnait de toute évidence de si excellents résultats.

Note : Les chiffres suivant le nom des médicaments homéopathiques font référence à leur concentration.

3.2. L'importance de la vitamine A

Les herboristes écrivaient, il y a des siècles, que le persil est très bénéfique pour les yeux. Aujourd'hui, les nutritionnistes nous disent que cette humble plante est extrêmement riche en vitamine A et C et contient des quantités appréciables de vitamines B, du calcium, du fer, du phosphore, du manganèse et du potassium.

On traite bien l'héméralopie (mauvaise vision nocturne) par la vitamine A. Les tissus des yeux normaux ont un taux élevé de vitamine C. Ce nutriment doit donc être très important pour les yeux (on a constaté que les victimes de cataractes manquent de vitamine C). Le calcium est nécessaire aux muscles et aux humeurs aqueuses oculaires. *L'American Journal of Ophthalmology* (mai 1950) avance que la myopie serait due à une carence de calcium et de vitamine A.

Ces constatations donnent à penser que les anciens herboristes avaient raison d'affirmer que le persil était bon pour les yeux, bien qu'ils aient alors ignoré l'existence des vitamines et des minéraux.

Effet de la carence de vitamine A sur les yeux

La mauvaise vision de nuit, qui affecte des millions de gens, est un des premiers symptômes de carence de vitamine A. Avec une carence légère, le sujet voit mieux le jour que la nuit et peut ressentir de la fatigue après avoir lu ou regardé la télévision, par exemple. Si la carence est plus grave, il peut éprouver une sensation douloureuse après un travail soutenu, de la fatigue visuelle, de la nervosité et des maux de tête ; et si elle est très grave, des brûlures, des démangeaisons, une irritation des paupières et une grande fatigue des yeux ; des plaies ou des ulcères peuvent parfois apparaître et du mucus peut s'accumuler dans les coins des yeux. Une carence sérieuse peut s'accompagner de scotome - taches noires ou grises - dans le champ de vision, d'une sécheresse des tissus oculaires, avec une sensation de granulosités sur le globe (xérophtalmie). Si la sécheresse persiste, la cornée se ramollit, se ternit, devient grise et s'opacifie (kératomalacie).

Les personnes manquant de vitamine A ne se plaignent pas seulement d'une mauvaise vue de nuit, mais aussi d'une grande sensibilité à la lumière, telle que la réflexion de la neige ou l'éclat des phares d'automobile et des écrans de télévision. La raison de cette sensibilité est que l'exposition prolongée à une lumière intense détruit la vitamine A présente dans les yeux. Les comptables, les dactylos et les sténos qui doivent faire face à l'éclat du papier blanc ou les personnes qui passent de longues heures à lire, coudre ou étudier sous des lumières brillantes ; les gens vivant près de plages ou de déserts où la lumière du soleil est reflétée par le sable perdent leur vitamine A.

Au cours de la Deuxième Guerre Mondiale, on finit par faire prendre aux parachutistes américains cette vitamine indispensable aux yeux quand on apprit que les Japonais pouvaient voir les soldats américains débarquer la nuit avant que ces derniers puissent repérer les Japonais.

Doses thérapeutiques de vitamine A

Les doses thérapeutiques suivantes ont été approuvées par le Conseil de la Pharmacie et de la Chimie et l'*American Medical Association* :

Pour des carences anciennes ou chroniques : 25.000 U.I. (Unités Internationales), trois fois par jour ; pour un traitement de l'état général, 25.000 U.I. deux fois par jour pendant deux mois. Les doses supérieures à 25.000 U.I. n'ont pas été approuvées.

Sources végétales de vitamine A

Tant d'aliments et de plantes sont riches en vitamine A qu'il est absurde d'en arriver à un état de carence qui provoque des troubles visuels. Ne rejetez donc pas la branche de persil sur le bord de votre assiette. Mangez-en une bonne quantité tous les jours. Un verre de persil haché contient environ 8.000 U.I. de vitamine A ; de sorte qu'une quantité assez importante de cette plante peut fournir suffisamment de cette précieuse vitamine pour corriger ou prévenir l'héméralopie et certains autres troubles visuels.

Voici quelques autres plantes riches en vitamine A :

- 1 verre (12,5 centilitres) de cardes cuites : 15.000 U.I.
- 1 verre de pissenlits cuits : 20.000 U.I.
- 1 verre de feuilles de betteraves cuites : 22.000 U.I.
- 5 endives : environ 7.500 U.I.
- 1 patate douce moyenne : 3.600 à 5.000 U.I. suivant l'espèce.

3.3. Grignotez des graines de tournesol

Pour grignoter entre les repas, vous ne trouverez rien de meilleur ou de plus sain pour vos yeux que les graines de tournesol, qui contiennent tous les nutriments dont ils ont le plus besoin. Mr J. I. Rodale écrivait, dans un numéro de *Prévention* (Mars 1966) :

« Mes yeux ne sont pas le meilleur de moi-même. L'hiver, j'ai plutôt du mal à marcher dans un chemin enneigé. Avant de connaître les vertus des graines de tournesol, je suis un jour sorti pour une promenade ; mais j'ai dû rentrer quelques instants plus tard, l'éclat de la neige me fatiguant terriblement les yeux. En réalité, celle-ci me semblait rosée. Après avoir consommé des graines de tournesol pendant environ un mois, j'ai remarqué que je pouvais marcher dans la neige sans inconfort. Quelque temps après, je suis tombé en panne sur une autoroute enneigée et j'ai dû marcher deux kilomètres et demi en plein soleil. J'ai fait les 3/4 du trajet sans être gêné par la réflexion, mes yeux ne piquaient un peu que pour la fin du trajet ».

Il poursuit en disant qu'à la suite de la publication de son premier article sur les graines de tournesol dans un des premiers numéros de *Organic Garden*, les lecteurs se mirent à en consommer et les témoignages favorables affluèrent par centaines. En voici quelques uns :

« Les graines de tournesol m'ont fait beaucoup de bien. J'avais besoin de lunettes pour lire depuis l'âge de 45 ans. J'en ai 65. Je mange des graines de tournesol depuis environ 2 ans et je peux maintenant lire beaucoup de choses sans lunettes » J.W.E.

« J'ai retrouvé ma vue avec trois cuillères à soupe de graines de tournesol par jour. Tout était trouble, mais je peux maintenant lire sans lunettes. Même mes cheveux ont retrouvé leur souplesse et leur brillant ». Madame E.M.

*« Avant eu de sérieux troubles visuels pendant des années, j'ai décidé d'essayer les graines de tournesol après avoir lu la brochure de Mr Rodale *Sunflower Seed, the Miracle Food* (Les graines de tournesol, aliment miracle). J'en ai mangé une bonne poignée par jour et en l'espace d'environ deux semaines, j'ai remarqué un changement net et presque incroyable. La tension, la fatigue et la douleur avaient presque complètement disparu et je pouvais travailler toute la journée sans avoir conscience d'aucun problème. Après examen, un des meilleurs oculistes de Caroline du Nord me déclara que mes yeux s'étaient améliorés et me prescrivit des verres plus faibles ». R.D.B.*

« Il y a environ six semaines, j'ai lu votre brochure sur les graines de tournesol. Leur effet sur les yeux de ceux qui les ont essayées m'a frappé. Les miens ont toujours été mon point faible. J'ai donc immédiatement acheté des graines, pensant les essayer pendant un mois, votre article mentionnant qu'on pouvait espérer des résultats dans ce délai. Un mois, c'est bien ! Mais j'ai senti les effets dès le début ; j'ai su immédiatement que les graines étaient bénéfiques, quelque chose dont mes yeux avaient besoin. Et plus j'en mange, plus ils s'améliorent. Les résultats sont à la fois immédiats et durables ». S.F.C.

« J'ai 66 ans et j'ai toujours porté des lunettes. Je suis très hypermétrope et j'avais du mal à distinguer les objets proches. Au fur et à mesure que mes yeux se sont améliorés, mes lunettes sont devenues superflues et je les utilise seulement pour coudre ou travailler. Je n'ai jamais pris aucune vitamine. Je mange environ un verre de graines par jour. Je les fais germer pour les ajouter aux salades. Comme je n'arrive pas à les décortiquer, je verse de l'eau bouillante dessus, puis je les draine. J'en mange en repassant, dans l'autobus, en lisant ou en écoutant la radio. Il m'arrive d'enfiler une aiguille sans lunettes, ce que j'étais incapable de faire depuis des années. J'ai remarqué que j'ai grossi. Mais je pense que les graines m'aident vraiment à améliorer ma vue ». M.T.

3.4. La cataracte

La cataracte est un trouble fréquent dans lequel le cristallin devient opaque, comme une vitre givrée. Ce n'est pas un état dans lequel les cellules prolifèrent anormalement ; au contraire, elles semblent plutôt dépérir tout en devenant blanchâtres.

Il y a plusieurs types de cataracte, mais la cataracte dite « sénile » est la plus répandue. Elle affecte généralement les personnes d'un certain âge, mais peut se rencontrer aussi chez des jeunes.

Un nom étrange

Ce nom surprenant pour un trouble visuel nous vient des Grecs. Ils croyaient qu'un liquide opaque coulait dans les yeux et l'appelèrent « cataracte », comme les chutes d'eau. Bien que nous sachions maintenant que cet état n'est pas dû à un écoulement, nous en avons conservé le nom.

Efficacité de la vitamine B2

La recherche a montré qu'une carence de vitamine B2 (riboflavine) provoque la cataracte chez l'homme et les animaux. Dans des expériences effectuées par le Dr P.S. Day, à l'Université de Columbia, des rats privés de vitamine B2 contractent la cataracte. Des quantités suffisantes de riboflavine, administrées assez tôt font disparaître les opacités et permettent aux yeux de redevenir normaux. Les cataractes réapparaissent lorsque l'alimentation de ces animaux de laboratoire est à nouveau dépourvue de vitamine B2.

Le Dr Sydenstricker, de l'Université de Géorgie, a prouvé que la vitamine B2 est bénéfique pour les humains menacés par les cataractes. Il a d'abord expérimenté avec la vitamine A sur 47 patients affectés de divers troubles visuels - dont 18 présentant des opacités qui préludent généralement à la formation de cataractes, et 6 affectés de cataractes développées. Bien que la vitamine A soit connue comme un nutriment essentiel pour la santé des yeux et un traitement efficace pour divers troubles visuels, elle ne donna pas les résultats espérés chez 47 patients.

Le Dr Sydenstricker prescrit alors comme seul traitement 15 milligrammes de vitamine B2 par jour. On constata des améliorations spectaculaires dans les 24 heures. Dans pratiquement tous les cas, les sensations de brûlures et autres symptômes, tels que démangeaisons, faiblesse des yeux, mauvaise vue, commencèrent à disparaître. Les sujets qui ne furent pas soulagés dans les premières 24 heures le furent dans les 24 heures suivantes. Après une utilisation suivie (pendant 9 mois) de la riboflavine, les patients constatèrent une régression des cataractes et que leurs yeux étaient redevenus parfaitement normaux.

Afin d'établir l'efficacité de cette thérapie basée sur la riboflavine, le Dr Sydenstricker redonna une alimentation déficiente en riboflavine à quelques uns des patients guéris. Les mêmes symptômes réapparurent un peu de temps et furent à nouveau éliminés par l'administration de la vitamine.

Sources de vitamine B2

La levure de bière est la plus riche (une bonne cuillère à soupe en contient environ 2175 grammes). Les grains germés, la viande et les abats tels que le foie sont d'autres excellentes sources.

3.5. Autres traitements de la cataracte

En homéopathie, un extrait de cinéraire maritime est censé donner de bons résultats dans certains cas.

Toutes les opacités, de la cornée ou du corps vitré, sont traitées au mieux avec la cinéraire maritime. L'extrait de cinéraire est connu comme le moyen le plus efficace de contrôler le développement de la cataracte à ses débuts. Une ou deux gouttes dans chaque oeil, matin et soir, au premier signe de trouble oculaire est la meilleure garantie contre le développement de la cataracte. Bien des cataractes récentes ont été stoppées et éliminées par l'utilisation immédiate et régulière de cinéraire. (*Acta Phytotherapeutica, Vol. XII,, n. 9*). Précisez en achetant ce produit qu'il doit être utilisé en Collyre et non pas par voie orale (à absorber).

D'autres sources autorisées indiquent aussi qu'on obtient les meilleurs résultats lorsque la préparation est employée dans les premiers stades de la cataracte. Dans ces cas, l'expérience clinique et l'observation ont établi les effets positifs de l'application locale de ce remède homéopathique végétal dans la résorption et même la dissolution des opacités existantes.

Cas avancés de cataracte

Des ophtalmologistes ont effectué une étude pour rassembler davantage d'informations sur les effets de la cinéraire maritime dans les cas de cataracte avancée. Ils l'employèrent dans 40 cas où le début de la maladie remontait à plus de 4 ans - un stade qui dépasse celui où l'on peut attendre les meilleurs résultats. Les patients furent traités avec 2 gouttes dans les yeux matin et soir. Les résultats montrent que dans le groupe de 40 sujets, les effets furent bénéfiques pour 22,5%. Ces cataractes ayant alors dépassé les premiers stades, les résultats sont particulièrement intéressants.

3.6. Remèdes naturels pour divers troubles oculaires

Glaucome

« Cette maladie exige l'attention suivie d'un professionnel, des changements dans l'alimentation et un contrôle de la consommation des liquides. Mais sous surveillance médicale, de

très petites doses homéopathiques de gelsemium donneront d'excellents résultats » (*FITNESS, juillet 1964*).

Certains nutritionnistes ont constaté que les patients atteints de glaucome manquent généralement de vitamines A, B, C ainsi que de calcium et autres minéraux.

Le Dr R. Ulrich interdit à ses patients atteints de glaucome de boire du café, car il est persuadé qu'il existe un lien entre café et glaucome.

Ulcères de la cornée

1. « Un bain d'yeux d'une solution de deux gouttes d'extrait d'Hydrastis dans une ceillère guérit l'ulcère de la cornée s'il est pratiqué trois fois par jour. (*Acte Phytotherapeutica, Vol. XII, n. 9*).

2. Un test effectué avec 51 patients souffrant d'ulcères profonds de la cornée a révélé que les larges doses quotidiennes de vitamine C (1500 milligrammes) donnent des résultats spectaculaires et rapides.

Notre organisme ne stocke pas la vitamine C. Vous devez donc vous la procurer grâce aux plantes et aliments qui en contiennent ou employer des comprimés. Le cynorhodon (fruit de l'églantier sauvage) est une source particulièrement riche de cette importante vitamine.

Les points devant les yeux

« Dans bien des cas, ces « taches » devant les yeux sont dues à des troubles hépatiques qui devraient être traités par une alimentation et des médicaments adéquats » (*Acte Phytotherapeutica, Vol. XII, n. 9*).

Remèdes connus pour les poches sous les yeux

Ces vilaines poches sont souvent causées par une rétention d'eau. Mais la cause la plus fréquente est le manque de sommeil. Dormez donc suffisamment et essayez l'un des remèdes suivants, en persévérant chaque jour jusqu'à ce que le résultat soit atteint.

1. Plongez deux sachets de « thé » de papaye dans une tasse d'eau bouillante. Allongez-vous confortablement et appliquez les

sachets chauds, mais non brûlants, autour des yeux pendant 15 minutes.

2. Autre suggestion : posez une rondelle de concombre fraîchement coupée sur vos paupières closes.

3. Des cotons trempés dans de l'eau d'hamamélis de Virginie ou dans une tisane de romarin rafraîchissent les yeux fatigués.

Comment soulager les orgelets ?

L'huile de ricin en usage externe est un vieux remède connu pour les orgelets. Une femme écrit : « A ma connaissance, un orgelet ne dure jamais que quelques jours lorsqu'on lui applique de l'huile de ricin. Une de mes amies en avait un gros. Je lui ai conseillé l'huile de ricin, qu'elle a employée. Elle fut stupéfaite de la disparition de l'orgelet en 2 ou 3 jours. Elle communiqua le renseignement à une autre femme, qui fut aussi surprise du résultat presque immédiat. Quand reviendra-t-on à ces vieux remèdes qui ont fait leurs preuves ? ».

Les Drs Wood et Ruddock conseillent une décoction de graines et de racines de bardane comme remède efficace pour les orgelets. « On peut boire un demi-litre de cette tisane par jour ». Comme remède préventif pour les sujets souvent affectés par des orgelets, « faire une forte décoction de graines de bardane et de feuilles de centaurée et prendre une cuillerée à soupe trois ou quatre fois par jour ».

Et voici un autre remède simple conseillé par deux médecins : « Au premier signe d'orgelet, mettez deux cuillères à café de thé noir dans un petit sachet, mouillez avec de l'eau très chaude. Placez-le sur la paupière pendant qu'il est chaud (avec un bandeau) et gardez-le toute la nuit. Faite en temps voulu, une application suffit à éliminer l'orgelet. Une deuxième ou troisième peut parfois être nécessaire. Si le thé est humidifié à l'eau chaude deux ou trois fois au cours de la nuit, il n'en sera que plus efficace ».

3.7. Résumé

1. Un certain nombre de troubles oculaires gênants peuvent être soulagés et parfois même éliminés par l'utilisation des plantes.
2. Les plantes sont employées sous forme de tisanes, de compresses, de bains d'yeux ou de lotions pour les yeux.
3. L'euphrase, jadis appelée « casse-lunettes », a, dans le monde entier, une solide réputation de remède spécifique pour certains troubles des yeux.
4. Les vitamines et minéraux de certaines plantes sont indispensables à la protection et au bon état des yeux.
5. Les graines de tournesol, la levure de bière, le persil et autres herbes et aliments naturels sont de riches éléments nutritifs qui contribuent à la bonne santé des yeux.

4. Une plus grande vitalité grâce aux plantes qui régénèrent votre sang

Patience crépue, germe de blé, levure de bière, soja (lécithine huile graine), graines de tournesol, lentilles haricots, agrumes, sassafras bardane, trèfle rouge, ortie, persil, salsepareille, cresson, violette, mélasse...

Santé rayonnante, dynamisme et vitalité commencent avec un sang pur. Votre sang circule partout. Il alimente et entretient toutes les parties de votre corps et agit aussi comme un obstacle à la maladie. Un flux sanguin revitalisé, régénéré, peut vous aider à forger une santé robuste qui vous donnera un air de jeunesse, alors qu'un sang vicié peut entraîner maladies et vieillesse précoce. Un éminent professeur de nutrition a dit un jour : « Si j'avais été malade il y a 200 ans, j'aurais été mieux soigné par un « médecine man » des Indiens américains que par un médecin européen. Les Indiens m'auraient fourni une thérapie mentale et des remèdes végétaux et alimentaires. En Europe, le médecin m'aurait fait une saignée ! » (La saignée était alors une pratique courante).

4.1. Plantes et aliments pour le sang pauvre en fer

Un point important pour forger ou retrouver votre énergie juvénile et votre dynamisme est de vous garantir un taux sanguin de fer adéquat. Le fer est absolument indispensable à la formation des globules rouges. Une déficience de ce précieux métal peut provoquer des maux de tête, la pâleur du visage et des lèvres, la dépression, des crises de larmes, l'instabilité, la faiblesse, l'épuisement et autres problèmes débilissants.

Les femmes ont davantage besoin de fer que les hommes, dans une certaine mesure parce qu'elles ont moins de globules rouges pour commencer, mais surtout parce que ne reçoit pas assez d'oxygène, vous ne pouvez penser clairement. Plus de 80% du fer de notre organisme se trouve dans les globules rouges. La perte de sang mensuelle constitue donc une perte de fer, estimée à environ 30 milligrammes par mois.

La consommation quotidienne de fer recommandée pour les femmes de 10 à 55 ans est de 18 milligrammes par jour. Cependant, les enquêtes et recherches effectuées au cours des dernières années montrent de façon constante que les femmes

n'en consomment en moyenne que 10 à 11 milligrammes par jour. En conséquence de quoi, nombre d'entre elles sont en permanence à la limite de l'anémie et incapables de fonctionner au mieux.

Le cuivre aussi

Dans le *Journal of Biological Chemistry*, un article sur le rôle du cuivre dans le métabolisme du fer explique que bien que le corps puisse assimiler le fer sans cuivre il ne peut l'utiliser pour régénérer l'hémoglobine sans la présence de cuivre, dans l'alimentation. L'hémoglobine est le pigment rouge du sang qui transporte l'oxygène. Quand votre cerveau ne reçoit pas assez d'oxygène, vous ne pouvez penser clairement, ou vous souvenir des noms et des dates. De plus, vous semblez incapable de faire une bonne partie de tennis, de prendre plaisir à une baignade ou à toute autre activité de loisir parce que vous êtes rapidement essoufflé et épuisé.

Les composés chimiques du fer

Dans les cas de carence de fer, les médecins prescrivent souvent du ou du . Beaucoup de gens qui les ont employés ont constaté qu'ils avaient tendance à les constiper et à irriter l'estomac et les intestins. D'après *Merck Index*, même une dose moyenne de l'un de ces deux composés ferreux peut causer une irritation gastro-intestinale - le gluconate moins que le sulfate.

Du fer naturel dans les plantes

Le fer « naturel » perturbe rarement notre organisme et on en trouve dans certaines plantes et dans des aliments non raffinés, pour ceux qui soupçonnent qu'ils pourraient être au bord de l'anémie ou qui sont assez sages pour vouloir s'en préserver. La racine de la (*Rumex crispus*), par exemple, est un véritable entrepôt de fer combiné à du cuivre. De plus, la patience crépue - comme les autres variétés de patience - est légèrement laxative. Une infusion de cette plante agit avec douceur, sans provoquer d'irritation.

Le secret de la tisane de patience

On fait généralement bouillir un certain temps les parties dures des plantes, comme les racines ou écorces, pour en extraire leurs principes actifs ; mais la racine de patience est une

exception et ***ne doit jamais être bouillie***, car cela détruit ses constituants de valeur. On fait simplement la tisane de patience en ajoutant une cuillère à une cuillère et demie à café de racine coupée à un quart de litre d'eau frémissante. La tisane est couverte avec une soucoupe et on laisse reposer pendant 20 minutes. Passez-la alors, réchauffez et buvez-la par petites tasses - trois fois par jour. Vous pouvez y ajouter du citron ou du .

Autres sources naturelles de fer

Le germe de blé est une autre source remarquablement riche de fer naturel, avec un grand pouvoir de régénération de l'hémoglobine. Il fournit aussi du cuivre, du manganèse, des vitamines B, tous importants pour l'utilisation du fer.

Voici une liste des nombreuses plantes naturellement riches en fer :

Aliments (100 grammes comestibles)	Milligrammes de fer
Abricots secs, crus	2,10
Amandes	4,40
Betteraves (feuilles)	3,50
Choux de Bruxelles	1,30
Dattes	2,10
Farine de blé complète	4,00
Germe de blé	8,00
Haricots ordinaires	6,70
Haricots de Lima	8,70
Lentilles	7,00
Levure de bière (sèche)	18
Mélasses	6,00
Navet (feuilles)	2,40
Persil	2 à 20
Pissenlits (cuits)	3,10
Pruneaux	2,90
Radis	1,30
Raisins secs	3,30
Soja (grains de)	8,00
Soja (farine déshuilée)	10,00

Purificateurs naturels du sang

Le créateur a confié une autre fonction au flux sanguin : celle de fournir les éléments nécessaires pour neutraliser et évacuer les toxines et déchets du métabolisme, de la désintégration des

cellules, etc. Lorsque les toxines s'accumulent dans le sang, il peut en résulter toutes sortes de maladies. Les expériences de Carrel et Woodruff ont montré que l'élimination régulière des déchets dans les cultures de cellules permettaient d'en prolonger indéfiniment l'existence.

Les fruits frais et les jus de fruits sont d'excellents purificateurs du sang, tandis que les légumes crus et les jus de légumes sont considérés comme des constructeurs et des régénérateurs. Le Dr Birchner-Benner de Zurich (Suisse), qui emploie surtout les aliments et jus d'aliments crus dans sa clinique, dit : « Les plantes sont presque exclusivement responsables de l'absorption et l'organisation de la lumière du soleil, essence même de la vie. Par conséquent, les organes des plantes sont une sorte d'accumulateur biologique de la lumière. Elles sont la base de ce que nous appelons « aliments », dont les animaux et les humains dérivent leur substance et leur énergie. On pourrait donc appeler l'énergie nutritionnelle « énergie organisée de la lumière ».

Diète de 24 heures avec des jus de fruits

Une diète ne comportant que des fruits frais ou jus de fruits frais un jour par semaine, tous les quinze jours ou une fois par mois, est une très ancienne pratique pour purifier le sang qui n'a jamais perdu sa popularité. On dit que l'actrice Mae West, qui ne cessa jamais d'étonner tout un chacun par son allant, déclarait à 79 ans : « Nous savons que le corps ne cesse de se renouveler. Avec une alimentation appropriée et un bon « nettoyage » interne de notre système, l'âge s'installe moins vite. Une fois par semaine, je prends six oranges, trois pamplemousses et deux citrons ; j'en extrais le jus et j'y ajoute la même quantité d'eau distillée. C'est tout ce que je prends pour la journée. Cela donne à mon système une chance de se reposer et de se décrocher ».

4.2. Plantes qui purifient le sang

Jadis, les herboristes cherchaient des plantes qui faciliteraient ce travail en éliminant les impuretés du sang. On appelle toujours ce type de plantes des « dépuratifs ». Dans la phytothérapie moderne, on élargit parfois leur usage à des troubles dérivant d'un mauvais état du sang.

Le sassafras

Il y a longtemps, par exemple, qu'on connaît et qu'on emploie le sassafras comme « tonique printanier » pour purifier le sang et tonifier l'organisme en général. Du Pratz l'appelait le « grand arbre » de la médecine. William Byrd affirmait que ses baies, ses fruits et son écorce étaient efficaces dans le traitement de diverses maladies et que, de plus, les fleurs mélangées aux salades de printemps faisaient un excellent dépuratif.

En 1830, Rafinesque fit une description complète de cet arbre américain et de son utilisation médicinale. Il mentionnait entre autres choses que « les Indiens utilisent une forte décoction pour se purger au printemps, alors que nous employons une tisane ou les fleurs pour nous purifier le sang ». John Lightall conseille une tisane de sassafras, à boire « chaude ou froide aux repas, au lieu de thé ou de café, et au cours de la journée à la place de l'eau quand vous avez du mauvais sang ».

Le sassafras est toujours populaire

La réputation du sassafras comme tonique et dépuratif est toujours vivace et ses propriétés médicinales dans certains domaines ont été scientifiquement reconnues. Une décoction de l'écorce de la racine constitue une boisson saine, rafraîchissante et parfumée, qu'on peut consommer froide ou bouillante.

Les éléments du sassafras

L'écorce de la racine de sassafras contient une huile volatile, de la résine, du camphre, des matières grasses, de l'albumine, de l'amidon, de la gomme, de la lignine, de l'acide tannique, des sels et un produit de la décomposition de l'acide tannique (sassafrid) auquel on a découvert certaines vertus antiseptiques.

Un remède pour les troubles cutanés

Selon une publication spécialisée, le sassafras peut être un remède valable pour divers troubles cutanés tels que l'eczéma lorsqu'il est combiné avec d'autres plantes appropriées :

fleurs de trèfle rouge	55 grammes
racine de bardane	28 grammes
racine de blue flag	28 grammes
écorce de sassafras	14 grammes

Utilisez un quart de ce mélange pour un demi-litre d'eau froide, amenez à ébullition, laissez frémir 20 minutes. Laissez refroidir et filtrez.

Buvez trois verres à vin par jour, jusqu'à ce que l'amélioration soit visible.

La bardane, autre plante dépurative traditionnelle

La bardane (*Arctium lappa*) est une autre plante dont la réputation de dépuratif est très ancienne. Une vieille édition du *U.S. Dispensatory* fait état de sa valeur pour les problèmes cutanés avec les indications suivantes : « Pour être efficace, son emploi doit être de longue durée. On peut consommer quotidiennement un demi-litre de décoction obtenue en faisant bouillir environ 55 grammes de racine dans trois quarts d'eau jusqu'à réduction à un demi-litre ».

William Smith, qui pratique de nos jours la médecine par les plantes, appelle la bardane « un des meilleurs dépuratifs du sang » et conseille d'employer « environ 28 grammes de la racine et des graines en décoction pour trois quarts de litre d'eau, réduits à un demi-litre. Prendre 3 ou 4 verres à vin par jour. Si besoin est, on peut la mélanger à la patience et la salsepareille ».

Les analyses scientifiques ont révélé que la bardane contient de la vitamine C, du fer, de la niacine, de l'inuline, du mucilage, du sucre, un peu de résine, d'acide tannique, des huiles volatiles et non volatiles et un glucoside amer. En Europe, on emploie la racine dans des mélanges et des comprimés dépuratifs.

Parmi les nombreuses autres plantes dépuratives, on peut citer le trèfle rouge, l'ortie, le persil, la patience, la salsepareille, le cresson et la violette.

4.3. Constipation et auto-intoxication

La constipation, appelée parfois « la grande tragédie américaine », est peut-être le problème de santé le plus répandu aux États-Unis. Kellogg affirmait que ce trouble et l'auto-intoxication qu'il entraîne est la source de la plupart des maladies humaines. L'auto-intoxication due à l'absorption par le flux sanguin des déchets toxiques, est une des causes principales du vieillissement, selon le Professeur Metchnikoff, le physiologiste russe. Il affirmait que la prévention de cette intoxication contribuerait à préserver la jeunesse et à prolonger la vie au-delà de ce qui est considéré comme « normal ».

Les selles quotidiennes et régulières sont donc un point important dans le maintien ou la reconstitution d'un sang pur, qui donne une sensation de jeunesse et de santé. Cependant, l'accord est pratiquement général pour juger les médicaments et laxatifs plus néfastes que bénéfiques pour résoudre le problème de la constipation. Examinons donc les résultats obtenus par des méthodes naturelles.

4.4. Témoignages personnels sur la constipation

Moins de lait - plus de fruits

« Mes expériences avec les laxatifs se terminèrent abruptement il y a quatre ans lors d'une hospitalisation de cinq jours pour une crise d'asthme. Avant d'entrer à l'hôpital, je n'allais pratiquement jamais à la selle à moins d'avoir bu du jus de choucroute. En rentrant chez moi, j'ai opté pour un changement simple de mon alimentation : moins de pain et de lait, plus de fruits, de légumes et de viandes. Le changement était destiné à me soulager de mon asthme chronique.

Bien que, dans ce domaine, le changement n'ait pas donné totale satisfaction, il a immédiatement résolu le problème de la constipation. Je n'ai pas pris un seul laxatif de quelque type que ce soit au cours des quatre dernières années, je n'ai jamais été constipé pendant ce laps de ». D.E.J.

Levure de bière

« J'aimerais vous informer des résultats obtenus par mon mari avec la levure de bière. Mon mari avait été hospitalisé pendant 6 semaines, au cours desquelles il n'a jamais eu de selles naturelles. Son séjour ne fut qu'une succession de médicaments, de lavements et de selles solidifiées. Lorsqu'il est rentré à la maison, je lui ai immédiatement donné des comprimés de levure de bière et en une semaine, il avait des selles normales et régulières et continue depuis six mois ». Me J.A.G.

Gloire aux graines de tournesol

« Je dois vous dire que les graines de tournesol sont les championnes de la régularité. Elles agissent comme un laxatif tout en étant nutritives : elles ne peuvent donc qu'être bénéfiques pour l'état général. Je les achète en gros et les distribue au prix

coûtant à mes amis. L'un d'eux était constipé depuis des années. Les graines de tournesol ont résolu son problème ». F.E.B.

Une combinaison indispensable

« Je me suis guérie de la constipation en prenant à chaque repas une pleine cuillère à café de germe de blé cru et de levure de bière. Pendant un certain temps, manquant de germe de blé, je n'ai pris que la levure de bière : j'ai recommencé à être constipée ». Me G.W.I.

Fruits crus

« J'ai été constipée pendant des années. Seuls les lavements me soulageaient. Maintenant que je mange des fruits et que je prends des suppléments nutritifs (vitamines, minéraux, etc.), je vais à la selle régulièrement deux ou trois fois par jour ». Mme T.H.

Mélasses de canne à sucre

« Pendant des années, mon mari a été constipé et a dû s'en remettre aux pilules, jusqu'à ce qu'un ami lui conseille de prendre une cuillère à soupe de mélasse naturelle non sulfurée matin et soir. Cela a fait merveille et il n'a plus besoin de médicaments ». Mme G.A.

Des tomates fraîches, pas du jus en conserves

« Je mange deux ou trois tomates avant mon petit déjeuner et cela me permet d'aller à la selle régulièrement, car c'est un aliment naturel, et non du jus en boîte ». D.J.T.

Pas de pain, pas de problèmes

« Après avoir été empoisonné toute ma vie par la constipation, j'avais finalement atteint le point, cette année, où je n'allais plus du tout à la selle. J'avais renoncé à tous les médicaments laxatifs il y a plus de 40 ans, n'ayant rien trouvé qui supprime la cause du problème.

Il y a 2 mois, j'ai complètement supprimé le pain et commencé à prendre des graines de tournesol et de potiron et le vais toujours à la selle régulièrement depuis ». T.G.W.

4.5. Le problème du cholestérol

Parmi tous les facteurs de dégénérescence responsables du vieillissement et du décès prématurés, aucun n'a autant attiré l'attention que l'athérosclérose ou le durcissement des artères

Le cholestérol est un ingrédient majeur du dépôt de substances grasses sur les parois artérielles. Lorsque les artères sont bouchées, la circulation du sang dans toutes les parties du corps s'en trouve réduite, particulièrement dans le cerveau. Cette réduction de l'apport sanguin au cerveau peut provoquer la confusion mentale, la perte de mémoire et l'hypertension. Une personne jeune peut être victime de tous ces symptômes, ce qui constitue un vieillissement prématuré.

Les dépôts de corps gras obligent aussi le cœur à travailler davantage pour pomper le sang à travers ces canaux obstrués. C'est là que commencent bien des troubles cardio-vasculaires, quand le cœur est obligé de fournir plus d'efforts qu'il n'en est capable.

La miraculeuse lécithine du soja

La recherche scientifique prouve que tout cela peut être évité par jeunes et vieux. La lécithine, un des éléments des grains de soja, a la propriété de décomposer les corps gras tels que le cholestérol, prévenant ainsi la formation de dépôts sur les parois artérielles.

Dans une expérience effectuée à l'Université de l'Iowa, le Dr Robert Hodges a donné à un groupe de volontaires en bonne santé un succédané de viande extrait du soja. Il constata par la suite que leurs taux de cholestérol étaient tombés, en moyenne, de 300 à 200 milligrammes par centimètres cubes de sérum et moins. Le Dr Hodges précise que le taux moyen de cholestérol de la plupart des Américains est d'environ 240 et plus.

D'après un rapport cité dans *Geriatrics* (janvier 1958), deux cuillères à soupe de lécithine par jour administrées à des patients affectés par l'athérosclérose provoquèrent une chute de 41 % de leurs taux de cholestérol dans 13 cas sur 15.

Les autorités médicales du *British Medical Journal* (16/10/65) recommandent l'huile de soja pour les taux sanguins de cholestérol excessifs. Il semble aussi que cette l'huile prévienne la formation de caillots sanguins et les crises cardiaques.

Le potentiel des grains de soja

En plus de leur contenu élevé de corps gras insaturés, dont la lécithine est le plus important, les grains de soja fournissent aussi une abondance de protéines, indispensables à la croissance et au renouvellement des tissus et au bon état du cœur et des artères. Une étude du Dr D. Davis, du West Wales Général Hospital, a révélé que le sang des patients atteints de maladies coronariennes manquait de protéines, nécessaires à l'activité des anticorps. Le Dr Davis avance qu'avec cette insuffisance de protéines, des changements métaboliques du sang pourraient préparer le terrain pour l'athérosclérose.

Les grains de soja sont aussi riches en vitamines A, E, K et en certaines vitamines B. Le potassium, indispensable à l'équilibre des liquides dans les tissus y est également abondant. En plus de ces nutriments importants, les grains de soja contiennent des quantités appréciables de fer, de phosphore, de calcium et d'acides aminés, qui jouent un rôle important dans la prévention des troubles cardio-vasculaires. Des études scientifiques indiquent que les carences de ces éléments vont de pair avec l'athérosclérose.

On a aussi constaté que la vitamine C, abondante dans les germes de soja, contribue à réduire l'accumulation du cholestérol dans le foie, le cerveau et le cœur.

Introduisez le soja dans votre alimentation

Il y a maintes façons d'utiliser les grains de soja. Concassés ou en pétales, ils sont excellents pour le petit déjeuner ; la sauce au soja peut aromatiser votre viande ; les grains peuvent être cuits et accommodés comme tous les haricots (les boîtes de soja en grains comportent toujours des recettes). Le « lait » de soja est une boisson saine. La farine de soja peut remplacer la farine blanche. Vous pouvez utiliser l'huile de soja pour la cuisine et les salades et acheter de la lécithine de soja en poudre (souvent en gélules) comme « supplément » nutritif pour contrôler votre taux de cholestérol.

4.6. Autres recherches pour réduire le taux de cholestérol

Dans son livre *The Low-fat Way to Health and Longer Life (L'alimentation pauvre en graisses pour vivre mieux et plus longtemps, Prentice-Hall, Inc. 1958)*, Lester M. Morrison écrit : « Je vais vous parler d'un des plus importants « suppléments » nutritifs mais au point au cours des 50 dernières années. Notez bien son utilisation, telle que je la conseille dans ces pages. Le minimum que vous puissiez en tirer est une meilleure santé et une plus grande vitalité. Et il se pourrait aussi qu'elle vous sauve la vie.

« La substance est la lécithine - une poudre granuleuse fade, soluble dans l'eau, faite à partir de grains de soja dégraissés ».

Après bien des années d'analyses minutieuses et d'évaluation des résultats, le Dr Morrison affirme qu'il est « contre la maladie. Elle est particulièrement efficace contre le durcissement des artères et toutes les complications qui en découlent, affectant le cœur, le cerveau et les reins ». Il est aussi persuadé que l'huile de soja est « la plus saine de toutes les huiles alimentaires ».

Étudiant les effets des régimes alimentaires comportant du soja prescrit à un grand nombre de patients, le Dr Morrison rapporte qu'ils ont entraîné une atténuation de la nervosité, de la constipation et de la fatigue, et une réduction du nombre d'infections et de rhumes habituellement contractés par les patients. « Le fait qu'ils aient aussi fait baisser les taux sanguins néfastes d'acides gras et de cholestérol est également d'une importance cruciale ».

Plan en cinq parties

Le Dr Morrison demande à ses patients de suivre ce plan en 5 parties :

1. Tous les jours, en complément du petit déjeuner, 2 à 4 cuillères à soupe de poudre de lécithine de soja.
2. Ajoutez à votre alimentation quotidienne des vitamines B associées. Évitez les produits coûteux fournissant des quantités si infimes qu'elles ont peu ou pas d'effet sur l'organisme. Un bon spécialiste de la nutrition vous conseille produits vitaminés appropriés.
3. Ajoutez aussi un minimum de 25.000 Unités Internationales par jour de vitamine A et 150 milligrammes de vitamine C (De nombreux nutritionnistes pensent aujourd'hui, que 500 à 1.000 milligrammes par jour sont indispensables).

4. Consommez 2 cuillères à soupe d'huile de soja ou de maïs par jour pour vous garantir les acides gras essentiels indispensables à une bonne nutrition, sous forme de vinaigrette ou mélangées à une boisson (jus de tomates, par exemple).
5. Incluez aussi dans votre alimentation quotidienne 2 à 4 cuillères à soupe de germe de blé, soit en guise de céréales au petit déjeuner, soit incorporées à vos aliments (soupe, salades, légumes, etc.).

Autres bienfaits de la lécithine de soja

Le Dr Morrison dit, toujours à propos de la lécithine de soja : « Dans certains cas, l'effet cosmétique de la lécithine fait autant pour le moral du patient que l'amélioration de sa santé ».

« Madame U., par exemple, une femme d'intérieur de 45 ans, avait toujours eu honte des plaques jaunâtres sur sa peau, dues à des dépôts graisseux. Peu après qu'elle ait introduit la lécithine dans son alimentation, les plaques commencèrent à s'estomper et finir par disparaître complètement. Mme U. était encore plus heureuse de ce qu'elle voyait dans son miroir qu'à l'idée que la même chose se produisait à l'intérieur de ses artères ».

Le Dr Morrison ajoute : « La lécithine a d'autres qualités thérapeutiques remarquables. L'une d'elles commence seulement à être étudiée : c'est son aptitude à augmenter la proportion de gammaglobulines dans les protéines du sang. Ces gammaglobulines sont le support des anticorps permettant à l'organisme de lutter contre diverses infections.

Nous avons découvert, dans le sang des patients utilisant la lécithine comme recommandé, des indications d'une immunité accrue contre les infections virales. Cette immunité conférée par la lécithine s'appliquerait, selon certains savants, à la pneumonie ».

Tiercé gagnant

Des années de recherche ont convaincu le Dr Morrison et ses collègues de la valeur thérapeutique de la combinaison suivante pour les sujets victimes d'hypertension, de congestion cérébrale et autres troubles consécutifs au durcissement, des artères :

a) alimentation pauvre en graisses et riche en protéines ;

b) doses élevées de vitamines B associées et facteurs lipotropes tels que la choline, la bétaïne et l'inositol (tous membres du groupe des vitamines B) ;

c) « suppléments » nutritifs tels qu'extraits de foie, lécithine et levure de bière.

Un rapport suédois

Le Dr Morrison attire l'attention sur un rapport fait état d'améliorations remarquables obtenues chez des personnes âgées. Il avait recommandé un régime pauvre en graisses et en cholestérol (25 grammes seulement de matières grasses par jour). Son plan fut mis en œuvre par les Drs Lindquist et B. Isaksson, à l'hôpital de l'Université de Gothenburg, avec 19 patients, hommes et femmes, de 50 à 87 ans. Avec le régime pauvre en graisses et en cholestérol, donna des multivitamines quotidiennement à certains patients. « A une exception près, tous les patients avaient eu des congestions cérébrales consécutives à une sclérose des fibres du cerveau » dit le Dr Morrison, « à la suite desquelles ils avaient souffert de paralysie ou d'une certaine infirmité des jambes, des mains ou des muscles du bras. Ils présentaient aussi des symptômes de dépression, de faiblesse, d'instabilité, de nervosité et de désespoir ».

Le Dr Morrison souligne que les patients de ce type « qui sont, hélas ! légion, sont généralement considérés par la plupart des médecins comme des cas désespérés et simplement maintenus en vie le plus longtemps possible ». Il ajoute que « beaucoup de médecins considèrent encore leur état comme le résultat inévitable du vieillissement, de l'usure des artères - de la sclérose des artères cérébrales ».

Les patients du rapport suédois suivirent le régime pauvre en graisses pendant trois mois, à l'issue desquels la plupart témoignèrent d'une remarquable amélioration sur le plan physique, mental et émotionnel. Leur endurance et leur capacité de concentration s'étaient nettement accrues, leur application dans les exercices de rééducation musculaire le manifestant de façon évidente. Le Dr Morrison déclare que « certains patients avaient fait de tels progrès, physiquement et mentalement, qu'ils leur ont permis de quitter l'hôpital ».

Quelques cas exemplaires

Il expose aussi plusieurs cas parmi ses propres patients âgés. Celui d'une femme de 83 ans amenée à son cabinet en fauteuil roulant. Elle était presque aveugle, partiellement sourde et trop affaiblie pour marcher ou s'alimenter. Il lui prescrivit deux mois du traitement suivant : « Doses importantes de vitamines, naturelles et synthétiques, suppléments nutritionnels tels que

lécithine, huile de soja, extraits de foie. Complétant une alimentation pauvre en graisses et riche en protéines. Un miracle de la nutrition se produisit alors sous nos yeux : Mme A. entra dans mon cabinet sur ses propres jambes. Elle pouvait voir, quoique moins bien que jadis. Comme elle entendait beaucoup mieux, nous avons pu converser. Et j'ai été émerveillé de découvrir qu'elle avait encore un bon sens de l'humour : elle était capable de rire de son cas et de m'accuser de l'avoir « volée au cercueil ».

Un autre cas remarquable

« Prenons le cas de Mademoiselle R., une vieille fille de 65 ans qui avait eu une congestion cérébrale due à l'athérosclérose. Elle voyait de moins en moins bien et était partiellement paralysée, désespérée et déprimée. A l'exception d'une amie, elle était seule au monde ».

Le Dr Morrison rapporte qu'après plusieurs mois du régime pauvre en graisse et riche en protéines décrit dans son livre, « Mademoiselle R. avait retrouvé une bonne part de sa force musculaire, la paralysie disparaissait progressivement et elle devenait l'image même de la bonne humeur et de l'optimisme. Sa vue s'était considérablement améliorée et la dernière fois que je l'ai reçue dans mon cabinet, elle m'a demandé avec enthousiasme : « Docteur, est-ce que je pourrais aller me baigner ? » « Bien sûr que oui ! » lui ai-je répondu « Mais pas de plongeon ! ».

Résumé

1. Un sang pur et bien alimenté parcourant votre cœur et votre cerveau et fournissant grâce aux plantes les nutriments indispensables à tous vos organes, vos tissus et vos glandes, est la base même d'une bonne santé.
2. Le fer est indispensable à la formation d'un sang riche et son insuffisance peut être à l'origine de divers troubles anémiques. Certaines plantes fournissent des sources naturelles de fer.
3. Les femmes ont besoin de plus de fer que les hommes, principalement parce que les règles et la grossesse en épuisent leurs réserves.
4. Il est rare que le fer naturel soit mal assimilé par notre organisme. Certaines plantes et des aliments naturels peuvent nous en procurer.
5. Les déchets et toxines qui s'accumulent dans l'organisme et dans le sang favorisent les maladies et le vieillissement prématuré.
6. Certaines plantes sont d'excellents dépuratifs naturels.
7. Les plantes peuvent aider à lutter contre le durcissement des artères.

5. Une sélection de plantes pour embellir vos cheveux

Graines de tournesol, levure de bière, lécithine de soja, graines de potiron, avoine, concombre, gaines de sésame, vitamine E, salsepareille, ail, l'huile de romarin...

La chevelure a toujours été considérée comme une glorieuse couronne pour une femme et un symbole masculin de force et de virilité. Bien qu'elle ne soit pas indispensable à la vie, elle a une importance esthétique suffisante pour devenir une source d'angoisse lorsqu'elle s'appauvrit ou disparaît.

Pour une femme, voir tomber des cheveux qui s'accumulent sur la brosse peut provoquer la panique. Selon le Dr Howard T. Behrman, un dermatologue du New York Medical Collège « toutes les femmes ont tendance à succomber à la panique et certaines, à la névrose, à la perspective de devenir chauves ». Et l'angoisse provoquée par le problème ne fait qu'aggraver l'état de la chevelure.

La calvitie féminine

La calvitie en couronne si fréquente chez les hommes c'est pas le type qui affecte les femmes. Chez elles, la chute des cheveux s'aggrave progressivement et finit par cesser. Le cuir chevelu est alors visible, mais pas totalement dégarni. Il arrive cependant, dans certains cas, que les cheveux tombent par plaques, laissant ici et là un petit espace chauve. Mais il s'agit plutôt là d'exceptions que de règle générale.

En somme, bien que le problème soit catastrophique sur le plan psychologique, la calvitie est moins grave chez les femmes que chez les hommes. Un autre point positif est qu'il est plus facile pour les femmes que pour les hommes d'y remédier.

La calvitie masculine

Pour un homme, la chute des cheveux (l'alopecie) peut surtout poser un problème à ses débuts - en particulier chez un jeune sujet. Sa première réaction vis à vis d'un front qui se dégarnit est généralement le choc et la sensation d'être défiguré.

L'alopécie est aussi associée à la faiblesse, un préjugé remontant à l'histoire classique de Samson qui aurait perdu sa force après que Dalila lui eût coupé les cheveux. Il peut donc craindre que son image en tant que symbole sexuel soit sérieusement entamée. Avec le temps, ces angoisses peuvent parfois provoquer des troubles psychologiques.

En France, la calvitie affecte plus ou moins 50 % des hommes. Lorsqu'un sujet ne parvient pas à l'accepter, son malheur peut s'aggraver de frustration s'il dépense des sommes importantes en produits pour faire repousser les cheveux - en pure perte.

Le problème de la calvitie masculine remonte à la nuit des temps. La découverte d'un remède est un but qui n'a toujours pas été atteint. Les traitements vont du mélange de graisses animales (une recette trouvée sur des papyrus datant de plus de 5.000 ans) aux techniques modernes comprenant lotions, massages, diathermie, ultra-sons, etc. Mais toutes ces méthodes ont un facteur commun : elles relèvent plus de la promesse que de la réalisation.

Quelques données

Vous avez sur la tête à peu près 140.000 cheveux si, vous êtes blond, un peu moins - environ 110.000 - s'ils sont noirs et environ 90.000 s'ils sont roux. Le pigment qui colore le cheveu est au centre de celui-ci, dans le « cortex ». Au fur et à mesure de sa croissance, le cheveu dépose derrière lui, à l'intérieur du sac folliculaire, une colonne de cellules qui va constituer le nouveau cheveu. Normalement, la pousse des nouveaux cheveux compense la chute des anciens. Mais lorsqu'un cheveu tombe sans avoir déposé de noyau vital, il n'y a pas de croissance pour le remplacer. La calvitie est le résultat inévitable du déséquilibre entre la chute et le remplacement.

Le sac folliculaire lui-même est entouré de glandes sudoripares et de glandes sébacées. Ces dernières sécrètent une substance grasse, le sébum, dont l'excès est à l'origine des cheveux « gras ».

La desquamation des vieilles cellules est un processus naturel qui prend place dans toutes les parties du corps. Mais il est plus visible sur le cuir chevelu où les pellicules s'accumulent. Elles résultent d'une desquamation malsaine et excessive. Plus grave, la séborrhée résulte d'une activité excessive des glandes sébacées qui provoque la desquamation de « pellicules » grasses.

Vos cheveux, comme vos ongles, sont essentiellement constitués de protéines.

5.1. La calvitie chez les femmes

Couronne de gloire sur le déclin

Pendant des années, le nombre de femmes perdant leurs cheveux était infime et ne subissait pas de changement. Puis soudain, dans les années 50, le nombre de femmes atteintes par l'alopecie doubla, puis tripla, et avant longtemps, ce dernier chiffre avait lui-même doublé à nouveau. Dès 1962, le nombre des femmes en route vers la calvitie avait augmenté de 122%. Aujourd'hui, les enquêtes et recherches indiquent qu'une femme sur trois a des problèmes de ce type.

Les rapports sur cette augmentation sont similaires dans le monde entier - en France, en Italie, en Russie, en Grande Bretagne, etc.

Les médecins s'abîmèrent alors dans la littérature médicale pour trouver des indices et découvrirent une multitude de réponses possibles : les produits chimiques des shampoings et produits pour les cheveux, les médicaments, la pollution atmosphérique, l'alimentation moderne déséquilibrée, les coiffures à cheveux tirés, la tension émotionnelle. On sait que tous ces facteurs ont des effets néfastes sur la chevelure et au cours des dernières décades, le contact avec ces causes potentielles s'est grandement accru.

La propre faute des femmes

Les rapports des experts établissent qu'un nombre insensé de femmes sont responsables de la chute de leurs cheveux, dont on trouve la cause dans l'utilisation ou l'abus prolongés de produits chimiques, de coiffures traumatisantes et autres pratiques nuisibles. Par exemple, dans 25 cas de calvitie chez des jeunes filles portant une queue de cheval, on constate que l'alopecie a commencé par des signes de rouet de desquamation autour des cheveux serrés. Au bout de plusieurs mois, les secteurs où les cheveux étaient les plus tirés étaient chauves et semblaient avoir été épilés. Le crêpage est une autre technique particulièrement brutale qui peut abîmer gravement les cheveux lorsqu'elle est pratiquée chaque jour.

Selon une association médicale reconnue, les produits pour permanentes peuvent agir comme des dépilatoires s'ils séjournent trop longtemps sur les cheveux.

Des chercheurs londoniens ont analysé 95 cas de calvitie féminine et constaté que les cosmétiques chimiques étaient à l'origine de la quasi totalité. Le Dr S. Alexander rapportent que 21 victimes devaient leur calvitie à des produits pour défriser les cheveux ; 3 à des produits pour décorations et permanentes ; 15 aux bigoudis serrés qu'elles employaient. La plupart de ces femmes retrouvèrent leurs cheveux après avoir supprimé la cause du problème.

Accumulation de risques

En plus des dangers possibles pour les cheveux, certains produits chimiques sont dangereux pour l'organisme. Presque tous provoquent des réactions négatives chez tel ou tel sujet. Êtes-vous prête à prendre le risque d'être l'un d'eux ? Voici quelques exemples.

Les couleurs à base de dérivés du goudron entrant dans la composition de nombreuses teintures sont dangereuses. L'une en particulier, la phénylénédiamine, peut provoquer de sérieux problèmes en raison d'un agent puissamment sensibilisant, qui peut ne pas provoquer de réaction inflammatoire immédiate lors de l'application, mais entraîner progressivement une réaction allergique. Le Dr James W. Burke, dans « *Dermatoses dues aux cosmétiques* » dans le *Journal of Southern Medical Association* (Vol. 55, n. 10, octobre 1962), qualifie d'« explosive » la réaction à cette teinture. Elle provoque un resserrement du cuir chevelu, suivi de douleur, de tendreté et enfin, de suppuration et d'inflammation aiguë.

L'utilisation prolongée de teintures à base de plomb ou d'argent, parfois vantés comme « reconstituants », peut avoir des effets désastreux. Le plomb et l'argent sont lentement absorbés par l'organisme et s'y accumulent. L'intoxication par le plomb déclenche des symptômes tels que la mauvaise vue, les crampes, les convulsions et la paralysie. Certains toniques peuvent contenir des poisons comme le formol et l'arsenic, et une douzaine d'irritants tels que l'acide salicylique.

Les laques, solvants et autres produits chimiques peuvent provoquer des éruptions cutanées qui se propagent aux autres parties du corps. Dans *The Eye, Ear, Nose and Throat Monthly* (Mensuel des yeux, des oreilles, du nez et de la gorge, Vol. 44, août 1965), le Dr S.J. Taub écrit dans un article intitulé « Allergies aux cosmétiques » : « Ils peuvent provoquer des symptômes respiratoires tels que l'éternuement, la toux et les yeux qui pleurent ».

Dans *Lancet*, le magazine médical anglais, le Dr B.G. Edelston rapporte que les résines synthétiques des laques inhalées ne sont pas métabolisées. On les retrouve parfois non seulement dans les poumons, mais aussi dans le foie, la rate et autres organes. On a constaté que l'irritation et l'inflammation qu'elles provoquent peuvent être à l'origine de lésions du foie et des poumons.

Les vaporisations métalliques pour colorer les cheveux contiennent aussi des métaux pulvérisés tels que le bronze, le cuivre, l'argent, etc.

Autres facteurs d'alopecie

Une mauvaise nutrition peut également provoquer la dégénérescence et la mort des sacs folliculaires, de même que les cas graves de pellicules, la mauvaise circulation dans le cuir chevelu et certains médicaments.

Que faire?

Voici quelques règles élémentaires pour protéger ou retrouver une chevelure saine :

1. Abandonnez les produits chimiques. Remplacez-les par des produits inoffensifs à base de plantes. Ils peuvent être excellents pour les cheveux et le cuir chevelu et facilement préparés à la maison.
2. Évitez les coiffures traumatisantes avec caoutchoucs, bigoudis trop serrés, etc.
3. Éviter de « crêper » vos cheveux.
4. Massez-vous le cuir chevelu et brossez vos cheveux tous les jours.
5. N'utilisez jamais de brosse en nylon, qui fait cesser les cheveux fins ou déjà fragiles. Certains dentistes estiment que les brosses en nylon sont trop dures pour les dents et les gencives : imaginez ce qu'une brosse en nylon peut faire à vos cheveux ! Utilisez une brosse en soies naturelles.
6. Gardez vos cheveux et votre cuir chevelu propres en les lavant avec des shampoings naturels à base de plantes.
7. Fuyez les régimes amaigrissants à la mode qui peuvent déséquilibrer votre alimentation et évitez les anorexigènes.

8. Ayez une alimentation saine, équilibrée, complétée par d'amples rations de légumes, fruits, aromates et autres plantes et aliments naturels fournissant tous les nutriments nécessaires à une belle chevelure.

Vous trouverez les détails concernant les préparations à base de plantes, l'alimentation, les bonnes techniques de brossage et de massage dans la suite de ce chapitre.

5.2. La calvitie chez les hommes

Une foule de facteurs peuvent provoquer une calvitie temporaire ou permanente chez un homme. Une infection du cuir chevelu, par exemple ; diverses maladies, des cosmétiques chimiques, des médicaments, un cas grave de pellicules ou de séborrhée, une mauvaise circulation, une alimentation déséquilibrée. Mais 90 % des cas sont dus à ce que les médecins appellent « la tendance masculine à la calvitie ». Dans ce cas, les tempes commencent par se dégarnir, puis la ligne des cheveux recule de plus en plus, laissant le haut du crâne typiquement dégarni. Dans les cas les plus graves, la victime ne conserve qu'une mince frange circulaire de cheveux.

Une découverte

Les causes de calvitie masculine traditionnellement acceptées sont : la vieillesse, l'hérédité, les hormones mâles. Mais jusqu'à tout récemment, les scientifiques ne savaient pourquoi de ces facteurs résultait un crâne chauve ? Un savant suédois, le Dr Lars Engstrand, de l'Institut Karolinska de Stockholm, semble avoir trouvé la réponse.

Comment se produit la calvitie ?

Chez les hommes et les femmes, explique le Dr Engstrand, la fine membrane du cuir chevelu, est douce et élastique pendant la jeunesse. Elle le reste chez les femmes. Mais l'hormone mâle responsable des caractéristiques sexuelles secondaires chez les hommes, telles que la mue, la poussée de la barbe et des poils, provoque aussi un épaissement de la membrane du cuir chevelu. Ceci handicape la circulation sanguine dans les minuscules capillaires situés sur la membrane tendineuse et alimentant les papilles ou sacs folliculaires en nutriments indispensables à la croissance du cheveu. Avec cet épaissement,

les sacs folliculaires dépérissent au fil des ans, puis s'atrophient, amenant éventuellement la calvitie.

Le Dr Engstrand souligne aussi que l'âge, l'hérédité et la tension mentale ou émotionnelle prolongée sont autant de facteurs intervenant dans la prédisposition à cet épaississement de la membrane du cuir chevelu. Les nutritionnistes y ajouteraient les carences nutritionnelles.

Le savant suédois a mis à l'épreuve sa théorie d'une insuffisance circulatoire dans la racine des cheveux en réalisant plus de 1.000 opérations réussies du cuir chevelu soulageant la pression sur les capillaires, permettant ainsi une repousse plus vigoureuse, même dans les régions auparavant complètement chauves.

Que faire?

En dehors des possibilités chirurgicales, les scientifiques pensent dans l'ensemble que la tendance à la calvitie masculine est irréversible, et que les cheveux perdus le sont pour toujours. Mais est-ce bien le cas ? Des données saisissantes récemment présentées par des nutritionnistes, biochimistes et endocrinologues modernes indiquent que la santé du cuir chevelu, la circulation sanguine dans les racines des cheveux et la qualité du sang les nourrissant peuvent être considérablement améliorées par une alimentation bien conçue.

Madame Katherine Pugh a été la première personne à instituer un régime alimentaire en vue d'une belle chevelure.

« Toute personne » dit-elle, « qui croit encore qu'on ne peut rien contre la chute des cheveux n'est sans doute pas au courant des derniers travaux de recherche sur la croissance capillaire et la nutrition ». En résumé, certaines plantes telles que les graines de tournesol, la levure de bière, l'huile de germe de blé, la lécithine de soja et autres puissants aliments naturels sont les meilleurs amis de vos cheveux, alors que le sucre, le sel et les amidons ne font rien pour résoudre des problèmes de cheveux, cela étant aussi vrai pour les hommes que pour les femmes.

Nourrir les cheveux de l'intérieur

Pendant des années, Madame Pugh a étudié la biochimie et les rapports de recherches dans les publications officielles, les journaux scientifiques et médicaux, aux États-Unis et dans le monde entier. Ce qui l'a convaincue qu'un travail de l'intérieur

visant à assurer un bon état général devrait être l'approche logique dans la prévention de la calvitie ou pour y remédier. Elle décida de mettre sa théorie à l'épreuve. « J'avais une plaque chauve » dit-elle, « et devais la dissimuler par une mèche. Après que j'eusse adopté une alimentation saine, mes cheveux ont repoussé ».

Un cas exemplaire

Elle écrivit par la suite deux livres sur la nutrition moderne et son rapport avec la croissance des cheveux (*Se faire des cheveux grâce à l'alimentation et La calvitie est-elle nécessaire ?*). Elle y décrit des cas où une amélioration de l'alimentation a mis fin à l'alopecie et permis la repousse, même dans des cas de calvitie avancée. L'un d'eux est celui d'un homme d'environ 50 ans, affecté depuis 20 ans de la typique calvitie masculine en couronne, avec un crâne brillant à peine entouré d'une mince frange.

Un des membres de sa famille introduisit dans le foyer des aliments naturels, qu'il commença aussi à consommer. En l'espace d'environ deux semaines, il remarqua la repousse de ses cheveux. Il n'en souffla mot et décida d'attendre si quelqu'un s'en aviserait. A peu près une semaine plus tard, sa femme fut sidérée de voir des cheveux commençant à pousser sur le crâne de son mari. Inutile de préciser que ce monsieur persévéra pour en favoriser la repousse.

Six semaines passèrent avant que Madame Pugh prenne connaissance de ce cas et puisse se procurer une photo : en ce laps de temps, la couronne s'était étoffée et élargie et les cheveux commençant à pousser sur le haut du crâne étaient longs d'un bon centimètre.

Selon les rapports, cet homme n'était affecté d'aucune condition particulière du cuir chevelu. Son histoire médicale ne révélait aucune maladie ; il n'avait pas employé de cosmétiques capillaires, de gadgets ni de traitement quelconque, local ou autre. Son succès n'était dû, apparemment, qu'à son changement de régime alimentaire.

Autres cas de réussite

C'est celui d'un homme d'un âge déjà avancé, avec une histoire médicale de faiblesse glandulaire et qui avait le crâne complètement dégarni, en dehors que quelques longs cheveux.

Il avait essayé les lotions, les lampes chauffantes, les massages et autres procédés. Rien n'y avait fait.

Entendant parler de cette théorie diététique, il commença à abandonner certains aliments pour les remplacer par ceux qui étaient suggérés. Il débuta avec environ 2 verres de graines de tournesol au petit déjeuner. Puis il essaya des graines de tournesol et de potiron, broyées avant l'emploi, et autres aliments naturels. En quelques mois, des cheveux noirs apparurent sur ses tempes. Il se mit alors au régime avec ferveur pour voir les résultats qu'il pourrait obtenir.

En 18 mois, il vit un changement énorme. Les cheveux qui avaient d'abord été un duvet étaient assez longs pour être peignés et d'autres commençaient à pousser.

Dix-huit mois plus tard, un rapport sur son cas indiquait un tel succès que le sujet avait pu réduire sa consommation de certains suppléments. Il ne prenait plus de comprimés de vitamines B associées et avait réduit ses doses d'huile végétale et de germe de blé à environ une cuillère à café par jour. Il avait aussi diminué sa quantité de viande.

Selon Madame Pugh, certains hommes plus jeunes ont obtenu en quelques semaines les résultats atteints en trois ans par cet homme âgé, avec des glandes paresseuses et des problèmes de santé.

5.3. Un régime qui fait dresser les cheveux sur la tête

Vous aimeriez sans doute savoir ce qu'a mangé ce monsieur. (Ne perdez pas de vue qu'il a pu, par la suite, réduire la dose de certains nutriments).

Exemple

Matin :

- 1 comprimé de varech (avec le petit déjeuner)
- 2 œufs (à la coque, pochés ou brouillés)
- 1 toast de pain enrichi de protéines tartiné d'une pâte de lécithine de soja
- 1 verre d'un mélange de germe de blé cru et de graines de tournesol broyées
- 1 fruit de saison

- 4 comprimés de vitamines B associées (doses élevées)
- Huile de poisson en quantité suffisante pour fournir 25.000 Unités Internationales de vitamine A
- 100 U.I : de vitamine E
- 2 comprimés de fer et de concentré de foie
- 2 comprimés de multivitamines et minéraux.

Midi :

- 1 portion de viande maigre, volaille ou poisson
- 1 ou 2 légumes verts
- salade verte ou fromage blanc
- 1 fruit cru de saison
- *toutes les VITAMINES* prises au petit déjeuner, à l'exception de la vitamine A, à prendre une seule fois par jour.

Dîner :

- A peu près la même chose qu'à midi, en changeant de viande et de légumes
- Mêmes vitamines qu'au déjeuner et lunch (toujours sans la vitamine A) .

Il prend une à trois cuillères à soupe d'huile par jour - une d'germe de blé et une de n'importe quelle huile végétale telle que l'huile de soja, de graines de tournesol ou autre.

Il prend les divers nutriments avec, après ou entre les repas, soit incorporés à ses aliments, soit mélangés à des jus de fruits ou de toutes les façons possibles.

Il ne manque pas une occasion de boire du jus de carottes.

Il utilise parfois deux marques différentes de vitamines B associées pour être certain d'en consommer suffisamment en plus de ce que lui procure le germe de blé, etc.

Le régime adéquat

Une patiente perdait ses cheveux à la suite d'une opération chirurgicale. Cette chute persista pendant deux ans. Son problème fut rapidement résolu dès qu'elle compléta son alimentation avec du germe de blé cru, de la lécithine, de la levure de bière et autres aliments nourrissant le cuir cheveu.

Nous pouvons citer aussi le cas d'une jeune fille ayant perdu non seulement ses cheveux, mais ses sourcils, quelque temps après avoir pris des anorexigènes. Elle resta chauve pendant 3 ans, au cours desquels elle consulta des spécialistes qui ne purent rien pour elle. Elle accepta finalement la suggestion de sa mère et essaya de grandes quantités de levure de bière. En 3 mois, ses cheveux et ses sourcils avaient repoussé.

5.4. Encore des bons conseils pour votre alimentation

Ce régime a fait « dresser les cheveux » sur bien des têtes. Il peut être efficace pour vous. Les aliments de ce régime sont plus riches que les aliments industriels transformés que la plupart d'entre nous avons l'habitude de consommer. Commencez donc avec un nouvel aliment pour arriver progressivement à la liste complète.

Introduisez des aliments comme ceux-ci dans votre alimentation quotidienne : viandes maigres exclusivement, bœuf, foie, abats, poisson et volaille (pas de porc). Œufs, légumes verts, salades vertes, tubercules (tels que les pommes de terre ou les patates douces, bouillies ou cuites au four en robe des champs). Produits laitiers, fruits de saison et fruits secs, en particulier les abricots, noisettes et noix de toutes sortes non grillées et non salées et huiles végétales.

Mangez autant de légumes crus que possible. La cuisson et la chaleur détruisent leurs enzymes.

Si vous les supportez, mangez beaucoup de concombres : ils favorisent la croissance des cheveux en raison de leur teneur élevée en soufre et en silicium.

Ne buvez pas d'eau en mangeant. Si possible, buvez même votre café 20 minutes avant ou 2 heures après vos repas.

Liste des aliments à fuir à tout prix

- Sucre blanc

- Farines blanches et tous les produits à base de farines blanches, tels que les pâtes, la boulangerie et biscuiterie industrielle

- Les fruits en conserves industrielles

- Les « céréales » de petit déjeuner (industrielles)

- Les boissons et sodas industriels sucrés

- Le porc

- Toutes les pâtisseries que vous n'aurez pas cuites vous-mêmes avec des produits naturels

- Si vous buvez du café, prenez-le décaféiné

- Cesser de fumer.

Aliments, vitamines et « suppléments » à employer pour remplacer les aliments de la liste ci-dessus :

- Protéines pulvérisées

- Germe de blé – cru

- Levure de bière

- Foie déshydraté

- Graines de tournesol

- Lécithine de soja

- Varech

- Jus de carotte

- Huiles végétales

- Comprimés de multivitamines et minéraux naturels

- Vitamine A naturelle (huiles de poissons)

- 1000 milligrammes de vitamine C naturelle tous les jours

- Sel iodé

- Remplacez TOUJOURS le sucre par du miel.

Chaque nutriment compte

L'idée maîtresse est d'apporter à votre organisme tous les minéraux, vitamines, acides aminés et enzymes dont il a besoin, parce que l'insuffisance de n'importe lequel des nutriments peut provoquer l'alopécie. Par exemple :

- Le Dr Gubner rapporte dans un bulletin médical que les personnes manquant d'acide folique deviennent souvent chauves mais retrouvent leurs cheveux dès qu'elles prennent cette vitamine.

- TOUS les éléments du groupe des vitamines B sont indispensables à la croissance du cheveu, et particulièrement l'inositol, l'acide folique et la choline. Il faut deux fois plus de vitamines B aux hommes qu'aux femmes. La levure de bière, le germe de blé cru et les graines de tournesol en sont riches et contiennent aussi des protéines, autres éléments contribuant de façon importante à une chevelure saine.

- Une expérience sous le contrôle scientifique des chercheurs de l'Université de Californie a prouvé que si un homme en bonne santé est privé de protéines, ses cheveux donnent des signes sérieux d'atrophie et de décoloration. A poids égal, la teneur en protéines des graines de tournesol est très supérieure à celle de la viande. L'alfalfa est aussi très riche en protéines naturelles.

- Il arrive parfois qu'une insuffisance d'iode dans l'alimentation entraîne l'alopécie, la sécheresse de la peau et la fragilité des ongles. Si l'on en croit un article paru dans le *New York Times* (11 février 1965), les algues, riches en iode, en vitamines et en minéraux, donnent des « résultats spectaculaires » dans la croissance des poils de chien.

- Le chimiste Alfred W. McCann, spécialiste de l'alimentation, affirme que « les poils, non seulement des êtres humains, mais aussi de tous les animaux, ont besoin de silicium ». L'avoine, les concombres, le germe de blé cru, les gaines de sésame et autres graines sont quelques uns des nombreux aliments naturels qui fournissent du silicium.

- On a montré que la vitamine E stimule la croissance des cheveux. L'huile de germe de blé, riche en vitamine E, a été utilisée par les éleveurs de visons pour obtenir de belles fourrures épaisses.

- Les huiles végétales sont importantes pour la santé des cheveux et du cuir chevelu, en raison des acides gras essentiels qu'elles contiennent et qui nourrissent les glandes sébacées, lubrifiant le cuir chevelu et les cheveux. Les animaux perdent

tous leurs poils avec une alimentation totalement dépourvue de corps gras polyinsaturés.

En résumé :

Certains aliments nourrissent les cheveux et le cuir chevelu ; d'autres les font dépérir. Par conséquent ce que vous mangez ou ne mangez pas affecte considérablement la vitesse à laquelle vous perdez vos cheveux.

5.5. Suggestions pour des traitements topiques

Jusqu'à quel point peut-on traiter la calvitie par des traitements externes ? La réponse semble être « oui » - dans certains cas.

Diverses plantes et produits à base de plantes ont la réputation bien établie de remédier à certains cas d'alopécie et de calvitie. Il est exact que ces remèdes sont considérés comme non scientifiques. Néanmoins, de nombreux sujets déclarent avoir obtenu avec eux des résultats remarquables. Nous devrions peut-être ne pas perdre de vue que les vieux remèdes à base de plantes de la médecine populaire, traitant du mal de ventre à l'infection virale, ont conduit à la découverte de précieuses substances végétales dont l'utilisation est maintenant standardisée. Il est donc concevable que, lorsque les chercheurs modernes étudieront scientifiquement ces remèdes populaires contre la calvitie ils constateront qu'ils sont basés sur des principes valables. Certains savants travaillent d'ailleurs déjà dans ce sens et leurs résultats semblent indiquer que les éléments constituant certaines plantes stimulent avec efficacité la croissance des cheveux.

Applications d'huiles végétales

Un article du magazine américain *Prevention* a mentionné que la vitamine E prise oralement accélère la croissance des cheveux. Il se terminait par la question suivante : quel serait l'effet de frictions du cuir chevelu avec la vitamine E ? A quoi un correspondant répondit : « La réponse a été fournie il y a longtemps par un homme que j'ai connu : il avait réussi à faire pousser les cheveux d'hommes et de femmes avec des applications d'huiles végétales pures. Il peignait et brossait d'abord abondamment les cheveux. Il appliquait ensuite l'huile en massant le cuir chevelu jusqu'à absorption complète du mélange. Mes cheveux se raréfiaient depuis des années, ce qui arrive à nombre de femmes. Non seulement ils ont cessé de tomber, mais petit à

petit, le procédé a fait apparaître de nouveaux cheveux et mon cuir chevelu n'a jamais été aussi sain (*Prevention, septembre 1966*).

Expériences japonaises sur la vitamine E

Deux chercheurs japonais du *Collège Médical Sapporo, Kamimura et Sasaki*, ont relaté leurs expériences avec des applications topiques de vitamine E qui a stimulé la croissance des poils d'animaux de laboratoire.

Ces dermatologues ont soigneusement rasé six cercles identiques, espacés d'un centimètre, sur le dos de lapins mâles blancs. Une fois par jour, ils traitèrent les surfaces rasées de trois façons différentes : avec de la vitamine E naturelle, de la vitamine E synthétique ou avec une solution d'alcool avec 5% d'huile de ricin.

Une fois par semaine, ils prélevaient 20 poils sur les cercles et les mesuraient. Les résultats des tests montrèrent que les poils traités avec la vitamine E poussaient 2,4 fois plus vite que ceux des sujets témoins. Au cours des premières semaines des traitements, les secteurs traités avec la vitamine E naturelle témoignèrent d'un léger mais net avantage sur les secteurs recevant les applications de vitamine E synthétique.

Comment agit la vitamine E

Selon les chercheurs, l'activité de la racine du cheveu est subordonnée à une production élevée d'énergie dans les cellules, ce qui exige de l'oxygène et du glucose. Comme il a été prouvé scientifiquement que la vitamine E protège les réserves d'oxygène de l'organisme, on peut raisonnablement penser qu'un surcroît de vitamine E stimulerait la croissance du cheveu.

Nous savons, naturellement, que ce facteur n'est pas seul en jeu. Ce que les expériences des Japonais prouvent est que si vous êtes chauve ou si vous perdez vos cheveux, la vitamine E pourrait être un des éléments dont vous manquez. Toutes sortes de potions et lotions ont été essayées par les personnes angoissées par la chute de leurs cheveux. Pourquoi ne pas essayer la vitamine E ? L'huile de germe de blé en est une source abondante, mais vous pouvez la consommer en capsules.

Les expériences des Japonais durèrent de 10 à 13 semaines. Une friction avec l'huile d'une ou deux capsules de vitamine E par

jour pendant ce laps de temps est un moyen inoffensif et sûr qui vaut bien d'être essayé pour remédier à la calvitie ou l'alopecie.

Traitement de l'alopecie par les plantes

Les phytothérapeutes traitent l'alopecie en appliquant aux endroits qui se dénudent un mélange d'environ 8 grammes d'huile de laurier et 28 grammes d'huile d'amande pure. On dit que ce traitement est également efficace pour les cas graves de pellicules.

La salsepareille, le fortifiant des Indiens

D'une façon générale, les Indiens américains avaient une belle chevelure épaisse. Au XVIII^{ème} siècle, le gouvernement américain avait demandé à Le Page du Pratz d'enquêter sur les plantes et leurs utilisations dans les tribus de la basse vallée du Mississippi. Il nota, à propos des vertus de la salsepareille : « Elle fait pousser les cheveux et les femmes l'utilisent avec succès dans ce but. Elles prennent la racine, la coupent en petits morceaux, la font bouillir et lavent leurs cheveux avec cette eau. J'en ai vues beaucoup dont les cheveux descendent en-dessous des fesses et une dont les cheveux atteignaient les talons ».

Il y a quelques décades, un docteur en médecine vivant au Mexique, où la salsepareille jamaïcaine pousse abondamment, a découvert que cette plante contient une hormone mâle importante, la testostérone.

Bien des années plus tard, au cours des 23^{èmes} rencontres annuelles de l'Académie Américaine de Dermatologie, le Dr Christopher M. Papa rapporta des résultats remarquables dans le traitement de cas de calvitie avec une crème contenant cette hormone mâle. (La testostérone utilisée dans cette préparation provenait d'animaux, et non de salsepareille). Les cheveux commencèrent à pousser après application quotidienne de la crème pendant plusieurs mois sur le cuir chevelu de volontaires masculins chauves. Parmi les 18 patients sur 21 qui obtinrent de bons résultats, la plus grosse réussite fut celle d'un homme de 78 ans qui était chauve depuis 30 ans.

Des études plus approfondies montrèrent que la testostérone ne fait pas surgir de nouveaux follicules. Le Dr Papa explique que ce qui semble un crâne sans cheveux est en fait couvert d'un très fin duvet visible à l'examen microscopique. « Les cheveux sont là » dit-il, « mais si fins qu'ils sont invisibles. La matière existe ».

Cette expérience à faire « dresser les cheveux sur la tête » reste une énigme puisque la testostérone circulant dans le sang contribue à la calvitie masculine. On ignore pourquoi elle agit différemment en applications externes.

L'utilisation de la testostérone pouvant provoquer des effets secondaires, les médecins hésitent à prescrire cette puissante hormone uniquement pour stimuler la pousse des cheveux. Mais ils espèrent que dans un proche avenir, on mettra au point une hormone de synthèse sans danger.

D'ici là, vous pouvez essayer la méthode indienne de la décoction de salsepareille, qui contient, avec d'autres constituants, cette hormone favorisant la croissance du cheveu. Vous obtiendrez ou non les mêmes résultats que les Indiens. Mais une chose est certaine : le rinçage avec une décoction de salsepareille est absolument inoffensif.

Autres applications végétales

1. Des personnes pratiquement chauves disent avoir fait repousser leurs cheveux en se frictionnant chaque soir le cuir chevelu avec de l'huile d'ail.

2. Autre remède populaire : mélangez à parts égales de l'huile d'olive et de l'huile de romarin. Secouez bien et massez le cuir chevelu matin et soir.

5.6. Autres traitements topiques

Une bonne circulation sanguine dans le cuir chevelu est indispensable pour améliorer la croissance et la qualité des cheveux. Les minuscules capillaires du cuir chevelu doivent recevoir un riche afflux de sang pour alimenter les racines des cheveux. Par conséquent, on devrait brosser et masser chaque jour le cuir chevelu.

Le brossage

Brossez vos cheveux régulièrement, au moins matin et soir et plus souvent si vous le pouvez. Pensez à n'utiliser qu'une brosse en soies naturelles (soies de sanglier).

Brossez les cheveux dans toutes les directions, dans leur sens naturel aussi bien qu'à l'encontre. Autrement dit, alternez les coups de brosses de l'avant vers l'arrière et de d'arrière vers

l'avant, puis en descendant les côtés de la tête et en les remontant. Ce brossage dans toutes les directions stimule la circulation du sang.

Les cheveux fins et clairsemés devraient être brossés très doucement pour commencer, puis de plus en plus vigoureusement.

Les massages

Massez-vous soigneusement le cuir chevelu du bout des doigts ou avec le talon de la main pendant environ 10 minutes matin et soir. Ne frottez pas le crâne avec les doigts. Écartez plutôt les doigts, et posez-les fermement en un secteur donné du cuir chevelu, le bougeant lui-même d'avant en arrière et en mouvements circulaires, comme pour le détacher du crâne. Procédez de la nuque vers le front et d'un côté vers l'autre. Faites cela à fond.

La planche inclinée

Beaucoup de gens, y compris des vedettes de cinéma, disent avoir obtenu de bons résultats en combinant les massages avec l'utilisation d'une planche inclinée pendant environ un quart d'heure, deux fois par jour.

Prenez une planche d'environ 180 centimètres de long. Placez une extrémité sur le bord d'une chaise, pour obtenir une élévation d'environ 45 centimètres. Pour la rendre plus confortable, vous pouvez couvrir la planche d'une couverture ou autre. Allongez-vous avec les pieds du côté surélevé. Cela fait affluer le sang à la tête, de sorte que votre cuir chevelu est parfaitement irrigué pendant que vous êtes dans cette position.

On s'habitue progressivement à une planche inclinée en l'utilisant d'abord 5 minutes puis, petit à petit, jusqu'à 15 minutes à la fois.

5.7. Plantes et végétaux pour les soins des cheveux

Pour passer des produits chimiques aux produits plus doux de la nature, il n'y a que le premier pas qui coûte : car il y a des plantes merveilleuses, parfaitement inoffensives qui sont excellentes pour les cheveux et le cuir chevelu et on peut facilement préparer à la maison des shampoings à base de

plantes, des vinaigres aromatisés, des toniques, des lotions pour les cheveux, le cuir chevelu et pour faire des permanentes.

Shampoings végétaux

La saleté, la poussière, la graisse et les pellicules bouchent les racines des cheveux et doivent être éliminées pour permettre à la peau de respirer. La veille du jour où vous vous faites un shampoing, frictionnez-vous le cuir chevelu pendant 10 minutes avec de l'huile d'olive tiède, massant la peau d'avant en arrière et vice-versa. Cela libère les pellicules et les cellules mortes.

Utilisez des shampoings naturels et des huiles à base de plantes. Rincez bien complètement vos cheveux, mais ne les traumatisez pas avec le choc d'un puissant jet d'eau. Employez au contraire un flot d'eau constant mais léger. Cela demande un peu de patience, mais elle en vaut bien la peine.

Pour empêcher le shampoing de vous couler dans les yeux, appliquez-vous un peu de vaseline ou de crème grasse en travers du front.

Après le shampoing, séchez vos cheveux avec une serviette sans jamais frotter ou peigner.

Recette de shampoings eux plantes

1. Mettez une pleine cuillère à café d'ortie, de romarin, de camomille et de feuilles de pêcher dans une coupe en porcelaine ou en pyrex. Versez un demi-litre d'eau bouillante, couvrez et laissez infuser 15 à 20 minutes. Passez et ajoutez du savon de Marseille râpé pendant que le liquide est encore assez chaud pour qu'il y fonde.

2. Shampoing naturel : la saponaire est cultivée dans des jardins et pousse aussi à l'état sauvage. Elle atteint 60 à 110 centimètres et porte des fleurs blanches ou rosées. Lorsqu'on en fait bouillir les feuilles et l'écorce, l'eau mousse abondamment. C'est un excellent shampoing.

Faites lentement bouillir 100 à 120 grammes de petits morceaux d'écorce dans un demi-litre d'eau distillée, jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Filtrez et mettez dans un flacon. Cela suffit pour plusieurs shampoings. Vous pouvez parfumer avec une goutte d'extrait de lavande, de romarin ou autre.

3. Shampoing sans savon. Battez vigoureusement un gros œuf entier (ou deux petits). Ajoutez-y 2 cuillères à soupe de glycérine et 6 gouttes d'huile d'amandes douces.

Brossez d'abord vos cheveux. Partagez-les en sections d'environ 1 à 2 centimètres et appliquez le mélange du bout des doigts. Lorsque vous avez couvert tout le cuir chevelu, peignez les cheveux à fond. Puis massez le cuir chevelu et les cheveux pendant 10 minutes. Rincez alors soigneusement à l'eau chaude, jusqu'à ce que le mélange soit éliminé. Ne vous servez pas d'eau trop chaude qui coagulerait les œufs.

Rinçage au vinaigre

Une solution d'eau et de vinaigre est excellente pour dissoudre la pellicule de savon qui persiste parfois dans les cheveux. De plus, le vinaigre rétablit l'équilibre acide du cuir chevelu. Une peau normale est acide, alors que le savon est alcalin. Les shampoings rendent le cuir chevelu momentanément alcalin, et il peut falloir jusqu'à 24 heures pour qu'il retrouve son alcalinité. Le vinaigre neutralise les effets alcalinisants des produits savonneux et il est aussi légèrement antiseptique.

Utilisez 1/2 verre de vinaigre pour un litre d'eau chaude. Versez lentement sur la tête. Le rinçage au vinaigre se fait en tout dernier lieu, après que les cheveux aient déjà été rincés à l'eau claire.

Rinçages au vinaigre aromatisé

On peut parfumer un rinçage au vinaigre avec un extrait de plante ou de fleur.

Vous pouvez par exemple mélanger à parts égales du romarin, des fleurs de lavande séchées, des morceaux de racine d'iris.

Essences aromatiques : romarin, bergamote, lavande, violette, etc. Quelques gouttes d'essence suffisent généralement pour un litre de rinçage.

Shampoings secs

On masse la tête et le cuir chevelu avec des plantes séchées pulvérisées, dont on saupoudre la tête et le cuir chevelu avec un récipient au couvercle perforé. On laisse la poudre sur les cheveux toute la nuit et on brosse les cheveux le lendemain matin.

Voici deux excellentes recettes de shampoings secs :

1. 225 grammes de racines d'iris pulvérisées. 3 grammes de boutons de casse grossièrement écrasés. Mélangez et pulvériser en faisant filtrer travers à une fine passoire. Utilisez environ une fois par semaine.
2. 14 grammes de poudre de racines d'iris. 225 grammes de maïzena. 10 gouttes d'essence de violette. Mélangez et utilisez de la même façon que dans la recette précédente.

Lotions pour les cheveux et le cuir chevelu

Trop de soleil, shampoings et teintures chimiques, lotions contenant de l'alcool, permanentes répétées sont parmi les facteurs privant les cheveux des sécrétions naturelles. Le but d'une lotion devrait être de les remplacer et de donner du corps à la chevelure.

1. Mélangez les extraits de plantes suivants et faites doucement pénétrer dans le cuir chevelu tous les deux ou trois soirs :

huile d'amandes douces	80 à 90 grammes
extrait de romarin	25 à 30 grammes
extrait de lavande	30 gouttes

2. On peut tonifier le cuir chevelu et entretenir les cheveux en appliquant un peu d'huile d'olive tiède additionnée d'extrait de marjolaine.

3. Faites doucement pénétrer dans le cuir chevelu n'importe quelle huile végétale ou de l'huile de germe de blé.

4. Traitement parfumé à l'orange :

extrait d'orange	20 gouttes
huile d'amandes douces	80 à 90 grammes
extrait de romarin	25 à 30 grammes

Au bout de quelques semaines, vos cheveux devraient être plus beaux et plus doux au toucher.

Nota bene : Si vos cheveux sont déjà gras et que vous désiriez les parfumer, vous pouvez utiliser n'importe quel extrait tel que violette ou lavande, mais avec parcimonie et seulement une fois par semaine.

Comment protéger votre coiffure ?

Voici quelque chose que vous pouvez employer à la place des laques industrielles pour tenir vos cheveux en place : pressez un citron et appliquez sur les cheveux avec un morceau de coton. Cela sèche en quelques minutes. Brossez alors vos cheveux, et vous constaterez que non seulement ils restent coiffés, mais ont un bel éclat lustré. Ce simple truc au citron fait aussi ressortir les crans des cheveux bouclés.

Toniques

Pour les cheveux mous, ternes et fourchus :

1. Après avoir lavé vos cheveux et avant de les rincer au vinaigre, appliquez une mayonnaise riche en huiles végétales, en œufs et en jus de citron. Faites pénétrer sur toute la tête et laissez reposer une demi-heure. Rincez abondamment à l'eau chaude, lavez à nouveau légèrement au shampoing et rincez avec l'eau vinaigrée.

2. Voici une autre recette : Battez un gros œuf dans un demi-litre d'eau et ajoutez quelques gouttes d'essence de romarin. Massez doucement dans les cheveux et le cuir chevelu. Gardez pendant 15 minutes, puis rincez abondamment à l'eau chaude.

3. Tonique pour cheveux ternes : mélangez 3 centilitres d'extrait de romarin et 3 centilitres d'huile de noix de coco avec 9 centilitres d'huile d'amandes douces. Faire pénétrer une petite quantité dans le cuir chevelu un soir sur deux.

Rinçage pour cheveux très fins

Ce type de cheveux est normal pour certaines personnes. La moindre brise détruit leur coiffure. Leurs cheveux sont aplatis dès qu'elles portent un foulard ou un chapeau.

Voici deux excellents rinçages à base de plantes qui donnent du corps aux cheveux fins et incoiffables :

1. Mettez une bonne poignée de feuilles d'ortie dans une grande coupe en pyrex. Versez-y un litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez reposer jusqu'au refroidissement. Filtrez et versez plusieurs fois sur les cheveux, en récupérant le liquide dans un récipient. Si vous vous faites une mise en plis immédiatement après ce rinçage, vos cheveux feront de belles vagues volumineuses.

2. Préparez une infusion de feuilles de pêcher ou de romarin et procédez comme avec le rinçage aux orties.

Recette pour se débarrasser des pellicules

N'utilisez que des peignes et brosses scrupuleusement propres. Brossez doucement vos cheveux matin et soir. Préparez la lotion suivante :

feuilles de romarin 85 grammes

borax 3 cuillères à soupe

Faites infuser dans un litre d'eau bouillante. Ajoutez à la lotion refroidie :

eau de Cologne 30 gouttes

glycérine 1 à 2 centilitres

Faire pénétrer doucement dans le cuir chevelu une ou deux fois par jour.

Lotion pour mises en plis

1. gomme adragante environ 20 grammes

eau de rose environ 1/2 litre

huile d'amandes douces 1 /2 cuillère à café

Réduisez la gomme adragante en petits morceaux et faites dissoudre dans l'eau de rose. Laissez reposer dans un endroit chaud, en remuant le mélange de temps à autre jusqu'à ce que la gomme soit ramollie et forme une sorte de gélatine. Filtrez à travers un linge, ajoutez l'huile et mélangez soigneusement. La préparation est prête.

2. carrageen (mousse perlée) 28 grammes

extrait de Cologne 1/2 litre

eau de fleur d'oranger

ou eau de rose 1/2 litre

Faites tremper le carrageen dans l'eau sur un feu très doux jusqu'à dissolution. Ajoutez l'extrait de Cologne, passez et ajoutez l'eau de rose.

3. graines de coings 3 cuillères à café

extraits de lavande 15 gouttes

eau chaude 1/2 litre

Les graines de coings doivent tremper dans l'eau très chaude pendant environ 3 heures. Passez et mélangez avec l'extrait et de l'eau de Cologne.

5.8. Résumé

1. Vos cheveux méritent les meilleurs soins. Ne les soumettez pas à des produits chimiques détergents qui peuvent les endommager. Préparez plutôt vos propres produits à base de plantes douces et inoffensives.
2. La propreté est essentielle pour une chevelure et un cuir chevelu sains. Si vos cheveux sont secs, lavez-les une fois par semaine avec un shampoing naturel à base de plantes ; deux fois s'ils sont gras.
3. Pour assurer une bonne circulation sanguine dans le cuir chevelu, massez et brossez vos cheveux chaque jour. Vous pouvez combiner les massages avec l'utilisation d'une planche inclinée.
4. On a établi un lien entre une consommation excessive de sel et la calvitie. Limitez donc votre consommation de sel.
5. Il est prouvé que l'application locale de certaines préparations à base de plantes enraye la chute des cheveux et en stimule la croissance dans certains cas.
6. Le plan de bataille pour faire repousser les cheveux mis au point par un nutritionniste moderne qui s'est penché sur le vieux problème de la calvitie peut être efficace pour vous, même s'il ne vous reste qu'une mince couronne.
7. Si vous adoptez un programme alimentaire, vous devez sélectionner les aliments augmentant le potentiel reproductif des racines des cheveux et fournissant les nutriments nécessaires à leur croissance. Le germe de blé, l'huile de germe de blé, les graines de tournesol et de potiron, les fruits et légumes crus sont parmi les aliments conseillés. Et vous pouvez y ajouter les applications de vitamine E aux cheveux et au cuir chevelu.
8. Les recettes de préparations à base de plantes pour les soins des cheveux sont toutes naturelles et ne provoquent aucun effet secondaire indésirable.

6. Les plantes qui aiguïsent la mémoire

Sauge, armoïse commune, romarin, euphraise, ail, maté...

« Se laisser aller, physiquement et mentalement, est la première cause de dégradation » dit le Dr William Kountz, directeur de la recherche scientifique de la *Fondation pour la Recherche Gérontologique de St Louis (Missouri)*. « La perte de mémoire n'est pas un signe de vieillesse » ajoute-t-il, « c'est un signe de négligence ».

Il parle d'un patient de 77 ans dont la mémoire faiblissait. Il avait eu l'occasion de passer deux ans en Grèce chez sa Fille, qui avait épousé un diplomate. Mais comme il ne parlait pas un mot de grec, il lui était difficile de trouver son chemin en ville. La nécessité le poussa à apprendre la langue, jusqu'à ce qu'il la pratiquât couramment, et cet effort de discipline rétablit sa mémoire. A partir de ce moment, il pouvait se rappeler les noms, adresses et téléphones de tous ses amis, ce qui lui était devenu impossible depuis un certain temps.

« Entretenez votre esprit » dit le Dr Kountz. « Premièrement, grâce à une activité constante, deuxièmement avec une alimentation appropriée. Une évaluation adéquate de votre chimie corporelle est indispensable pour fournir à votre organisme les substances nécessaires, telles que les minéraux, vitamines et hormones - et particulièrement les protéines ».

6.1. Les plantes « aide-mémoire »

Les plantes peuvent-elles aussi vous aider à fonctionner avec un minimum de ces ennuyeux trous de mémoire ? Pour les phytothérapeutes modernes, la réponse est « oui ». Non contentes de conserver votre corps en bonne santé, certaines plantes peuvent aussi vous « monter à la tête » et vous aider à retenir un numéro de téléphone important ou le nom de cette jolie blonde que vous vouliez présenter à untel.

Voyons donc les plus connues de ces nombreuses plantes réputées bénéfiques pour la mémoire.

6.2. La sauge

Pratiquement tout le monde sait que la sauge (*Salvia officinalis*) est un aromate couramment utilisé, en particulier avec la volaille. Mais on ignore généralement que cette plante a toujours eu un rôle important en médecine. En Chine, elle a une réputation centenaire de plante sacrée, capable d'effets bénéfiques sur le cerveau, les nerfs, les yeux et les glandes. Gérard a écrit qu'il trouvait la sauge efficace « pour raviver les sens et la mémoire, renforcer les tendons et rendre la santé à ceux qui souffrent de tremblements des membres ».

Les composants de la sauge

Dans les textes pharmaceutiques, la sauge est classée comme un antiseptique naturel. Elle contient une huile volatile, de la résine, du tannin et un principe amer. L'huile est composée entre autres de camphre, de salvène, de cineol et de pinène. Les feuilles fraîches fournissent des quantités appréciables de vitamines A et C. (La vitamine A est généralement considérée comme la « vitamine des yeux »).

Les utilisations thérapeutiques modernes

On a constaté que la sauge agit sur le cortex cérébral, renforçant l'aptitude à la concentration, ce qui est bénéfique dans les cas de fatigue mentale. On a aussi constaté qu'elle facilite la relaxation dans les cas d'hypersensibilité généralisée et d'irritation cérébro-spinal.

T. Bartram parle des vertus thérapeutiques de la sauge avec enthousiasme :

« Pourquoi suis-je tellement résolu à vous intéresser à une plante connue seulement pour aromatiser la farce ? Ne savez-vous pas que depuis des siècles, elle a la réputation d'entretenir la vitalité, en particulier chez les personnes âgées ?

Mr J.B. avait, depuis des années, des horaires chargés qui l'avaient épuisé avant l'heure. A 55 ans, il était bon pour la retraite - et cela se voyait. Son visage était plus ridé que celui de son père âgé de 80 ans ! L'état de ses nerfs était un désastre et un de ses yeux ne cessait de cligner. Que faire ? Il ne connaissait pas d'autre travail que les assurances et se voyait incapable de supporter la tension qu'il comportait. « Reposez-vous - c'est la seule chose que vous puissiez faire » lui disaient les médecins.

Mais après deux mois de cette ordonnance, il ne voyait guère d'amélioration.

Il partit dans le sud de l'Angleterre pour se détendre et y rencontra un employé de banque qui avait surmonté le même état avec de la tisane de sauge. Il essaya immédiatement. Lorsqu'il ne pouvait se procurer des feuilles fraîches à faire infuser dans sa théière d'eau bouillante, il faisait sa tisane avec deux bonnes cuillères à café de sauge séchée vendue pour la cuisine. Il prit un verre de cette tisane après chaque repas pendant les six mois qui suivirent, à la suite desquels son docteur l'examina à nouveau et le déclara « bon pour le service ».

Mais vous n'avez pas besoin d'être en mauvaise santé pour profiter des vertus de la sauge. Au Moyen-Age, la sauge était surnommée « yeux clairs », en raison de ses effets bénéfiques sur les yeux. D'autres trouvaient la tisane de sauge bonne pour les catarrhes.

Une association d'enseignants l'a essayée et de nombreux membres l'ont trouvée merveilleuse pour renforcer la mémoire et « éclaircir » les idées en cas de fatigue.

Ce n'est peut-être pas par hasard que les Égyptiens de l'antiquité associaient cette plante à la rate - un organe étroitement lié à certaines constantes psychologiques obscures propres à notre époque schizophrénique ».

6.3. L'armoise commune - tonique cérébral

L'armoise commune (*Artemisia vulgaris*) se distingue de sa parente plus connue, la grande absinthe ou armoise amère (*Artemisia absinthium*) par la couleur et la forme de ses feuilles, qui sont verdâtres en-dessus ; blanchâtres en-dessous et très incisées.

En Chine, l'armoise est très couramment employée en médecine et en tant que porte-bonheur, elle est accrochée dans la pièce principale de la maison au cours des fêtes du Dragon. A une époque, elle était tellement vénérée que le rebelle chinois Huang Ch'ao ordonnait à ses soldats d'épargner la vie de tous ceux qui en avaient dans leur maison.

Utilisations modernes

Les phytothérapeutes modernes classent l'armoise commune comme tonique, nervine, stimulante, diaphorétique et

emménagogue. C.F. Leye déclare : « Le lien entre le cerveau et la moelle épinière est si étroit que les plantes affectant la colonne vertébrale ont de fortes chances d'agir sur une région du cerveau, l'armoise, par exemple, stimule la moelle épinière et soulage la congestion du cerveau. On lutte souvent contre le somnambulisme avec l'armoise. C'est un excellent tonique cérébral ».

Nota bene : On peut faire de la tisane d'armoise avec les feuilles séchées ou les sommités séchées. Préparée seulement avec les sommités et parfumée au miel, la tisane a un goût unique et très agréable.

6.4. Le romarin - plante du souvenir

Le romarin (*Rosmarinus officinalis*) est une autre simple qui a longtemps été employée pour « épousseter » la mémoire. Les Grecs et les Romains préparaient avec ses fleurs une eau distillée parfumée et l'inhalaient afin que « le mal soit détruit dans les esprits et cesse de jouer ses mauvais tours à la mémoire ». Le Dr James écrit : « Le romarin est une plante bien utile dans les affections de la tête et des nerfs. Il renforce la vue et la mémoire ».

Il fut un temps où, dans les hôpitaux français, on employait cette plante pour désodoriser les pièces et prévenir la propagation des infections. Ce qui est fort intéressant, puisque l'extrait de romarin figure aujourd'hui parmi les ingrédients actifs de deux germicides modernes.

Sur le plan symbolique, le romarin représente la loyauté, l'amour et l'immortalité et on pensait, à une époque, qu'il fortifiait le cœur aussi bien que la mémoire.

Utilisations modernes

Aujourd'hui, on le considère toujours comme un antidote de la fatigue mentale et de l'oubli. La tisane de romarin redevient populaire parmi les hommes d'affaires et les étudiants fatigués qui la trouvent rafraîchissante et la considèrent comme un bon moyen naturel de retrouver l'agilité intellectuelle.

Le Dr Eric Powell nous informe que des tests effectués sur une longue période ont prouvé que la vieille expression « le romarin pour se souvenir » n'est pas sans fondement. « Il n'y a pas de doute que des petites doses de romarin frais améliorent la mémoire » dit-il. « Comme la camomille et les patates douces sauvages, il est également efficace dans le traitement des maux de

tête congestifs et de l'insomnie. Il est certain que la plante a une affinité avec le cerveau ».

Un fervent partisan

Lorsqu'on demanda à Madame D.B., âgée de 88 ans, comment elle avait conservé une mémoire aussi alerte, elle répondit : « Je me demande pourquoi tout le monde fait tant d'histoires à propos de ma mémoire. Dans le petit village où j'ai grandi, tout le monde, jeune ou vieux, buvait de la tisane de romarin tous les jours. Je croyais que chacun savait, dans le monde entier, que le romarin est bon pour la mémoire ! » Et montrant du doigt une rangée d'arbustes dans son jardin : « Tout cela, c'est du romarin » dit-elle. « Je l'ai planté il y a des années en m'installant ici. Cela ne me viendrait pas à l'idée de me passer de tisane de romarin ! ».

6.5. L'euphrase la plante qui ravive la mémoire

L'euphrase étant réputée parmi les herboristes comme un remède spécifique pour certains troubles des yeux, peu de gens savent que c'est également un remède de premier choix pour la mémoire.

Plusieurs médecins ont rendu hommage aux vertus thérapeutiques de l'euphrase pour le développement de la mémoire et le renforcement des facultés intellectuelles. Par exemple, le Dr Asuda, un médecin japonais, affirme avoir traité avec succès 500 patients à la mémoire défaillante en leur prescrivant de l'euphrase.

Mr R.K. écrit : « Dans mon travail, j'ai souvent profité des vertus thérapeutiques de l'euphrase en faisant une infusion de 25 à 30 grammes d'euphrase dans trois quarts de litre d'eau bouillante. J'y ajoute deux cuillères à soupe de miel de trèfle ; je filtre lorsque la tisane a refroidi et je bois une verre entre les repas. Il en résulte une aptitude à me rappeler faits et incidents - y compris même ceux qu'on préfèrerait oublier !

6.6. L'ail - une ampoule naturelle pour la lampe de la mémoire

Même la vulgaire gousse d'ail est censée éclairer la mémoire très avant dans la vie. Cette plante a eu le privilège d'être employée par la femme d'un Président des États-Unis. En 1959, alors que Madame Franklin Roosevelt atteignait 75 ans, le

Chicago Daily News relata l'événement et commenta l'excellent état de santé de l'ex-Première Dame, mentionnant qu'elle « allait toujours de l'avant avec un tel brio que beaucoup avaient du mal à la suivre ».

On soulignait aussi qu'elle faisait de l'exercice régulièrement, qu'elle prenait « des vitamines et, sur le conseil de son médecin, trois comprimés d'ail enrobés de chocolat par jour, pour stimuler sa mémoire, dont elle dit qu'elle n'avait jamais valu qu'elle s'en vantât ».

6.7. Le yerba maté sud-américain - breuvage exotique pour la mémoire

En Amérique du Sud, le yerba maté est la tisane par excellence, en raison de son effet tonique sur le corps et l'esprit. On le boit aux repas et entre les repas. Il est très populaire dans toutes les classes sociales - élite, gauchos ou travailleurs manuels.

Ce petit arbre touffu, connu en botanique sous le nom de *Ilex paraguayensis*, est membre de la même famille que le houx. Il pousse à l'état sauvage dans les forêts bordant les fleuves du Paraguay et du sud du Brésil. Mais il est aussi cultivé à grande échelle dans les autres régions de l'Amérique du Sud. On estime que les habitants de ce continent consomment environ 3.500.000 kilos de maté par an. La plante est aussi exportée dans de nombreux pays.

Un remarquable tonique

Un article intitulé « Le Paraguay, pays des fruits et de la musique » mentionne : « Le breuvage national du Paraguay est fait de maté, qui remplace les thés de Chine, de Ceylan ou de l'Inde. Cette boisson a un étonnant pouvoir régénérateur sur l'organisme humain. Lorsqu'on en boit pour la première fois, on a une sensation remarquable d'apport de force, d'énergie et de gaieté, qui en résulte directement et presque immédiatement. Les Paraguayens ne se lassent pas de chanter ses louanges ».

Le maté ou « thé des Jésuites »

Ce sont les Indiens qui ont fait découvrir le maté aux premiers missionnaires jésuites. Ils trouvèrent le breuvage si sain et désaltérant qu'ils risquèrent leur vie à chercher les petits arbres dans la dense forêt brésilienne. Par la suite, ils les

cultivèrent près des missions et le maté finit par être connu comme le « thé des missionnaires ». Ce sont les Jésuites qui ajoutèrent le mot « yerba » (plante) au nom indien de « maté » qui vient d'un mot signifiant « gourde ». Longtemps avant l'arrivée des blancs, les Indiens faisaient sécher et pulvérisaient les feuilles de maté. Ils les plaçaient dans un récipient rempli d'eau et y jetaient des pierres chaudes pour faire infuser la poudre. Ils aspiraient alors la rafraîchissante tisane avec une « paille » de roseau appelée une « bombilla », les Indiens affirmant que le contact de la plante avec l'air lui fait perdre une bonne partie de sa délicieuse saveur.

Les blancs utilisèrent une technique similaire. Ils mettaient les feuilles pulvérisées dans une coupe, versaient l'eau bouillante et buvaient la tisane à travers un tube dont la partie inférieure était façonnée en passoire.

La mémoire retrouvée à 75 ans

Un veuf de 75 ans, vivant avec son fils, sa belle-fille et ses petits-enfants, perdaient progressivement la mémoire. Grand-Père oubliait leurs noms, celui de ses amis, bien qu'il les vît très souvent. Il fallait aussi l'accompagner aux toilettes dont il oubliait le chemin.

Sur le conseil d'un ami, la famille se procura un flacon de dolomite (une combinaison de magnésium, le minéral de la mémoire, et de calcium) et en donna deux comprimés à l'aïeul, qui s'empessa de les recracher. Encouragements, supplications, chantage : rien n'y fit.

Le fils lut un jour par hasard un article sur le maté et apprit que cette plante contenait de nombreux éléments de valeur, y compris du magnésium. Il en acheta immédiatement une livre. A sa grande joie, Grand-Père trouva la tisane délicieuse et en but tous les jours.

Et de bonne heure un beau matin, environ un mois plus tard, le fils entendit du bruit et se leva pour voir. A sa grande surprise, c'était Grand-Père qui sortait seul des toilettes. « Tu devrais avoir honte de te lever si tard » plaisanta le vieil homme. « Je vois qu'il va falloir que je fasse ma tisane tout seul ce matin ». Et il se dirigea vers la cuisine, chantonnant en emplissant la théière d'eau bouillante.

Encouragée par le progrès remarquable du vieil homme, la famille ressortit le flacon de dolomite dans l'espoir d'accélérer le rétablissement. Grand-Père recracha à nouveau les comprimés. Cette fois, la famille avait un moyen de chantage : pas de

dolomite, pas de maté. Grand-Père prit la dolomite : deux comprimés trois fois par jour. Quelques autres suppléments (de la lécithine et de l'huile de germe de blé) furent progressivement introduits dans l'alimentation du vieil homme.

Trois mois plus tard, pour la plus grande joie de sa famille, la mémoire de Grand-Père s'était spectaculairement améliorée. Il se rappelait facilement les notes des parents et amis, et mêmes ceux des voisins du bout de la rue. Le retour d'une certaine jeunesse se manifestait aussi par une attitude plus joyeuse, plus énergique et une participation plus active au monde qui l'entourait.

L'action thérapeutique du maté

Les autorités médicales sud-américaines ont étudié le maté. en profondeur et ont tiré de leurs recherches les conclusions suivantes.

- Cette plante est un stimulant du corps et de l'intellect, bien que son pouvoir stimulant n'interfère jamais avec le sommeil.
- C'est un tonique du cerveau, des nerfs et de la colonne vertébrale et elle renforce la mémoire.
- Elle contribue à la prévention des infections et des indigestions.
- Elle facilite l'élimination urinaire et fécale.
- C'est un antiscorbutique et un fortifiant.
- Elle améliore la capacité respiratoire.
- C'est un excellent fébrifuge.
- Elle atténue la sensation de faim.
- Elle nourrit les muqueuses intestinales.
- Ce n'est pas une drogue, mais un aliment.

Les composants du maté et leurs vertus

L'efficacité du maté s'explique par les éléments composant cette plante.

Le maté est riche en vitamine C et fournit des sels minéraux naturels - magnésium, calcium, fer, sodium, potassium,

manganèse, silice (oxyde de silicium) et phosphates et, de plus, un alcaloïde appelé « matéine ».

La vitamine C est antiscorbutique et anti-infectieuse. Un des premiers symptômes de la carence de vitamine C est la « brosse à dents rose » ou l'apparition de bleus au moindre choc. Cette vitamine aide à prévenir les saignements dans les tissus et les gencives, à lutter contre l'irritabilité, la fatigue et les gerçures douloureuses de la commissure des lèvres.

Le lien entre la carence de vitamine C et la démence sénile (y compris la perte de mémoire) est mis en évidence dans ce rapport d'un journal scientifique :

Un patient sénile n'a plus de mémoire immédiate, il a les idées brouillées et la parole hésitante. Il répète une question à laquelle on vient de répondre. Sa mémoire est tellement affaiblie qu'il ne reconnaît pas les membres de sa propre famille.

Le Dr Berkenau a étudié la « démence sénile » à l'Hôpital Warneford d'Oxford (Grande Bretagne) en 1940. Il a constaté que TOUS ses patients présentaient une carence de vitamine C. Sans aucune exception. « Une carence de 1500 milligrammes peut être considérée comme pathologique (c'est-à-dire provoquant la maladie) ». La carence de ces patients était de l'ordre de 2400 à 3000 milligrammes.

Des plaques s'étaient formées dans le cerveau des patients séniles, semblables à celles qu'on trouve chez les alcooliques. Cela trahit une origine toxique. Les patients séniles et tous ceux qui approchent de la vieillesse ont donc besoin de quantités importantes de vitamine C pour protéger leur cerveau et lutter contre les infections.

En plus de la vitamine C, nous remarquons que le maté contient aussi du calcium, minéral indispensable à la santé des muscles et des nerfs et à la régularité du rythme cardiaque. Une insuffisance de calcium peut vous rendre tendu, irritable, vous donner des crampes et des insomnies. Le sodium, que la nature a ajouté au maté, maintient le calcium en solution. Une carence de sodium peut provoquer des gaz. Le potassium, autre minéral présent dans le petit arbre brésilien, aide les reins à éliminer les déchets du métabolisme. Avec le sodium, il nourrit le système musculaire. Un manque de potassium peut provoquer insomnie, nervosité, constipation, flatulences, faiblesse musculaire, mauvaise respiration, fatigue et irrégularité du rythme cardiaque. Quant au fer, il est indispensable à la formation de riches globules rouges du sang.

Le magnésium est le « minéral de la mémoire » et on l'appelle parfois le « minéral de vie », tant son importance est vitale pour tout notre organisme. Ce précieux minéral qu'on trouve dans le maté peut faire toute la différence entre l'état apathique et diminué caractéristique de la sénilité et les performances rapides, l'éveil, la coordination du cerveau et de la puissance musculaire caractéristiques de la jeunesse.

Nous savons aussi que le magnésium aide à maintenir une tension artérielle normale, qu'il accélère le processus de cicatrisation, qu'il aide à dissoudre ou éviter les calculs rénaux et à faire baisser le taux sanguin de cholestérol. Les nerfs moteurs dépendent du magnésium pour la bonne transmission aux muscles des impulsions nerveuses provenant du cerveau.

Lorsqu'on se rappelle que tous ces précieux éléments - et plus - entrent dans la composition du maté, on n'est plus surpris que ce breuvage ait des effets aussi bénéfiques !

Nota bene : Le maté se prépare comme du thé - environ une cuillère à café pour une grande tasse d'eau bouillante. On peut, à volonté, y ajouter du miel ou du citron.

Glacé, il fait une boisson délicieuse et rafraîchissante pour l'été.

6.8. Résumé

1. Plus nous vieillissons, plus il est important de rester actif, le repli sur soi ou l'inactivité conduisant à l'atrophie de l'esprit et des muscles.
2. Une bonne alimentation, complétée par les plantes, et un esprit constamment actif sont les clefs permettant de préserver ou de retrouver une bonne mémoire.
3. Certaines plantes sont de puissants fortifiants qui permettent de continuer à fonctionner avec un minimum de « trous » de mémoire.
4. En plus de leur effet bénéfique sur votre mémoire, certaines plantes sont également bénéfiques pour votre état général.
5. La nature offre une large variété de plantes permettant à chacun de choisir selon son goût personnel celle qui l'aidera à conserver sa vitalité et sa lucidité.
6. Le maté est une véritable réserve de nutriments précieux, dont le magnésium, dit « minéral de la mémoire ».

7. Des tisanes pour dormir

Alfalfa ortie, soja, graines de tournesol, sésame, germe de blé, levure de bière, mélisse (citronnelle), camomille, sabot de Vénus, tilleul, passiflore, tisane de laitue, marjolaine, houblon...

Certains insomniaques comptent des moutons dans l'espoir d'apaiser leur esprit trop en éveil. D'autres prient le Bon Pasteur : « Seigneur, me voici prêt à m'endormir - j'espère ».

Mais la majorité des insomniaques de nos jours recherchent une aide plus matérielle pour ces yeux qui ne se ferment pas ou ne restent pas fermés à l'heure du repos. Des sommes colossales sont dépensées chaque année en masques pour les yeux, bouchons d'oreilles, matelas et oreillers spéciaux, objets lumineux clignotants et même disques de sons rythmiques et tranquilisants. Que ces divers « trucs » soient efficaces ou non, seul l'utilisateur le sait. Mais au moins, ils sont assez inoffensifs.

En revanche, on ne peut en dire autant pour les sédatifs, somnifères et tranquilisants de toutes sortes consommés régulièrement par des légions d'insomniaques.

On estime à 15 millions le nombre de cachets de somnifères utilisés chaque soir aux États-Unis. En Angleterre et au Pays de Galles, le nombre d'ordonnances pour les barbituriques, sédatifs et somnifères représente le quart de toutes les ordonnances médicales. En France, on estime que 20 millions de personnes consomment régulièrement des tranquilisants, très souvent en raison du bruit environnant.

Selon un rapport du Ministère de la Santé Publique américain, l'excès de barbituriques provoque plus de morts accidentelles que tout autre type d'intoxication aiguë. L'utilisation régulière de somnifères conduit souvent à une sorte d'état second plus proche de la transe que du sommeil véritable, au cours duquel le sujet ne se rappelle plus exactement quelle dose de médicament il a prise, de sorte qu'il en reprend. Ce qui l'endort pour de bon. Dans d'autres cas, les gens commettent l'erreur parfois fatale de mélanger alcool et somnifères. Les décès ayant cette origine ne sont pas rares. Analysant 21 décès consécutifs à une consommation d'alcool et de barbituriques, deux pathologistes britanniques ont conclu que la combinaison provoque une chute très rapide de la tension artérielle.

Les habitudes de sommeil

L'insomnie chronique apparaît de façons diverses. Certains sujets ont beaucoup de mal à s'endormir lorsqu'ils se couchent. Ils tournent et se retournent dans leur lit pendant la moitié de la nuit et s'endorment d'autant moins facilement qu'ils s'inquiètent de ne pas dormir et se demandent comment ils vont tenir le coup le lendemain. Le deuxième type s'endort facilement mais se réveille abruptement au bout de quelques heures et ne peut plus se rendormir. D'autres encore dorment bien une partie de la nuit mais se réveillent aux aurores et restent éveillés jusqu'à ce que le réveil sonne. Certains ne dorment que par bribes, la nuit étant une succession de veilles et de petits sommes.

Puis il y a les problèmes de ronflements et de grincements de dents. Les millions de personnes de la dernière catégorie dorment tout de même relativement bien, en dépit de leurs bruyantes imitations de scies électriques ou de bétonneuses. Mais ayons pitié des pauvres partenaires ! Les ronflements ont poussé bien des époux et épouses à faire chambre à part ou à menacer de divorcer après trop de nuits sans sommeil.

Les sept phases du sommeil

Une étude du sommeil effectuée à *Cornell University* et publiée dans le *British Medical Journal* de mars 1952 indique que le sommeil comporte sept phases distinctes :

1. Une période de veille pendant laquelle la conversation est possible et le sujet, bien que physiquement au repos, réagit encore aux stimuli extérieurs par une conscience vigile.

2. Une période de pré-sommeil dans laquelle la relaxation musculaire est plus grande que dans la phase 1 et l'activité onirique plus riche. L'endormissement est évident et les moments de sommeil et de perte de conscience vigile y sont courants. Le sujet y éprouve souvent une sensation de flottement et de dépersonnalisation ; la chaleur subjective envahit son corps.

3. Une période de sommeil léger dans laquelle le sujet réagit encore aux stimuli extérieurs, mais de manière relativement inconsciente. L'activité musculaire est importante au fur et à mesure que divers groupes de muscles tendent à une plus grande relaxation.

4. Une période de sommeil profond, sans grande activité musculaire visible et sans réactions aux stimuli extérieurs : le sujet est absent de ce monde.

L'éveil est l'inverse du processus d'endormissement et on l'atteint en passant par les mêmes phases à partir du sommeil profond, bien que la durée des phases soit légèrement différente.

5. Est la période de sommeil léger succédant au sommeil profond.

6. Est une période de pré-éveil et

7. L'éveil véritable au monde du lendemain.

Si l'on comprend ces différents niveaux d'endormissement, on réalise qu'au cours des phases de demi-éveil, nous sommes partiellement endormis et bénéficions des avantages du sommeil. Par conséquent, s'il vous arrive parfois de vous endormir difficilement, au coucher, ne vous tourmentez pas à ce sujet. Dites-vous seulement que dans quelques minutes, vous serez dans une phase de pré-sommeil, même si vous n'en avez pas conscience.

Certaines personnes qui comprennent les différentes étapes que nous traversons avant de tomber dans le sommeil profond sont parfaitement satisfaites d'en rester à la seconde phase pendant un certain temps et n'acceptent pas d'en être délogées. Car c'est dans cette seconde phase de pré-sommeil que les idées fantastiques, les visions, les messages surgissent qui ne sont pas seulement des rêves absurdes. On connaît cet étrange phénomène depuis des milliers d'années. Les Égyptiens et les Grecs de l'antiquité dormaient dans des lieux sacrés dans l'espoir de faire des rêves qui leur donneraient la solution de leurs problèmes. Aujourd'hui encore, bien des gens espèrent en des rêves bons conseillers lorsqu'ils se préparent au sommeil. L'artiste John Hulberg déclare que nombre de ses idées viennent de ces « choses préconscientes, à demi conscientes, à demi oubliées qu'on voit juste avant de s'endormir ou de s'éveiller ».

Le sel vous empêche-t-il de dormir?

Pratiquement tous les insomniaques connaissent la multitude de suggestions qui leur ont été faites pour qu'ils puissent dormir : essayer de vous détendre, pensez à des choses agréables, faites des exercices respiratoires, dormez la tête au nord et les pieds au sud, évitez le bruit, etc.. Mais jusqu'à maintenant, on a dit peu de choses relatives au lien entre le sommeil et les habitudes alimentaires.

Certains aliments ont un effet naturellement tranquilisant alors que d'autres, comme le café, « relancent » votre moteur et bloquent la route du sommeil. Le sel est un autre voleur de sommeil, parce que, comme le café, il stimule les glandes

surrénales. Après des milliers de tests de laboratoire et cinq ans d'étude de l'insomnie, un médecin français a déclaré : « Supprimez le sel dans vos aliments après le repas de midi, et vous aurez une bonne chance de dormir tranquillement ».

Les médecins américains ont aussi constaté que le sel est ennemi du sommeil réparateur. Non seulement il stimule les glandes surrénales, mais il conduit à l'hypertension, un état qui rend l'endormissement difficile en raison de l'amplification dans les tempes des pulsations du sang frayant son chemin dans les veines. Et comme les traitements contre l'hypertension comportent souvent un diurétique, le patient peut être éveillé par le besoin d'uriner.

Dans le *Journal of the American Medical Association* du 22 septembre 1945, le Dr Michael Miller signalait qu'il avait réussi à aider des insomniaques ne dormant qu'une ou deux heures par nuit en les mettant simplement à un régime hyposodé. Sur 20 patients, 17 commencèrent immédiatement à mieux dormir et au bout de trois semaines, ils faisaient des nuits de huit heures de sommeil.

Le sel caché dans votre assiette

Ne perdez pas de vue que de nombreux aliments sont déjà salés. Si vous décidez de diminuer votre consommation de sel, il ne suffit donc pas de repousser la salière. Selon le Dr Snively, l'alimentation quotidienne de l'Américain moyen contient entre 5 et 25 fois plus de sel qu'il ne lui en faut pour entretenir sa santé. Les aliments suivants contiennent beaucoup de sel : le bacon, les saucisses, le salami, les cornichons, les coquillages, certaines conserves (vérifiez les étiquettes), la choucroute, les olives, les biscuits apéritifs et grignotables salés, les cacahuètes, noisettes et noix salées, les chips de pomme de terre et tous les fromages salés. L'eau douce contient aussi beaucoup de sodium.

Les sels indispensables à notre organisme nous sont fournis naturellement par les fruits et légumes frais, le poisson, les céréales et la viande. Suivant l'espèce, 100 grammes de chou fournissent de 5 à 32 milligrammes de sodium. 100 grammes d'épinards contiennent 100 mg de sel, de même que 100 grammes de céleri ou de céleri-rave. 100 grammes de cresson en contiennent 75 mg et 100 grammes de carottes crues 50 mg. Cent grammes de viande de bœuf vous fournissent en moyenne 70 mg de sodium, 100 g. de veau environ 90 mg., les foies en procurant 100 mg pour le bœuf, 340 pour l'agneau et 80 pour le veau. Les poissons et crustacés sont très riches en sodium : 100 grammes de poisson de mer frais peuvent en contenir jusqu'à 150 mg (100 g

de harengs fumés et salés en contiennent 990 mg et 100 g de saumon en conserves 538 mg).

Calcium et nuits reposantes

Certaines plantes et aliments contiennent des nutriments favorables au sommeil. Par exemple, le corps a besoin d'un apport constant de calcium pour les os, les muscles et les neurotransmetteurs. En cas d'insuffisance de calcium, les nerfs manquent du matériau de base indispensable à leur bon état. En conséquence, vous êtes tendu et, comme on dit, « sur les nerfs ». A moins que leurs besoins soient satisfaits, il n'y aura pas assez de calcium dans votre sang quand vous vous coucherez pour, atteindre votre cerveau et stoppez les signaux qui vous gardent en éveil.

Au cours de la ménopause, beaucoup de femmes ont du mal à dormir. La recherche montre que les hormones sexuelles semblent jouer un rôle important dans le processus de calcification des os. Quand la production de ces hormones diminue, comme c'est le cas pendant la ménopause, un apport généreux de calcium est nécessaire pour que le sang puisse en fournir une quantité suffisante pour tous les besoins métaboliques et prévenir ainsi la fragilité des os, la nervosité et l'insomnie.

Sources naturelles de calcium

Combien de calcium faut-il pour attirer Morphée, le dieu du sommeil ? La nutritionniste Adelle Davis conseille 2 grammes de calcium par jour. On peut le consommer sous forme de comprimés, ou en complétant l'alimentation par des tisanes de plantes riches en calcium, comme l'alfalfa et l'ortie. On trouve des comprimés l'alfalfa. Les légumes verts feuillus, les grains de soja, les graines de tournesol et de sésame sont généralement riches en calcium. 85 grammes de graines de sésame contiennent 1125 milligrammes de calcium, alors qu'un verre de lait n'en contient que 300 mg.

L'acide pantothénique - la vitamine qui aide à dormir

L'acide pantothénique, souvent appelé la vitamine anti-stress (BS), est une autre substance précieuse pour ceux qui ont du mal à s'endormir. Il semble que le minimum quotidien nécessaire soit supérieur à 50 milligrammes. Cependant, la plupart des gens n'en consomment en moyenne que 3 à 5 milligrammes par jour. Ce qui n'est pas surprenant quand on pense que ce membre du groupe

des vitamines B est facilement détruit par la chaleur, ce qui signifie qu'il est perdu en cas d'excès de cuisson ou lors de la mise en conserve des aliments qui en contiennent.

Les plantes et autres aliments riches en acide pantothénique comprennent le germe de blé, la levure de bière, les légumes verts, les grains complets, les graines de tournesol et de sésame, les champignons, les pois chiches, le riz complet, les jaunes d'œufs, le bœuf, le foie, le cœur, les reins et la viande brune des volailles. On peut aussi se procurer de la vitamine B5 en comprimés.

Les grincements de dents nocturnes

Deux nutriments, le calcium et l'acide pantothénique se sont avérés utiles pour lutter contre l'habitude nocturne de grincer des dents. Les muscles ont grand besoin de calcium, une carence pouvant causer des crampes ou des convulsions.

On définit la convulsion comme « une série involontaire et violente de contractions des muscles volontaires ». En jargon médical, la manie de grincer des dents s'appelle la bruxomanie (« un mouvement involontaire des muscles de la bouche, rapprochant les dents dans un mouvement de meule »).

Si l'on en croit le dentiste suisse Peter Schaerer, « les causes essentielles de la bruxomanie semblent résider dans des changements de l'activité du système nerveux central, comme dans le sommeil, dans les états de tension nerveuse ou les situations de conflit. Des études ont démontré que les personnes atteintes de bruxomanie témoignent souvent de troubles émotionnels tels que les frayeurs excessives, l'agressivité, l'irritabilité ou la tension émotionnelle ». Selon un rapport des docteurs E. Cheraskin et W.M. Ringsdorf Jr, la bruxomanie est un problème neuromusculaire qui « devrait disparaître avec un accroissement de l'apport de calcium ». Les deux chercheurs de l'Alabama soulignent qu'au fil de leurs recherches et des multiples tests qu'ils ont effectués, les sujets qui cessèrent de grincer des dents étaient ceux qui avaient augmenté leur consommation de calcium et de la vitamine anti-stress », l'acide pantothénique.

En résumé, si vous grincez des dents, vous devez être sous pression. Et la tension émotionnelle épuise les réserves d'acide pantothénique de l'organisme.

Le problème des ronflements

Pendant le sommeil, les muscles se détendent. Si le tonus musculaire est faible, le palais s'affaisse. Cela bloque partiellement le passage de l'air et la vibration de l'air contre cette barrière provoque le ronflement. Les enfants et les personnes jeunes ronflent rarement, parce que leur tonus musculaire est meilleur que celui d'une personne d'un certain âge ou plus.

Reposant sur l'idée qu'une personne ronfle généralement lorsqu'elle dort sur le dos, un remède populaire consiste à attacher au pyjama ou à la chemise de nuit une petite balle de caoutchouc qui se trouvera entre les omoplates. Ce qui gênera le dormeur s'il se met sur le dos et le fera se retourner immédiatement. Mais il nous semble que les ronflements étant un problème de tonus musculaire, une augmentation de la consommation de calcium serait une approche plus sensée du problème.

7.1. Les végétaux à notre secours

Dans le vieux temps, avant l'apparition des somnifères, les gens employaient les moyens plus doux que nous offre la nature pour venir à bout de l'insomnie. Les tisanes, les bains et thérapies à base de plantes étaient les remèdes d'alors. On parfumait par exemple les lits avec des essences végétales comme la lavande, le pin, le camphre, le houblon, les fleurs de citronnier ou d'orangers. Van Gogh utilisait une substance végétale pour résoudre son problème d'insomnie. Il disait « je lutte contre l'insomnie avec une très forte dose de camphre sur mon oreiller et mon matelas ».

Des siècles d'expérience ont confirmé la valeur calmante des plantes. Les phytothérapeutes modernes sont également en mesure de traiter l'insomnie avec succès en utilisant les mêmes recettes que leurs prédécesseurs, mais avec l'avantage de la recherche et des méthodes modernes de préparation.

Vous trouverez ci-après une liste de remèdes végétaux contre l'insomnie qui sont employés depuis des siècles.

7.2. Tisanes favorisant le sommeil

On dit que les effets bénéfiques des plantes sont cumulatifs. Autrement dit, vous n'obtiendrez peut-être pas de résultats immédiats ; mais si vous consommez régulièrement une tisane,

vous devriez mieux dormir au bout de quelques jours. Les herboristes soulignent aussi que l'insomnie ayant des causes diverses, une tisane particulière peut aider une personne et ne rien faire pour une autre. Il vaut donc mieux choisir une recette et l'essayer pendant plusieurs jours. C'est ainsi que vous trouverez celle qui convient à vos besoins.

La mélisse (*melissa officinalis*)

Synonyme : citronnelle

Parties employées : tige et feuilles

La mélisse est originaire de la France mais elle s'est acclimatée aux États-Unis et en Angleterre. Elle pousse dans les champs, le long des routes et c'est une plante potagère bien connue. Quand elle est fraîche, elle a un fort parfum citronné. On l'utilisait dans les temps où on avait coutume de couvrir les sols de plantes aromatiques.

Le nom « *melissa* » vient du mot grec désignant le miel. Les abeilles en sont particulièrement friandes. Les Grecs de l'antiquité en plaçaient des tiges dans les ruches pour attirer l'essaim d'abeilles.

L'infusion froide a la réputation de calmer les nerfs. Mettez 30 grammes de la plante dans un demi-litre d'eau froide et laissez reposer pendant 12 heures. L'infusion est alors filtrée et prise par petites doses (un petit verre à vin) au cours de la journée.

La camomille commune (*Matricaria chamomilla*)

Synonyme : Camomille d'Allemagne

Partie employée : les sommités, fleuries

La camomille « allemande » a une réputation bien établie de remède calmant les nerfs et facilitant la digestion. En Europe, elle est couramment consommée avant le coucher pour garantir une nuit reposante.

La camomille est un remède populaire fréquemment employé contre les cauchemars et le sommeil troublé, particulièrement chez les enfants. Le Dr Schall, un médecin anglais, affirme que cette tisane est efficace à la fois comme remède et comme prévention de ces troubles. Pour les enfants, l'infusion est prise à

raison d'une ou deux cuillères à soupe trois ou quatre fois par jour. Les adultes en prennent trois ou quatre tasses.

Sabot de Vénus (*Cypripedium pubescens*)

Partie employée : la racine

C'est une plante vivace aromatique qui atteint de 10 à 70 centimètres de hauteur, avec de larges fleurs jaunes en forme de sabots.

Les thérapeutes la considèrent comme un des meilleurs et des plus inoffensifs toniques nervins de tout le royaume végétal. Beaucoup de médecins de famille de la vieille école recommandaient l'emploi de cette plante pour la nervosité et l'insomnie. L'extrait suivant est typique des ordonnances de l'époque :

« Sabot de Vénus.

Partie employée : la racine

Ce médicament est un excellent tonique pour un système nerveux épuisé. Il convient donc aux cas d'irritabilité et d'insomnie dues à la nervosité et procure le repos et un sommeil rafraîchissant, ce qui en fait un des meilleurs des remèdes populaires.

Lorsqu'un nervin léger et inoffensif est nécessaire, c'est très souvent la racine de sabot de Vénus qu'on emploie en tisane : on fait infuser environ 30 grammes de racine dans un demi-litre d'eau bouillante. Posologie : de la moitié à une pleine tasse à thé toutes les une ou deux heures ou plus souvent, suivant les symptômes ».

Il était également mentionné qu'on pouvait utiliser un extrait de la plante, « à raison de 15 à 25 gouttes ».

Voici une forme plus patente sous laquelle cette plante est employée dans bien des parties du monde : 80 grammes de racine coupée sont placés dans 40 centilitres d'eau froide distillée et laissés à reposer pendant deux heures. Après quoi, on amène la décoction à ébullition et on laisse frémir pendant 15 minutes. Puis on passe le liquide qui est remis à bouillir jusqu'à ce qu'il réduise presque de moitié. Il est ensuite mis en flacon et au réfrigérateur. Cette préparation ne se conserve pas plus de deux ou trois jours. Pour la nervosité, prendre une cuillère à soupe dans un petit

verre d'eau trois ou quatre fois par jour. Une cuillère à soupe dans de l'eau chaude avant le coucher favorise l'endormissement.

Tilleul (*Tilia europaea*)

Synonyme : thé d'Europe

Partie employée : les fleurs

Les Allemands aiment beaucoup les tilleuls et ont donné leur nom à une des grandes avenues de Berlin : « Unter den Linden - sous les tilleuls ».

Le parfum de leurs fleurs a un effet calmant et décontractant. On dit que rester assis sous un tilleul suffit pour provoquer la somnolence.

Les fleurs de tilleul sont employées en infusion, à raison d'une grosse pincée pour une tasse d'eau bouillante.

On couvre et on laisse reposer 15 minutes, puis on filtre. On peut ajouter du miel à l'infusion à boire chaude, mais non bouillante, avant de se coucher.

Un homme qui souffrait d'insomnie depuis quatre ans et demi affirme qu'il a dormi toute la nuit pour la première fois après avoir cessé de boire du café et commencé à prendre du tilleul. Il prenait aussi 5 comprimés de levure de bière avec ses repas.

Passiflore (*Passiflora incarnata*)

Synonyme : fleur de la passion

Parties employées : tiges et feuilles

Cette jolie et gracieuse plante grimpante est une plante mystique, traditionnellement associée à la crucifixion. Originaires du sud des États-Unis et des Antilles, elle grimpe souvent vers les toits les plus élevés en y étalant ses radieuses fleurs blanches et rouges.

La passiflore est un très ancien antispasmodique, nervin et sédatif encore utilisé de nos jours. A Paris, le Dr Leclerc a montré que cette plante a un effet calmant sur l'instabilité nerveuse. Des années d'expérimentation ont démontré qu'on peut l'employer sans aboutir à la dépression ou la confusion mentale.

Le Dr R. Swinburne Clymer recommande la passiflore dans les cas de nervosité extrême et d'insomnie. « Elle calme et apaise le système nerveux » dit-il. « La nature refuse de prescrire des drogues engendrant la dépendance. La passiflore remplace avantageusement les narcotiques ». Il conseille la préparation suivante pour l'insomnie :

teinture de Scutellaria	3 centilitres
teinture de passiflore	3 cl

Dose : 2 à 60 gouttes dans de l'eau, suivant le cas.

L'herboriste anglais T.C. Taws conseille, contre les nuits blanches, un mélange de 15 grammes de chaque de passiflore, valériane et houblon ajouté à un demi-litre d'eau bouillante. Enlever immédiatement du feu et laisser reposer quelques heures. Filtrer et prendre un verre (à vin) plein une demi-heure avant le coucher. Taws ajoute : « Encouragez un sommeil naturel avec des moyens naturels et vous vous réveillerez en pleine forme ».

Trois autres recettes contre l'insomnie

1. Beaucoup de gens affirment qu'un verre de lait chaud avec deux cuillères à café de miel est efficace avant le coucher.

2. La tisane de laitue est un autre remède traditionnel très ancien. Lavez soigneusement 2 ou 3 feuilles vertes (extérieures), et laissez frémir pendant 20 minutes dans un demi-litre d'eau. Filtrerez et buvez chaud juste avant le coucher.

3. Un correspondant m'a écrit : « Je cherchais quelque chose pour dormir et j'ai trouvé ceci dans un vieil almanach : Prenez une demi-cuillère à café de marjolaine dans une tasse de lait chaud avant de vous coucher. C'est très calmant. Il y avait longtemps que j'avais de la marjolaine à la maison sans savoir à quoi elle sert ! J'en prends depuis un certain temps et je trouve cela merveilleux. Je me repose maintenant toute la nuit. J'ai recommandé cette recette à des personnes qui prennent des somnifères. C'est si simple et si bon ! ».

7.3. Les bains aux plantes

Les bains de jadis parfumés aux plantes sont un moyen agréable de calmer des nerfs irrités et un esprit agité. Voici quelques plantes que vous pouvez employer :

Sabot de Vénus	Scutellaire	Feuilles de bouleau
----------------	-------------	---------------------

Tilleul	Valériane	Passiflore
Houblon	Cataire	Mélicse
Romarin	Camomille	Aiguilles de pin
Souci	Lavande	Reine des prés
Livèche	Armoise commune	Vétiver

Les bains aux plantes sont faciles à préparer. Ajoutez simplement 100 grammes de plante à 4 litres d'eau bouillante. Couvrez et laissez frémir 10 à 15 minutes. Passez et ajoutez la décoction chaude à l'eau de votre bain. Vous pouvez utiliser une seule plante ou en combiner deux ou trois.

Autres méthodes :

1. Placez la plante ou le mélange de plantes dans un linge et fermez avec un élastique. Accrochez à un des robinets et faites couler l'eau chaude.

2. Vous pouvez aussi remplir une poche en tissu, bien la fermer et la mettre directement dans la baignoire.

Conseils pour des bains reposants

- N'oubliez pas que le but du bain aux plantes est de favoriser votre détente afin que vous dormiez quand vous vous coucherez. Prenez donc votre douche ou bain habituels en rentrant du travail et prenez le bain de plantes juste avant de vous mettre au lit.

- Un bain de plantes devrait être pris tranquillement. Prenez votre temps. Restez-y 15 ou 20 minutes, en vous massant les muscles de temps à autre.

- La température du bain devrait être confortable, mais pas trop élevée. Les bains bouillants, avec ou sans plantes, dilatent les veines et provoquent une sensation de lourdeur dans la tête et une impression de fatigue et de faiblesse.

- Certains pensent que les effets d'un bain de plantes sont accrus par une tisane calmante - du tilleul ou de la camomille, par exemple.

7.4. L'oreiller de houblon

Les cueilleurs de houblon de naguère affirmaient que la puissante odeur du houblon les rendait somnolents. Aujourd'hui encore, il arrive que des gens entrant dans un séchoir à houblon

ressentent un tel effet tranquillisant qu'ils sont obligés de s'asseoir et finissent par s'endormir !

Dans le vieux temps, les gens profitaient de cet effet sédatif de la plante et utilisaient des oreillers emplis de houblon pour vaincre l'insomnie. Cette pratique passait pour de la superstition jusqu'à ce qu'un médecin prescrivît un oreiller de houblon pour le roi George III (d'Angleterre) en 1787 et obtînt d'excellents résultats. On sait également que le Prince de Galles bénéficia avec succès du même traitement en 1879.

Un secours merveilleux

L'oreiller de houblon s'est avéré remarquable pour les personnes tendues et nerveuses qui ont du mal à dormir. La recherche scientifique a prouvé que le houblon contient certaines substances ayant une action sédatrice. Le principe actif, la lupuline, a été employé efficacement pour lutter contre la psychose de la guerre.

On peut lire, dans la 17^{ème} édition du *U.S. Dispensatory* :

« L'oreiller de houblon s'est avéré utile pour remédier à l'agitation et procurer le sommeil dans les cas de troubles nerveux. Pour éviter le bruissement, on devrait l'humidifier avec de l'eau contenant une trace de glycérine avant de le placer sous la tête du patient ».

Comment faire un oreiller de houblon

Préparez d'abord une petite poche en percale. Emplissez sans forcer avec du houblon sec et fermez. Attachez à votre oreiller habituel. Le houblon devrait être changé tous les mois.

Certaines personnes aspergent l'oreiller d'un peu d'alcool, affirmant que cela active les vertus sédatrices de la plante.

7.5. Résumé

1. Le calcium et l'acide pantothénique présents dans certaines plantes s'avèrent utiles pour lutter contre l'insomnie et l'habitude gênante de grincer des dents en dormant.
2. Des siècles d'utilisation ont confirmé que des plantes inoffensives peuvent être employées pour faciliter l'endormissement. Elles soulagent la tension émotionnelle, ont un effet calmant et ne créent pas de dépendance.
3. On peut recourir aux plantes de trois façons :
 - sous forme de tisanes ;
 - sous forme de bains parfumés ;
 - en utilisant leur parfum (en parfumant le lit avec des herbes aromatiques ou avec un oreiller de houblon).
4. Les phytothérapeutes soulignent que l'insomnie a des origines diverses et qu'une plante convenant à un sujet ne convient pas nécessairement à un autre. En choisissant un remède à la fois et en l'essayant pendant 4 ou 5 jours, vous serez en mesure de trouver celui qui convient à votre cas personnel.

8. Pouvoirs occultes légendaires des plantes

Amanita muscaria, ololiuqui, ayahuasca, hashish, cohoba, datura, belladone, teonanacatl, peyotl, mescal, millepertuis, ail, oignon, la rue, mandragore, sauge...

Le houx et le gui font-ils partie de vos décorations de fin d'année ? Jetez-vous du riz sur les mariés ? Conservez-vous un trèfle à quatre feuilles ?

Si vous répondez oui à toutes ces questions, vous pratiquez, comme des millions de gens, l'art ancestral de la magie par les plantes.

De l'être le plus primaire au plus sophistiqué, nous sommes tous affectés par les superstitions. Même les sceptiques invétérés admettent parfois à regret qu'elles ne peuvent toujours être rejetées comme une totale absurdité.

Lorsqu'on étudie le folklore populaire relatif aux plantes, on constate que des légendes et traditions similaires sont apparues dans le monde entier, dans des lieux très éloignés les uns des autres, formant ainsi une sorte vaste fonds universel. Cela donne à penser que bien des mythes entourant les plantes reposent plutôt sur des faits que sur l'imagination.

On en trouve une illustration dans la symbolique des plantes, tentative de l'homme d'associer ses émotions les plus subtiles aux caractéristiques des plantes et des fleurs. Le lys sans tache ne saurait représenter autre chose que la pureté ; l'héliotrope, toujours tourné vers le soleil, est un symbole de dévotion ; le romarin qui garde sa couleur reste un symbole éternel de souvenir ; la palme altièrre est un symbole répandu de victoire ; la branche d'olive a été, à travers l'histoire, un symbole universel de paix.

Et c'est un fait qu'après que la science les ait analysés, bien des vieux remèdes populaires basés sur les plantes et apparemment sans intérêt se sont finalement avérés valables.

En examinant de plus près les vieux mystères de la magie des plantes, nous constaterons que les principes sous-jacents sur lesquels reposent certaines légendes se sont peut-être voilés au fil des ans, mais ne sont pas perdus.

8.1. Science occulte des plantes

L'onguent magique des sorcières

A toutes les époques et dans tous les pays, on trouve des légendes de sorcières chevauchant des balais pour se rendre au Sabbat au cœur d'une sombre tempête, leurs cris et leurs horribles croassements couvrant le fracas des éléments. Et on nous raconte que le vol a été précédé d'onctions (en général sur le front et les aisselles) avec un onguent fait d'herbes magiques.

Naturellement, le balai n'est pas un moyen de transport, mais un symbole. Comme la baguette magique, le bâton du berger ou le sceptre du pharaon, il représente le pouvoir et l'autorité.

Mais l'onguent magique est une autre histoire. On pense que ce sont des tziganes qui l'ont introduit en Allemagne au Moyen-Age. Les recettes qu'on en trouve comportent des plantes vénéneuses. Les sorcières prétendaient que c'était l'onguent qui leur permettait de voler et qui, en fait, les emmenait au Sabbat.

Un test moderne de l'onguent magique

Des expériences effectuées il y a quelques années par un professeur allemand, le Dr Will-Eric Peuckert, qui décida de faire des tests avec les vieilles recettes, semblent indiquer que les sorcières savaient de quoi elles parlaient. Il s'en tint scrupuleusement à l'une d'elles pour fabriquer l'onguent et en appliqua sur lui-même et un huissier ignorant totalement quels pourraient en être les effets. Les deux hommes tombèrent immédiatement dans une profonde transe qui dura 20 heures. Recouvrant leur conscience, ils découvrirent que leurs expériences durant la période de transe étaient identiques. Ils rapportèrent tous deux avoir eu la sensation de voler à travers les airs, de plonger de hauteurs vertigineuses et, finalement, d'atterrir en haut d'une montagne où ils avaient assisté à une célébration de sorcières avec des orgies bizarres et des activités érotiques. Le Dr Peuckert conclut que les sorcières de l'ancien temps célébraient en effet le Sabbat, bien que leurs expériences avec l'onguent ne soient pas physiques, mais psychiques.

Cela soulève beaucoup de questions. Pourquoi, par exemple, l'onguent produit-il exactement les mêmes effets psychiques chez des personnes différentes? Un individu peut-il simplement « rêver » de choses qu'il n'avait jamais conçues auparavant? L'onguent stimulerait-il un secteur de la mémoire ancestrale?

Ou des expériences de ce type ne sont-elles rien d'autre que des hallucinations, comme le prétendent certains psychologues?

Autres plantes hallucinogènes

Les hommes ont toujours employé les plantes hallucinogènes pour tenter de percer l'inconnu. Jadis, on pensait que ces pratiques mettaient en contact avec Dieu et le Diable ; ou qu'elles permettaient de découvrir des secrets, de localiser des objets volés ou perdus, de deviner l'avenir ; ou encore, qu'elles procuraient la sensation d'être « en dehors de soi-même et transporté dans un autre monde ». Ce monde pouvait être le paradis ou l'enfer, la vision merveilleuse ou terrifiante.

En raison de leur pouvoir révélateur, ces plantes étaient considérées comme sacrées et utilisées rituellement. On sait, dans les sociétés primitives, qu'il faut un rituel pour canaliser les forces dangereuses libérées par les drogues hallucinogènes. Autrement dit, le rituel permet à l'utilisateur de contrôler son esprit à une fin donnée, par exemple un état de transe oraculaire, plutôt que de perdre le contrôle et d'être dominé par la puissance de la drogue elle-même.

Les nombreuses plantes utilisées dans les sociétés primitives comprennent « *ololiuqui* » ou « *volubilis du diable* » ; « *Ayahuasca* » ou « plante de l'âme » de l'Amazonie ; le hashish, la « plante de Dieu » de certaines sectes arabes ; « cohoba », le « tabac magique » des Caraïbes ; et la jusquiame, le datura et la belladone.

Le champignon magique

Une autre plante employée pour expédier l'esprit dans un autre monde ou un autre temps est le champignon magique *Amanita muscaria* ou amanite tue-mouches. Les shamans sibériens boivent un bouillon d'*Amanita muscaria* pour des expériences psychiques et pour accroître leur force musculaire et leur endurance. Des voyageurs ont rapporté avoir vu un shaman drogué danser sans interruption pendant des heures et faisant des sauts répétés de 180 centimètres. Selon l'histoire nordique, les hommes ayant bu la potion du champignon magique avaient une force et une adresse surnaturelles dans les batailles. A cause de leur extraordinaire puissance physique, de l'ardeur frénétique à laquelle aucun adversaire ne pouvait résister, et parce qu'ils n'étaient vêtus que de peaux d'ours appelées « bersark », ces hommes étaient qualifiés de « berserk », un mot qui persiste aujourd'hui en anglais et signifie fou furieux.

Les Indiens du Mexique et de l'Amérique Centrale appelaient le champignon sacré « teonanacatl » ou « chair des dieux » et l'employaient pour obtenir visions et extase et pour prophétiser. Il semble certain que les Grecs connaissaient aussi une espèce similaire qu'ils appelaient la « nourriture des dieux ».

L'intoxication par ce champignon produit une excitation intense, mais elle modifie aussi la taille et la forme des objets. Aux XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles, les explorateurs sibériens attirèrent l'attention sur ces effets étranges en relatant l'utilisation du champignon sacré par les paysans sibériens. On a dit que Lewis Carroll, auteur d'Alice au Pays des Merveilles, avait utilisé ses informations comme base d'une scène où une chenille dit à Alice que si elle veut grandir, elle doit manger d'un côté du champignon et de l'autre si elle veut devenir plus petite.

On attribue les effets du champignon sacré à trois dangereux alcaloïdes que contient la plante - la muscarine, la bufoténine et l'. La muscarine est responsable de l'accroissement de la puissance et la résistance physiques. Mais consécutivement à ces effets très nets, elle agit comme un poison qui paralyse les nerfs. Cette paralysie est à l'origine des décès survenant souvent à la suite de la consommation accidentelle de ce champignon.

La bufoténine provient aussi des glandes cutanées du crapaud africain (*Bufo bufotensis*). Il est intéressant de remarquer que de vieilles légendes associent certains crapauds avec diverses espèces de champignons, affirmant qu'ils sont tous deux des poisons. Ce n'est pourtant que récemment que la science a isolé la bufoténine, un poison secrète par des crapauds européens et africains. On sait que cette substance produit des hallucinations chez les humains.

Le peyotl - poison divin des Aztèques

Le peyotl (*Lophora williamsii*), un petit cactus portant des disques secs (boutons de mescal), est d'un intérêt particulier parce qu'il est considéré comme sacramentel dans une religion américaine (*Native American Church - Église Américaine Indigène*) basée sur les pratiques des Indiens. Un des articles de l'initiation à cette religion spécifie qu'avec l'utilisation du peyotl, les pratiquants sont « en mesure d'absorber l'Esprit divin comme les chrétiens sont en mesure de le faire par la communion avec le pain et le vin ».

Les Aztèques consommaient les boutons de mescal rituellement soit secs, soit verts. L'intoxication par le peyotl provoque une sensation euphorique suivie de nausées, de frissons, d'un état d'éveil suivis de brillantes visions colorées, parfois

disposées géométriquement pour se transformer en belles constructions ou en scènes s'étalant jusqu'aux confins de l'horizon. On attribue ce jeu kaléidoscopique des couleurs à la mescaline, un alcaloïde contenu dans les boutons de mescal. C'est cette propriété qui avait conduit les Indiens à utiliser la plante dans les cérémonies religieuses.

Dans la plupart des tribus indiennes, le rituel du peyotl se déroule encore sous un tepee empli du parfum de la sauge, du thym et du bois qui brûlent. Le feu rituel est situé entre les cornes d'un monticule de terre en forme de croissant.

Au cours de la cérémonie, qui dure toute la nuit, le chef prie le peyotl, demandant son aide et qu'il ne produise aucun effet néfaste sur les utilisateurs. S'adressant toujours à la plante, il promet de la prier à nouveau à minuit puis le lendemain matin. En général, chaque participant mange 4 boutons de mescal.

Après certaines cérémonies de purifications, on fait passer à la ronde un bâton sculpté, un tambour spécial et une maraca tandis que chaque participant chante 4 chants au peyotl. L'eau est employée dans diverses cérémonies à minuit et à l'aube, où prend place une cérémonie baptismale suivie d'un petit déjeuner rituel.

Les premiers missionnaires espagnols protestèrent contre cette utilisation du peyotl par les Indiens et demandaient aux pénitents au cours de la confession : « As-tu bu du peyotl ou en as-tu donné à boire aux autres pour découvrir des secrets ou localiser des objets perdus ou volés ? ».

Le Dr Francesco Hernandez, médecin du roi d'Espagne, connaissait bien l'usage du peyotl chez les Indiens. Il écrivit : « Le peyotl permet à ceux qui le consomment de prévoir et de prédire les événements ; par exemple, de voir si le temps continuera à être favorable ; ou à voir qui leur a volé un ustensile et autres choses de même nature que les Chichimecas (une tribu indienne du Mexique) croient vraiment avoir découvertes ».

Les Mescaleros mangeaient du peyotl pour détecter les pratiques magiques adverses, trouver les objets volés ou perdus et prévoir le futur ; les Osages et les Otos l'employaient dans les cérémonies funéraires pour communiquer avec les morts. Au Mexique, la plante était utilisée dans un but prophétique et divinatoire.

8.2. La protection psychique par les plantes magiques

De nos jours, beaucoup de gens associent les événements malencontreux avec ce qu'ils appellent la malchance, le hasard, le destin ou la volonté de Dieu. Jadis, on blâmait le diable, les mauvais esprits, les sorciers ou les sorcières. Ils étaient tous malintentionnés et leurs activités expliquaient que tel ou tel malheur affectât telle personne et non une autre à tel ou tel moment. En cultivant la bonté et la générosité, une personne sage pouvait, dans une certaine mesure, échapper aux menées des sorcières ou jeteurs de sorts. Mais un homme méprisant, jaloux, coléreux ou avare risquait que ses voisins n'essaient de se venger de lui en recherchant les services d'une sorcière.

Pour se protéger contre ces forces mauvaises, les gens se prémunissaient de plantes magiques, en particulier avant d'entreprendre quoi que ce soit qui comportait un risque imprévisible, comme lors d'un voyage, d'une partie de chasse, d'un mariage ou d'un projet d'affaires. Mais si les forces mauvaises frappaient avant que la personne ait eu le temps de se procurer la plante protectrice, d'autres plantes, racines, ou écorces étaient alors utilisées dans l'espoir de briser le mauvais sort.

Le fonctionnement magique des plantes

La magie ne repose pas sur la supercherie, mais sur la connaissance de lois naturelles dont la plupart des gens ignorent l'existence ou dont ils ne savent pas tirer le meilleur parti. La magie des primitifs traitait tout les types de problèmes et si les sorciers ou les shamans n'avaient pu prouver de façon concrète qu'ils étaient capables d'accomplir ce que l'individu moyen ne pouvait réaliser, ils n'auraient pas été considérés avec autant de crainte et de respect.

Au cours des récentes années, la parapsychologie a démontré que les forces de la pensée sont des champs électromagnétiques qui « collent » aux objets. Autrement dit, tout ce que nous touchons ou utilisons se « charge » de notre champ de forces personnelles. Cela permet à un bon psychométricien de lire nos pensées, notre caractère, notre passé simplement en tenant dans ses mains un objet qui nous appartient.

Les primitifs savaient cela il y a des milliers d'années et l'utilisaient pour magnétiser des porte-bonheur, des amulettes et des talismans. Un symbole, une image ou un objet qui ont été délibérément chargés de forces émotionnelles peuvent constituer un lien efficace entre le pouvoir qu'ils représentent et celui qui les emploie.

Comment les porte-bonheur sont magnétisés

La personne qui magnétise un porte-bonheur ou un talisman le tient directement en face de ses yeux. Elle se concentre alors sur des sentiments de protection, de richesse, d'amour, suivant le cas, qu'elle dirige comme un rayon vers le talisman, en se représentant ses pensées et ses émotions voyageant d'elle-même jusqu'au plus profond de l'objet. Ainsi, le talisman se charge un peu comme une pile accumule l'énergie. Ces objets spécialement préparés perdent peu à peu leur pouvoir et doivent être « rechargés ».

Évidemment, l'efficacité d'un objet magnétisé est accrue par le pouvoir de l'autosuggestion - autosuggestion de l'idée associée à l'objet magnétisé. Mais on doit souligner que les résultats favorables ne sont absolument pas dus à la seule autosuggestion.

Il est également utile que la forme ou l'aspect de l'objet ait un rapport avec le but magique dans lequel on l'emploie.

De cette façon, chaque fois que l'utilisateur regarde le talisman, une image mentale de son but s'impose immédiatement à lui, ce qui maintient constamment son esprit dans un état hautement réceptif et positif.

Un talisman, une amulette, un porte-bonheur ne fonctionnent donc que si les trois éléments - charge mentale et émotionnelle, conviction et forme-aspect - sont adéquatement combinés. Néanmoins, nous verrons plus loin que là où les plantes sont utilisées à des fins magiques, d'autres éléments entrent parfois en jeu, la plante elle-même possédant des remarquables propriétés psychiques.

8.3. Les plantes occultes

Jetons quelques coups d'œil au monde étrange et fascinant des mythes entourant les plantes. Vous remarquerez ici et là que le principe forme-aspect est évident en ce qui concerne les porte-bonheur et talismans.

Le trèfle à quatre feuilles

Les superstitions entourant le trèfle à quatre feuilles ont persisté plus longtemps dans l'esprit des hommes que celles qui se rattachent à presque toute autre plante. Son appellation générique de *Trifolium* signifie « une feuille à 3 folioles ». Selon certaines légendes, il apparaît sur les cartes à jouer en raison de

son association avec la chance. Pour beaucoup, la feuille de trèfle à 3 folioles est un emblème d'amour, de fidélité et d'espoir.

Le soir, le trèfle subit une nette modification : les folioles latéraux se replient l'un vers l'autre et la foliole centrale se recourbe dans une attitude de prière. Sans aucun doute, ce « comportement » est une explication supplémentaire de la considération portée à cette plante. Il est peut-être responsable également de sa réputation, persistant de nos jours, de porte-bonheur, efficace contre la malchance.

De temps à autre, on trouve une feuille de trèfle à 4 folioles. Cela est considéré partout comme un témoignage de grande chance. Un joli quatrain populaire dit :

Une feuille pour la gloire
Une feuille pour la richesse
Une feuille pour un amour fidèle
Une autre pour une santé rayonnante
Et tout cela dans un trèfle à quatre feuilles.

Le millepertuis

Depuis les temps les plus reculés, l'homme a accepté comme parfaitement naturelle l'idée que les humains sont faits d'un corps et d'une âme. A la mort, on se débarrasse du corps assez facilement. Mais que faire de l'âme ou de l'esprit est une autre histoire. Des rituels spéciaux se développèrent et furent accomplis pour « honorer » le mort, mais il s'agissait moins d'une expression d'appréciation pour le disparu que de la crainte de ce que son esprit désincarné pourrait faire aux vivants. En bref, le rituel était en fait une manière de se protéger de la colère des morts. Le problème des démons ou des êtres surnaturels n'ayant jamais vécu parmi les vivants était également réglé par des rituels spéciaux.

Une autre façon de se protéger était d'employer de puissantes plantes magiques. Dans cette catégorie, on trouve le millepertuis (*Hypericum perforatum*) au tout premier rang. Dans les pays anglo-saxons, sa sève rougeâtre lui vaut d'être consacré à St-Jean-Baptiste - d'où son surnom d'Herbe de St-Jean. Son nom générique, *Hypericum* indique clairement que la plante était considérée comme ayant un pouvoir sur les mauvais esprits. Il est formé de deux mots grecs, *hyper* et *eikon* signifiant respectivement « au-delà » et « apparition ». Il y a longtemps, on appelait cette plante *Fuga daemonum*, signifiant qu'elle « faisait fuir le diable ».

Pour les premiers chrétiens, ses brillantes fleurs jaunes représentaient la lumière du soleil. Cela « prouvait » qu'elle était une protection efficace contre les forces de l'ombre et du mal, dont chacun sait qu'elles détestent la lumière. Satan n'avait donc aucun pouvoir sur ceux qui portaient un talisman de millepertuis.

La plante était cueillie le 24 juin, jour de la St Jean, et accrochée au-dessus d'une porte ou d'une fenêtre. Dans certains pays, on la brûlait dans les feux de la St-Jean dans divers buts magiques, ou on la portait comme amulette ou porte-bonheur.

Bien que le millepertuis soit encore largement employé aujourd'hui comme remède pour les blessures et certaines maladies, on l'utilisait à l'origine pour traiter la folie, en particulier lorsqu'elle avait une origine démoniaque. Certains peuples ont conservé la coutume de brûler cette plante, les flammes et la fumée étant considérées comme particulièrement puissantes pour repousser toutes sortes d'influences mauvaises.

Autres plantes consacrées

Le millepertuis est loin d'être la seule plante consacrée à une figure divine. Le lys blanc, par exemple, est un des nombreux emblèmes floraux de la madone, les pétales sans tache représentant sa virginité et les étamines d'or son âme radieuse de lumière divine. La camomille commune (*Matricaria*) est consacrée à Ste-Anne, mère de la Vierge. Son nom en botanique, *Matricaria*, vient de « mater » et « cara », signifiant « mère aimée ».

Diverses plantes, telles l'immortelle et la reine des prés sont consacrées à St-Christophe. Le chêne était profondément sacré pour les Druides. C'est l'arbre sous lequel Abraham aurait reçu ses visiteurs divins.

L'if et le houx

Les puissances du mal détestaient l'if et trouvaient le houx tout aussi odieux. On trouve fréquemment le premier dans les cimetières. Quant au second, ses baies rouges et ses feuilles piquantes représentaient, pour les premiers chrétiens, la couronne d'épines et ses gouttes sanglantes. Pour cette raison, ils prétendaient qu'introduite dans la maison, la plante avait une vertu magique qui protégeait les humains des forces du mal errant sur terre pendant les durs mois d'hiver.

D'autres légendes affirment que le houx amenait la chance et la prospérité au foyer, à condition qu'il ne soit pas retiré des

décorations de Noël avant le Nouvel An et, dans certains pays, qu'il ne soit jamais déplacé jusqu'à la Chandeleur (2 février).

Les plantes qui captent les mauvaises influences

On a attribué à l'ail et aux oignons le pouvoir de chasser les mauvais esprits de la maison ! On sait que les Chinois, les Égyptiens, les Arabes et autres peuples les utilisent encore à cet effet. On choisit l'une des plantes et on coupe une gousse, qui est suspendue ou placée dans les pièces de la maison. Le lendemain matin, on ramasse soigneusement les rondelles, qui sont brûlées et remplacées par de nouvelles rondelles.

L'oignon a également eu la réputation de protéger les maisons pendant les épidémies et la peste. Même au XIX^{ème} siècle, de nombreux médecins recommandaient encore de placer des rondelles d'oignon dans la maison comme mesure préventive en cas d'épidémies. Les enfants portaient un oignon autour du cou pour se protéger des rhumes et autres maladies de l'hiver.

La rue - pour les facultés psychiques

La rue était employée comme talisman pour faire échec à la magie noire. On trouve dans le monde entier des légendes indiquant qu'elle était particulièrement appréciée comme plante occulte pour éveiller ou aiguïser les facultés psychiques. Au Tyrol, par exemple, les gens la portaient pour « pressentir la présence de sorcières ».

Dans les Iles britanniques, la rue était tellement révérée qu'on l'appelait « l'herbe de Grâce » et que les missionnaires rependaient l'eau bénite avec des bouquets de rue.

La mandragore mystique

Peu de plantes sont entourées d'autant de légendes et de traditions que la mandragore européenne (l'espèce américaine, *Podophyllum peltatum*, est une espèce totalement différente en dépit de son nom). L'antique mandragore « magique » de l'Europe est connue en botanique sous le nom de *Atropa mandragora*. Les Romains la croyaient sous la protection d'Atropos, la Parque inexorable qui coupait le fil de la vie fabriqué par Clotho et dont la longueur dépendait de Lachésis. Les Grecs dédiaient la plante à Circé, l'enchanteresse aux cheveux d'or renommée pour sa science de la magie.

Sa racine souvent fourchue présentant une vague ressemblance avec la forme humaine, on a donné à la mandragore le synonyme de « mannequin de terre ». Cette ressemblance est à l'origine de beaucoup de superstitions entourant la plante. Les Romains la nommaient *Semihomo* et les Grecs *Antropomorphon*, les deux mots faisant allusion à la ressemblance humaine. En Allemagne, on appelait la mandragore « racine du sorcier » tandis que les Arabes la nommaient « pomme du diable ».

Étranges propriétés

La mandragore a des propriétés narcotiques semblables à celle de la belladone. Elle était jadis employée comme émétique (pour faire vomir). On préparait avec les racines une potion anesthésique pour les opérations chirurgicales. On considérait aussi cette plante comme régénératrice et efficace contre la stérilité féminine. Elle est d'ailleurs encore employée dans ce sens en Afrique et en Extrême Orient. A Bombay, des chercheurs indiens, qui ont récemment étudié les effets physiologiques de certaines plantes, ont rapporté que des femmes stériles auxquelles on avait donné un extrait de mandragore européenne ont systématiquement donné naissance à des garçons.

La réputation de la mandragore

De nombreuses légendes relatives à la mandragore sont non seulement dramatiques, mais parfois macabres. On racontait que la plante ne poussait que dans des endroits sombres et sinistres ou à l'ombre des potences et qu'elle se « nourrissait des exhalaisons des criminels exécutés ». Une autre légende bizarre affirmait que la plante s'accrochait tellement au sol que lorsqu'on la cueillait, elle criait comme un être humain à la torture et que ses cris rendaient immédiatement fou ou provoquaient la mort instantanée de tous ceux qui les entendaient. Pour échapper à ces effets fatals, celui qui la cueillait se bouchait les oreilles avec de la cire et attachait un chien à la plante. La pauvre chien mourrait sur place en entendant les cris de la plante arrachée au sol !

Le pouvoir du bien et du mal

Des histoires fascinantes ou merveilleuses relatives à la possession de la mandragore couraient les rues. On la portait en amulette, on l'utilisait comme un oracle et on la considérait comme une substance puissante pour toutes les formes de magie. Une lettre écrite en 1675 par un maire de Leipzig montre

clairement les superstitions qui prévalaient à l'époque au sujet de cette plante. Le maire avait appris que son frère essuyait une série de revers. Il acheta donc une racine de mandragore et la lui adressa avec les conseils suivants :

« Quand le « mannequin de terre » arrivera dans ta maison, laisse-le se reposer pendant trois jours sans t'en approcher. Puis mets-le dans de l'eau chaude. Asperge ensuite avec cette eau les animaux, le seuil des portes et les rebords de fenêtre, tout, et bientôt, tout ira mieux pour toi et s'arrangera à ton idée si tu prends bien soin du mannequin de terre. Baigne-le quatre fois par an et chaque fois, enveloppe-le d'un linge de soie, place-le parmi tes meilleures possessions et c'est tout ce que tu as besoin de faire. Le bain dans lequel il a trempé est particulièrement bénéfique. Si tu dois plaider, mets le mannequin sous ton bras droit et tu auras gain de cause, que tu aies tort ou raison ».

Remarquez la conviction qu'exprime cette lettre dans l'efficacité du « porte-bonheur ». Baigner la plante, l'envelopper dans un linge de soie, etc. sont des façons rudimentaires de magnétiser.

Des croyances très anciennes dans lesquelles la mandragore était associée au diable se sont perpétuées jusqu'aux temps modernes. Madame du Noyer cite un incident dans lequel le meurtre du Maréchal de Fabert était attribué par la croyance populaire à la rupture d'un pacte avec le diable. Par la suite, on trouva deux mandragores remarquablement belles dans sa chambre et ses amis les considérèrent comme preuves de sa connivence avec Satan.

8.4. Les plantes et le mauvais œil

Les yeux exprimant l'amour et la haine, l'agression et la peur, la joie et la tristesse, cela semblait évident qu'un esprit mauvais se projetât par l'intermédiaire des yeux - d'où le « mauvais œil ».

Pour ceux qui croyaient à ce pouvoir, un simple coup d'œil pouvait suffire à causer un assortiment de malheurs ; mais on tombait d'accord que les yeux particulièrement pénétrants étaient ceux qu'il fallait éviter à tout prix. Fasciné, ensorcelé, envoûté - ne sont que quelques mots décrivant les effets de ce type d'activité diabolique.

Dans l'antiquité, la croyance dans le mauvais œil était tellement répandue que les philosophes grecs essayèrent d'élucider cette énigme et avancèrent l'idée que les yeux émettaient de puissants rayons qui pouvaient frapper les objets. Il

n'y a que quelques années que la science moderne a commencé à envisager une hypothèse similaire. Lors d'une discussion sur les Radiations Humaines au congrès de l'*American Association for the Advancement of Science à New York*, le professeur Otta Kahn rapporta que l'œil humain avait le pouvoir de tuer les cellules de levure utilisées dans la fabrication du pain ! Un verre contenant des cellules de levure fut placé près des yeux du sujet. Il suffit qu'il les fixât pendant quelques minutes pour les tuer. Le Pr Kahn s'empessa néanmoins d'ajouter qu'on a prouvé que les radiations humaines pouvaient aussi être hautement bénéfiques.

Méthodes traditionnelles pour écarter le mauvais œil

Dans le vieux temps, on utilisait la magie des plantes de diverses façons pour se protéger du mauvais œil. Certaines plantes agissaient par leur odeur, d'autres par leurs couleurs, d'autres encore en raison de leur forme particulière. On brûlait ou on répandait dans la maison de l'encens, de la myrrhe ou du bois de santal.

Les bains d'yeux avec une eau dans laquelle on avait fait tremper de la rue étaient une autre méthode populaire pour prévenir ou briser un envoûtement. On attribuait aussi à cette « eau magique » la propriété de conférer la voyance et Milton, le célèbre poète anglais, décrit St-Michel l'utilisant pour purger les yeux d'Adam :

St-Michel écarte le voile
Que le fruit mensonger promettant plus de clairvoyance
Avait fait naître
Dissimulant de plus nobles visions
Il purifie par l'euphrase et la rue
Les yeux d'Adam qui avait beaucoup à voir.

Le mauvais œil des temps modernes

La croyance dans le mauvais œil persiste de nos jours et des expressions comme un « regard glacial » ou « transpercer du regard » en témoignent encore. On continue aussi à attribuer divers incidents à la « fascination » ou « l'envoûtement ». Le magazine anglais « *The Countryman* » rapporte par exemple que dans le Somerset, les gens d'un certain âge sont persuadés que c'est « le mauvais œil » qui a provoqué la mort du bétail et rendu un porc fou furieux. Il y a quelques années, l'attention d'une commission du Sénat des États-Unis enquêtant sur les rackets au travail, fut attirée par un incident dans lequel on aurait recouru au « mauvais œil » pour empêcher des ouvriers de faire grève. Selon la presse, l'avocat de la commission aurait déclaré : « Il

avait été embauché par l'employeur pour venir une fois ou deux par semaine et fixer les employés des yeux ». Cela, apparemment, avait suffi pour les « garder au travail ».

8.5. Diverses utilisations occultes des plantes

La baguette magique

La conviction que des baguettes faites des branches de certains arbres peuvent être employées pour révéler de l'eau ou des métaux cachés sous terre remonte à l'antiquité. Parmi les anciens Grecs, ce type de « magie » s'appelait « rhabdomancie » ou « divination par une baguette ». Jadis, on appelait souvent cette baguette une « baguette magique » ou « divinatoire ». Des gravures vieilles de 4000 ans montrent l'empereur de Chine Yu utilisant une baguette divinatoire.

Les Chinois préféraient faire ces baguettes avec des arbres fruitiers tels que le pêcher. D'autres emploient le sorbier, l'osier, l'épine noire. Mais le coudrier a toujours été le grand favori. La baguette a une forme en Y et on la tient par les deux extrémités de la fourche, l'autre bout pointant vers l'extérieur.

Il existait de nombreuses méthodes pour se procurer et préparer la baguette. « On doit la couper en faisant face à l'est, afin qu'elle attrape les premiers rayons du soleil levant ou, comme disent certains, le levant et le couchant doivent passer par la fourchette, autrement la baguette ne sera bonne à rien ». Une légende similaire relative à la baguette de pêcher existe en Chine et même à l'époque védique, on donnait le même type de conseils aux hindous pour couper la branche de *camî* ou d'*arani*.

Vers la fin du XVII^{ème} siècle, Vallemont écrivit un traité approfondi de l'utilisation de la « baguette divinatoire ». Il y raconte l'histoire d'un homme qui, « guidé par sa baguette, poursuivit un meurtrier pendant plus de 5 lieues sur terre, sans parler de 30 autres sur mer ».

La baguette est encore utilisée dans le monde entier non seulement pour détecter des sources d'eau, mais aussi de pétrole, des mines perdues, des trésors enfouis et des personnes disparues. On connaît des sociétés contemporaines qui ont embauché des radiesthésistes pour aider à la découverte de pétrole ou de sources et dans bien des cas, ils se sont avérés efficaces.

Les plantes révélatrices

La sagesse populaire affirme que les plantes peuvent aider à localiser des minerais précieux dissimulés dans la terre d'une autre façon. On dit par exemple que le sarrasin sauvage (*Eriogonum ovalifolium*) originaire de l'ouest américain pousse en abondance là où on peut trouver de l'argent. En Arizona, on devine le cuivre à la présence de coquelicots de Californie ; les « tumbleweeds » familiers aux amateurs de westerns sont censés pousser à proximité des dépôts de sélénium. En Angleterre, on dit qu'il y a de profondes mines de charbon là où pousse le tussilage, tandis qu'en Allemagne, on pense qu'il indique des dépôts de plomb.

La notion que certaines plantes témoignent de la présence de métaux précieux est de plus en plus acceptée par les milieux scientifiques. Des rapports provenant du Venezuela indiquent qu'une espèce de « copei », poussant sur les sols riches en fer, a une texture particulière sur les photos aériennes qui peut permettre aux savants et ingénieurs de détecter la présence du minerai sur les photographies d'un secteur donné. Les chercheurs d'autres pays manifestent aussi un grand intérêt pour les plantes révélatrices du sous-sol.

Des liens mystiques

On croit dans bien des pays qu'il existe des liens mystiques, entre certaines plantes et d'autres formes vivantes. Dans les légendes persanes, le rossignol pousse un cri plaintif chaque fois qu'une rose est cueillie. Au printemps, l'oiseau vole au-dessus de la fleur jusqu'à ce qu'il succombe à son parfum. Vous pouvez placer des plantes aromatiques et des fleurs qui embaument près du rossignol ; il les négligera et restera éternellement fidèle à sa rose adorée.

La légende suivant laquelle la sauge prospère ou décline en fonction des affaires du maître est toujours répandue. On connaît les récits d'étranges rapports entre les plantes et les épreuves et succès de certains individus. Dans *Flowers and Flower Lore (Les fleurs et leurs légendes)*, de *Friend*, nous avons trouvé ce qui suit :

On dit qu'un des trésors du Musée Hohenzollern de Berlin est un morceau de bois provenant d'un vieux poirier sis au pied du Unsterberg, près de Salzburg. Selon la tradition, il fleurirait tant que l'Empire Germanique serait florissant ; mais il mourrait avec la chute du pouvoir impérial. Quand la Confédération du Rhin fut formée, l'arbre s'étiola et le poète Chamisso fait allusion à cette

légende dans un de ses poèmes. L'arbre resta sans vie pendant 60 ans. Mais en 1871, après l'établissement du nouvel Empire Germanique, le vieux tronc poussa soudain de nouvelles branches, qui fleurirent et donnèrent des fruits.

8.6. Les plantes et la science moderne

Nous venons de voir quelques unes des nombreuses légendes entourant le pouvoir magique des arbres, des plantes, des racines et des fleurs. Maintenant qu'elles vous sont familières, découvrons les travaux des chercheurs modernes qui ont découvert des faits remarquables sur la nature psychique cachée des plantes. Nous verrons que leurs conclusions ont un rapport remarquable et parfois presque incroyable avec les légendes dont nous avons parlé.

La perception extra-sensorielle des plantes

Cleve Backster a été président du Comité de Recherche de l'Académie d'Interrogation Scientifique pendant huit ans et il a conçu une partie des détecteurs de mensonges utilisés aujourd'hui. On utilise un détecteur pour tester les réactions émotionnelles d'un sujet et on obtient les meilleurs résultats quand le sujet se sent profondément menacé. Pour déterminer si les plantes ressentent des émotions, Backster a raccordé une plante verte à un détecteur et cherché quelque chose de drastique qui menacerait la vie de la plante. Il pensa qu'il pourrait la brûler. A ce moment précis, l'aiguille se projeta vers le haut. Backster fut sidéré, car l'enregistrement témoignait que la plante avait littéralement lu sa pensée !

Pendant plus de trois ans, il continua ses expériences avec des plantes, répétant maintes et maintes fois toutes sortes de tests en obtenant toujours les mêmes extraordinaires résultats. Puis en 1959, il relata ses résultats pour la première fois dans l'*International Journal of Parapsychology*. Il poursuit toujours ses expériences. Ses constatations semblent indiquer que les plantes ont une intelligence, des souvenirs, des émotions et un moyen de communication extra-sensoriel capable d'atteindre instantanément des points très éloignés. On répète aujourd'hui ses expériences dans plusieurs universités américaines.

Voici quelques exemples des effets remarquables observés par Backster.

Trois plantes ont été équipées avec des électrodes et placées dans trois bureaux séparés. Un appareil construit spécialement et

situé à l'extrémité la plus éloignée du couloir a été réglé pour déverser automatiquement des crevettes vivantes dans de l'eau bouillante à intervalles irréguliers. Le lendemain matin, lorsqu'il retourna à son laboratoire, il constata que les trois plantes avaient réagi au moment précis de la mort des crevettes.

Dans une autre expérience, l'un de six hommes fut choisi par tirage au sort pour « tuer » une plante. Chacun des six hommes entra à tour de rôle dans une pièce où deux plantes avaient été placées. Lorsque le dernier fut sorti, Backster entra dans la pièce et trouva l'une des plantes réduite en morceaux. Il attacha ses instruments à la plante « survivante », un philodendron, et demanda aux six hommes de défiler à nouveau dans la pièce un par un. Quand le « meurtrier » entra dans la pièce, l'appareil enregistra une réaction instantanée du philodendron !

Une des constatations de Backster est que les plantes ont plus d'amour pour les humains que pour toute autre forme vivante. Leurs réactions à l'extinction d'autres formes de vie s'atténuent avec la répétition des expériences ; mais elles semblent ne jamais pouvoir s'habituer à la mort des cellules humaines (une blessure nettoyée avec un antiseptique, par exemple).

Mais ce n'est pas tout. Les plantes savent apparemment si vous les aimez vraiment ou non et semblent capables d'établir un rapport affectif avec un être humain. Backster, qui traite ses plantes avec amour, a constaté que s'il est bouleversé par quoi que ce soit, ses plantes réagissent, même s'il se trouve très éloigné de son bureau à ce moment-là. La réaction émotionnelle la plus vive prend d'ailleurs place lorsqu'il est en route vers son bureau.

Il semble que chaque plante ait cette étroite affection pour son propriétaire. Backster raconte qu'une amie lui laissa une plante pendant ses vacances. Il y fixa des électrodes et constata que la plante réagissait à l'instant précis où sa propriétaire atterrissait dans un autre état ! La plante semblait refléter la tension et la nervosité de cette femme au cours de l'atterrissage.

Les plantes sont comme les gens

Des expériences tout aussi remarquables ont été effectuées à Calcutta (Inde) il y a plus de 50 ans par feu Sir Jaghadish. Avec des instruments très sensibles, il avait réussi à mesurer les mouvements provoqués dans les plantes par les chocs, la croissance et, d'une façon générale, la réaction à des stimuli. Sir Jaghadish tira les conclusions suivantes des résultats obtenus lors de ces tests et de milliers d'autres :

Non seulement les plantes sont conscientes, mais elles ont leurs humeurs, leurs caprices, leurs bons et leurs mauvais jours. Une plante violemment frappée tremble en une véritable agonie. Déracinée, elle ressent un choc comparable à celui d'une personne battue jusqu'à la perte de conscience. Chaque plante a sa personnalité définie, de même que ses caractéristiques raciales et familiales.

Les plantes témoignent des mêmes espoirs, de la même logique et subissent les mêmes épreuves que l'homme, bien qu'à un moindre degré.

Comme tout jardinier le sait, de nombreux arbres et plantes ne survivent pas au déracinement et meurent de ce traumatisme, même si leurs tissus n'ont subi aucune lésion. Sir Jaghadish a réalisé une expérience intéressante en administrant un anesthésique chimique à des plantes sur le point d'être transplantées. Il constata qu'elles supportèrent très bien la transplantation ; mais certaines témoignèrent d'une apparente perte de mémoire et d'un état de bouleversement général, comme un homme ou un animal émergeant d'un état de stupeur.

Réaction à la prière, l'amour et la musique

Au cours des dernières années, des chercheurs sérieux ont démontré maintes et maintes fois que les plantes sont plus robustes et poussent mieux quand on les en prie. Autrement dit, tous les jours, vous pouvez prier vos arbres, vos arbustes, vos plantes en pots de pousser hardiment. Parlez-leur doucement, en disant par exemple : « Je t'aime beaucoup. S'il te plaît pousse et sois belle et forte » et elles réagiront à l'énergie fournie par vos prières et l'expression de votre affection.

La musique a un effet indubitable sur leur croissance. Des plantes soumises à de hautes doses quotidiennes de rock'n'roll (trois heures) pendant dix jours ont d'abord penché du côté opposé aux haut-parleurs puis commencé à faner, à s'étioler, et finalement, à s'affaïsser et mourir. En revanche, celles « traitées » à la musique classique, semi-classique ou à des orchestrations douces et mélodieuses produisirent des feuillages robustes, de belles fleurs, et grandirent davantage que les plantes vivant dans le silence.

8.7. Une approche moderne des vieilles légendes

Voyons maintenant quelques unes de ces anciennes légendes par rapport aux découvertes scientifiques dont nous venons de parler.

La mandragore qui gémit

Les tests de Sir Jaghadish montrent qu'une plante arrachée par ses racines ressent un terrible choc, comparable à celui d'une personne battue jusqu'à l'insensibilité. Ceci évoque immédiatement la légende de la mandragore qui gémit. Elle pourrait avoir pris naissance lorsque, ici ou là, une personne ayant des dons de médium ressentit psychiquement le tourment et l'angoisse de la plante en arrachant une mandragore. Ce qui serait de nature à faire horreur et à provoquer une profonde émotion dans un esprit sensible, particulièrement s'il s'agissait d'une âme timorée ou d'une personne dont les facultés médiumniques se manifestaient pour la première fois. On peut concevoir que dans certains cas, le choc ait pu provoquer la folie ou la mort par crise cardiaque.

Le pouvoir de l'ail et de l'oignon

Les parapsychologues affirment qu'une énergie émotionnelle intense peut imprégner l'atmosphère d'une pièce, d'une maison ou d'une localité, tout comme les sons peuvent être enregistrés par un magnétophone. Lorsqu'une personne réceptive pénètre un secteur émotionnellement chargé, son esprit absorbe les forces ambiantes et elle en ressent la menace, l'angoisse, la tension ou tout autre type d'état mental, suivant la nature de l'émotion qu'elle perçoit.

Pour certains chercheurs, cette théorie expliquerait les phénomènes de lieux « hantés », dans lesquels on voit à maintes reprises un fantôme ou une apparition, au même endroit et répétant toujours les mêmes gestes. Dans ce type de cas, la charge émotionnelle résultant d'un acte - suicide ou meurtre, par exemple - imprègne l'atmosphère d'une pièce comme une image dans une émulsion photographique. Autrement dit, le « fantôme » n'est pas vraiment là ; ce qu'on voit est une sorte de réédition photographique d'une tragédie qui s'est produite dans le passé.

Vous remarquerez qu'avec la légende de l'ail et de l'oignon, il est spécifiquement question de repousser les « mauvaises influences » de la maison. Si l'on accepte la théorie d'une atmosphère émotionnellement chargée, le fait que les plantes ont

une intelligence, qu'elles communiquent à distance et réagissent dès qu'elles se sentent menacées, la vieille légende mérite alors considération. En assumant que ces théories soient valables, l'ail et l'oignon, placés dans des maisons ou des pièces « hantées », pourraient être psychiquement sensibles à la dangereuse énergie flottant dans l'air et pourraient réagir en la captant et en la détruisant.

Les découvertes d'un électro-biologiste russe donnent peut-être des indices sur leurs effets mortels sur les « germes psychiques » : le professeur Alexandre Gurwitch a constaté que l'ail et l'oignon émettent un type, étrange de radiations ultra-violettes qu'il a appelées Rayons-M. Ces mystérieux rayons pourraient aussi expliquer la légende persistante selon laquelle l'humble oignon protège la maison de la contagion. Un autre facteur procurant un indice pourrait être l'huile contenue dans l'ail et l'oignon, qui est responsable de leur odeur pénétrante.

Le secret du rituel du peyotl

On sait que les personnes qui ont essayé le peyotl individuellement n'ont pas obtenu les effets renommés de révélations spirituelles, d'extase ou de clairvoyance qu'obtiennent les Indiens qui l'utilisent rituellement. Et il est important de noter que les témoignages scientifiques des 50 dernières années ont montré que le peyotl, tel qu'il est employé rituellement par les Indiens n'a jamais causé de dommages sérieux, que ce soit moralement, physiquement ou psychiquement.

La nécessité d'un rituel avec de puissantes plantes hallucinogènes a déjà été soulignée ; mais deux facteurs du rituel du peyotl sont d'un intérêt particulier :

1. Pendant toute la cérémonie, le chef spirituel indien s'adresse directement au peyotl par la prière et le chant.
2. Chaque participant chante des chants au peyotl. Nous avons là les éléments combinés de la prière et de la musique, dont les effets sur les plantes ont été prouvés.

La consécration des plantes

Une plante, un arbre ou une fleur consacrée à un personnage divin devient en fait la propriété de cet être sacré ; et nous avons vu que les plantes ont un attachement profond pour leurs propriétaires. Il est donc possible que grâce à cette communication extra-sensorielle le millepertuis, par exemple,

puisse traverser la barrière entre ce monde et l'au-delà et établir un lien avec le saint défunt. Auquel cas la plante pourrait devenir une sorte de point focal concentrant des bénédictions particulières sur la maison de l'individu, ou l'individu même qui conserve la plante. (Remarquez que la légende affirme qu'Abraham a reçu ses visiteurs divins sous un chêne sacré).

Au cours d'une transe, un médium peut aisément passer du monde physique au monde spirituel. Pourquoi pas une plante consacrée ?

Explication des liens mystiques

A la lumière des expériences de Backster, les légendes relatives à la sauge, prospérant ou s'étiolant en fonction des affaires de son propriétaire, au poirier directement lié au sort de l'Empire Germanique, sont vraisemblables. Vous vous rappelez que les plantes familières de Backster réagissent quand il est bouleversé et que la plante de son amie avait reflété l'appréhension de celle-ci au moment de l'atterrissage de son avion.

Pourquoi ces légendes portent-elles particulièrement sur la sauge ou sur un poirier n'est pas élucidé, puisque les constatations de Backster indiquent que TOUTES les plantes ont un puissant attachement pour leurs propriétaires. Mais il est possible que certaines d'entre elles soient plus sensibles que d'autres.

Et le rossignol ?

Si les plantes sont attachées à toutes les formes de vie, on peut concevoir des cas inverses. Il serait possible, par exemple, qu'un oiseau ressente le traumatisme subi par une rose lorsqu'on la coupe.

La baguette magique

On a avancé bien des théories pour expliquer le pouvoir de réaction de la baguette, de coudrier au moment où l'utilisateur passe sur une source ou un objet recherché. L'explication la plus répandue est que le subconscient se projette toujours vers l'information recherchée, mais que les impressions reçues par le conscient sont si subtiles que la baguette divinatoire est nécessaire comme une sorte d'amplificateur qui explicite les impressions pour l'utilisateur.

Nous aimerions proposer une autre explication. Si les plantes sont des « médiums » et si elles sont très attachées à leurs propriétaires, peut-être la baguette ressent-elle le désir de son maître et le guide-t-elle par des moyens extra-sensoriels?

Quant aux instructions pour la cueillette de la baguette, elles ont peut-être une signification profonde. Peut-être les rayons du soleil « rechargent-ils » l'énergie vitale ou le champ électro-magnétique de la branche coupée, permettant ainsi à la baguette de conserver toute son énergie psychique. La conviction de l'utilisateur qu'une baguette coupée de cette façon sera efficace est un facteur renforçant encore cette efficacité.

Nous savons que les radiesthésistes modernes emploient des baguettes de métal, auquel cas leur efficacité devrait être expliquée par d'autres théories. Celles que nous proposons ici ne s'appliqueraient qu'aux baguettes de bois.

8.8. Résumé

Les plantes occultes ont toujours bénéficié d'une grande considération et nous avons parlé ici de quelques unes des plus populaires.

Ce qui en ressort de plus important est peut-être l'indigence de nos connaissances relatives aux étranges facultés psychiques des plantes et de l'esprit humain lui-même. Mais le monde scientifique moderne s'intéressant de plus en plus à ces mystères, nous en apprendrons davantage sur notre propre nature cachée et celle de nos frères du royaume végétal.

Pour l'instant, les faits suivants ont été établis :

1. L'autosuggestion affecte tout un chacun, de l'esprit le plus primaire au plus sophistiqué.
2. Des temps les plus reculés à nos jours, l'homme a cherché à échapper au monde physique et à pénétrer dans le psychique et le spirituel grâce aux plantes hallucinogènes.
3. Les primitifs ont toujours su que le cadre d'un rituel magico-religieux est indispensable pour dominer les effets potentiellement dangereux des plantes hallucinogènes.
4. Les amulettes, les talismans et porte-bonheur sont efficaces si leur forme et leur aspect, leur magnétisation et la foi en leur efficacité se combinent idéalement.
5. Les recherches modernes indiquent que les plantes ont une intelligence, des émotions, des facultés de communication psychique et sont capables d'établir des liens avec les humains.
6. La musique et la prière ont des effets indéniables sur les plantes.
7. Les expériences scientifiques fournissent à tout le moins une base pour comprendre comment les légendes et les mythes ancestraux ont pu prendre forme et se perpétuer.

9. Préparations végétales pour tension et maux de tête

Valériane, sabot de Vénus, Leonurus cardiaca, scutellaire, bétoine, agrumes, verveine, chionanthus, saule, guarana...

La nature offre une généreuse provision de plantes efficaces et inoffensives qui peuvent soulager les personnes accablées par l'angoisse et les tensions de la vie moderne ou les maux de tête persistants. T. Bartram, un praticien de la phytothérapie moderne, déclare : « La valériane existe toujours pour ceux qui veulent explorer des chemins menant plus sûrement vers un système nerveux équilibré. Nous plaidons en faveur de la médecine ancestrale par les plantes pour remplacer les drogues modernes à l'innocuité douteuse ».

La valériane est un vieux nervin et sédatif. En 1951, Gstirner et Kind ont montré que son antique réputation était justifiée. Ces deux savants ont découvert que les effets calmants de cette plante étaient dus à la combinaison de plusieurs ingrédients actifs.

9.1. Être calme sans être drogué

Suit une brève liste de plantes utilisées comme nervins en phytothérapie. D'autres sont nommées pour leur bonne influence dans le chapitre sur l'insomnie.

Sabot de Vénus (*Cypripedium pubescens*)

Synonyme : sabot de la vierge

Partie employée : la racine

Les Penobscots et autres tribus indiennes faisaient bouillir cette racine et utilisaient la décoction comme médicament nervin. Le remède passa des Indiens aux premiers colons et enfin, à la profession médicale. En 1849, le Dr Porcher écrivait que c'était un antispasmodique et un sédatif appréciés, son action étant semblable à celle de la valériane dans le soulagement des symptômes neurologiques. Il avait la réputation d'être efficace contre l'hystérie et la chorée, un syndrome neurologique caractérisé par des tremblements spasmodiques et autres mouvements involontaires, jadis appelés « danse de St-Guy ».

Utilisations traditionnelles

Voici l'opinion d'un professionnel, le Dr Swinburne Clymer, sur la valeur et l'utilisation du sabot de Vénus :

« La poudre de sabot de Vénus est le meilleur nervin connu. Il a l'effet le plus bénéfique dans tous les cas de troubles nerveux de même que pour les symptômes d'hystérie. Il est absolument inoffensif et peut être employé sans danger dans tous les cas. Il est bien meilleur que les dangereux narcotiques créant une dépendance dont des millions sont devenus victimes. Cette poudre a tendance à favoriser le sommeil. Elle est très apaisante en raison de son aptitude à calmer les nerfs et à créer un état de confort permettant un sommeil naturellement réparateur. On peut prendre une demi-cuillère à café dans de l'eau chaude et cette dose peut être répétée aussi souvent que nécessaire ».

Leonurus cardiaca

Partie employée : tiges et feuilles

Le nom anglais de cette plante suggère qu'elle est employée depuis fort longtemps pour les troubles féminins. Les anciens herboristes affirmaient qu'elle avait un effet bénéfique sur les muqueuses de la matrice et de l'utérus et qu'elle était aussi un remède spécifique pour l'irritabilité et l'hystérie. Le nom latin « cardiaca » fait référence au cœur et nous constatons qu'elle était administrée comme un tonique cardiaque, particulièrement en cas de palpitations.

Ces anciennes affirmations des vertus nervines et toniques de la plante sont extraordinaires quand on pense que les herboristes de jadis n'avaient aucun moyen de savoir que la plante contient une grande quantité de calcium. Les scientifiques ont constaté que ce précieux minéral est indispensable à la santé des muscles. Le cœur étant un muscle exige du calcium pour sa force et la régularité de son rythme. Le corps requiert également du calcium pour contrôler les impulsions des neurotransmetteurs.

Szekely écrit : « Le calcium est le principal élément de contrôle des nerfs. Il a une grande influence sur la formation de toutes les cellules vivantes et régularise l'activité nerveuse. Il contrôle la contraction musculaire et le rythme cardiaque ».

La *Leonurus cardiaca* a conservé sa classification de tonique, nervin, antispasmodique et emménagogue. On l'utilise pour ainsi dire de la même façon que par le passé. En plus du calcium, la plante contient des alcaloïdes, des principes amers et une huile volatile.

Sauvetage

« Ma patiente venait de faire un véritable récital » écrit le Dr Jon Evans. « Apparemment, rien n'allait. La moindre chose la retournait, lui donnant souvent des palpitations. Elle était nerveuse, irritable, tombait dans la crise de nerfs sous la pression d'un problème domestique un peu inhabituel. Ses règles étaient irrégulières et douloureuses et avant le début de son cycle, tout allait au plus mal.

Six mois avant notre rencontre, elle avait eu une mauvaise grippe qui l'avait laissée affaiblie et déprimée. C'est là que les palpitations avaient commencé à être plus fréquentes, coïncidant en général avec des problèmes personnels. Autre symptôme, elle était fébrile le soir. Après avoir noté son histoire personnelle et procéda à un examen, je lui ai prescrit une préparation à base de *Leonurus cardiaca*. Non seulement cela correspondait à son état clinique, mais cela marcha comme un charme. En peu de temps, cette dame qui, avec un assortiment de symptômes déplaisants, avait trouvé que la vie était « un test d'endurance », était devenue calme et détendue. Les ennuis qu'elle avait si longtemps subis avaient disparu. C'est intéressant de constater que le médicament n'était autre qu'une seule et unique plante, efficace et inoffensive, et ne produisant assurément aucun effet secondaire regrettable.

On l'utilise en infusion - 30 grammes pour un demi-litre d'eau bouillante - dont on prend un petit verre trois fois par jour avec les repas.

Scutellaire (*Scutellaria laterifolia*)

Partie utilisée : feuilles et ramilles

L'habitat naturel de cette plante est l'Europe, l'Amérique du Nord et l'Extrême-Orient. C'est l'espèce américaine qui a la plus grande valeur médicinale.

La scutellaire contient une huile volatile, des corps gras, des sucres, du tanin, de la cellulose, du mucilage, un principe amer et un glucoside $C_{10}H_{8}O_2$ appelé scutellarine. On dit que cette plante est bénéfique pour le système nerveux.

Utilisations :

1. Nervin, tonique, antispasmodique et astringent léger. C'est un des meilleurs nervins jamais découverts et il peut être prescrit pour

tous les troubles nerveux. La dose est une tasse à café d'infusion faite avec 30 grammes pour un demi-litre d'eau bouillante (*Tiré de : Potter's New Cyclopedia of Botanical Drugs and Preparations - Pitman & Sons, Londres-*).

2. Par son action sur les centres cérébro-spinaux, la scutellaire est un remède précieux, dominant l'irritation nerveuse et calmant l'excitation hystérique. Elle est utile dans les cas d'instabilité, d'excitation, d'insomnie, après une concentration soutenue, une longue maladie ou un état d'extrême fatigue. Elle agit plus rapidement lorsqu'elle est prise dans des boissons chaudes, qui provoquent la sudation. Je ne connais rien de plus efficace que la scutellaire pour les alcooliques qui veulent cesser de boire. Elle désintoxique et calme le patient et lui rend le sommeil et l'appétit (Dr Fearn).
3. La scutellaire est un des plus sûrs toniques nervins et à son maximum d'efficacité sous forme d'infusion ou de teinture dans de l'eau très chaude.

Pour les états de nervosité et d'irritabilité, la scutellaire devrait être combinée comme suit :

1,5 cl de teinture de cypripedium (sabot de Vénus) 3 cl de teinture de scutellaire.

Employez 10 à 30 gouttes dans de l'eau toutes les 2 à 4 heures (*Tiré de : Natures Healing Agents - Quakertown, Pa The Humanitarian Society-*).

4. Pour la fatigue nerveuse :

Extrait de scutellaire .	10 cm3
Extrait de valériane	10 cm3
Extrait de gui (<i>Viscum album</i>)	10 cm3
Extrait de houblon	10 cm3
Extrait de gentiane	10 cm3

Ajoutez un quart de litre d'eau. Prendre 2 cuillères à café dans de l'eau avant les repas. (*Medical Herbalist*).

Le Dr J.R. Yemm relate ce qui suit :

« Un homme apparemment en bonne santé rencontré récemment m'a raconté qu'il avait été en traitement avec divers médecins pendant trois ans pour fatigue nerveuse et insomnie. Les traitements, qui comprenaient des bromures et autres drogues, n'avaient servi à rien. Persuadé d'essayer une médecine naturelle, il prépara une infusion avec 25 grammes de scutellaire, 12 à 13 grammes chaque de houblon et de racine de gentiane

écrasée. En une semaine, il dormait bien et se trouva parfaitement remis au bout de deux mois ».

Valériane (*Valeriana officinales*)

Synonyme : Herbe de St-Georges

Partie employée : racine

La valériane est une plante vivace de l'Europe et de l'Asie. Il ne faut pas la confondre avec le Sabot de Vénus souvent appelé « valériane américaine », bien que les deux plantes aient une action thérapeutique similaire.

Certaines autorités pensent que le nom de « valériane » vient du latin « valere » - être en bonne santé. D'autres pensent que c'est le nom d'un médecin latin, Valerius, qui aurait été le premier à employer la plante en médecine. La plante était jadis si estimée pour ses vertus guérissuses qu'on l'appelait l'herbe bénie et qu'elle était dédiée à la Vierge Marie.

La valériane est un remède traditionnel pour les troubles fonctionnels du système nerveux. Elle était mentionnée parmi les remèdes domestiques dans les livres du XI^{ème} siècle. Un remède du XV^{ème} siècle spécifie : « Quand des hommes se battent, si vous désirez les faire cesser, donnez-leur du jus d'Amantilla, id est Valeriana (c'est-à-dire de la valériane) et la paix sera faite immédiatement ». Dans un article du *British Medical Journal* publié en 1928, le Dr Manson écrivait que la valériane « a peut-être été la toute première façon de traiter les névroses ».

Aujourd'hui, la valériane est utilisée par de nombreux médecins non orthodoxes ; mais malheureusement, elle est le plus souvent combinée avec des bromures, qui transforment un précieux remède naturel en un remède chimique. Les phytothérapeutes déplorent cette pratique et préfèrent utiliser la plante seule ou combinée avec d'autres plantes.

Les éléments de la valériane

Elle contient des acides valérianique, formique et acétique, une huile essentielle, de la résine, de l'amidon, un glucoside et deux alcaloïdes, la chatrine et la valérianine. En phytothérapie, l'action de la racine est classée comme nervine, antispasmodique, sédative, calmante et carminative.

Utilisations

1. Le Dr William Fox donne les informations suivantes sur la valeur médicinale de la valériane.

« Elle est particulièrement utile pour les troubles nerveux, en particulier pour les femmes nerveuses, hystériques, instables ou irritables. La dose est un ou deux verres d'une infusion de racine ou 20 à 30 gouttes de teinture dans de l'eau sucrée trois ou quatre fois par jour ».

2. Le Dr Clymer conseille : « Dans tous les cas de grande nervosité dont l'estomac est la cause, on obtient les meilleurs résultats avec la combinaison suivante :

Teinture de camomille	3 cl
Teinture de valériane	0,75 cl

« Cinq à trente gouttes toutes les trois heures ou moins, suivant la gravité des symptômes ».

3. Le Dr Yemm écrit :

« Elle est calmante et se répand dans tout l'organisme, soulage en cas d'irritabilité du système nerveux, d'insomnie et d'hystérie. Elle convient particulièrement pour la nervosité des enfants. Elle exerce une nette et directe influence sur le système cérébro-spinal, rendant donc l'équilibre quand il était absent. La racine soulage la douleur et favorise le sommeil. Les sujets « sur les nerfs » la trouveront particulièrement bénéfique.

« Préparation et utilisation : faites une infusion comme suit :

Valériane	30 grammes
Eau (bouillante)	1/2 litre

Dose : un ou deux verres quatre fois par jour.

4. Les herboristes combinent souvent la valériane avec deux ou plusieurs plantes appropriées. Suit une recette éprouvée pour la tension nerveuse et l'instabilité. Mélangez :

- 1 cuillère à soupe de valériane
- 1 cuillère à soupe de scutellaire
- 1 cuillère à soupe de cataire
- 1 cuillère à café de graines de céleri.

Préparez une infusion avec un demi-litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Filtrez. La dose recommandée est une tasse très chaude absorbée très lentement trois ou quatre fois par jour.

Bétoine (*Betonica officinalis*)

Partie employée : feuilles et racine

Le nom commun de cette plante, qui vient du celtique « ben » (la tête) et « ton » (bon), rappelle ses vertus de remède contre les maux de tête.

Antonius Musa, le médecin de César Auguste, a écrit tout un livre sur son utilisation médicinale et les herboristes de tous les siècles qui ont suivi ont vanté les mérites de cette plante. Un très ancien ouvrage de botanique écrit par Apuleius déclare la bétoine « bonne pour l'âme comme pour le corps humain ; elle le protège contre les visions affreuses et les cauchemars et elle est très saine ». Dans son livre, *British Physician en 1687*, Turner écrit : « J'aurais l'air de raconter des miracles si je rapportais les résultats que j'ai obtenus avec la bétoine, non seulement pour l'insomnie, mais pour supprimer tous les types de maux de tête ».

Utilisations

La bétoine est classée comme nervin, sédatif, reconstituant, astringent et aromatique.

Le Dr Jon Evans donne un bon exemple de la manière dont la plante est employée aujourd'hui : « Dans la pratique de la médecine, on rencontre beaucoup de patients irritables, souffrant de tension nerveuse et de maux de tête de nature purement fonctionnelle. Ils dorment mal et se plaignent parfois de cauchemars. Pour cet ensemble de symptômes, je recommande vivement une simple infusion de bétoine, avec 30 grammes par demi-litre d'eau bouillante. Prendre fréquemment un verre de cette tisane.

9.2. Remèdes naturels pour les maux de tête

Migraine

Un grand nombre de gens souffrent de migraines. Les scientifiques utilisent une unité appelée « dol » pour mesurer la douleur. Dans leur graduation, 6 dols représentent un degré de douleur qu'on a rarement l'occasion d'atteindre. Or la migraine intense correspond à NEUF dols !

Si la victime a de la chance, l'attaque de migraine dure moins d'une heure. Sinon, elle peut durer une journée entière, parfois plusieurs jours, et même jusqu'à une semaine.

Symptômes de la migraine

Les victimes connaissent les signes annonciateurs d'une attaque. Juste avant l'éclosion de la douleur apparaissent des troubles visuels : voile ou « brume », taches noires, éclairs scintillants de couleurs vives. La victime peut avoir des vertiges. Peu après, la douleur intense, pulsative, martèle - comme le mot migraine l'indique - un seul côté de la tête, souvent au-dessus de l'œil droit, bien que certaines personnes la ressentent du côté gauche. La douleur atteint rapidement sa plus grande violence. Elle peut parfois s'étendre à toute la boîte crânienne et devenir insupportable. Pour compléter ce tableau, elle s'accompagne aussi souvent de nausées et de vomissements.

Jusqu'à la fin de l'attaque, le travail ou les rapports sociaux sont absolument hors de question. La plupart des victimes ne peuvent que subir, étendues calmement dans une pièce sombre, loin du bruit, jusqu'à la disparition de la douleur.

Causes possibles

D'après diverses opinions professionnelles, en voici quelques unes :

1. L'hypoglycémie, une condition résultant d'une alimentation trop riche en sucres et farines raffinées et insuffisantes en vitamines et minéraux.
2. La tension émotionnelle provoquée par le chagrin, la colère, les déceptions, l'angoisse, etc.
3. Les troubles hépatiques.

4. La constipation et « l'auto-intoxication » qu'elle entraîne.
5. Les allergies aux conservateurs et additifs chimiques alimentaires.
6. Les troubles glandulaires, une conclusion déduite du fait que les attaques de migraine cessent souvent avec le ralentissement des glandes sexuelles (à la ménopause chez les femmes et l'âge mur chez les hommes).

De mauvaises habitudes alimentaires pourraient aussi provoquer la migraine. Le Dr Atkinson déclare : « Les deux erreurs les plus fréquentes sont peut-être le petit déjeuner insuffisant et l'excès, parfois énorme, d'hydrates de carbone. L'alimentation devrait être riche en protéines, pauvre en graisses, moyenne en hydrates de carbone (glucides) et on devrait prêter attention à la possibilité d'allergies des aliments comme le chocolat et le fromage, facteurs étiologiques possibles de migraine. La consommation de tabac dans la maladie de Ménière et d'alcool dans la migraine devrait être limitée ou, de préférence, supprimée comme fréquentes et puissantes sources de troubles ».

Bien que peu de migraineux s'en rendent compte, l'inhalation de nombreux produits et odeurs peuvent entamer le cycle provoquant ces violents maux de tête. Le Dr Spear affirme que la poussière et les moisissures sont parmi les plus fréquents responsables. Les patients, allergiques aux poussières et aux moisissures peuvent remarquer les premiers symptômes de migraine après avoir séjourné dans un sous-sol ou une cave ou après avoir fait le ménage. Le Dr Spear dit que les éléments pouvant déclencher la migraine sont le brouillard, la peinture, les dissolvants, la fumée de tabac, les aérosols, les parfums, l'ammoniaque, le chlore, les odeurs de friture, les gaz des pots d'échappement et le formol.

La vitaminothérapie

N'oubliez pas que les plantes aussi contiennent des vitamines.

Mr Atkinson a relaté que des injections de hautes doses de vitamines B1 et B2 sont remarquablement efficaces pour les migraines (*The Practitioner, 1958*). Un autre médecin, le Dr Nevil Lyton, utilise une combinaison comprenant de la riboflavine (B2), de la pyridoxine (B6) et la nicotinamide (B3), plus 800 milligrammes de vitamine C par injection. Dans les cas plus légers, le Dr Lyton emploie parfois la riboflavine seule. Bien qu'il l'utilise sous forme d'injections, il dit que d'autres autorités rapportent avoir obtenu des résultats avec des doses orales de 10 milligrammes trois fois par jour.

Soulagement par la vitamine C

Un patient a trouvé un soulagement total avec la vitamine C. Désireux de faire bénéficier les autres de son expérience, il l'a relatée dans une lettre publiée par le *London Daily Telegraph*.

« Je dis seulement qu'elle a été bénéfique dans mon cas personnel » écrit Mr D.P. « Je crois qu'il doit y avoir d'autres cas de migraine et d'autres personnes à qui elle (la vitamine C) pourrait réussir. La réaction de mon médecin était que cela ne pouvait faire aucun mal mais il était très sceptique ».

Mr D.P. continue en disant qu'il a découvert les bienfaits de la vitamine C tout à fait par hasard.

« J'avais une grave attaque de migraine alors que je devais conduire sur un long parcours. En désespoir de cause, j'ai pris 5 comprimés de 50 milligrammes de vitamine C. A ma grande surprise, les éclairs de couleurs et les motifs géométriques disparurent en quelques minutes et aucun mal de tête ne suivit ».

A la suite de cette lettre, Mr D.P. a reçu une correspondance appréciable de ses lecteurs. « Cela comprend deux ou trois personnes qui m'ont remercié, en mentionnant que leurs crises avaient cessé dans les 30 minutes » dit-il. « Que les pamplemousses et le jus de pamplemousse soient efficaces me semble plus qu'une coïncidence. Mais le jus d'orange a un effet opposé et aggrave les attaques. Un de mes correspondants a également trouvé que le jus de citron est efficace. La migraine pourrait-elle être liée à la fonction hépatique ? ».

Nota bene : Si vous décidez d'essayer la vitamine C, assurez-vous qu'elle provient de sources naturelles comme le cynorhodon (fruit de l'églantier) ou les baies d'acerola.

9.3. Des plantes pour soulager la migraine

Vous trouverez ci-après les différentes façons de traiter la migraine par les plantes. Naturellement, l'action des plantes doit toujours s'accompagner d'une alimentation saine et équilibrée.

Recette composée

Cette ordonnance provient de « *From a Practitioner's Case Book* » (« *Extrait du fichier d'un médecin pratiquant* ») de H. Darwent, dans « *Health from Herbs* » (*La santé par les plantes, sept-oct. 1967*).

Mon opinion est que la migraine a une cause organique. Elle est provoquée par le foie, qui perturbe le système nerveux sympathique, dont la réaction provoque les violents maux de tête localisés.

Je vous recommande ce traitement :

14 g de racine de pissenlit

14 g de centaurée

14 g de carotte

14 g de racine de gingembre

14 g de racine de guimauve

14 g de Leonurus cardiaca

14 g de verveine

7 g de racine de mandragore américaine.

Mélangez le tout et mettez la moitié dans 1 litre d'eau. Amenez à ébullition et laissez frémir 15 minutes. Prenez la moitié d'une tasse à thé trois fois par jour avant les repas. Cette tisane devrait être très légèrement laxative ; mais si vous avez réellement besoin d'un laxatif, - vous pouvez y ajouter du séné. Cette recette est une combinaison de plantes pour le foie et pour les nerfs.

Cette condition migraineuse ne disparaîtra pas instantanément. Vous devez persévérer pendant plusieurs semaines. Les attaques devraient s'espacer de plus en plus et la gravité devrait diminuer au fur et à mesure que le foie et le système nerveux s'améliorent. De nombreuses victimes ont tiré de ce traitement un bénéfice durable.

La verveine

La tisane de verveine (*Verbena officinalis*) ne devrait pas être négligée. Des herboristes signalent qu'elle soulage certains cas de migraine. Mettez une ou deux bonnes cuillères à café dans une tasse d'eau bouillante et filtrez quand la tisane a refroidi. On prend un verre (ou plus dans les cas graves) de cette infusion froide trois ou quatre fois par jour. Elle n'est pas efficace dans tous les cas, mais étant absolument inoffensive, elle vaut d'être essayée.

Un lecteur a rapporté ce qui suit au magazine « *Grace* » (Été 1968)

« J'ai souffert de migraines pendant des années sans trouver de remède. Ma famille a un jour reçu un numéro de « *Grace* » dans lequel la verveine était mentionnée pour soulager la migraine. J'ai

insisté pour essayer. Après les premiers comprimés de verveine déshydratée dans mon thé, les douleurs ont disparu et je ne les ai jamais ressenties depuis ».

Compressees naturelles

Les compresses de feuilles de chou sont un vieux remède connu contre la migraine. Une grande ou plusieurs feuilles dont on a enlevé les côtes sont écrasées ; placées sur un linge et attachées autour du front au coucher ou à un autre moment de la journée. On renouvelle la compresse quand les feuilles se sont desséchées.

Divers traitements au café

Le Dr J.E. Eichenlaub conseille l'emploi du café : « La migraine et tous les autres maux de tête pulsatifs sont généralement provoqués par l'engorgement des vaisseaux sanguins. Le café fort aide à resserrer ces vaisseaux. Une ou deux tasses suffisent généralement à obtenir cet effet qui ralentit les pulsations. Dans les crises graves accompagnées de nausées et de vomissements, on peut parfois être soulagé par une tasse de café froid administrée lentement comme lavement et retenue le plus longtemps possible ». (*A Minnesota Doctor's Home Remedies of Common and Uncommon Ailments - Les Remèdes domestiques d'un médecin du Minnesota pour les maladies courantes ou inhabituelles - Prentice Hall, Inc. 1960*).

Les phytothérapeutes recommandent les bains de pied de café très fort et très chaud pour aider à soulager la migraine.

Le remède des Indiens

Les vertus de l'arbre de neige, ou « à franges » (*Chionanthus virginicus*) étaient bien connues des Indiens américains et des premiers colons. Leurs médecins fabriquaient une décoction avec l'écorce et l'utilisaient pour les maux de tête.

Dans la phytothérapie moderne, on attribue à l'écorce du *chionanthus* une influence particulière sur le foie. Elle liquéfierait la bile et aiderait à prévenir la formation de calculs rénaux. Les herboristes et les homéopathes la considèrent aussi comme un remède précieux contre la migraine.

Un cas exemplaire

Madame Marjorie L. a fait part de son expérience avec le Chionanthus. « Pendant des années, j'ai souffert fréquemment des pires attaques de migraine, accompagnées de vertiges, de nausées, de vomissement de bile et d'une sensation écrasante de dépression. Ces attaques étaient d'abord occasionnelles, mais elles devinrent plus longues et plus fréquentes avec les années, jusqu'à ce qu'elles ne me laissent que 4 ou 5 jours de répit par mois. Bien qu'on dise que la migraine n'est jamais fatale, j'ai souvent souhaité qu'elle le soit. Les nombreux docteurs que j'ai consultés furent incapables de m'aider.

Puis un jour, j'ai lu un article écrit par une femme affirmant s'être guérie de la migraine avec le médicament homéopathique Chionanthus 6X. Je confesse que je n'y croyais pas, mais j'étais à la dernière extrémité et n'avais rien à perdre. Je me suis procuré le remède dans une pharmacie homéopathique et j'ai pris les petites « billes » de Chionanthus comme recommandé.

Au fil des semaines, je fus sidérée de constater que les crises féroces devenaient moins violentes et moins fréquentes. Pour la première fois depuis des années, mes joues pâlies avaient un peu de couleur et mes yeux étaient moins cernés. Je n'arrivais pas à croire au miracle !

Je prends le Chionanthus fidèlement depuis maintenant plusieurs mois et je me sens renaître. Je ne saurais trop le vanter. Je suis complètement débarrassée de la migraine et des horreurs qui l'accompagnaient. Je ne suis plus réduite à passer le plus clair de mon temps au lit. J'ai maintenant à nouveau une vie active et heureuse. Je m'arrête souvent en pleine activité pour remercier Dieu pour ce précieux petit arbre ! ».

Remèdes pour les autres types de maux de tête

Ce n'est pas parce qu'un remède est ancien qu'il s'ensuit forcément qu'il est sans valeur. Le vieux remède d'hier devient souvent la dernière découverte scientifique du jour. Par exemple, la décoction d'écorce de saule est un vieux remède pour les douleurs musculaires et articulaires, les rhumatismes et les maux de tête. Aujourd'hui, le médicament synthétique le plus employé pour y remédier est l'aspirine. L'élément de base de l'aspirine est l'acide salicylique, une substance que les chercheurs avait découverte dans l'écorce de saule !

Suivent des exemples types de divers remèdes employés par les médecins de famille du vieux temps pour traiter différents

maux de tête. Bien des patients modernes les trouvent satisfaisants. Ce sera peut-être votre cas. Ils sont tirés du livre *Vitalogy écrit par les Drs Wood et Ruddock* :

Remèdes pour le maux de tête

1. Faites un litre de thé avec la meilleure qualité de thé vert. Pendant qu'il est bouillant, ajoutez-y le jus de deux gros citrons et laissez refroidir. Mettez alors en bouteille. Prenez une tasse à thé pleine toutes les deux heures.
2. Imprégnez un linge de teinture d'hamamélis et appliquez à l'endroit douloureux. Recommencez quand le linge est sec. Ce remède est généralement bon pour les maux de tête provoqués par un afflux de sang excessif à la tête ou pour ceux qui sont accompagnés du même phénomène.
3. Dans bien des cas, deux cuillères à café de poudre de charbon dans une demi-tasse de lait soulagent rapidement le patient, en particulier s'il y a acidité de l'estomac. Et en cas de constipation, de nombreuses personnes sont guéries par une cuillère à soupe 3 fois par jour. Le charbon fait avec de jeunes pousses de saule est préférable pour la plupart des utilisations médicales.

Remarquez la référence au saule dans ce remède.

Maux de tête nerveux

1. A une tasse à thé d'eau, ajoutez une cuillère à café d'essence de menthe ; imprégnez-en un linge et appliquez à la tête et aux tempes. Cela apporte souvent un soulagement rapide. Dès que le linge est sec, imprégnez-le à nouveau.
2. Imprégnez un morceau de coton ou un linge avec du camphre, roulez-le et appliquez-le comme une compresse sur la nuque et entourer la tête pour le maintenir en place. Lorsque le coton est sec, saturez-le à nouveau, bien qu'une application soit généralement suffisante même pour les pires maux de tête, en particulier dans la nuque.
3. En cas de symptômes aigus de mal de tête d'origine nerveuse, buvez abondamment, pendant trois ou quatre heures, une forte décoction de scutellaire, qui sera souvent efficace.

Mal de tête dû à la maladie

C'est le type fréquemment occasionné par un mauvais état de l'estomac ou du foie.

1. En cas de symptômes prononcés, commencez par boire de l'eau additionnée de citron de la façon suivante : ajoutez à 1/4 de litre d'eau tiède une cuillère à soupe de jus de citron frais. Faites cela tous les quarts d'heure, pendant une heure. Si vous le supportez, vous pouvez mettre davantage de citron ou boire le double d'eau. Cela aura un effet très salutaire et vous soulagera de façon très appréciable.
2. Le professeur Sandborn de Montréal déclare qu'il a constaté que le houblon est une cure infailible pour ce type de maux de tête et qu'il a obtenu les mêmes résultats pour tous les autres cas où il l'a prescrit. Il faut en faire une tisane et en consommer une tasse toutes les trois heures, ou toutes les deux heures dans les cas graves. Buvez-la très chaude.
3. Le guarana (*Paullinia sorbilis*) est un excellent remède pour les maux de tête provoqués par la maladie. Prenez 10 gouttes à une cuillère à café d'extrait, et répétez cette dose toutes les heures ou demi-heures, jusqu'à disparition de la douleur, bien qu'une dose soit souvent suffisante. Le Professeur Bundy du *California Medical Collège* déclare : « Quand vous avez mal à la tête, n'oubliez pas le guarana ». C'est son remède favori et il le considère comme le plus apte à soulager la plupart des maux de tête.

Nota bene : On appelle souvent le guarana « cacao brésilien » parce que la saveur est remarquablement similaire à celle du cacao ordinaire. Suivant les légendes sud-américaines, son action stimulante aurait été découverte par les Incas.

Une demi-cuillère à café de poudre de guarana dans un peu d'eau fait une boisson réconfortante que les Brésiliens boivent l'après-midi pendant la saison chaude. Ils l'utilisent aussi comme remède contre les maux de tête dus aux excès ou à la dépression.

Il est intéressant de remarquer que le Dr Eichenlaub, un médecin moderne, recommande le café pour les maux de tête violents. Le guarana contient plus de caféine que le café (environ 0,5 à 2% pour le café, et 2,5 à 5% pour le guarana !). La teneur en caféine explique apparemment l'efficacité du guarana contre les maux de tête.

Naturellement, le guarana devrait être évité quand le thé et le café sont interdits.

9.4. Résumé

1. Les plantes sont les remèdes de la nature pour soulager le maux de tête d'origine nerveuse.
2. Les plantes nervines ne créent pas de dépendance. Elles ont une action douce et calmante et peuvent être utilisées pendant de longues périodes, si nécessaire, sans effets secondaires néfastes.
3. Les migraines peuvent avoir des causes différentes.
4. De nombreux cas de migraines ont été guéris par les plantes ou les vitamines.
5. Les plantes ne sont pas démodées. On a constamment la preuve qu'elles possèdent toujours ces mêmes vertus que nos ancêtres connaissaient si bien.

10. Des plantes pour vos pieds

Jus de citron, huile de ricin, ananas, wintergreen, achillée mille-feuilles, huile de germe de blé, trèfle rouge, grande consoude ...

On n'a pas mal aux pieds du jour au lendemain. Dans une large mesure, les tortures que nous leur infligeons en sont responsables : celles de la mode - styles inconfortables, talons excessivement hauts qui doublent le poids reposant sur la plante, chaussures trop serrées qui déforment le pied et le font enfler et brûler, lacets qui entament des tissus délicats - pour ne rien dire des matériaux non-poreux tels que le caoutchouc et le plastique qui empêchent le pied de « respirer », l'enfermant dans une sorte de - bain de vapeur. Si vos pieds vous mettent à la torture, ne leur en veuillez donc pas de prendre leur revanche.

Les trottoirs en ciment, les sols durs et certaines occupations contribuent aux maux de pieds. Les policiers, les facteurs, les infirmières, les dentistes, les vendeurs et vendeuses et bien d'autres qui sont debout, marchent ou piétinent à longueur de journées sont souvent victimes de pieds douloureux.

Et des pieds douloureux peuvent vous faire souffrir de partout. Lorsque vous boitez pour diminuer la pression sur un cor, vous imposez une charge supplémentaire à votre hanche et votre genou et, par conséquent, à certaines parties de votre dos. Il peut en résulter mal de dos, maux de tête et autres ennuis. Le port des talons hauts provoque des réactions similaires en altérant la posture et l'équilibre normaux du corps entier.

La plupart d'entre nous ne peuvent se permettre de changer de travail uniquement pour ménager leurs pieds. Mais nous pouvons vous proposer des mesures de prévention ou de correction avec l'achat de chaussures mieux adaptées et avec des soins attentifs à la fin de votre journée de travail.

Vos chaussures - des amies ou des ennemies ?

Un médecin suisse, le Dr K. Sigg, a examiné 500 femmes âgées de 20 à 80 ans (Bulletin du Consommateur, août 1968). DIX seulement avaient des pieds sains, contre 40% des 200 hommes qu'il a aussi examinés. De nombreuses femmes se plaignaient de douleurs articulaires dans les hanches et les genoux, aussi bien que dans les pieds. Le Dr Sigg considère que les chaussures sont

responsables de ces mauvais effets, en particulier les chaussures à talons trop hauts.

On peut attribuer les cors, les oignons, les callosités et les verrues plantaires aux chaussures trop contraignantes et aux talons hauts. Les podologues constatent que dans tous les cas où les orteils se trouvent coincés dans des chaussures trop serrées, des cors se forment. Ces spécialistes affirment que des chaussures bien adaptées sont indispensables avant que tout traitement puisse donner des résultats durables.

Des ennuis précoces

Les problèmes commencent souvent pendant l'enfance, alors que les pieds poussent plus vite que ne s'usent les chaussures. Dans une campagne sanitaire parmi les écoliers du Massachusetts, on a constaté que 75 % des enfants portaient des chaussures mal adaptées. En Angleterre, des circonstances similaires ont révélé que 83 % des filles et 61 % des garçons portaient des chaussures trop courtes (*Medical Press*). Pratiquement tous les enfants de plus de 10 ans avaient des cors et des callosités.

Parents, attention !

Souvent, les parents n'ont pas conscience du problème. Souvent, les enfants eux-mêmes ne s'en rendent pas compte. Les os des pieds d'un enfant sont si souples qu'ils s'adaptent facilement dans des chaussures trop petites. Même les enfants plus âgés se plaignent rarement d'avoir mal aux pieds, en dépit de chaussures parfois bien trop petites et de jeux mettant les pieds à rude épreuve.

Voici quelques indices pouvant signaler des problèmes : votre enfant saisit toutes les occasions d'enlever ses chaussures et chaussettes ; il semble particulièrement maladroit et bute ou tombe plus souvent que la plupart des enfants de son âge ; il a tendance à s'asseoir et à cesser de jouer ; il dit qu'il a mal aux jambes. Dans l'un ou l'autre de ces cas, ce serait une bonne idée d'inspecter soigneusement ses pieds : voyez s'il a des cors, des ampoules, vérifiez l'état de ses chaussettes et de ses chaussures. Assurez-vous qu'elles ne sont pas trop petites. Et il serait sage de le faire examiner par un podologue.

En réalité, les parents ne devraient pas attendre que ce genre d'indices se manifeste. Il vaudrait beaucoup mieux surveiller les

pieds des enfants régulièrement et attentivement et, à l'occasion, les faire examiner par un spécialiste.

10.1. Règles élémentaires

Voici les recommandations élémentaires faites par les spécialistes pour garder des pieds sains.

1. Lavez les pieds chaque jour en évitant les savons détergents. Choisissez un savon naturel et acide et de l'eau chaude (mais pas trop).
2. Séchez bien les pieds, avec douceur.
3. Ne coupez pas les ongles incarnés, les cors ou callosités.
4. Utilisez du beurre de cacao ou de l'huile d'olive pour les peaux sèches.
5. Faites travailler vos pieds : marchez.
6. Marchez avec les pieds droits : les orteils vers l'intérieur ou l'extérieur du pied mettent le corps en porte-à-faux.
7. Aérez vos pieds : marchez pieds nus dans les endroits propres et portez des sandales ouvertes quand le temps le permet.
8. Assurez-vous que vos bas, chaussettes et chaussures sont bien adaptés à vos pieds.
9. Le cuir est considéré comme le matériau idéal pour les pieds. Il est poreux et permet aux pieds de respirer et à la sueur de s'évaporer. Il se tend tout en étant assez résistant pour soutenir le pied. Des tests ont prouvé que les semelles de cuir sont 4 fois plus résistantes aux perforations que toutes les autres semelles. Elles vous donnent le maximum de protection au cas où vous marchiez sur un clou, une punaise ou autre objet pointu. Les semelles de cuir absorbent les chocs continus dus au martèlement des trottoirs, des sols durs, des escaliers de béton plutôt que de les transmettre aux pieds fragiles.
10. Achetez vos chaussures après avoir été debout toute la journée, c'est-à-dire au moment où vos pieds sont les plus sensibles.

11. On devrait assouplir progressivement les nouvelles chaussures en les portant quelques heures à la fois tous les jours.
12. Examinez vos pieds régulièrement pour détecter cors, callosités, ampoules, etc.
13. Si vous découvrez une plaie ou un ulcère sur la jambe ou le pied, recherchez immédiatement l'aide d'un professionnel.
14. Nettoyez les ongles des orteils soigneusement, sans utiliser d'objet en métal.
15. Vérifiez souvent l'état de la doublure de vos chaussures, qui doit être lisse.
16. Ne portez pas de jarrettières ou de chaussettes dont les élastiques sont trop serrés.
17. Coupez toujours les ongles des pieds droits, sans en arrondir les coins. Limez avec une lime de papier émeri.
18. Remplacez les chaussures des enfants par la taille supérieure dès que nécessaire. Choisissez des chaussettes laissant quelques millimètres au bout du gros orteil.
19. L'exercice donne force et tonus aux muscles du pied. En voici quelques uns : Asseyez-vous sur une chaise droite, pieds nus. Allongez les jambes et fléchissez et redressez les orteils rapidement pendant 30 à 60 secondes. Puis faites glisser les pieds d'avant en arrière aussi loin qu'ils peuvent atteindre. Faites des rotations dans les deux sens. Entraînez-vous à prendre une bille ou un crayon avec les orteils (un dizaine de fois) pour leur donner force et agilité.

10.2. Des plantes pour aller en paix

Les plantes peuvent aussi faire le bonheur de vos pieds. Les remèdes naturels qui suivent ont été employés dans toutes les parties du monde pour remédier à des problèmes qui peuvent gâcher la plus belle journée.

Comment atténuer la douleur des cors

1. Prenez un bain de pieds d'eau chaude juste avant le coucher. Séchez-les soigneusement et appliquez du jus de citron au cor. Répétez tous les soirs jusqu'à obtention du résultat.
2. Vous pouvez aussi garder le cor imbibé d'huile de ricin jusqu'à ce qu'il ramollisse et disparaisse.
3. L'ananas, frais et non en boîte, a la solide réputation d'éliminer les cors. Attachez un morceau d'écorce (l'intérieur sur le cor) avec un adhésif. Enlevez le matin et baignez le pied dans de l'eau assez chaude. Le cor devrait être facilement enlevé.
4. Pour les callosités molles entre les orteils, enveloppez avec une compresse imprégnée d'essence de wintergreen matin et soir pendant plusieurs jours.
5. Préparez un bain de pied d'achillée mille-feuilles en ajoutant un bon verre de feuilles et une cuillère à café de sel à 3 litres d'eau bouillante. Fermez le feu immédiatement, couvrez et laissez reposer jusqu'à température confortable. Filtrez alors et baignez les pieds. Répétez à volonté.
6. On peut assouplir les callosités par applications fréquentes d'huile d'olive, de sésame, de ricin ou de germe de blé.

Verrues plantaires

Ces verrues qui se développent sur la plante du pied sont plus incrustées que celles qui apparaissent sur n'importe quelle autre partie du corps.

Les applications d'huile de germe de blé ou de ricin ont la réputation d'éliminer les verrues plantaires. Un coton imprégné d'huile doit être fixé avant le coucher et rester toute la nuit. Il faut répéter le traitement tous les soirs jusqu'au résultat - généralement pendant 3 ou 4 semaines.

Crevasses au talon

Appliquez souvent de l'huile de tournesol au talon. Pour empêcher la réapparition, appliquez l'huile de temps à autre.

Le pied d'athlète

Cette mycose qui brûle et démange, probablement la plus courante des infections fongiques, est provoquée par un champignon microscopique. Elle peut se manifester n'importe quand, mais elle est plus fréquente lorsqu'il fait chaud.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser son apparition : transpiration ; malpropreté, frottement des bas ou chaussettes, contact direct avec le parasite (comme dans une douche utilisée par une personne contaminée).

Étant contagieuse, cette infection peut se propager à d'autres parties du corps - les mains et le visage par exemple, à la suite d'un contact avec le site original de l'infection.

Remède proposé : Avec une brosse douce, lavez les pieds soigneusement au savon acide et à l'eau chaude. Obtenez une bonne mousse et savonnez pendant 5 à 10 minutes, puis rincez et séchez. Appliquez du vinaigre de cidre aux pieds, en atteignant bien entre les orteils. Répétez chaque soir jusqu'à disparition de l'infection.

De plus : Changez souvent de chaussettes et utilisez une serviette propre pour sécher les pieds après chaque bain. Pour éviter la réinfection, serviettes et chaussettes devraient bouillir. Les chaussettes peuvent alors être trempées dans une solution de 6 centilitres (un bon demi-verre ordinaire) de vinaigre blanc pour 4 litres d'eau froide. Ne les rincez pas : essorez-les simplement et faites sécher en pendant au soleil. La solution de vinaigre est excellente pour éliminer la mauvaise odeur des chaussettes sales et leur donner un odeur propre et fraîche.

Autre remède

De nombreuses personnes affirment obtenir de bons résultats avec les fleurs de trèfle rouge. Faites bouillir un verre de fleurs jusqu'à épaississement du liquide et laissez refroidir. Appliquez la bouillie sur le pied soigneusement lavé. Répétez tous les soirs jusqu'à disparition de l'infection.

Bains de pieds aux plantes

Plonger ses pieds fatigués et brûlants, à la fin d'une dure journée, dans un bain de pieds aux plantes, comme dans l'ancien temps, est une des choses les plus reposantes qu'on puisse faire. Vous pouvez utiliser les plantes appropriées seules ou mélangées.

Le romarin, les feuilles d'eucalyptus, la paille d'avoine, la camomille et la reine des prés sont parmi les plantes qui peuvent être employées.

Mode d'emploi :

1. Mettez deux ou trois poignées de plantes) dans quatre litres d'eau ; couvrez et laissez refroidir à une température confortable pour un bain de pieds. Filtrez et baignez les pieds 15 à 20 minutes, en réchauffant le bain si besoin est.
2. On peut préparer un excellent bain de pieds en ajoutant une cuillère à café d'essence de pin à 4 litres d'eau chaude.

Douche écossaise

Cette méthode alternative - des bains alternativement chauds et froids - est tonique et stimule la circulation. Elle calme les chevilles gonflées après une longue journée debout.

Mode d'emploi :

Préparez suffisamment d'infusion (comme ci-dessus) pour deux bains de pieds. Mettez la moitié à refroidir complètement. Gardez le restes au chaud. Baignez les pieds alternativement dans le bain chaud et dans le froid. Alternez 4 ou 5 fois, en terminant avec le bain froid. Séchez soigneusement les pieds.

Poudres calmantes

Voici une merveilleuse poudre pour les pieds fatigués, surchauffés ou douloureux. Elle est particulièrement agréable en été. Mélanges à parts égales de la poudre d'écorce d'orme, de comptonia et d'hydrastis. Poudrez les pieds ou les chaussettes. Vous serez enchanté par les effets calmants du mélange.

Éliminez les mauvaises odeurs

Lavez les pieds avec de l'eau chaude et un savon acide. Appliquez du vinaigres de cidre pur ou dilué.

Changez souvent de chaussettes. Pour les désodoriser, faites-les tremper dans, une solution d'eau et de vinaigre blanc, tout de suite après les avoir lavées.

Transpiration excessive

La transpiration est normale, mais l'excès peut être une source d'ennuis.

Pour garder les pieds secs : Lavez-les souvent et changez de chaussettes au moins une fois par jour. Préférez le coton qui est absorbant. Les chaussures de cuir sont aussi recommandées parce qu'elles permettent à l'air de circuler autour des pieds. L'eau d'hamamélis appliquée à la plante limite la transpiration. Les poudres après le bain sont une aide supplémentaire.

Pieds froids

Cette condition est généralement provoquée par l'humidité ou la mauvaise circulation.

Le cuir donne la meilleure protection contre l'humidité et aide à garder les pieds secs et confortables. On peut porter deux paires de chaussettes de matériaux différents - laine et coton ou soie. Le coton ou la soie devraient être portés sur la peau, la laine par-dessus.

Le bain alterné chaud et froid stimulant la circulation, il peut avoir des effets bénéfiques sur cet état.

La circulation peut aussi être améliorée par une bonne nutrition, en particulier par la vitamine E. La valeur de cette vitamine dans les troubles circulatoires a été prouvée maintes et maintes fois. Elle vous sera fournie par de bonnes quantités de germe de blé naturel et d'huiles végétales ; mais vous pouvez aussi la prendre sous forme de capsules.

Varices et phlébites

Un journal médical italien (*La Riforma Médical, 1955*) a relaté que 44 patients souffrant de divers types de varices ont été traités avec une dose quotidienne de 300 à 500 milligrammes de vitamine E pendant 2 mois à 3 ans. Sept cas furent complètement guéris. Neuf s'améliorèrent en un mois. Les autres témoignèrent d'amélioration et d'un soulagement de la douleur, de l'œdème et de la congestion. Aucun effet secondaire néfaste ne fut observé.

Dans le magazine « *Attività Congresso degli Caiologia* » (*Mai 1948*) les auteurs mentionnent cinq cas de phlébite aiguë rapidement résolus par la vitamine E. Un autre rapport (*Surgery,*

vol. 28, 1950) étudie quatre cas traités exclusivement par la vitamine E dans lesquels l'inflammation et l'enflure disparaissent.

Les oignons

Les chaussures trop étroites font pression sur l'articulation du gros orteil. Cela irrite les bourses séreuses, provoquant l'enflure et progressivement, un douloureux « oignon ». Il est aggravé par les talons hauts, faisant porter davantage de poids sur la plante du pied.

Prise à son tout début, quand on vient de remarquer l'irritation, l'inflammation peut être calmée par un bain de pieds de grande consoude. Mettez deux poignées de racine coupée dans 4 litres d'eau et faites bouillir lentement pendant 30 minutes. Passez et laissez refroidir la décoction jusqu'à une température confortable. Baignez les pieds pendant 10 à 15 minutes matin et soir.

Tenez-vous en à des chaussures basses ou à talons moyens, et assurez-vous qu'elles sont assez larges.

Ongles incarnés

Ils résultent généralement d'ongles mal coupés ou de chaussures pointues ou trop serrées. Pour les éviter, les pédicures recommandent de porter des chaussettes et chaussures bien adaptées et de tailler les ongles droits, jamais plus courts que l'orteil lui-même et sans arrondir les coins. Limez-en le bord avec une lime en carton émeri.

Pour un soulagement passager, les herboristes recommandent le bain de pied de grande consoude pendant 20 minutes, deux ou trois fois par jour.

Consultez un podologue le plus rapidement possible.

Engelures

Elles font enfler la peau et provoquent des démangeaisons intenses. Des applications fréquentes de jus de citron mélangé à de la glycérine permettent de les éliminer.

Tisane pour la goutte

Cette maladie douloureuse, caractérisée par l'enflure et l'inflammation d'une articulation, est due à un excès d'acide urique dans le sang. Les urates (sels de l'acide urique) se déposent fréquemment sur l'articulation du gros orteil.

Les herboristes affirment obtenir de bons résultats avec la tisane de grande consoude. Faites bouillir 15 à 30 grammes de racine coupée dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Passez et prenez un verre de la décoction trois fois par jour.

Voûtes plantaires affaissées

Dans certaines parties du monde, les guérisseurs de village traitent cet état avec un liniment à base d'armoise. On le prépare en faisant macérer trente grammes de poudre d'armoise dans un demi-litre de rhum pendant une semaine, en secouant la bouteille vigoureusement chaque soir. A la fin de la semaine, le liquide est passé et placé dans une bouteille bien fermée. On frictionne le pied matin et soir avec cette préparation et entre temps, on l'enveloppe de gaze. On dit qu'ils obtiennent des résultats bénéfiques en 3 ou 4 semaines.

Crampes du pied ou de la jambe

Les douloureuses crampes qui réveillent au milieu de la nuit peuvent avoir une origine grave. Mais les docteurs constatent qu'elles sont souvent simplement causées par un manque de calcium. Parfois le sujet en consomme suffisamment, mais ne l'assimile pas par manque de vitamine D, indispensable à l'utilisation du calcium par l'organisme.

Les crampes nocturnes peuvent aussi provenir d'une légère carence ou d'une assimilation défectueuse de la vitamine E. Cette possibilité a été découverte par hasard par les Drs Mahan et Ayers de Los Angeles, qui avaient prescrit de la vitamine E à divers patients pour des troubles cutanés. Plusieurs sujets avaient mentionné qu'ils souffraient de crampes nocturnes, qui disparurent après qu'il eussent pris la vitamine E (*California Médecine, août 1969*). Encouragés par ces résultats, les médecins traitèrent 26 patients affligés de crampes douloureuses avec 100 Unités Internationales d'acétate de D-alpha-tocophérol (vitamine E) trois fois par jour avant les repas. Le soulagement fut rapide, en général en une ou deux semaines. Deux des patients cessèrent de prendre la vitamine E au bout de deux

mois ; en 4 à 5 semaines, ils souffraient à nouveau tous deux de crampes dans les jambes.

Le journal médical anglais « *Lancet* » relate également le succès de la vitamine E dans le soulagement des crampes dans les jambes.

Autres traitements :

1. Un numéro du « *Organic Consumer Report* » (1^{er} septembre 1964) déclare que les crampes musculaires nocturnes « peuvent être soulagées en 15 ou 20 minutes par une cuillère à soupe de lactate de calcium pris avec une cuillère à café de vinaigre de cidre et une cuillère à café de miel dans de l'eau chaude ».
2. Le célèbre Dr Jarvis a constaté que le miel aide à atténuer ; les crampes musculaires. Il suggère deux cuillères à soupe de miel à chaque repas. Le miel peut aussi être mélangé avec deux cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau.
3. L'écorce de canneberge (*Viburnum opulus*) est un vieux remède pour les crampes. Cette plante était bien connue des Indiens américains. Dans son livre, *Indian Household Médecine Guide (Guide de la médecine des Indiens)*, John Lightall a écrit que la canneberge est généralement appelée « écorce des crampes » en raison de ses puissantes vertus antispasmodiques et elle est réputée pour faire disparaître les crampes très rapidement. Il recommande la tisane chaude pour les crampes graves, « une bonne dose toutes les trois ou quatre heures », et dans les cas plus légers, « 10 à 30 gouttes de teinture trois ou quatre fois par jour ».

L'écorce de canneberge était aussi appréciée des médecins de naguère. Wood et Ruddock ont écrit ; « Faites une forte décoction d'écorce de canneberge, buvez-en un tiers de tasse à thé et vos crampes disparaîtront en 20 minutes ». Pour en prévenir la réapparition, ils suggèrent de boire cette décoction soir et matin pendant une ou deux semaines.

4. De nombreuses personnes emploient la tisane de framboisier comme remède domestique contre les crampes dans les jambes causées par une mauvaise circulation. Elles boivent cette tisane matin et soir et disent que les crampes reviennent généralement en quelques jours quand on cesse de la prendre.

10.3. Résumé

1. Employez les plantes pour traiter les cors et callosités.
2. Des plantes spécifiques apportent un soulagement naturel et efficace à divers troubles douloureux des pieds.
3. On peut faire des bains de pieds reposants et calmants avec des plantes seules ou mélangées.
4. Des poudres de plantes peuvent apporter une aide appréciable, en particulier en été.
5. Les remèdes à base de plantes peuvent soulager les douloureuses crampes nocturnes dans les pieds et les jambes.

11. Les plantes qui aident à maigrir

Grateron, fenouil, fucus(algue), lécithine de soja, feuilles de framboisier, miel, jus de raisin ...

Avez-vous des kilos à perdre ? Passez-vous constamment d'un régime d'austérité à des périodes de débauche alimentaire ? Au lieu de vous en vouloir de ne pas être capable d'échapper à ce cercle vicieux, pourquoi ne pas essayer de recourir aux plantes ? Elles pourraient vous faciliter la perte de ce poids excédentaire.

Dans cette utilisation des plantes, il est surtout question de trouver la formule qui convient à votre cas personnel. Cependant, dans l'ensemble, toutes les plantes ayant une vieille réputation dans ce domaine donnent en général de bons résultats pour tout le monde.

11.1. Le grateron secret-minceur des anciens

De nombreuses herbes et plantes ont la réputation établie de longue date de faciliter la perte de poids. Le grateron (*Galium aparine*), que les Chinois appellent « Chu yang yang », est un exemple classique. Il était considéré par les anciens comme un excellent remède contre l'obésité de même qu'un bon dépuratif.

En phytothérapie moderne, le grateron est classé comme « altératif » (modifiant les processus métaboliques), diurétique, légèrement purgatif et tonique.

Une femme moins 16 kilos

Un herboriste a relaté le cas d'une femme voulant maigrir qui a pris chaque jour des infusions de grateron. Rien ne se produisit au cours du premier mois ; mais elle commença à perdre lentement du poids la cinquième semaine et au bout de six mois, elle avait retrouvé son poids normal, après avoir perdu 16 kilos qu'elle n'a toujours pas repris.

Mode d'emploi du grateron

Faites une infusion en versant une tasse à thé d'eau bouillante sur une cuillère à café de plante. Couvrez et laissez reposer 15

minutes ; passez et buvez - froid ou chaud - trois tasses par jour entre les repas.

11.2. Vertus amincissantes du fenouil

Le fenouil, plante potagère connue, est de plus considéré comme facilitant la perte de poids et fortifiant les yeux. En 1657, William Coles écrivait : « Les graines, les feuilles et les racines de fenouil potager sont beaucoup employées en boissons et bouillons par ceux qui ont grossi pour remédier leur manque d'aisance et redevenir plus secs et plus minces ». John Evelyn mentionnent que les femmes de la campagne en faisaient des bouillons et des tisanes pour maigrir.

On pense que les Grecs connaissaient bien les vertus amincissantes du fenouil, puisqu'ils appelaient cette plante « marathron », dérivé de « mariano » qui signifie « mincir ».

Mince grâce à la tisane de fenouil

Une femme a raconté qu'elle a ramené son poids de 95 à 63 kilos à l'issue de plusieurs mois de consommation suivie de tisane de graines de fenouil. « J'ai toujours bu 4 tasses de tisane par jour » dit-elle, « une avant le petit déjeuner, une pour ma « pause-café », une avant de dîner et une avant de me coucher. Je n'ai pas suivi de régime draconien, mais j'ai un peu réduit ma consommation de féculents, de sucres et de graisses. Non seulement j'ai perdu du poids, mais je suis en bien meilleure santé. Je n'avais jamais entendu dire que le fenouil était bon pour les yeux, mais après avoir bu la tisane pendant deux mois et demi seulement, j'ai remarqué qu'un problème très ancien (les lumières brillantes me faisaient mal aux yeux) avait disparu ». (Nota bene : Le fenouil est un membre de la même famille que le persil et il est riche en vitamine A).

Mode d'emploi

Ajoutez 4 cuillères à café de graines de fenouil à un litre d'eau bouillante et laissez frémir 5 minutes. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 15 minutes avant de filtrer. Prenez une tasse trois ou quatre fois par jour. Si vous le désirez, faites réchauffer la tisane.

Les mérites des graines de fenouil pulvérisées

Une autre femme déclare avoir obtenu de bons résultats avec des graines de fenouil pulvérisées. Elle dit qu'elle met la poudre en capsules et en prend deux, quatre fois par jour. « J'avais un problème - de poids très rebelle » dit-elle, « et je me suis mise au régime maintes et maintes fois. Je perdais d'abord quelques livres, puis pendant deux ou trois semaines, je ne perdais plus un gramme, bien que je suivisse mon régime religieusement. J'atteignais toujours le point où ma pauvre volonté finissait pas céder et je recommençais à manger n'importe quoi.

Puis un jour, une amie me suggéra d'essayer la poudre de graines de fenouil. Je ne sais pas ce qu'elle ferait pour quelqu'un d'autre, mais elle a fait merveille pour moi. Quand je me suis remise au régime en prenant les gélules de poudre, mon poids a diminué régulièrement, sans périodes où les kilos refusaient de disparaître. Je suis revenue à mon poids normal depuis quelque temps et je constate que je peux manger assez librement sans reprendre de poids, tant que je continue à prendre la poudre de graines de fenouil. J'ai remarqué, de plus, que le fenouil fait aussi merveille pour ma digestion ».

11.3. Les algues : le secours vient de la mer

L'obésité est rare chez les Polynésiens et autres populations qui consomment régulièrement des algues.

Le *Fucus vesiculosus* est une des algues le plus connues.

Réputation contre l'obésité

Le Dr T. J. Lyle écrit, dans « *Physio-medical therapeutics, Materia Médical and Pharmacy* »

Cette plante est préconisée contre l'obésité. Elle a la réputation de dissoudre la graisse sans effets nocifs. Elle agit sur les muqueuses et le système lymphatique. Ce tonique légèrement altératif est un de ces agents lents et tenaces qui ont besoin de temps pour donner les résultats souhaités. Il agit particulièrement sur les cellules grasses. On observe son action au mieux chez les sujets ayant une peau humide et froide et des bourrelets de graisse.

Le Dr Eric Powell fait ce commentaire : « Le fucus et un vieux remède connu contre l'obésité probablement le meilleur. Son action sur les tissus graisseux est probablement due à sa teneur

en iode et à l'association de cet élément avec la glande thyroïde. Mais nous savons que le fucus agit aussi directement sur les cellules graisseuses. Il a un effet régulateur et bien qu'aidant à perdre du poids, il peut être pris en toute sécurité par les minces, car c'est un « normalisateur ».

Les infusions de fucus sont particulièrement gluantes et d'un goût déplaisant, de sorte que peu de gens ont le courage de les prendre. Heureusement, on peut se procurer du fucus sous forme de gélules.

11.4. La lécithine et les bourrelets

La lécithine, provenant principalement des grains de soja, devrait faire partie du régime de tous ceux qui surveillent leur poids. La lécithine aide à contrôler la silhouette en brûlant les graisses accumulées dans les bourrelets, dont on rêve tant de se débarrasser. La lécithine aide aussi à avoir la sensation d'être suffisamment nourri en mangeant moins, de sorte qu'il est plus facile de résister à la nourriture et à la tentation de grignoter entre les repas.

Il semble aussi que la lécithine aide à prévenir l'accumulation du cholestérol et l'apparition de calculs biliaires ; elle accroît l'énergie et favorise la puissance intellectuelle.

La lécithine est disponible sous diverses formes - en gélules, en granulés et en liquide - dans les magasins de produits diététiques.

11.5. Les feuilles de framboisier

Dans un article publié dans une revue de diététique, Martin Thoresby écrit : « Les feuilles de framboisier sont une des plantes les plus efficaces pour retrouver ou conserver une jolie silhouette ». On a appris qu'il y a quelque temps, au Japon, dit-il, on donnait chaque jour à des jeunes filles suivant un programme d'amincissement une infusion de feuilles de framboisier « et on dit que les résultats sont « miraculeux » au bout d'un mois ».

Une super silhouette

Thoresby ajoute aussi ceci : « Votre serviteur a eu l'occasion de travailler avec une jeune femme à la silhouette superbe - en tout cas, c'est ce que les hommes en pensaient ! Son secret était de

prendre une infusion de feuilles de framboisier trois fois par jour, entre les repas, et elle le faisait même au bureau. Ce régime, combiné avec deux kilomètres à pied par jour (lentement, estomac rentré, buste droit et tête haute), lui valut de remporter, à 39 ans, un concours de beauté où sur les 100 candidates, nombreuses étaient celles qui semblaient devoir l'emporter haut la main ».

Feuilles de framboisier et Fucus

« Une autre jeune femme » continue Thoresby, « mincit en deux mois au point d'être surnommée « la fille la plus mince de la compagnie » où il y avait pourtant beaucoup de femmes minces. En dehors d'une consommation quotidienne de miel, son secret consistait à boire de la tisane de feuilles de framboisier deux fois par jour et à prendre deux comprimés de fucus matin et soir. Elle est devenue mannequin dans une grande maison de couture ».

11.6. Mincir avec le miel

Le miel consommé seul et non mélangé à d'autres aliments, est un vieux remède contre l'obésité, toujours populaire aujourd'hui. Thoresby écrit : « On peut mincir grâce au miel. L'ayant recommandé à de nombreuses femmes, j'ai constaté qu'on peut perdre un poids appréciable avec deux cuillères à café par jour ».

11.7. Mincir avec du jus de raisin

Un autre moyen bien connu est le jus de raisin. Ce produit sain est aussi un des meilleurs dépuratifs de la nature.

Les secrets d'un célèbre mystique

Le défunt Edgar Cayce, célèbre « Prophète dormant » de Virginia Beach, mentionne le jus de raisin comme moyen de maigrir. Voici quelques extraits de ses consultations en état de transe (*Extraits des archives de l'Association for Research in Enlightenment, Inc. Virginia Beach, Va 23451*) :

Obésité : Femme, 18 ans, N. 1431-2 24-3-51.

Question 5 : Comment puis-je maigrir sans danger et combien devrais-je peser?

Réponse 5 : Environ 68 kilos. Maigrissez avec du jus de raisin.

Q. 6 : S'il vous plaît, précisez-moi le régime.

R. 6 : Mangez ce que vous voudrez, sauf des pommes de terre et du pain blanc. Mais buvez 4 verres de jus de raisin par jour, une demi-heure avant les repas et avant de vous coucher. Pour chaque verre mélangez 3/4 de jus de raisin pour 1/4 d'eau. Prenez environ 5 à 10 minutes pour boire chaque verre, vous voyez?

Tendance à l'obésité. Homme, 47 ans, N. 1589-1 13-5-38.

Environ une demi-heure avant le petit déjeuner et le repas du soir, buvez 6 centilitres additionnés de 3 centilitres d'eau. Cela vous empêchera de prendre du poids.

Pas trop de sucres, pas trop de boissons fermentées pour corriger cette tendance.

Appétit et obésité. Femme, 56 ans, N. 1309-2 4-10-40.

Prenez du jus de raisin 4 fois par jour (9 centilitres de jus pour 3 d'eau), une demi-heure avant le repas et le coucher. En ce qui concerne le régime, le jus de raisin suffira presque. Mangez ce que votre appétit vous dicte, sauf les sucreries, le chocolat, etc. Pas trop de sucre, pas trop de pâtisseries. Mais tout le reste, viandes et légumes sans graisses, à volonté. Mais nous verrons que votre appétit se modifiera.

Tendance à l'obésité. Homme, 51 ans, N. 470-32, 4-4-41.

Vous pouvez contrôler votre augmentation de poids avec le jus de raisin, plutôt qu'avec un régime quelconque. Essayez seulement de ne pas abuser des sucreries et féculents.

11.8. Passez du sel aux plantes

Limitier la consommation de sel est un moyen facile de mincir et il est bénéfique pour l'état général.

Le sel attire et retient l'eau du corps. Une seule cuillère à café de sel, par exemple, retient presque trois litres d'eau dans vos tissus. Si vous voulez perdre du poids sans faire trop d'efforts, débarrassez-vous simplement de la salière et vous pourriez vous débarrasser en même temps de deux ou trois livres la première semaine. Évidemment, vous devez aussi éviter les aliments très salés tels que chips de pomme de terre, biscuits et cacahuètes salés, bacon, cornichons, saucisses, etc. L'eau adoucie devrait

aussi être évitée en raison de sa teneur élevée en sodium, dont votre corps se procure les quantités nécessaires avec la viande, les légumes, les fruits, qui en contiennent naturellement.

Rappelez-vous aussi que le sel donne soif, ce qui vous fera boire davantage, entraînant une plus grande rétention d'eau et plus de poids. Une personne peut retenir plus de 5 litres d'eau en raison du sodium dans l'organisme.

En abandonnant le sel, vous perdrez du poids en liquide, mais non en graisses. Parce qu'il stimule l'appétit en excitant les glandes salivaires, la suppression du sel vous aidera aussi dans votre lutte contre les bourrelets de graisse en diminuant votre envie de manger.

Le sel, une menace pour la santé

Non seulement le sel est ennemi de la minceur, mais il a aussi de mauvais effets sur votre santé. La sinusite, les maladies cardiovasculaires et les congestions cérébrales, l'asthme, les maux de tête et l'insomnie font partie des nombreuses conditions dans lesquelles le sel a une responsabilité.

Le professeur John Laragh, professeur de médecine clinique au Collège des Médecins et Chirurgiens de l'Université de Columbia dit, par exemple, que « le fait frappant, dans l'hypertension, est qu'elle soit directement liée à la consommation de sel du sujet. Que ce soit chez les humains ou les animaux de laboratoire, il est indubitable que dans le monde entier, l'accroissement de la consommation de sel coïncide avec une plus grande fréquence de l'hypertension et des hémorragies et congestions cérébrales. En revanche, il n'y a aucun doute sur les effets bénéfiques de la restriction de sel sur l'hypertension ».

Le Dr Laragh suggère que le sel fait monter la tension parce qu'il a un « effet hydraulique en retenant les fluides, ce qui, en soi, augmente la pression dans les vaisseaux sanguins ». En bref, un plus grand volume de liquide nécessite plus de pression pour circuler, - en dehors du fait qu'il augmente le poids du corps.

Les plantes, savoureux succédanés du sel

Ne craignez pas que votre cuisine soit fade parce que vous en supprimez le sel. Remplacez-le simplement par des plantes savoureuses comme nous suggérons ci-après et vous découvrirez le plaisir de nouvelles saveurs. C'est amusant d'expérimenter avec des aromates - gingembre, romarin, origan, estragon, clous de

girofle, sauge, quatre épices, carvi, aneth et tous les autres. Une bonne règle est de ne les utiliser d'abord qu'en très petite quantité, surtout si vous ne les connaissez pas encore. Il est facile d'en rajouter ensuite, mais impossible de corriger un plat trop assaisonné. L'utilisation de ces plantes n'ajoutera rien à votre poids.

Comment employer les parfums de la nature

Voici quelques suggestions pour ajouter un peu de la magie de la nature à votre alimentation. Au lieu du sel, mettez de l'estragon sur vos œufs. Sur les tomates, remplacez-le par du basilic. Vous pouvez parfumer vos rôtis avec du poivre, du romarin et du gingembre avant de les faire cuire. Avec le veau, employez la menthe et le poivre de Cayenne ; avec les haricots verts, essayez la sarriette ou le piment rouge pulvérisé. Dans les ragoûts, utilisez le thym et les feuilles de laurier et les quatre-épices sur vos pommes de terre cuites au four.

Le curry, un mélange subtil d'épices et de plantes exotiques de l'Extrême Orient, peut être employé sur les viandes, le poisson, les œufs, les légumes, dans les soupes et les sauces. Vous pouvez essayer le safran, un assaisonnement de gourmet pour les fruits de mer, les œufs, soupes et sauces de poissons. Les graines de carvi améliorent la saveur des bouillons, des ragoûts, de la choucroute. Le basilic, appelé « l'herbe des rois » par les Grecs de l'antiquité, est connu aujourd'hui comme l'aromate idéal pour la tomate et toutes les recettes qui en comportent.

En mettant la table, placez-y des flacons d'épices et aromates qui permettent de parfumer à volonté et invitent à la créativité. Votre famille découvrira des trésors de saveurs.

Ce remplacement du sel par des aromates et épices augmentera votre dynamisme et vous serez heureuse de voir votre silhouette mincir progressivement - et aux bons endroits !

11.9. Résumé

1. Les plantes sont des auxiliaires peu coûteuses, mais souvenez-vous qu'elles travaillent lentement et de façon constructive.
2. Les plantes ne sont pas des drogues dangereuses. En faisant maigrir, elle ne fatiguent pas l'organisme et n'altèrent pas la santé.
3. Tout en faisant perdre du poids, certaines plantes contribuent positivement à votre état général : par exemple, elles sont dépuratives, bonnes pour les yeux, favorisent la digestion, réduisent ou empêchent l'accumulation du cholestérol, augmentant ainsi votre dynamisme tout en diminuant votre tour de taille.
4. La lécithine aide à éliminer les bourrelets. Elle diminue aussi les envies de manger et permet de résister aux tentations entre les repas.
5. Tout indique que l'excès de sel est néfaste de même que peu favorable à la minceur.
6. Remplacer le sel de l'alimentation par des plantes aromatiques est un moyen facile de perdre du poids.

12. Une peau et un teint jeunes

Papaye, flocons d'avoine menthe huile de ricin achillée mille-feuilles ...

Les femmes ont toujours cherché à supprimer les rides de leur visage et à donner à leur teint un rayonnement irrésistible. Dans les époques de splendeurs passées, des beautés célèbres ont attribué l'éclat et le tonus persistants de leur peau à l'utilisation des plantes. Puis arriva l'ère du synthétique avec sa publicité à haute pression et on oublia presque les merveilles du jardin de la nature. Les femmes se persuadèrent que les laboratoires pouvaient résoudre les problèmes cosmétiques, et, de plus, en un temps record !

Le pendule oscille maintenant dans l'autre direction. Dans bien des parties du monde, les méthodes domestiques à base de plantes pour la santé et la beauté de la peau redeviennent populaires. Les explications ne manquent pas. Toutes les femmes d'aujourd'hui, comme celles d'hier, veulent une jolie peau. Mais dans leurs efforts pour la préserver, elles ont découvert que bien des crèmes industrielles promettant un teint superbe contiennent des hormones, des antibiotiques ou autres irritants qui font plus de mal que de bien.

Les effets secondaires peuvent être si légers qu'on ne les remarque pas et qu'il leur faut plusieurs jours pour se développer. Les réactions aux cosmétiques chimiques peuvent être le dessèchement de la peau, des enflures, des démangeaisons ou des boutons. Heureusement, quelques spécialistes de ce domaine sont préoccupés par ces effets secondaires des produits synthétiques et commencent à se tourner vers la nature pour de meilleurs ingrédients.

L'économie est une autre cause de ce regain d'intérêt pour les recettes de beauté domestiques. Comparées aux millions de francs dépensés chaque année en produits de beauté, les plantes sont peu coûteuses. Et les femmes découvrent qu'en étant leurs propres esthéticiennes, elles sont souvent plus efficaces que les produits industriels.

Ce que les plantes peuvent faire

En matière de beauté, les plantes peuvent tonifier les tissus, aplanir les rides et donner de la souplesse à une peau desséchée. Les pores distendus peuvent être resserrés avec des plantes.

Certaines stimulent les régions où la circulation est faible et en ravivent le teint. D'autres atteignent les couches sous-cutanées pour nettoyer les pores en profondeur et supprimer cet air de peau vieillissante. D'autres encore améliorent les peaux affectées par les problèmes glandulaires. Voilà quelques unes des façons dont les plantes peuvent faire ressortir la beauté cachée de votre peau.

12.1. Ce que vous devez savoir

La peau n'est pas seulement une solide enveloppe qui vous conserve à l'intérieur et le reste au dehors : c'est un organe vivant. Organe sensitif du toucher, elle est étroitement reliée aux grands centres nerveux de l'organisme. Elle représente, pour une personne moyenne, deux mètres carrés de tissus spécialisés ayant diverses fonctions vitales. Elle vous protège contre la déperdition de chaleur dans les environnements froids. En cas de chaleur excessive due au climat, à la fièvre ou à l'effort, elle soulage vos tissus en permettant à la chaleur de s'échapper grâce à la transpiration. La sueur est aussi une réaction à la peur ou à un grand choc émotionnel.

Comment la peau reste saine

Votre peau reste saine en excréant le sébum, une substance grasse qui, à sa surface, se mélange à la sueur. C'est ce qui garde votre peau souple et hydratée. Par temps très froid, le sébum gèle en atteignant la surface ; dans ce cas, la peau sèche et se fendille. C'est aussi ce qui se produit pour vos mains lorsque vous ne les séchez pas assez après qu'elles aient été dans l'eau.

Changements de la peau

En cas d'insuffisance ou d'excès de sébum, la peau est trop sèche ou trop grasse. A la puberté, les glandes sexuelles affectent la peau par l'intermédiaire du sang et stimulent les glandes sébacées. Cet accroissement soudain de la sécrétion peut boucher les pores, causant les comédons (points noirs), boutons et autres troubles. Dans le vieillissement prématuré, la production de sébum est ralentie, les fibres de la peau perdant ainsi une partie de leur tonus et de leur élasticité. Il en résulte une peau sèche, ridée et parcheminée.

L'acidité vous protège

Normalement, la surface de la peau est acide, et cette acidité crée une barrière protectrice contre l'invasion bactérielle. En vous lavant avec des savons durs et alcalins, vous supprimez cette couche protectrice que votre corps ne recrée qu'en plusieurs heures.

La peau est un filtre naturel

Votre peau respire, prenant l'oxygène en exhalant les impuretés. Une grande partie des déchets est éliminée sous forme de gaz invisibles appelés « la transpiration imperceptible ». Que vous en ayez conscience ou non, ce processus prend place 24 heures sur 24. Une moindre quantité de toxines est évacuée par la sueur visible, qui forme de minuscules gouttelettes à la surface de votre peau.

Souvent, la peau se charge d'un surcroît d'élimination pour soulager un organe surmené, comme en cas de faiblesse rénale ou hépatique et, à un moindre degré, lorsque les poumons ne fonctionnent pas de façon adéquate. Les toxines intestinales sont parfois éliminées par la peau.

Si nous ne disposions pas de ces merveilleux moyens d'éliminer toxines et poisons de notre organisme, notre sang serait tellement pollué qu'il ne pourrait plus entretenir la vie.

Le processus d'absorption

Une autre fonction impartie à la peau par la nature est celle d'absorber certaines substances comme les crèmes ou lotions qu'on peut lui appliquer. Ce qui signifie que si votre peau n'est pas convenablement nettoyée et entretenue, les impuretés déposées à sa surface peuvent être réabsorbées par le corps, rendant le système toxique.

Les couches de la peau

Votre peau comprend quatre couches superposées qui se renouvellent en permanence. La surface ou épiderme se desquame et son renouvellement dépend des couches inférieures. C'est pourquoi il est important :

1. de vous frictionner un peu lors de votre bain, afin d'éliminer les cellules mortes pour permettre aux tissus sous-jacents de respirer et

2. de ne pas abuser des cosmétiques et de ne jamais appliquer un nouveau maquillage avant d'avoir soigneusement enlevé l'ancien. Si vous ne suivez pas ces deux règles, de même que celles de la propreté, vous aurez des pores bouchés et une peau rugueuse qui ne respire pas.

12.2. Préparez vos cosmétiques végétaux

Les vieilles recettes populaires que nous donnons ci-après valent pour toutes et tous - elles sont faciles à préparer et peu coûteuses. Vous pouvez choisir n'importe laquelle, pourvu qu'elle convienne à votre cas personnel.

Pour préparer des cosmétiques à base de plantes, **N'UTILISEZ PAS** de récipient en aluminium. Choisissez du pyrex ou des récipients émaillés. **C'EST TRES IMPORTANT.**

Une chose encore. Certaines recettes exigent un linge trempé dans une solution, puis appliqué au visage. Assurez-vous que ces linges sont propres et mettez-les de côté uniquement pour vos traitements de beauté aux plantes.

12.3. Cleaners végétaux

Cleaner tropical

A employer une fois par semaine.

Mettez un sachet de tisane de papaye dans un demi-litre d'eau bouillante. Couvrez, laissez frémir quelques minutes, puis retirez du feu et laissez reposer pour refroidir un peu. Enlevez le sachet et versez la tisane dans un saladier en pyrex.

Mettez deux gants de toilette dans le liquide. Essorez partiellement l'un d'eux et appliquez sur le visage. Pour conserver la chaleur, couvrez avec une serviette sèche pliée.

Dès que le gant perd sa chaleur, remplacez-le dans la tisane en prenant immédiatement le deuxième pour procéder comme ci-dessus. La solution doit être assez chaude pour ouvrir les pores et éliminer les cellules mortes. Réchauffez-la donc de temps en

temps et faites ces applications pendant 15 minutes. (Ne raccourcissez pas cette période ou vous n'obtiendrez pas les mêmes résultats).

Ce traitement est absolument sans danger et résout même parfois certains troubles cutanés. Le secret de son efficacité réside dans les enzymes de la papaye qui dissolvent les déchets empêchant les couches sous l'épiderme de respirer. Cette recette vous aidera à protéger l'élasticité et la tonicité de votre peau, indispensables à un teint jeune et frais.

Cleaner à la poudre d'amandes

1. La poudre d'amandes est un autre moyen naturel de nettoyer la peau et, particulièrement, de resserrer les pores élargis. Mélangez la poudre avec juste assez d'eau pour en faire une pâte crémeuse. Étalez sur le visage et le cou et laissez sécher. Enlevez en frictionnant doucement pour éliminer les cellules mortes au bout de 10 à 15 minutes. Utilisée tous les jours, elle supprime ou empêche l'apparition des points noirs, resserre les pores et rafraîchit la peau.

2. Voici une façon rapide d'employer la poudre d'amandes pour nettoyer la peau : versez-en un peu dans le creux de la main avec assez d'eau pour pouvoir l'étaler facilement et employez comme du savon pour le visage et les mains. Rincez sans délai.

Cleaner aux flocons d'avoine

Les flocons d'avoine sont un ancien et merveilleux moyen d'éliminer les déchets.

Mélangez les flocons crus avec du petit-lait et étalez sur le visage. Laissez sur la peau 15 à 30 minutes. Rincez et séchez en tamponnant avec une serviette propre.

Facial à la vapeur mentholée

A employer seulement pour peau grasse ou normale.

Le bain de vapeur facial à la menthe nettoie en profondeur. Chez vous, vous pouvez profiter tranquillement de l'action calmante des vapeurs végétales sur votre visage. La vapeur mentholée ouvre les pores, permet un nettoyage complet, profond, et détend les muscles faciaux. En quelques séances, vous verrez votre peau prendre un éclat radieux.

Mettez une poignée de feuilles de menthe dans un grand bol et versez de l'eau bouillante. Placez-vous au-dessus du bol, une serviette sur la tête comme pour des inhalations. Restez ainsi 10 minutes (Répétez à volonté).

12.4. Masques de beauté

Inutile de dépenser une fortune pour donner de l'éclat à votre peau. Pour quelques francs et quelques minutes par jour, vous pouvez préparer un traitement de beauté qui vous aidera à résister au temps et donnera à votre teint un éclat juvénile. Des actrices célèbres, paraissant bien plus jeunes que leur âge, ont souvent employé cette préparation simple et remarquablement efficace pour protéger leur peau des attaques du temps.

Il vous faut :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'eau d'hamamélis (réfrigérée)
- 1 bouteille de lait de magnésium
- 1 savon doux antiseptique

Faites ce traitement une fois par semaine.

1. Lavez le visage et le cou avec le savon antiseptique et de l'eau chaude. Puis séchez bien la peau avec une serviette propre.

2. Agitez bien la bouteille de lait de magnésium et étalez sur tout le visage et le cou. Laissez sécher complètement (plusieurs minutes). Ce masque de lait de magnésium nettoie les pores et absorbe les impuretés de la peau.

3. Dissolvez ce masque sec avec une seconde couche de lait de magnésium, et enlevez avec un gant humide et chaud.

4. Faire chauffer un peu d'huile d'olive légèrement au-dessus de 37° et appliquez doucement du bout des doigts à tout le visage et le cou, par des mouvements ascendants. Laissez l'huile cinq minutes pour lui permettre d'hydrater la peau en profondeur et de remédier à la sécheresse provoquant les rides, tout en ajoutant un éclat naturel à votre teint.

5. Au bout de 5 minutes, éliminez l'excès d'huile en appliquant des cotons imbibés d'eau d'hamamélis glacée qui agit comme un astringent, laissant votre peau fraîche et juvénile.

Patience !

Vous ne remarquerez pas de différence en un ou deux traitements, qui ne feront qu'éliminer l'accumulation de déchets dans les pores. Une fois réellement propre, votre peau réagira après trois ou quatre traitements, votre teint deviendra petit à petit plus radieux et plus velouté. Les pattes d'oie, les rides du front et du cou commenceront à s'atténuer. Même les contours de votre visage et de votre cou prendront un aspect plus jeunes. On ne peut se représenter les effets bénéfiques de ce traitement qu'en l'utilisant soi-même.

N'oubliez pas vos mains

De vilaines mains peuvent détruire la meilleure impression. Ne les oubliez donc pas après avoir utilisé la formule magique sur votre visage et votre cou. Leur peau semblera plus jeune et plus ferme et elles seront plus jolies à contempler.

La beauté du corps

La préparation suivante stimule la circulation, adoucit la peau et aide à entretenir la beauté du corps.

Mélangez :

18 centilitres d'huile d'arachide

6 centilitres d'huile d'olive

1 cuillère à café de lanoline.

Mettez dans un flacon fermé.

Appliquez après vous être soigneusement lavée avec un savon pur à l'huile d'olive dans un bain tiède.

Agitez bien la bouteille avant d'utiliser le mélange en massant doucement, commençant par le visage, le cou, les épaules et les bras. Frictionnez ensuite le corps entier.

12.5. Conseils de beauté pour des problèmes particuliers

Peau grasse - Teint pâle

La tisane de persil est efficace pour les teints pâles ayant besoin d'être stimulés et tonifiés et excellente en rinçage pour les peaux grasses.

Ajoutez une bonne poignée de persil à un demi-litre d'eau tout juste bouillante et retirez immédiatement du feu (l'ébullition détruit les propriétés précieuses du persil). Couvrez la tisane et laissez infuser pendant une demi-heure. Passez l'infusion suffisamment refroidie et rincez le visage plusieurs par jour. Faites une nouvelle infusion tous les jours.

Points noirs, boutons, pores élargis

1. Utilisée une fois par semaine, cette formule fait merveille pour resserrer les pores et éliminer points noirs et boutons :

Battez un blanc d'œuf en neige ferme et liez avec une cuillère à café de miel. Étendez sur le visage et laissez 15 minutes. Rincez à l'eau chaude suivie d'eau froide. Séchez le visage.

2. Voici une vieille recette toujours populaire dans divers pays de par le monde. On la prépare et on l'emploie comme le mélange précédent :

Mélangez 80 grammes d'orge moulu, 30 grammes de miel et assez de blanc d'œuf en neige pour faire une pâte.

3. Spécial points noirs :

Mélangez 225 grammes de poudre d'amandes, 110 grammes de poudre de racine d'iris, 30 grammes de savon pur à l'huile d'olive râpé. Ajoutez assez d'eau chaude pour faire une pâte. Étendez doucement sur le visage, en insistant sur les points noirs. Répétez jusqu'à ce que votre peau soit parfaitement nettoyée. Rincez abondamment à l'eau froide.

Peau grasse

1. Mélangez 8 à 10 centilitres (un verre ordinaire à peine plein) de jus de concombre, 8 à 10 centilitres d'eau d'hamamélis et 4 à 5 centilitres d'eau de rose. Faites pénétrer dans la peau du bout des doigts. Cette lotion au concombre est rafraîchissante et permet à votre peau de respirer à nouveau.

(Pour obtenir le jus de concombre, lavez puis râpez-le, et pressez en tordant à travers un linge).

2. La tisane d'achillée mille-feuilles est merveilleuse pour les peaux grasses. Certains herboristes la recommandent pour l'acné.

Mettez 30 grammes de fleurs d'achillée fraîches ou sèches dans un bol et versez-y un demi-litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser environ 10 minutes, puis passez. Trempez un linge dans la solution et appliquez sur le visage. Retrempez-le dès qu'il commence à refroidir, les compresses devant être aussi chaudes que possible. Continuez pendant 10 minutes puis séchez le visage sans avoir rincé. A faire matin et soir.

Pour obtenir les meilleurs résultats, en particulier pour l'acné, persévérez pendant plusieurs semaines.

3. La tisane de sauge, préparée comme du thé, est un traitement simple mais efficace pour les peaux grasses. Lavez-vous le visage plusieurs fois par jour avec la tisane filtrée.
4. Si vous avez les ailes du nez grasses, mélangez une cuillère à café d'acide borique avec un verre d'eau de rose. Appliquez la lotion aussi souvent que nécessaire.

Peau très sèche

En URSS, l'Institut des Cosmétiques médicaux donne les conseils suivants pour les peaux très sèches : ne vous lavez pas le visage avec de l'eau et du savon, mais nettoyez-le chaque soir avec des cotons imprégnés d'huile végétale chaude.

Peau sèche et démangeaisons

Mettez une livre de flocons d'avoine dans un sac en tissu et fermez soigneusement. Placez le sac directement dans votre bain

et détendez-vous en vous massant doucement la peau avec le sac de flocons d'avoine pendant environ 20 minutes.

Peau squameuse

Voici un remède végétal éprouvé par le temps : mélangez 2 cuillères à café de flocons d'avoine avec assez d'huile d'olive pour faire une pâte molle. Ajoutez un verre d'eau chaude. Lorsqu'il est froid, passez le mélange à travers un linge que vous tordrez pour extraire tout le liquide. Appliquez-le deux ou trois fois par jour et laissez-le pénétrer. Cette préparation ne peut se conserver plus de 48 heures. Refaites-la donc tous les deux jours.

Taches de rousseur

1. Le jus de citron est un vieux moyen de décolorer les taches de rousseur. Appliquez et laissez sécher. Répétez tous les jours jusqu'à obtention du résultat voulu.
2. La tisane de bardane faite à l'eau distillée fait une lotion efficace pour les taches de rousseur et les imperfections de la peau.
3. Vieille lotion parisienne : mélangez 3 centilitres de jus de citron, 30 grammes de poudre d'alun et un demi-litre d'eau de rose. Mettez dans un flacon bien fermé. Agitez vigoureusement avant d'appliquer.

Vergetures et rides

Massez les régions marquées avec du beurre de cacao. Excellent pour les rides entre les sourcils et autour de la bouche. Cela aide à adoucir le grain de la peau.

Mains gercées

1. Mélangez 3 centilitres d'eau de rose, 3 centilitres de glycérine et 1,5 centilitres d'eau d'hamamélis. Secouez, vigoureusement avant d'appliquer.

Comme mesure de prévention, utilisez cette lotion lorsque vos mains ont été mouillées, après les avoir soigneusement essuyées.

2. L'huile de graine de sésame et l'huile d'amandes douces sont également efficaces.

Engelures

Faites des applications de jus de citron mélangé à de la glycérine.

Callosités, crevasses, ongles cassants

Des applications fréquentes d'huile de ricin assouplissent les callosités. L'huile d'olive adoucit aussi la peau. Faites bien pénétrer l'huile avant de vous coucher. Frictionnez-en aussi les ongles cassants.

Pour les crevasses, frictionnez souvent avec de l'huile de graines de tournesol.

Genoux et coudes rugueux

Massez-les plusieurs fois par jour avec de l'huile d'amandes douces.

Si les coudes et genoux sont décolorés, frottez-les avec un demi-citron, puis trempez-les dans de l'huile d'amandes douces pendant 10 minutes. Faites ceci une ou deux fois par semaine. Vous devriez retrouver des coudes et des genoux lisses et blancs.

Taches brunes

Homme ou femme, on accepte rarement de gaieté de cœur l'apparition de ces « fleurs de cimetière ».

Toutes sortes de moyens sont employés pour faire disparaître ces signes de l'âge. Un des plus anciens consiste à les frictionner à l'huile de ricin tous les soirs jusqu'à disparition.

Certains recommandent des frictions de jus de persil fraîchement extrait.

Les autorités contemporaines conseillent de compléter l'alimentation avec des vitamines C et E. La nutritionniste Adelle Davis recommande de prendre 100 unités de vitamine E après chaque repas.

Acné

Aucun trouble cutané ne provoque autant de préoccupation que l'acné. La propreté et une alimentation saine sont des facteurs importants dans la prévention et le traitement de cette ennuyeuse maladie de la peau. Les régimes trop riches en matières grasses (gâteaux, bonbons, glaces, chocolat, aliments frits, etc.) stimule les glandes sébacées dont les sécrétions grasses s'accumulent à la surface. Le résultat est une pustule.

Selon le *Journal of the American Medical Association* (12 avril 1958), une alimentation pauvre en graisses pourrait aider à résoudre ce type de problème.

Mais il y a d'autres aspects du traitement et de la prévention. On connaît depuis longtemps l'effet anti-acné de la vitamine A prise oralement. Cependant, des expériences récentes ont prouvé qu'une solution contenant de la vitamine A acide (acide rétinoïque) est deux fois plus efficace. La plupart des expériences ont montré qu'en applications locales, la solution commence à éliminer l'acné en trois à cinq semaines et que la peau retrouve son aspect normal en trois mois. Les chercheurs ayant fait cette importante découverte ont reçu une médaille d'argent de leurs collègues dermatologues.

Traitement de l'acné et des maladies de peau par les plantes

En plus de la propreté et d'une alimentation équilibrée, les phytothérapeutes prescrivent diverses préparations végétales pour l'acné. Certains recommandent par exemple la tisane d'achillée mille-feuilles comme boisson quotidienne et solution pour des compresses. (Procédez pour la boisson et des compresses comme indiqué pour les peaux grasses).

Selon une publication spécialisée, une formule végétale a donné des résultats remarquables dans le traitement de l'acné, de l'eczéma, de l'impétigo, des furoncles et dermatoses diverses. Le journal dit (*Health from Herbs - La santé par les plantes, février 1955*) :

« Ces problèmes sont bien résolus avec :

fleurs de trèfle rouge	60 grammes
racine de bardane	60 grammes
racine d'iris	30 grammes
écorce de sassafras	15 grammes

Mélangez et mettez le quart du mélange dans un demi-litre d'eau froide. Amenez à ébullition, faites frémir 20 minutes et passez après avoir fait refroidir.

Prendre 1 verre trois fois par jour jusqu'à amélioration visible.

Eczéma

Les chercheurs mentionnent de nombreux cas où l'augmentation des acides gras polyinsaturés de l'alimentation a entraîné une amélioration considérable. (Toutes les huiles provenant de céréales ou de sources végétales contiennent ces acides gras insaturés, comme, par exemple, les huiles de germe de blé, de maïs, de graines de tournesol). Les huiles étaient utilisées pour la cuisson ou prises à la cuillère.

Selon un rapport de la Fondation Lee (février 1942), 87 cas d'eczéma chronique ont bien réagi au traitement par l'huile de maïs, alors que les traitements traditionnels restaient sans effets depuis des années.

Psoriasis

On a également constaté que les acides gras insaturés ont un effet bénéfique sur le psoriasis. Les tests ont révélé que les patients affectés avaient un faible taux sanguin d'acides gras insaturés. L'apport d'huiles à leur alimentation entraîna une rapide régression de la maladie.

Autres recettes de beauté et de charme

Le soleil est indispensable à la santé, mais l'excès peut épuiser les réserves d'eau et d'huiles naturelles de l'organisme, précipitant ainsi le processus de vieillissement de la peau. L'exposition constante aux rayons du soleil explique les visages parcheminés des fermiers, des cow-boys et des marins.

Entre 11 heures et 15 heures, vous recevez les brûlants rayons infra-rouges, qui détruisent les tissus. Chez un sujet prédisposé au cancer de la peau, ces rayons nocifs peuvent être le facteur « déclenchant ».

Vous n'avez pas à craindre le soleil si vous prenez certaines précautions. Si vous passez beaucoup de temps dehors, planifiez vos journées pour tenter d'éviter les heures de soleil intense, ou

prenez l'habitude de porter un chapeau à larges bords et des manches longues. Les meilleurs moments pour les bains de soleil sont avant 11 heures du matin et après 3 heures de l'après-midi. Faites votre jardinage tôt le matin ou en fin de soirée. Frictionnez-vous les mains, le cou et le visage avec du beurre de cacao avant d'aller au soleil. Le beurre de cacao n'est pas gras et constitue un précieux auxiliaire protégeant l'hydratation et la souplesse de votre peau.

Lotion solaire

Voici une lotion que vous pouvez préparer pour hâter votre bronzage, réduisant ainsi votre temps d'exposition au soleil.

Battez un jaune d'œuf et ajoutez-y lentement deux verres d'huile d'olive ou de maïs jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de chaque de vinaigre et d'huile de germe de blé. Battez bien le tout et appliquez avant de vous mettre au soleil.

Nota bene : Si vous préférez acheter une crème ; choisissez-en une à base d'aloès. L'aloé vera, sorte de cactus, était fort apprécié des femmes de l'Égypte et de la Grèce antiques. Les crèmes solaires à base d'aloès sans adjonction de produits de synthèse vous aideront à obtenir un beau bronzage tout en protégeant votre peau. Vous en trouverez dans les magasins de produits naturels.

Lotion pour les coups de soleil

Mélangez à parts égales un peu d'huile d'olive, de glycérine et d'eau d'hamamélis distillée et appliquez sur les brûlures.

Pour les muqueuses des gencives et de la bouche

1. Bain de bouche : La myrrhe est une résine odorante qui était employée rituellement par les Juifs pour oindre les autels et objets sacrés de leur culte.

Aujourd'hui, on l'utilise surtout en parfumerie et en pharmacie dans la préparation des dentifrices et bains de bouches et comme encens.

Elle est excellente pour parfumer l'haleine et pour les bains de bouche : il suffit d'ajouter quelques gouttes de teinture de myrrhe à un verre d'eau.

2. Dentifrice à la myrrhe pour un sourire éclatant : pour nettoyer les dents et les gencives, prenez 30 grammes de poudre de myrrhe, deux cuillères à café d'un miel de bonne qualité et un peu de poudre de sauge. Mélangez bien et brossez-vous les dents et les gencives matin et soir avec ce baume. C'est aussi efficace pour parfumer l'haleine que pour nettoyer les dents.

Déodorant naturel

Si vous avez réfléchi aux fonctions normales de la peau, vous comprendrez qu'il est impossible aux déodorants industriels d'être sains lorsqu'ils promettent de vous garder « sec ». Ces préparations ferment les pores et empêchent l'élimination de l'eau, du sel et des toxines.

Mais la nature peut vous fournir un excellent déodorant inoffensif et efficace à 100%. Utilisez simplement du vinaigre de cidre sous les bras après votre bain. Ne craignez pas sa forte odeur : elle disparaît en quelques instants. Ce moyen simple et bon marché vous protégera pendant des heures. Il n'empêche pas la transpiration normale, mais en supprime l'odeur désagréable.

Si vous le désirez, vous pouvez le parfumer en y faisant infuser des herbes odorantes telles que lavande, romarin, racine d'iris, etc. Utilisez l'une d'elles ou combinez-les :

Amenez à ébullition un demi-litre de vinaigre de cidre, ajoutez-y 30 grammes d'une ou plusieurs plantes et fermez immédiatement le feu. Couvrez et laissez reposer jusqu'au refroidissement. Passez et mettez en bouteille.

12.6. Résumé

1. En préparant vos produits de beauté avec des plantes et des aliments naturels, vous aiderez votre peau à prendre un éclat juvénile tout en dépensant beaucoup moins qu'avec des cosmétiques industriels.
2. De nombreux cosmétiques contiennent des antibiotiques, des hormones et autres facteurs irritants. En revanche, les plantes que vous emploierez vous-même sont inoffensives et ne provoquent aucun effet secondaire.
3. Des mains de vieille femme peuvent gâter votre image. Frictionnez-les comme votre visage et votre cou avec les préparations proposées dans ce chapitre.
4. Ne préparez jamais de traitements de beauté dans des récipients en aluminium, mais en pyrex, en porcelaine, en verre ou émaillés.

13. Secrets de longévité par les plantes

Ail, oignon, ginseng, Dong Kwei, piment de Cayenne, paprika, huile d'olive, miel, pollen ...

Les découvertes de la biologie moléculaire permettent leurs connaissances sur le vieillissement et arrivent à la conclusion qu'une vie plus longue et plus productive sera un jour notre lot. Selon diverses études, nous devrions tous vivre jusqu'à cent ans au moins dans un très proche avenir.

Les découvertes de la biologie moléculaire permettant de mieux comprendre le processus du vieillissement. Les savants s'accordent à estimer qu'en théorie, elles fournissent les moyens de le ralentir ou peut-être même de l'interrompre. Il en découle des conséquences étonnantes.

Un spécialiste mexicain en biochimie prévoit des gâteaux d'anniversaire ornés de 200 bougies. Lors d'un congrès de l'Académie Mexicaine de Chirurgie, le Dr Manuel Mateos Fournier a déclaré qu'avec les progrès de la médecine, il n'y a aucune raison de croire que les humains ne pourraient éventuellement vivre jusqu'à 200 ans. Il y, annonça que des produits chimiques ralentissant le processus de vieillissement sont en développement et que « l'hypothèse d'une très longue vie, avec la pleine possession de toutes les facultés, est envisageable dans un proche avenir ».

En attendant, un grand nombre de gens ont déjà prolongé la leur, par leurs propres méthodes, très au-delà des traditionnelles 70 années. Un recensement a montré que 13.000 Américains dépassent l'âge magique de 100 ans. (Même pourcentage en France : 3315 centenaires en 1982). Bien d'autres pays ont aussi leurs solides centenaires.

13.1. Le mode de vie des anciens

Un certain nombre d'enquêtes ont exploré les habitudes des personnes de plus de 100 ans. Les traits communs à une majorité sont les suivants : un repos adéquat - tôt couchés et levés tôt, plus une courte sieste l'après-midi ; absence de tensions, d'angoisse et de soucis ; exercice quotidien - de la marche surtout ; des habitudes quotidiennes régulières ; de la modération en toutes choses ; un tempérament assez calme mais énergique.

La majorité ne boivent pas d'alcool et ne fument pas. La plupart vivent chez eux ou conservent leur indépendance. Ceux dont les parents ont vécu très âgés ne sont pas plus nombreux que les autres. (Une étude de 17.181 Russes de plus de 80 ans montre que leurs ancêtres n'ont vécu ni plus ni moins longtemps que ceux du reste de la population). L'obésité avec ses conséquences fatales est absente. En règle générale, pas de gros repas, mais plutôt des repas petits mais plus fréquents. La majorité insiste sur la nécessité de rester actif, physiquement et mentalement : ils ont des intérêts variés. On remarque aussi qu'il croit au travail et sont actifs soit avec un emploi rémunéré, le travail de la maison ou le bénévolat. Leur opinion est que se donner l'excuse d'être trop vieux pour être actif est mortel.

En plus de ces points communs, de nombreux vieillards mentionnent aussi des facteurs personnels très divers auxquels ils attribuent leur longévité. Les cas où les plantes sont mentionnés ont retenu notre attention.

13.2. Les plantes : la santé et la longévité

La maladie est une des principales causes de vieillissement prématuré et d'abrègement de la vie. On a demandé à des médecins célèbres d'indiquer, sur une liste de 90 maladies, le pourcentage de décès qui auraient pu être évités. Leurs réponses indiquent qu'avec une prévention adéquate, la vie aurait pu être prolongée en moyenne de plus de 12 ans !

Les maladies du système circulatoire et des reins, généralement dues à l'athérosclérose, surnommée le « vrai tueur », sont l'origine du maximum de décès après 40 ans. Entre 70 et 80 ans, elle est responsable des deux tiers de tous les décès.

Vos efforts pour prolonger votre passage sur terre doivent donc être orientés vers la prévention de la maladie, en particulier du système circulatoire. Ceci acquis, voyons les cas où des plantes particulières ont été citées comme facteur supplémentaire de longévité.

Vous remarquerez que dans certains de ces cas, la plante mentionnée s'avère non seulement un important facteur de prévention et même parfois, de guérison, mais qu'elle a aussi une réputation très ancienne d'efficacité contre les « outrages des ans ». Des croyances similaires relatives à telle ou telle plante ont vu le jour dans toutes les parties du monde, au sein de peuples coupés les uns des autres. Cela semble improbable que ces croyances aient survécu générations après générations sans être étayées par certains faits. Il est très possible que certaines plantes

contiennent des éléments favorisant la longévité que la science n'a pas encore identifiés.

13.3. Ail et longévité

Il y a quelques années, une arrière-arrière grand'mère de 104 ans rendit visite à une ancienne voisine dans le sud de Manhattan. Selon les communiqués de presse, elle fit le voyage seule, de chez sa petite-fille habitant à 115 kilomètres.

Mais parmi les millions de personnes de la grande ville, elle constata que les escrocs n'ont aucun respect pour le grand âge. Elle fit donc surface au commissariat de police pour déclarer le vol de son sac à mains, qui contenait 20 dollars et son billet de retour.

La police l'accompagna dans un centre social, qui se mit en contact avec sa petite-fille, qui arriva rapidement pour raccompagner Grand'mère à la maison.

Avant de partir, la vieille dame avait décidé de faire bénéficier ses amis de la police du secret de sa longévité. Elle leur conseilla de prendre deux fois par jour une cuillère à café d'ail écrasé dans de la vodka. « L'ail fait baisser la tension artérielle » dit-elle « et la vodka fait circuler le sang ».

La réputation de l'ail

L'ail a toujours eu la réputation de guérir et de prolonger la vie. Ce remède vieux comme le monde était prescrit par les prêtres-médecins de l'Égypte il y a plus de 5.000 ans et son utilisation est mentionnée dans les textes chinois, grecs, romains et babyloniens.

A travers la longue histoire des médecines populaires, les références à l'ail sont innombrables pour une variété infinie de maladies. Mais c'est seulement au **XX^{ème}** siècle que la science commença à s'intéresser à l'ail comme à un possible agent thérapeutique.

Un électrobiologiste vante l'ail

Le Professeur G. Tallarico a écrit il y a quelques temps : « Lakhovsky (un électrobiologiste) rapporte des merveilles sur l'ail et les oignons en raison des éléments et des essences qu'ils contiennent. Il raconte que dans certaines forêts sibériennes

pousse une espèce d'ail sauvage appelée localement « ceremissa ». Chaque automne, les vieux, les paralysés, les malades de toutes sortes y vont en pèlerinage, séjournant pour manger cet ail sauvage pendant plusieurs jours ou même semaines. Ils repartent soulagés, régénérés et guéris. On dit qu'en Russie et en Pologne, certains groupes d'Israélites très pauvres et très pieux interrompent de temps à autre leurs exercices religieux et leur jeûne en mangeant du pain et de l'ail. Le cancer est inconnu parmi eux et leur espérance de vie dépasse un siècle ».

Un docteur chante ses mérites

Le docteur Kristine Nolfi mentionne qu'en Yougoslavie et en Bulgarie, l'ail est employé pratiquement tous les jours dans les foyers moyens. Elle souligne que dans ces pays, les centenaires sont nombreux et font leurs pleines journées de travail.

Le Dr Nolfi cite les nombreuses vertus de l'ail « C'est un fortifiant, un laxatif ; il fait baisser la tension artérielle, désinfecte le bol alimentaire de ceux dont les sucs gastriques sont insuffisants en acide chlorhydrique, tue les bactéries dans le gros intestin et neutralise les poisons de l'organisme ».

Les fameux Abkhasiens du Caucase

On parle souvent des Abkhasiens, une population caucasienne remarquablement résistante. Un chercheur a constaté que, dans un groupe d'Abkhasiens âgés de plus de 90 ans, 40% des hommes et 30% des femmes voyaient assez bien pour enfiler une aiguille sans lunettes. Dans un autre cas, des médecins ont obtenu du sperme d'un homme de 119 ans !

Dans les textes relatifs au mode de vie de ces populations, on remarque qu'ils pratiquent une médecine par les plantes très élaborée et que parmi leurs aliments habituels figurent « de larges quantités d'ail toujours à portée de la main ».

Vertus antibactérielles

Un des ingrédients connus responsable du pouvoir anti-infectieux de l'ail est l'aillinine. Le Dr Wallace E. Harrel a observé que l'aillinine inhibe la croissance d'un grand nombre de germes Gram positifs et Gram négatifs. D'autres savants reconnaissent également le pouvoir anti-bactériel de l'ail.

Activités antitumorales de l'ail

A l'Université de Kyoto (Japon), des expériences approfondies ont montré que lorsque des cellules de tumeurs sont traitées à l'extrait d'ail et injectées à des souris, ces animaux développent une puissante immunité à l'égard du même type de cellules tumorales. Les Drs Natata et Fujiwara ont constaté que seul l'extrait d'ail frais engendrait cette immunité : quand l'ail a d'abord bouilli, il ne protège plus les souris qui meurent deux à quatre semaines après l'injection. En revanche, au cours d'une période d'observation de 10 semaines, aucune des souris injectées avec les cellules traitées à l'ail frais ne sont mortes.

Le pouvoir de l'ail contre le cancer chez les souris a aussi été relaté dans un journal scientifique où F. Kroning affirme qu'il y a « inhibition totale par l'ail frais des tumeurs mammaires des souris C3H ».

Protège contre toutes sortes de maladies

Un médecin allemand, le Dr Madaus, a montré que l'ail neutralise l'intoxication par la nicotine.

D'autres chercheurs ont constaté que la petite gousse d'ail est remarquablement efficace dans la prévention de la tuberculose, de la pneumonie, de la diphtérie et du typhus ; qu'elle est utile dans toutes les infections respiratoires, en particulier pour les toux sèches, les rhumes, l'asthme et la bronchite ; qu'elle soulage la dyspepsie, les coliques, les flatulences et qu'elle est un excellent tonique nervin. De plus, l'ail tue certains vers et c'est un bon remède pour certains cas de dysenterie et de diarrhée. Il lutte aussi contre l'irritation et peut être utilement employé en compresses dans la pleurésie, la tuberculose du larynx, les névralgies intercostales et la pneumonie (*New York Physician*, septembre 1937).

N'attendez pas!

N'attendez pas d'être malade, alors que vous pouvez prendre des mesures préventives en ajoutant de l'ail frais à vos repas. Vous pouvez l'ajouter à la viande, le fromage, les œufs, les légumes, la soupe et les salades. Si vous n'aimez pas le goût de l'ail ou que vous soyez rebuté par l'odeur qu'il donne à l'haleine, la réponse réside dans les « perles » d'ail : ces concentrés naturels ne se dissolvent que lorsqu'ils sont fort loin dans votre système digestif.

13.4. Oignon et longévité

Selon certaines sources, Zora Agha aurait vécu jusqu'à 142 ans. On dit que ce Turc ne prenait qu'un repas par jour, consistant principalement de pain et d'oignons. Le Dr Edmund Szekely raconte que lorsqu'Agha avait 140 ans, un businessman américain lui fit faire une tournée d'exhibition aux États-Unis. Malheureusement, il ne put supporter ce passage abrupt de son alimentation habituelle à deux ans de restaurants et de viande rouge qui eurent raison de lui.

Un puissant germicide

L'oignon appartient à la même famille que l'ail et a été employé à travers les siècles pour une grande variété de maladies, allant des troubles circulatoires au simple rhume. Aujourd'hui encore, nombreux sont ceux qui considèrent presque l'ail et l'oignon comme des panacées.

On connaît bien l'action des oignons dans les maladies pulmonaires et sur les muqueuses du nez et de la gorge. La recherche scientifique, dans de nombreux pays, a montré que l'humble bulbe est un puissant germicide. Mâcher un oignon pendant 5 minutes détruit toutes les bactéries des muqueuses de la bouche.

Des chercheurs soviétiques ont rapporté avoir traité avec succès des plaies ouvertes infectées avec des cataplasmes d'oignon.

Des merveilles dans les oignons

La profession médicale commence à s'intéresser sérieusement aux possibilités thérapeutiques de l'oignon dans le traitement de l'hypertension et autres troubles circulatoires. Par exemple, une équipe de médecins britanniques a démontré avec des tests sur des humains, que les oignons, bouillis ou frits, peuvent contribuer à limiter les risques de crises cardiaques en accroissant l'aptitude du sang à dissoudre ou empêcher la formation des caillots. Dans ces tests, on donnait aux convalescents une part d'oignons avec leur petit déjeuner ou leur déjeuner.

Les médecins continuent en disant qu'il existe des médicaments qui empêchent la coagulation excessive ; mais ils sont coûteux, leur efficacité est éphémère et leurs effets secondaires regrettables. Les firmes pharmaceutiques cherchent activement l'ingrédient de base des oignons qui pourrait conduire

au développement d'une médication moins chère et plus inoffensive.

Secours au navigateur solitaire

Il y a quelques années, le magazine américain *Prevention* (mai 1969) citait l'histoire de Wilfried Erdman, un charpentier allemand de 27 ans qui étonna la faculté en rentrant en parfaite santé après l'épreuve d'un voyage en bateau de 20 mois en solitaire. A l'inverse de la plupart des navigateurs revenant de ce type d'expédition, les réserves en vitamines de son organisme n'étaient pas épuisées et sa peau n'avait pas souffert du sel et du soleil. Erdman attribua sa remarquable condition physique aux 50 kilos d'oignons qu'il avait embarqués avec lui.

Les bons ultra-violets

Il y a quelque temps, le Professeur Gruwitch annonçait que les oignons émettent un type particulier de rayons ultra-violets. Ces « rayons M » semblent stimuler l'activité des cellules et avoir un effet régénérateur sur le système. On a constaté que l'ail et le ginseng émettent les mêmes radiations.

Réponse à de nombreux problèmes

En tenant compte des recherches scientifiques sur l'oignon, il semble qu'il puisse apporter des solutions à nombre de nos problèmes de santé. L'oignon est un aliment, très évidemment important, et pourrait être consommé régulièrement avec l'ail pour un maximum de résultats préventifs.

13.5. Piment de Cayenne et longévité

A 110 ans, Mr George Gibbs de Walla Walla (Washington) s'occupait toujours de sa maison, coupant son propre bois. Au cours des dix années précédentes, divers hommages lui avaient été rendus, le plus précieux étant pour lui une lettre de félicitations du Président Kennedy pour son 102^{ème} anniversaire.

George Gibbs avait vu bien des changements au cours de sa longue vie. Par exemple, il avait 4 ans lors de l'assassinat de Lincoln, 15 ans quand Graham Bell avait inventé le téléphone et 42 quand les Frères Wright avaient effectué leur vol historique.

Lors de la rédaction de ce livre, Gibbs approchait de son 111^{ème} anniversaire. Il avait gardé son sens de l'humour et accueillait ses visiteurs avec des plaisanteries. Par rapport à son âge, sa mémoire était remarquable.

Mr Gibbs attribuait sa longévité à de larges doses de piment de Cayenne dont il dit qu'il le prend « à la cuillère ». Il déclare que son père vécut jusqu'à 100 ans et qu'il consommait régulièrement du piment de Cayenne.

Opinions variées

Toutes les personnes qui connaissent l'histoire des médecines populaires savent que le piment de Cayenne est mentionné ici et là comme plante favorisant la longévité et comme puissant stimulant et remède pour diverses maladies. Dans le but médicinal, il est généralement employé sous forme de tisane et, récemment, soit en tisane, soit en gélules prises avec un verre d'eau. Mais jusqu'à quel point et avec quelle fréquence on peut le consommer sans inconvénient est un sujet de controverse. Certains affirment que même en quantités importantes, il est parfaitement inoffensif et pour soutenir leur point de vue, ils citent l'exemple de pays tropicaux, comme le Mexique, où le piment de Cayenne est utilisé abondamment comme condiment. Dans ce cas, cependant, il n'est pas utilisé seul.

D'autres déclarent le piment de Cayenne seul devrait être utilisé avec beaucoup de précautions. Un herboriste qui l'emploie exprime ainsi l'opinion de nombreux confrères : « En recommandant l'emploi du piment de Cayenne, nous ne voulons pas signifier que c'est une panacée, et nous n'en recommandons pas non plus l'utilisation régulière, qu'un stimulant soit ou non nécessaire ».

Jusqu'à ce que la recherche scientifique fournisse plus d'éléments, personne ne devrait prendre des doses de Cayenne comme celles de Mr Gibbs. Mais comme il est parfois mentionné dans les plantes « de longévité », soyons beaux joueurs et examinons de plus près cette plante à laquelle Mr Gibbs attribue sa longévité.

Les propriétés du piment de Cayenne

Le Cayenne (*Capsicum*) est une espèce tropicale portant des petites fleurs qui font place à des fruits secs, comportant de nombreux pépins plats. Le mot capsicum vient du grec « kapto », signifiant « Je mords », une allusion au goût brûlant de la plante.

Le paprika en est la version la plus douce, connue en botanique comme « *Capsicum tetragonum* ». Les principaux types de paprika sont le « paprika hongrois », fait exclusivement à partir des fruits, débarrassés des graines et des tiges, et le paprika royal, pour lequel on utilise aussi ces derniers.

Le paprika contient de la vitamine C et du potassium

Les Hongrois utilisent largement le paprika depuis des siècles et sont absolument convaincus qu'il contribue à leur santé et leur tempérament. Lorsque le Professeur, qui découvrit la vitamine C, retourna en Hongrie après sa tentative infructueuse aux États-Unis de produire cette vitamine à partir de tonnes de foie, il découvrit par hasard que le piment rouge en est une source exceptionnellement riche (il contient aussi de grandes quantités de potassium).

Employés contre la fièvre et la fatigue du combattant

Le piment de Cayenne, espèce très piquante, est fabriqué avec le fruit de diverses espèces, principalement le « *Capsicum annum* » (*Poivre de Guinée*) et le « *Capsicum Frutescens* ».

Les habitants des tropiques emploient le piment comme remède à diverses maladies. Le Dr Watkins rapporte que pour la fièvre, les indigènes des Antilles boivent une tisane de piment additionnée de sucre et de jus d'orange.

On lit dans *Pharmacologica* que les médecins de l'armée française donnaient du piment aux soldats pour surmonter la « fatigue du combattant ».

Emplois pour diverses maladies

Le piment de Cayenne était jadis utilisé par les médecins de famille et était un remède favori du *Thomsonian System of Botanic Médecine*. D'autres praticants appréciaient également cette plante. Voici quelques extraits des écrits de l'époque :

« Pour toutes les maladies entraînant l'abattement le piment est un agent tonifiant précieux aidant le système à repousser la maladie et à retrouver son équilibre.

Il y a beaucoup de gens apathiques qui ont besoin de quelque chose qui ravive le feu de la vie. Le piment, et non le whisky, est la solution ».

« Dans les états d'asthénie, on donne souvent une petite dose de piment - 1 à 3 grains dans de l'eau froide ou chaude ».

« Il a une saveur piquante, qui persiste pendant longtemps. Arrivé dans l'estomac, il y provoque une plaisante sensation de chaleur, qui se répand rapidement dans tout l'organisme, régularisant la circulation. D'où son utilité comme anti-inflammatoire et dans toutes les maladies provenant d'une accumulation anormale du sang en un point donné du corps ».

« Pour les rhumes, indisposition de l'estomac, dyspepsie, spasmes, palpitations, particulièrement à l'état aigu, donnez une tisane chaude de piment par petites doses répétées d'environ 2 cuillères à café toutes les demi-heures ou plus souvent si nécessaire ».

« Le piment de Cayenne africain est le meilleur et le plus pur des stimulants connus. Il a un goût puissant et c'est le stimulant cardiaque le plus durable jamais découvert. Ses effets sont extrêmement rapides. Par la circulation du sang, il affecte le corps entier. Le cœur d'abord, puis les artères, les capillaires et enfin les nerfs ».

13.6. Emploi moderne du piment

Le piment tient encore une place importante dans le *materia medica* du phytothérapeute moderne. Il entre aussi dans la composition de liniments et pommades vendus en pharmacie.

Une récente édition du guide américain des pharmaciens et médecins donne cette information sur le piment de Cayenne :

« Le piment de Cayenne est un puissant stimulant local, produisant, une fois ingéré, une sensation de chaleur dans l'estomac qui se généralise à tout le corps sans effet narcotique. Il est très employé comme condiment, en particulier sous les climats tropicaux et peut être utile en cas d'atonie de l'estomac et des intestins. Il est contre-indiqué en cas d'inflammation gastrique, bien qu'il semble souvent bénéfique pour les estomacs chroniquement irrités des buveurs. Il pourrait aussi présenter un certain intérêt en cas de diarrhée non liée à une réelle inflammation des intestins ».

C.F. Leyer écrit : « Le piment de Cayenne aide la mauvaise digestion des alcooliques, souffrant d'une perte de vitalité et d'atonie. En usage interne, c'est un puissant stimulant ; il favorise la digestion et remédie aux flatulences. C'est un bon gargarisme et un bon remède du catarrhe de la muqueuse nasale ».

Une récente édition d'un magazine de médecine par les plantes présentait ainsi le piment de Cayenne :

13.7. Cayenne (*Capsicum fastigiatum*) :

Synonyme : piment enragé

Action : stimulante, tonique, carminative, diaphorétique.

Utilisations : Un des plus puissants et plus purs stimulants connus. Tonique pour tous les organes y compris le cœur. Vermifuge. Saupoudré abondamment dans les chaussettes en cas de pieds gelés. Utilisé en fumigations. Favorise la circulation. Est censé augmenter la fertilité et repousser la sénilité. Les personnes longuement exposées au froid ou à d'humidité peuvent repousser la maladie en prenant des comprimés de Cayenne pur. Remède antillais contre la scarlatine. Empêche le mal de mer.

Utilisations domestiques : le poivre de Cayenne est extrêmement piquant et doit être employé avec parcimonie. Une petite touche est une addition intéressante aux fromages, sauces, œufs et poissons.

(Notez la remarque que le piment « repousse la sénilité »).

13.8. Les secrets de G.E.D. Diamond

Goddard Ezekiel Dodge Diamond est mort en 1916 à l'âge avancé de 120 ans. Les éléments supplémentaires auxquels il attribuait sa longévité étaient la consommation d'eau distillée à la place de celle du robinet et l'emploi quotidien d'huile d'olive. « Ses propriétés reconstructives sont aussi efficaces en usage externe qu'interne ».

C'est à 40 ans que Diamond fit l'expérience de la maladie, qui endommagea sa vue et son ouïe. Il pensait que ces séquelles disparaîtraient avec le temps, mais au bout de trois ans, il n'y avait pas d'amélioration. « Mes yeux me faisaient très mal » dit-il, « ils coulaient et se couvraient d'un film. J'entendais assez mal et cela s'aggravait ».

Expérience avec l'huile d'olive

C'est là qu'il se souvint du profond intérêt qu'il avait pris à « la lecture des Hébreux, comment ils étaient oints à l'huile, et comment cette dernière était employée comme moyen de guérison et de préservation ». Diamond décida donc d'essayer en

applications externes la meilleure huile qu'il puisse obtenir et choisit l'huile d'olive. Il se l'appliqua aux yeux, sous les yeux et sur les paupières. Il déclare qu'après deux ou trois applications, l'amélioration était telle qu'il décida de l'employer également pour ses oreilles. « Je l'utilisai libéralement autour des oreilles, mis quelques gouttes dans les oreilles en la maintenant par des cotons. En très peu de temps, j'avais complètement recouvert l'ouïe et la vue ».

Le secret du vieillard

Au cours de la soixantaine, Diamond remarqua des signes de rigidité dans ses articulations. « Un jour, j'ai sauté d'un tombereau et mes articulations n'ont pas réagi avec la souplesse attendue » dit-il. Surpris, Diamond remonta dans son tombereau et sauta à nouveau au sol. « La preuve était là » reconnaît-il, « car non seulement mes genoux refusèrent de coopérer, mais ma colonne vertébrale grinça de douleur ».

Diamond ne perdit pas de temps et ressortit son huile d'olive ! Il mit au point une routine quotidienne qu'il poursuivit toute sa vie, matin et soir : il se lavait d'abord, se frictionnant tout entier énergiquement et aussi vite que possible. Après s'être rincé et essuyé avec une serviette sèche, il se brossait tout le corps pour stimuler la circulation. Puis versant un peu d'huile d'olive dans le creux de sa main, il l'appliquait à ses articulations, « en particulier à l'intérieur, c'est-à-dire sous les bras, dans le creux des coudes et de l'aîne et derrière les genoux ». Ensuite, il passait « aux épaules, à la colonne vertébrale, aux hanches, à la plante des pieds et souvent, au dessus du crâne ».

Apparemment, le traitement fit merveille, car divers auteurs racontent que passé 100 ans, Diamond faisait des exercices de gymnastique dont bien des jeunes gens seraient incapables ; qu'à 108 ans, il allait toujours à bicyclette et marchait 30 kilomètres par jour ; qu'il sortait aux fêtes locales et qu'en une occasion, à l'âge de 110 ans, il dansa presque toute la soirée avec une jeune fille de 16 ans.

Huile d'olive vierge

Diamond vantait aussi la consommation d'huile d'olive déclarant que « c'est un aliment naturel sans comparaison ». Il affirmait qu'une cuillerée trois ou quatre fois par jour, l'estomac vide, était excellente pour les articulations raidies, l'indigestion, les troubles hépatiques, les calculs biliaires, les troubles de l'estomac, la constipation et bien d'autres maladies.

Il insistait souvent sur l'importance d'employer - uniquement de l'huile vierge, que ce soit en usage interne ou externe et soulignait que les variétés moins coûteuses sont aussi de moins bonne qualité.

13.9. Utilisations modernes de l'huile d'olive

Cholestérol

Des études scientifiques en France, en Yougoslavie et d'autres pays ont montré que des doses quotidiennes d'huile d'olive peuvent réduire le taux sanguin de cholestérol.

Maladies cardio-vasculaires

Dans les îles grecques de Corfou et de Crète, on trouva seulement quatre cas de maladies cardio-vasculaires au cours d'une enquête de six ans, portant sur 1215 hommes de 40 à 59 ans. Les cardiologues réputés qui entreprirent cette étude déclarèrent à un congrès international de spécialistes à Athènes que l'huile d'olive jouait un rôle important dans l'alimentation grecque et que ce facteur semble lié au faible taux de mortalité par maladies cardio-vasculaires.

Ulcères

Le Dr Dewitt Fox traitait ses patients atteints d'ulcères avec de l'huile d'olive. « Deux cuillères à soupe avec, ou suivies de, un verre de lait font très bien l'affaire. Elles réduisent aussi l'acidité et, parce que l'huile est insaturée, elle n'élève pas le taux de cholestérol ».

Calculs de la vésicule biliaire

Le Dr E. Granata rapporte dans un numéro de *Minerva Dietologica* qu'il a constaté que l'huile d'olive est un préventif de la formation des calculs biliaires.

Bursite

Une femme souffrant d'une douloureuse bursite (inflammation des bourses séreuses des articulations) de l'épaule décida d'essayer l'huile d'olive après avoir lu un cas où son utilisation y avait remédié. Elle se frictionna chaque jour l'épaule et le haut du bras avec de l'huile d'olive chaude, en massant doucement mais en profondeur. Elle commença à s'améliorer, puis son épaule retrouva progressivement son aisance. Elle put rapidement lever le bras au-dessus de la tête et n'a pas eu d'attaques de bursite depuis.

Bains de pied pour le cholestérol

Une autre femme affirme qu'elle a fait baisser son taux sanguin de cholestérol en prenant chaque jour un bain de pieds chaud préparé avec des copeaux de savon à l'huile d'olive. « Je sais que cela paraît insensé, mais c'est pourtant vrai » dit-elle. « La chute du taux de cholestérol a été confirmée par mon médecin ». Elle explique que l'idée lui est venue en lisant dans un magazine une lettre de lecteur qui voulait communiquer ce « tuyau » aux autres.

Constipation

La médecine officielle et la médecine populaire sont d'accord pour penser qu'une cuillerée à un demi-verre d'huile d'olive fait un excellent laxatif pour la constipation chronique. Certains médecins la recommandent aussi pour des lavements en cas de selles solidifiées.

Divers

L'huile d'olive entre dans la préparation de cosmétiques, savons de toilette, produits pour les cheveux, shampoings, lotions, liniments et pommades.

13.10. Le pollen et la longévité

Les fleurs des plantes comportent une fine poudre, jaune en général, qu'on appelle le pollen.

Dans la mythologie nordique, on disait que les dieux mangeaient une nourriture secrète appelée ambrosie,

responsable de leur immortalité. L'ambrosie était une combinaison de miel et du pollen accumulé sur les rayons des ruches. Selon les vieux textes de Babylone, de l'Égypte, de la Perse et de la Chine, on pensait que cette remarquable substance issue des plantes était la clef magique de la force, de la santé et de la longévité.

Aujourd'hui encore, on consomme le pollen dans de nombreuses parties du monde où survivent les anciennes coutumes. Les natifs des îles du Pacifique qui ont préservé un mode de vie plus naturel chérissent le pollen comme préservant la jeunesse et comme remède précieux à divers troubles. Dans certaines îles hawaïennes, par exemple, les indigènes emploient le pollen d'une espèce de pin (*Pandanus plant*) dans la croyance qu'il les gardera jeunes et en bonne santé.

Selon certains rapports, les indigènes des jungles birmanes restent énergiques et vigoureux jusqu'à un âge avancé. Ils sont grands, minces et ont des dents parfaites. Une part importante de leur alimentation est constituée par les gâteaux de miel et le pollen des ruches. Ils stockent également du pollen en poudre pour une utilisation médicinale.

Le pollen, secret d'une longue vie ?

En 1945, Nicolai Tsitsin, un biologiste russe étudia des moyens de prolonger la vie. Des questionnaires furent envoyés à 200 personnes en Russie qui affirmaient avoir plus de 100 ans. Cent cinquante répondirent. Tsitsin écrit : « Nous avons fait une constatation intéressante. Les réponses montrent qu'un grand nombre d'entre eux avaient des ruches. Mais tous, sans exception, ont déclaré que le miel avait toujours été leur principal aliment ». Puis il découvrit que dans tous ces cas, « ce n'était pas vraiment le miel que mangeaient ces gens, mais les déchets tombant au fond de la ruche » Tsitsin explique que tous ces gens étaient pauvres - et vendaient leur miel, ne gardant que les résidus pour eux-mêmes. Des recherches plus amples révélèrent qu'une large partie de ces « résidus » n'était pas du miel, mais du pollen pratiquement pur.

Les bienfaits du pollen

Dans les années qui suivirent, des savants de pays différents commencèrent à expérimenter avec le pollen d'abord sur les animaux, puis sur les humains. En France, le Dr Rémy Chauvin nota une plus grande vitalité et une plus forte reproduction dans plusieurs générations de souris nourries exclusivement au pollen

pendant deux ans. Relatant ses expériences avec le pollen et les humains, il dit : « Les premiers essais d'utilisation contre les symptômes du grand âge se sont avérés très encourageants ». Il constata aussi que le pollen entraînait une prise de poids et de force pendant la convalescence ; qu'il provoquait une rapide augmentation de globules rouges chez les enfants anémiques ; et qu'il était efficace contre la constipation chronique. Il ajoute : « On a enregistré d'intéressantes observations dans les cas de flatulences, et d'infections du côlon. Les patients souffrant de diarrhée chronique ne répondant même pas aux traitements antibiotiques ont témoigné d'une amélioration ». Il prit soin de noter qu'aucun effet secondaire ne fut observé chez aucune des nombreuses personnes qui prirent du pollen régulièrement pendant une longue période.

Recherche sur le cancer

Les chercheurs ont expérimenté le pollen sur des souris traitées pour développer des tumeurs cancéreuses. Les résultats montrèrent que certaines doses de pollen en retardaient l'apparition.

Les éléments du pollen

Deux universités européennes sont d'accord sur le fait que pratiquement aucun aliment, animal ou végétal, ne permet de satisfaire autant de besoins essentiels que les éléments rassemblés dans le gâteau de pollen. Elles le considèrent comme une des plus riches substances du monde végétal, allant jusqu'à dire qu'il est « sans égal dans la nature ».

Une analyse scientifique effectuée en Suisse montre que le pollen contient des protéines, des acides aminés libres, une grande variété de sucres, du mucilage, des corps gras, des minéraux, y compris des minéraux en traces, de grandes quantités de vitamines du groupe B et des vitamines A, D, E et C. « Un nombre non établi d'éléments enzymatiques et hormonaux, ainsi que des antibiotiques complètent cet aliment extraordinairement riche. De plus, il est certain qu'il comporte d'autres ingrédients actifs encore inconnus à ce jour ».

Les chercheurs suisses concluent en disant : « Il est évident que la teneur du pollen en éléments essentiels à la vie est extrêmement élevée. Elle excède, dans divers domaines, celle de la levure de bière, des grains germés et de la gelée royale, réputés comme de grands revitalisants ».

Un cas exemplaire

Tous les éléments précieux du pollen travaillent conjointement pour préserver votre jeunesse, même lorsque vous avancez en âge. De nombreuses personnes le constatent. Voici, par exemple, ce qu'écrit une femme de 73 ans :

« Il y a deux ans, j'ai commencé à me sentir très fatiguée, amorphe, sans aucune énergie. Il fallait que je me prenne par la main pour mon peu de ménage. Ce qui m'inquiéta fut que mon esprit s'affaiblissait et devenait confus. Je commençais à avoir des pertes de mémoire. J'ai vu beaucoup de personnes âgées dans un tel état de sénilité qu'elles ne reconnaissaient même pas leurs propres enfants, et j'avais une peur terrible d'en arriver là.

Comme une amie me le suggéra, je voulus essayer le pollen. J'en ai pris trois cuillères à café par jour. Deux semaines, plus tard, la fatigue m'avait quittée et je me sentais pleine d'énergie. J'ai continué et à ma grande joie, je suis, redevenue petit à petit plus alerte mentalement. Plus de confusion ni de pertes de mémoire. Mon esprit est maintenant aussi clair que lorsque j'étais plus jeune et je me sens tout simplement merveilleusement bien. Le pollen fera partie de mon alimentation quotidienne jusqu'à mon dernier jour ».

Nota bene : le pollen en lui-même est amer ; par conséquent, il est souvent combiné au miel là où sa consommation est devenue courante.

On le trouve dans le commerce des produits diététiques.

13.11. La plante chinoise de longévité

La médecine chinoise par les plantes a survécu à des milliers d'années, au cours desquelles une masse de remèdes se sont accumulés. Il n'est donc pas surprenant d'y trouver des plantes créditées du pouvoir de, prolonger la vie.

Le pouvoir de prolonger la vie est un de ceux que les Orientaux attribuent à la racine de ginseng. Bien qu'il puisse être pris par les hommes et les femmes, les Chinois considèrent plutôt le ginseng comme une plante « masculine » alors que l'équivalent pour les femmes est une racine appelée « Dong Kwei ».

Comme le ginseng, on emploie le Dong Kwei en Chine depuis des siècles. Les Chinois affirment qu'il a les pouvoirs remarquables de nourrir les glandes, régénérer le sang et aider à retarder les signes du vieillissement chez les femmes. Si le Dong

Kwei nourrit effectivement les glandes féminines, comme l'affirment les Orientaux, cela donne sans doute un important indice de ses qualifications en tant que plante prolongeant la vie.

Pendant la jeunesse, les glandes sexuelles féminines, comme celles de l'homme, sont saines et actives. On s'accorde en général à penser que les hormones vitales produites par des glandes sexuelles saines sont directement liées à une bonne santé de tout l'organisme et à la persistance d'une apparence juvénile. Avec l'âge, le déclin progressif de la production de ces hormones devient évident. Il commence à la fin de l'âge moyen et il est responsable des symptômes de vieillissement. Lorsque les glandes sexuelles sont nourries, la production des précieuses hormones atteint à nouveau des niveaux plus proches de ceux de la jeunesse. En bref, ce regain d'hormones aiderait à retarder le vieillissement.

Description d'un cas

Madame P.W., une Américaine d'origine chinoise, paraît bien plus jeune que son âge chronologique de 84 ans. Elle est en meilleure forme physique, mentale et psychologique que bien des gens dans la cinquantaine ou la soixantaine. Elle fait toutes ses commissions, sa cuisine, son ménage et continue à exercer son métier de professeur de piano, qui exige une bonne discipline mentale, de la mémoire et l'agilité des doigts, des mains et des bras. Elle participe également à de nombreuses activités sociales. Lorsqu'on lui demande comment elle réussit à rester si jeune, elle ouvre un placard de sa cuisine et montre une racine bizarre : « C'est une racine de Dong Kwei » dit-elle « et je m'en servais déjà quand j'étais une jeune femme ».

Une plante puissante

Cette racine trapue et grisâtre de Dong Kwei mesure en général 5 à 10 centimètres de long. Elle a une odeur puissante et très particulière. Il est indispensable qu'elle soit conservée dans un endroit sec, sans quoi elle se ramollit et pourrit. Le Dong Kwei de bonne qualité et son mode d'emploi chinois donnent un bouillon très fort. Les femmes chinoises ne l'emploient par conséquent qu'une ou deux fois par mois. Cependant, cette plante étant aussi considérée comme un reconstituant du sang, les médecins chinois recommandent de la prendre plus souvent en cas d'anémie et, après avoir retrouvé une énergie normale, deux fois par mois seulement pour nourrir les glandes.

Mode d'emploi

Mettez un litre d'eau dans un récipient en Pyrex ou émaillé. N'employez pas de récipient en aluminium, ni même, pour cette plante, en acier inoxydable. Ajoutez quelques morceaux maigres de poulet cru ou de bœuf et une petite racine de Dong Kwei, ou la moitié d'une grosse. Couvrez et amenez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire très doucement pendant plusieurs heures, ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Filtrez et buvez le bouillon chaud.

13.12. Résumé

1. La maladie est la première cause du vieillissement et de l'abrègement de la vie. Par conséquent, les efforts pour prolonger la vie doivent porter sur la prévention des maladies, en particulier celles du système circulatoire.
2. L'ail et l'oignon contiennent de remarquables éléments pouvant résoudre maints problèmes de santé. En raison de leurs merveilleux pouvoirs guérisseurs et préventifs, ces humbles plantes peuvent augmenter nos chances de vivre jusqu'à un âge avancé.
3. L'ail devrait être consommé aussi naturel que possible. Mais ceux qui n'en aiment ni le goût ni l'odeur peuvent utiliser les « perles » d'extrait d'ail.
4. Les chercheurs ont constaté que la teneur du pollen en éléments essentiels est extrêmement élevée. Ces précieux éléments travaillent ensemble au maintien de votre jeunesse, votre vigueur et votre santé, même à un âge avancé.
5. Selon les herboristes chinois, le Dong Kwei a le pouvoir remarquable de nourrir les glandes sexuelles féminines, de régénérer le sang et d'aider à repousser les symptômes du grand âge.
6. L'étude de cas cliniques et la recherche indiquent que le processus du vieillissement, avec ses conséquences dégénératives, peut être ralenti lorsque l'organisme est convenablement pourvu grâce à des plantes et aux substances qu'elles contiennent.

14. Les plantes dans la maison

Myrrhe, cannelle, lavande, orange, romarin, vanille, bois de santal, menthe, roses

Dans les civilisations de l'antiquité, les plantes aromatiques et les épices étaient l'essence même du luxe personnel et jouaient un rôle important dans la vie sociale et les affaires publiques et privées. Des fumées odorantes, des bougies parfumées, des vapeurs d'encens ou de bois de santal flottaient dans les palais des princes orientaux. Des essences précieuses étaient placées dans les temples en offrande aux dieux. Les femmes de Nubie brûlaient des clous de girofle, du gingembre, de la cannelle et autres aromates sur des braises afin que leurs effluves purifient et embaument leurs corps. Les Grecs et les Romains emplissaient leurs urnes d'herbes et d'épices pour parfumer leurs foyers. Des fontaines d'eau de roses et des colliers de fleurs au cou des invités enchantaient les banquets de Néron.

Le proverbial « lit de roses » n'est pas uniquement licence poétique. Verres, un politicien romain, avait l'habitude de voyager sur une litière de pétales, alors que les Sybarites dormaient sur des matelas emplis de roses.

Dans le fabuleux empire des Pharaons, de l'encens et de la myrrhe étaient enterrés avec les autres trésors. La myrrhe était un ingrédient important du fameux Kuphi égyptien, le plus vieux parfum connu de l'histoire humaine. Le Kuphi était le parfum exquis que Cléopâtre employait pour ensorceler ses admirateurs, Marc Antoine et Jules César. On disait que les voiles de son bateau en étaient tellement imprégnées que l'arôme en précédait le vaisseau longtemps avant qu'il fût visible.

Parfum céleste

Les Égyptiens envoyaient des expéditions par-delà la Mer Rouge au Pays de Punt (la Terre des Dieux) pour en rapporter des résines, des écorces, des herbes et des épices parfumées. Un remarquable récit d'une telle expédition commandée par la reine égyptienne Nefertiti a été préservé sur les murs du Temple de la Reine à Deir-el-Bahri. Des dessins minutieux et de longues inscriptions décrivent une flotte de cinq grands galions, de 30 rameurs chacun, chargés de « bois odorants venant de la Terre

des Dieux, d'amas de résine, de myrrhe, d'arbres à myrrhe, de cannelle, d'encens, de cosmétiques pour les yeux ».

Seuls les aromates naturels donnés par la main des dieux pouvaient produire les senteurs enchantées qui charmaient ces peuples anciens. Ce fait est souligné clairement dans ces vers extraits d'un chant datant du Roi Antuf de la 11^{ème} dynastie :

Immerge-toi dans les parfums précieux
Qui sont les produits mêmes des dieux.

L'innocuité douteuse des synthétiques

Malheureusement, la plupart des parfums d'aujourd'hui ne sont plus composés exclusivement d'essences naturelles. Les dieux boucheraient sans doute leurs nez sacrés s'ils devaient respirer les produits chimiques de synthèse d'une douceur écœurante qui s'échappent des aérosols, eaux de Cologne, parfums, laques et savons de toilette et qui nous assaillent de toutes parts. Rien de ce que la nature a créé ne pourrait jamais avoir cette odeur. Et tous ces produits peuvent on non être nocifs. Si vous aviez vécu au temps de Grand'mère, avec eaux de Cologne florales, sachets de lavande ou autres plantes, vous n'auriez pas couru plus de risques qu'en vous promenant avec un ceillet à la boutonnière ou un brin de romarin dans votre poche.

Des odeurs chimiques partout

Pour aggraver les choses, nous sommes aujourd'hui exposés à bien d'autres sources de parfums artificiels. Les femmes américaines se plaignant que le linge sortant du séchoir électrique ne sente pas aussi bon que celui qui sèche au soleil, les fabricants ont traité les séchoirs avec un parfum fabriqué pour imiter l'odeur du linge séché au soleil. Les portes des frigidaires sont traitées depuis qu'on a constaté que certains plastiques donnent un goût et une odeur à certains aliments. On a même inventé un aérosol sentant la colle, les solvants et le plastique à vaporiser dans les voitures d'occasion pour donner l'impression qu'elles sont moins vieilles qu'elles ne paraissent.

Les encaustiques, les bougies, les poudres à récurer, les peintures, les désodorisants, le papier-toilette, le fuel à briquets, tout est synthétiquement parfumé : nous sommes submergés par ces arômes de pacotille. Il est impossible que l'inhalation de ces produits chimiques dont l'atmosphère est imprégnée soit saine pour nos poumons.

14.1. Désodorisants naturels pour la maison

Dans le temps où on ne connaissait pas les aérosols et où les maisons étaient calfeutrées pour se préserver du froid de l'hiver, l'arôme naturel des substances végétales était indispensable à toute personne ayant le nez sensible. Les odeurs de renfermé ou de cuisine étaient dissimulées par des odeurs botaniques. Rien n'était plus agréable ni plus rafraîchissant.

Les plantes sont toujours aussi efficaces aujourd'hui. Vous pouvez en rafraîchir votre maison, pour votre plaisir et celui de vos invités. Ou vous pouvez les employer pour dissimuler les odeurs de cuisine, de tabac ou autres.

Désodorisant à l'orange

1. Pelez une orange et mettez quelques épluchures sur la grille du four. Faites chauffer à 175° en laissant la porte ouverte. Votre maison sera rapidement emplie du parfum boisé des écorces d'orange. Cette méthode simple est également excellente pour éliminer les odeurs particulières dues à certains produits chimiques de nettoyage des fours.

2. Une autre façon d'imprégner l'atmosphère de votre foyer du délicieux arôme de l'orange est de jeter quelques écorces dans votre feu de cheminée.

Parfum mystique

L'arôme de type encens du romarin évoque les cérémonies et les anciens rituels magiques. Vous pouvez parfumer votre maison en jetant quelques brindilles sèches dans la cheminée. Ou bien placez-en dans toutes les pièces sous le papier de vos rayonnages, parmi vos livres ou sur le bord des fenêtres. Vous pouvez les rafraîchir de temps à autre avec quelques gouttes d'essence de romarin.

Une autre méthode consiste à préparer une décoction (une bonne poignée de romarin pour un litre d'eau) et la laissez frémir à découvert. Au fur et à mesure qu'elle infuse, son parfum désodorisera efficacement toute la maison.

Vous pouvez employer la même méthode avec, par exemple, de la cannelle, des clous de girofle, des gousses de vanille, de la racine d'iris, du bois de santal ou de la menthe.

Une senteur propre

Aspergez le sac de votre aspirateur d'une eau de Cologne florale naturelle. La délicieuse odeur se répandra tandis que vous aspirez la poussière de votre tapis.

Des bougies parfumées aux plantes

Vous pouvez ajouter n'importe quel arôme à votre goût à la cire des bougies. Le bois de santal, par exemple, est un excellent choix parce qu'il a un parfum agréable qui « tient » particulièrement bien. Vous pouvez l'employer sous forme de menus copeaux ou d'essence.

Vous aimeriez peut-être essayer l'encens ou la myrrhe - ou combiner les deux. Ce sont tous deux des résines d'antique réputation, de même valeur que l'or à une certaine époque. On trouve dans la Bible qu'au moins 20.000 coupes et 30.000 coupelles pour brûler de l'encens faisaient partie du trésor du Roi Salomon. Aujourd'hui, l'encens est toujours un ingrédient des poudres pour fumigation, encens et parfums.

Mode d'emploi :

1. Faites fondre la paraffine et ajoutez-y les plantes aromatiques ou les essences et mélangez à fond. Prenez des bougies ordinaires et trempez-les dans la cire parfumée Répétez plusieurs fois jusqu'à ce que suffisamment de couches de cire parfumée se soient accumulées.

2. Autre méthode : accrochez les bougies ordinaires (avec un trombone ou une épingle nourrice) à un fil tendu et versez la cire parfumée sur les bougies, en ayant soin d'avoir un récipient sous les bougies pour récupérer la cire fondue.

En brûlant, les bougies parfumées embaumeront votre maison. Et voici un tuyau : faites brûler une bougie la prochaine fois que vous aurez des invités et beaucoup de fumée de cigarettes. Vous serez surpris de voir comme elle la détruit efficacement. Si la pièce est très grande, allumez-en deux ou trois.

Boule aux clous de girofle

Enfoncez des clous de girofle sur toute la surface d'une petite orange à peau mince. On devrait à peine en voir la peau entre les clous. Roulez l'orange dans la cannelle et la poudre de racine

d'iris, en en faisant adhérer le plus possible. Enveloppez-la dans du papier de soie et ramassez-la pendant plusieurs semaines dans un endroit sec et frais. A la fin de cette période, enlevez le papier de soie et secouez l'excès de poudre. Votre boule est prête et avec un ruban, vous pouvez la suspendre dans un placard pour éliminer les odeurs humides et donner aux vêtements un parfum délicat. Cette boule conserve son parfum pendant des années.

Des trucs pour la cuisine

1. Pour conserver à votre vide-ordures un parfum frais et propre, frottez le réceptacle une fois par semaine avec une peau de citron ou de pamplemousse.

2. Si vous n'aimez pas l'odeur de poisson, faites-le tremper dans du jus de citron pendant une demi-heure avant la cuisson (habituelle). Vous serez débarrassé de l'odeur.

3. Quelques graines de carvi dans l'eau de cuisson de vos crevettes en supprimeront l'odeur.

Désodorisant pour la peinture

Pour aider à neutraliser une forte odeur de peinture fraîche, placez un bol d'oignons crus hachés sur le sol de chaque pièce a été repeinte. De temps à autre, retournez les oignons avec un bâtonnet de bois. (Vous n'aurez pas d'odeur d'oignon dans la maison).

Mélange pour diverses odeurs

Ce sont là des substances végétales qu'on place dans des coupelles pour donner à la maison les effluves d'un jardin d'été. Pour obtenir, un arôme homogène, les mélanges devraient être conservés dans un bocal fermé pendant environ 3 semaines ou plus avant d'être disposés dans la maison. Les mélanges s'améliorent avec le temps et sont comparables aux meilleurs parfums.

Mélange à la rose

Mélangez soigneusement dans une grande coupe :

12 verres de pétales de roses séchés

1/2 cuillère à café de flocons orange-menthe

1/2 cuillère à café toutes-épices pulvérisée
1/2 cuillère à café cannelle pulvérisée
1/2 cuillère à café racine d'iris pulvérisée.

Tassez ce mélange dans un bocal. Fermez hermétiquement. Laissez reposer au moins trois semaines, mais en ouvrant le bocal tous les deux ou trois jours pour en remuer le contenu. Puis placez dans des bocaux de petite taille qui vous serviront de diffuseurs.

Pour parfumer vos pièces, ouvrez simplement un bocal. Quand l'atmosphère est imprégnée, remettez le couvercle pour que l'arôme continue à s'accumuler. Certains mélanges conservent ainsi leur parfum pendant des années.

Mélange anglais

Préparez un mélange de pétales de rose, de fleurs de lavande, d'œillet et de n'importe quelles fleurs parfumées. Puis préparez ce second mélange :

120 g de poudre de racine d'iris
60 g de poudre de clous de girofle
60 g de poudre de cannelle
120 g résine de benjoin
30 g de graines de cardamome
1 cuillère à café d'essence de géranium rose
3 livres de gros sel.

Au fond d'un bocal à grande ouverture, placez une couche de fleurs séchées, puis une couche du second mélange et répétez en alternant jusqu'à ce que le bocal soit plein. Tassez, fermez et laissez reposer pendant plusieurs semaines. Après quoi, mélangez le tout à fond et répartissez dans les petits bocaux diffuseurs.

Nota bene : Les variations possibles sont illimitées. Vous pouvez ajouter épices, citron séché, écorces d'oranges, aromates, résines, essences, copeaux de bois de santal, de sassafras ou de cèdre, de même que les fleurs de votre choix. En dehors des pétales séchés, la plupart des ingrédients sont en général cassés et réduits à la grosseur d'un petit pois ou utilisés sous forme de poudre.

14.2. Préparez vos sachets parfumés

Les « sachets » sont des mélanges aromatiques de poudre de plantes préparés en petites enveloppes ou petits sacs de tissu. Ils

entretiennent une atmosphère parfumée dans vos penderies, armoires, tiroirs, malles et valises, boîtes au grenier, dans votre secrétaire et éloignent aussi les mites.

En plus de leur parfum et de leur aptitude à repousser les mites, certaines plantes et essences empêchent aussi l'apparition des moisissures qui peuvent endommager vos vêtements, votre linge de maison et vos livres. Ces espèces sont invariablement incluses dans les recettes de sachets et, dans certains cas, peuvent être employées seules.

Comme pour les eaux de Cologne, l'encens et autres mélanges, les sachets sont en général composés de deux types d'ingrédients : les délicates substances aromatiques et la « base », qui fixe le parfum. Les « fixateurs » sont employés à cause de leur odeur pénétrante qui renforce et met en valeur les substances aromatiques plus subtiles. On peut utiliser plus d'une base ou fixateur s'ils s'harmonisent bien et n'étouffent pas les parfums plus délicats.

On fait les meilleurs sachets en laissant reposer les mélanges au moins trois semaines dans un bocal hermétique, afin que les parfums se dégagent et se mélangent. Les poudres sont alors mises en petits sachets de jolis tissus.

La vie du sachet est prolongée s'il est conservé dans un endroit clos, bureau, tiroir, armoire, etc.

Recettes

14.2.1.1. Frangipanier

225 g de racine d'iris en poudre
15 g de bois de santal en poudre
15 g de vétiver en poudre
1/4 de cuillère à café d'essence de géranium rose
1/4 de cuillère à café de bois de santal.

Mélangez bien les poudres. Ajoutez les essences et mélangez à nouveau.

14.2.1.2. Lavande

Mélangez :
170 g de fleurs de lavande en poudre grossière
40 g de résine de benjoin, en poudre grossière
1/4 de cuillère à café d'extrait de lavande.

14.2.1.3. Héliotrope

Mélangez :

225 g de racine d'iris en poudre

115 g de feuilles de géranium

60 g de graines de tonka (*Dipteryx odorata*)

15 g de gousses de vanille

15 millilitres d'essence d'héliotrope

14.2.1.4. Clous de girofle

Mélangez :

60 g de racine d'iris en poudre

30 g de lavande séchée

15 g de feuilles de vanillier

2 cuillères à café de toutes-épices

2 cuillères à café de clous de girofle moulus

10 gouttes d'essence de fleur d'oranger

10 gouttes d'essence de lavande

10 gouttes d'essence de bois de santal.

14.2.1.5. Épices

Mélangez :

170 g de racine d'iris en poudre

30 g de chaque de clous de girofle, carvi, cannelle, graines de tonka, écorce et noix muscade.

14.3. Aromates en solitaires

Si vous n'avez pas envie de passer du temps à préparer des mélanges, voici une courte liste des aromates que vous pouvez employer séparément pour parfumer vos vêtements et placards, repousser, les mites, éliminer les odeurs de renfermé et résister aux moisissures.

Vous pouvez appliquer les essences sur un morceau de tissu ou les vaporiser à l'intérieur des tiroirs, commodes, malles, etc. avant d'y ranger vos affaires. Les essences de plantes sont fortes et pénétrantes et il en faut très peu pour obtenir un résultat durable.

Vétiver

employé sous forme de racines séchées et de poudre

On trouve ces racines sur les marchés des Antilles. Les indigènes aspergent leurs stores et leurs parasols avec une eau de vétiver, pour se rafraîchir mais aussi pour parfumer l'air surchauffé.

A la Jamaïque, on met les racines à macérer dans de l'huile noix de coco, qui est utilisée pour oindre le corps de la mariée juste avant la cérémonie.

Le parfum du vétiver sec est semblable à celui du bois de santal, avec une légère trace de myrrhe. Lorsqu'on conserve les racines dans des malles, armoires ou tiroirs fermés, l'arôme persiste pendant des années.

Lavande

employée sous forme de fleurs séchées ou d'essence

Elle était probablement la plante aromatique la plus populaire au XVI^{ème} siècle.

On peut protéger les reliures des livres des moisissures en les essuyant avec un chiffon imprégné d'essence de lavande ou en la vaporisant sur les rayonnages.

Patchouli

sous forme d'essence ou de poudre

Le parfum du patchouli ressemble au bois de santal. On peut en employer l'essence ou faire de petits sachets de poudre. Il donne au linge et aux vêtements une odeur agréable, qui rappelle la fraîcheur du cèdre.

On mettait du patchouli dans les boîtes où étaient stockés les fameux cachemires indiens, qui en étaient délicatement parfumés (le patchouli éloigne les insectes).

Romarin

en essence et brindilles

Cette plante a toujours été aimée, depuis les païens jusqu'aux Chrétiens. Au Moyen Age, c'était une des plantes dont on jonchait

le sol dans les grandes occasions ; la plante libérait son parfum sous les pas qui l'écrasaient. On a brûlé du romarin et des baies de genièvres dans les hôpitaux français jusqu'à une époque assez récente pour désodoriser l'air vicié des chambres de malades.

Aujourd'hui, dans divers pays, on place encore des rameaux de romarin dans les armoires et tiroirs. C'est en raison de ses vertus protectrices contre les mites, l'humidité et les moisissures qu'en Angleterre, le romarin était surnommé « garde-robe ».

Bois de santal

en essence ou copeau

Le bois de santal est un ingrédient connu des parfums de type oriental et une base pour les mélanges de nombreux sachets. Les Chinois incorporent de fins copeaux de bois de santal à de la pâte de riz pour faire des bougies parfumées.

En Inde, les bougies au bois de santal sont présentes dans les fêtes religieuses.

De même que le patchouli, le bois de santal est employé comme base pour « fixer » les parfums.

Placez des copeaux dans votre linge et vos vêtements. Les tiroirs et placards peuvent être vaporisés avec l'essence.

Sassafras

en copeaux

Son agréable parfum persiste très longtemps et il était très apprécié jadis aux États-Unis. On peut en employer des copeaux en guise de sachets.

Tonka

les graines

Leur parfum rappelle celui de la vanille. A l'époque de Grand'mère, certaines femmes enveloppaient une graine de tonka dans un mouchoir placé dans leur sac à mains, ainsi que dans les armoires et les tiroirs de leurs commodes.

14.4. Les épices qui désinfectent

Les essences de nombreuses épices sont de puissants germicides, en particulier celles de la cannelle et des clous de girofle. Il y a quelques années, un savant appelé Cavel infecta du bouillon de bœuf avec de l'eau prélevée dans les égouts. A l'un des échantillons, il ajouta de l'essence de cannelle diluée à 4 parts pour 1.000. A un autre, il ajouta de l'essence de clous de girofle, diluée à 2 pour 1.000. Les germes des deux échantillons furent détruits. Mais lorsqu'on ajouta du phénol à un échantillon, il fallut porter la force de la solution à 5 ou 6 parts pour 1.000 afin d'obtenir le même résultat !

Une solution diluée d'essence de cannelle est un excellent désinfectant pour les sols de salle de bain, pour la cuvette des WC, etc. Elle leur donne une odeur très agréable - infiniment plus que les arômes évocateurs d'hôpital de la plupart des produits industriels. C'est en raison de son agréable parfum que la cannelle était jadis un ingrédient fréquent des parfums.

14.5. Insectifuges végétaux

L'efficacité des insecticides à base de plantes est établie de longue date. Bien des potagers comportaient jadis une planche de plantes proche de la cuisine non seulement pour des raisons pratiques, mais aussi pour chasser les insectes et parasites. La tanaïsie, par exemple, éloignait les fourmis. On voyait rarement des tiques là où la sauge couvrait le sol ou à proximité des pieds de lavande.

Les Chinois utilisaient la fumée de certains bois, de l'amadou, des bâtons d'encens pour éloigner les insectes. En Inde, on chasse les mouches grâce à une espèce de cerisier dont on répand les feuilles broyées dans les pièces. Le thym, le gingko, le pouliot et le sureau font notamment fuir certains insectes. Certaines espèces sont employées pour préserver la maison des mouches et des puces. En Afrique, une herbe odorante est connue pour chasser la mouche tsé-tsé et on connaît l'immunité aux insectes du cèdre, du teck et du quassier.

On connaît plus de 3.000 espèces ayant des propriétés insectifuges. L'utilisation des plantes est néanmoins largement ignorée aujourd'hui et on lui préfère les dangereux pesticides chimiques. Étant maintenant préoccupés par l'excès de synthétiques, nous devrions retourner aux produits moins nocifs de la nature.

Voici une liste de plantes et leurs utilisations possibles dans un foyer moderne :

Camphre

1. Un morceau d'éponge ou de flanelle trempé dans du camphre et accroché dans une pièce la débarrassera des moustiques.

2. La poudre de camphre ou de clous de girofle saupoudrée sur les tapis détruit les larves de coléoptères parasites.

Bois de cèdre

L'essence de cèdre est efficace contre les mites, les mouches et les moustiques. Une boîte de bois tendre enduite d'essence de cèdre repousse les mites aussi efficacement qu'elles le sont dans une malle en cèdre. Les armoires et placards en cèdre peuvent être rafraîchis par une vaporisation périodique que d'essence.

Camomille

Si vous ne pouvez sortir en pique-nique ou déjeuner dans votre jardin sans être dévoré par les moustiques ou attaqué par d'autres insectes rampants ou volants, voici quelque chose qui peut vous en protéger parfaitement : faites une forte tisane de fleurs de camomille et laissez refroidir avant de filtrer. Frictionnez les parties exposées avec la tisane, en la laissant sécher. Aucun insecte ne vous touchera. (La camomille a une odeur très agréable).

Citronnelle

1. Vous pouvez vaporiser de l'essence de citronnelle dans votre poubelle pour éliminer les mouches et insectes. Pour lutter contre les mites, employez-la comme l'essence de cèdre.

2. Voici un moyen magique d'éloigner les fourmis, les mouches et les moustiques de votre nappe de pique-nique : Lavez très soigneusement de petites boîtes de conserves (conserves de thon, par exemple) et séchez-les complètement. Versez dans chacune une cuillère à café d'essence de citronnelle et placez une boîte à chaque coin de votre nappe.

Menthe

L'essence et les rameaux de menthe font fuir mouches et puces. Accrochez des bouquets de menthe dans vos embrasures de portes et de fenêtres, dans le coin du chat ou du chien, dans tous les endroits où les insectes ou parasites pourraient affluer.

Pyrèthre

Un des plus vieux et des plus inoffensifs insecticides du monde est la poudre de pyrèthre, fournie par les fleurs séchées de ce chrysanthème et employée en Chine depuis près de 2.000 ans. Au XIX^{ème} siècle, c'était un des ingrédients des insecticides persans.

La poudre de pyrèthre détruit toutes sortes d'insectes qui piquent ou sucent le sang, tels que les puces, mouches, moustiques, fourmis, mites, cousins, blattes, etc. On ne connaît pas encore d'insecte qui ait acquis une résistance à cette plante remarquable.

La poudre de pyrèthre n'est pas un poison pour l'homme ou les animaux supérieurs. On peut l'employer en poudre ou en solution. En poudre, utilisez-la pure ou mélangez-la à de la farine pour la répandre autour des pièces, particulièrement dans les fissures. Vous pouvez aussi préparer une forte décoction et la vaporiser après l'avoir filtrée.

L'emploi du pyrèthre n'est pas limité à ce que nous venons de mentionner. Il est souvent brûlé ou associé à d'autres plantes.

Quassier

Le quassier ou quassia est originaire de l'Amérique du Sud et des Antilles. Il est sans odeur mais contient un principe amer particulier plus intense et plus durable que toute autre substance connue. C'est cette amertume qui en fait un insecticide efficace.

Pour détruire les mouches, versez un demi-litre d'eau bouillante sur 7 à 8 grammes de copeaux de quassier et sucrez avec du sucre ou de la mélasse. Lorsque le mélange est froid, versez-le dans des soucoupes disposées dans les pièces où les mouches sont nombreuses. Cette solution végétale est totalement inoffensive pour les humains et les animaux.

Sassafras

1. Une forte décoction de sassafras aspergée ou vaporisée dans la maison en éloigne les mouches.

2. Des copeaux de sassafras placés dans vos coupes de fruit éliminent les mouches bleues, les guêpes et autres insectes.

Sarriette

C'est un chasse-mouche efficace. On peut placer un tampon d'ouate ou un coussin empli de sarriette là où le chat ou le chien ont coutume de dormir.

14.6. Quelques tuyaux pour la maison

Produits de nettoyage végétaux

14.6.1.1. Carreaux de plastique

Pour leur donner le brillant d'un miroir, lavez-les avec une solution de vinaigre de cidre, séchez et faites briller avec une serviette éponge.

14.6.1.2. Pavés

Le carrelage, même autour de la cheminée, peut être nettoyé avec du vinaigre de cidre. Trempez un pinceau dans le cidre, badigeonnez les carreaux, frottez et épongez l'humidité.

14.6.1.3. Baignoire

Coupez un citron par la moitié et frottez la baignoire vide. Rincez.

14.6.1.4. Décolorant naturel

Pour blanchir une planche à pain, frottez-la avec une tranche de citron passée dans le sel. Rincez et laissez sécher.

14.6.1.5. Dépôts de calcaire

Un linge trempé dans du vinaigre puis dans du sel fera merveille pour éliminer les traces de calcaire de vos vases ou de

l'aquarium. Rincez bien. (Un autre moyen est de faire bouillir deux cuillères à soupe de vinaigre par litre d'eau pendant 15 à 20 minutes. Dans tous les cas, jetez cette eau qui a bouilli et frottez la casserole avec un tampon jex humide. Rincez à l'eau chaude et séchez.) Vous éviterez l'accumulation du calcaire dans vos pots et cafetières en pyrex en y faisant bouillir du vinaigre une fois par semaine. Lavez et rincez.

14.6.1.6. Chromes

Pour la robinetterie qui devient terne, essayez ceci : imprégnez un chiffon avec du vinaigre et enveloppez-en les robinets. Aspergez à nouveau le chiffon de vinaigre. Laissez pendant une heure, rincez et vos chromes seront comme neufs.

14.6.1.7. Vitres

La fécule de maïs est un des plus vieux moyens et l'un des moins chers. Mélangez un demi-verre de maïzena dans deux litres d'eau chaude. Non seulement cette solution enlève la graisse plus vite, mais elle fait briller le verre.

14.6.1.8. Porcelaine blanche

Pour blanchir la porcelaine ou enlever les taches de rouille, frottez avec un chiffon imprégné de tartrate de potassium.

14.6.1.9. Cuivres

Gardez la moitié d'un citron après avoir extrait le jus. Trempez-le dans le sel et frottez-en le fond de vos casseroles de cuivre. Elles resplendiront.

14.6.1.10. Aluminium

Pour nettoyer l'intérieur d'une casserole d'aluminium décolorée, faites-y bouillir la peau d'un citron ou d'un pamplemousse avec assez d'eau pour permettre l'ébullition pendant au moins 30 minutes, et plus si nécessaire.

Un secret pour protéger les laques

Essayez cette méthode chinoise pour nettoyer et entretenir les laques : mettez deux sachets de thé ordinaire dans 15 à 20 centilitres (environ 1 verre ordinaire et demi) d'eau bouillante. Fermez bien la théière, éteignez le feu et laissez les sachets

infuser jusqu'à ce que l'eau soit froide, en remuant la théière de temps à autre pour que les sachets dégorgent bien.

Enlevez toute l'encaustique ou les produits accumulés sur vos laques et séchez complètement. Trempez alors un morceau de tissu éponge dans le thé et appliquez rapidement à toutes vos pièces. Le vrai secret consiste à ne pas essuyer la solution de thé, contenant de l'acide tannique qui rend à la laque son brillant original.

Les Orientaux accoutumés à ces pièces exquises affirment qu'on ne devrait jamais employer aucune encaustique, ni de cire, ni d'huile pour les entretenir. Le thé est tout ce dont elles ont besoin.

Taches sur l'acajou

Ceci peut vous économiser une restauration coûteuse de vos meubles en acajou s'ils ont été accidentellement tachés par l'eau ou l'alcool. Frottez la tache avec une noix de pécan (épluchée) et la tache disparaît.

Cuir

Le cuir se craquelle parce qu'il se dessèche. Correctement entretenus, vos fauteuils, valises ou sacs à main devraient conserver leur belle apparence presque indéfiniment.

L'huile de ricin est un bon produit d'entretien pour le cuir. Avant de l'appliquer, nettoyez soigneusement avec du savon glycéринé ou des paillettes non détergentes. Puis frictionnez le cuir avec l'huile de ricin sur un chiffon doux ou du bout des doigts et laissez pénétrer. Le cuir sera bientôt souple sans être gras. S'il était extrêmement sec, répétez l'application d'huile de ricin le lendemain.

Marques de roussi

L'oignon cru enlève les taches de roussi sur le coton et quelques autres textiles. Frottez les marques avec une rondelle et laissez pénétrer quelque temps. Puis trempez dans l'eau froide. Les marques devraient s'estomper.

De la vitalité pour vos plantes d'intérieur

Lorsqu'une plante d'intérieur, en particulier un caoutchouc ou une fougère, s'étiolle, mettez une cuillère à soupe d'huile de ricin autour des racines. La plante redeviendra verte en peu de temps.

14.7. Résumé

1. Les plantes aromatiques peuvent être employées de maintes façons pour ajouter un charme personnel à votre demeure.
2. Les mélanges pour sachets donnent un parfum agréable aux pièces fermées, en particulier pendant les mois d'hiver.
3. Des plantes inoffensives et efficaces peuvent remplacer les aérosols synthétiques à l'innocuité douteuse.
4. Vous pouvez protéger votre linge, vos vêtements et même vos livres avec des sachets odorants.
5. Les essences de certaines épices peuvent être utilisées comme désinfectants dans la maison.
6. Le royaume végétal nous pourvoit en insecticides sans danger pour les loyers modernes.
7. Les plantes sont aussi assez puissantes pour remplacer les produits de nettoyage et d'entretien, pour résister aux moisissures et pour entretenir la laque et le cuir.

15. L'aloè par John ELLIS



15.1. Introduction

Le secret a été bien gardé pendant des siècles. Aujourd'hui, même si des milliers de personnes dans le monde en profitent, la plupart des gens n'en ont pas entendu parler.

De quoi s'agit-il ? Du plus formidable moyen mis à notre disposition par la nature pour soigner et guérir - même les maux les plus terribles dont nous puissions souffrir.

Déjà des civilisations anciennes, comme la Grèce antique ou la Chine, en avaient pressenti les effets. Elles l'utilisaient pour certaines applications curatives, comme remède contre l'ulcère d'estomac, ou les problèmes intestinaux.

Mais il a fallu attendre des recherches toutes récentes et le prosélytisme d'un moine brésilien pour donner à ce remède « miracle » toute sa valeur.

C'est véritablement surprenant. En lisant les comptes-rendus de cas médicaux, on a peine à y croire : pourtant, cas après cas, les preuves se sont accumulées au fil des années.

J'ai pu moi-même le vérifier. Voici quelques-unes des applications dont je peux témoigner personnellement :

- Piqûres d'insectes (et éloigne les insectes)
- Coups de soleil
- Eczéma et irritations de la peau

Pellicules
Cicatrices disgracieuses
Orgelets
Mycoses
Candida albens
Hypertrophie de la prostate
Problèmes oculaires
Intoxications alimentaires
Problèmes digestifs
Anxiété et dépression
Problèmes articulaires
Entorse

Mauvaise circulation Mais il y a beaucoup, beaucoup plus. Vous allez le lire dans les pages suivantes et, je l'espère de tout mon cœur, le vérifier vous-même.

Lorsque je dis « guérir presque tout », c'est plus de 80% des problèmes de santé courants.

Comment est-il possible que quelque chose de gratuit soit aussi puissant et aussi efficace ?

Comment est-il possible qu'un seul remède agisse sur tant de maux ?

Comment est-il possible que vous n'en ayez jamais entendu parler jusqu'à présent ?

Je vais répondre à toutes ces questions - et à bien d'autres - dans les pages qui suivent.

15.2. Première pièce du dossier : De quoi s'agit-il ?

Si vous vous intéressez aux produits et aux remèdes naturels, vous imaginez peut-être que je vais vous parler de l'aloé vera. En fait, il n'en est rien.

Certes, l'aloé vera est capable de prodiges. De nombreuses études scientifiques en font l'éloge. Mais ce qu'il faut savoir, c'est que derrière tout cela, il y a une très puissante industrie qui finance ces recherches et fait la promotion de cette plante.

On vous fait croire, par exemple, que seules les feuilles arrivées à maturité - 4 ans d'âge - sont utilisables à des fins médicinales. Il n'en est rien. Dès 18 mois, les feuilles possèdent toutes leurs vertus curatives **MAIS LEUR MEILLEURE RENTABILITÉ POUR LES PLANTATIONS EST À 4 ANS.**

Il y a une autre idée reçue qui veut que seul le gel d'aloé vera soit bénéfique.

C'est faux, archi faux.

Le gel est plus facile à extraire et à conserver, mais il est moins efficace que la plante entière. On peut même juger de la qualité d'un gel d'aloé vera à sa couleur :

- Si elle est complètement transparente, c'est seulement l'intérieur, souvent avec de l'eau, un gélifiant et des conservateurs.

- Si elle est de couleur jaunâtre, il est plus complet, et comprend le liquide précieux qui coule dans de petits tubes situés sous la surface de l'écorce de la feuille.

- Si elle est de couleur verdâtre, il est complet et comprend toute la feuille. Enfin, l'idée reçue est que l'aloé vera est la plante la plus bénéfique. Vous allez le voir, c'est faux.

Mais vous pensez peut être que je m'égare : quel est mon secret ?

J'ai un peu peur de vous le révéler, car vous risquez de le trouver trop simple.

Pourtant, il a sauvé de nombreuses vies.

Voici. Alors que l'industrie de l'aloé vera faisait la promotion de cette plante, une autre variété, proche cousine de l'aloé vera, l'« aloé arborescens », est mon secret pour guérir, presque tout, beaucoup plus puissante, plus active, et plus vigoureuse.

L'aloé arborescens est d'origine africaine. On trouve déjà des références à ses vertus thérapeutiques dans l'Égypte ancienne. On l'utilisait alors pour les coupures, brûlures, irritations de la peau.

Il y a deux qualités rares : c'est un anti-inflammatoire et un antiseptique. Mais ses qualités ne s'arrêtent pas là.

Il stimule le système immunitaire et les processus de régénération des tissus (peau, muqueuse etc.)

D'une façon générale, tout ce qui est lié à la peau bénéficie de l'utilisation de l'aloé arborescens. Les yeux sont une extension de la peau, l'estomac, les intestins aussi, les cheveux, les muqueuses de nombreux organes, etc.

Enfin, de nombreux cas rapportent des vertus thérapeutiques en cas de cancers.

Son cousin l'aloë vera a été approuvé en 1991 par le département d'agriculture des États-Unis comme traitement adjuvant des fibrosarcomes (un cancer des muscles), pour les chiens et les chats ! L'aloë arborescens, lui, a été étudié 5. Mon Secret pour Presque Tout Guérir scientifiquement chez la souris soumise à de telles puissances de rayons X que cela produisait des brûlures. L'effet protecteur et régénérateur de l'aloë arborescens a pu être démontré (protection effects of Aloe arborescens on skin injury induced by X - irradiation, Yakugaku Zasshi, 1990 ; 110 : 876-84).

L'aloë arborescens est extrêmement populaire au Japon.

Il y est utilisé pour traiter de nombreux problèmes de santé.

Mais ce n'est que récemment qu'une étude a démontré son efficacité sur l'hépatocarcinogénèse. On le sait, le cancer du foie est le plus souvent un arrêt de mort.

L'étude menée in vivo et in vitro, démontre que non seulement la prise d'aloë arborescens diminue le nombre de cellules cancéreuses, mais qu'elle est utile pour prévenir ce cancer grâce à son pouvoir inhibiteur sur la naissance et le développement des cellules cancéreuses (Okada K. Wakayama J. "Studies on in vitro and in vivo effects of aloe extract on hepato carcinogenesis") journal of the Wakayama medical Society, 1997, 48/85-95.

Au Brésil, dans la région de Saint-Antoine de Pouso Novo (Rio Grande do Sol), les autochtones utilisent l'aloë arborescens pour guérir le cancer. Un moine Franciscain, Frei Romano Zago, en ayant entendu parler, l'expérimenta dès 1988 et, devant les nombreux cas de guérison, écrivit un livre sur ses expériences.

Son ouvrage, « Cancer tem cura » (On peut guérir le cancer), qui en est à sa 25e édition, fait état des effets positifs suivants, vérifiés par l'auteur :

1. Aigreur ou acidité d'estomac
2. Gastrite
3. Ulcère peptique
4. Yeux chassieux
5. Cors
6. Furoncles
7. Pellicules
8. Rhumatismes
9. Arthrite
10. Polypes intestinaux
11. Polypes utérins
12. Stimulant de l'appétit
13. Régulateur de la menstruation

14. Sueurs nocturnes
15. Augmentation de la performance sexuelle chez l'homme de plus de 40 ans
16. Respiration plus aisée chez l'asthmatique
17. Paralyse
18. Surdité
19. Constipation
20.  limine les champignons
21. Normalise le cholestérol
22. Normalise la tension
23. Combat la calvitie
24. Sinusite
25. Lupus
26. Herpès simplex
27. Psoriasis
28.  pilepsie
29. Pied d'athlète
30. Renforce les ongles
31. Hyperplasie bénigne de la prostate
32. Acné
33. Rhumes
34. Indigestions
35. Mauvaise haleine
36. Ulcères variqueux
37. Ulcères à la rétine
38. Toxoplasmosse dans l'oeil
39. Perte de l'odorat (Cancer tem cura, Editora Vozes, 1998, Frei Romano Zago O.F.M.)

Comment utiliser cette plante ? Où la trouver ? Pousse t-elle partout ? C'est ce que nous allons voir dans la prochaine pièce du dossier.

15.3. Deuxième pièce du dossier : Le secret de la recette

L'aloe arborescens pousse comme de la mauvaise herbe. C'est une jolie plante verte de la famille des liliacées.

Il préfère être à demi à l'ombre mais aime le soleil.

Les sols secs et acides lui sont favorables, mais il se développe plus rapidement s'il est régulièrement arrosé.

On le trouve dans les pays du sud de l'Europe dans les jardins publics, et chaque partie de son "arborescence" peut être détachée

et replantée par bouton pour donner naissance à une nouvelle plante.

Si vous n'avez pas accès à un aloe arborescens, commandez-en un à votre fleuriste. Une fois l'investissement initial modique réalisé, la plante donnera généreusement - gratuitement - de quoi vous soigner et vous guérir pour le restant de votre existence.

La recette originale des Franciscains, utilisée non seulement au Brésil mais aussi en Italie et au Portugal, est la suivante :

Ingrédients

500 gr de miel pur

40 à 50 ml d'eau de vie, cognac ou whisky (boisson distillée, non fermentée)

Feuilles d'aloë arborescens : 2 ou 3 feuilles ou plus de manière à atteindre un mètre de long en les plaçant en file indienne.

Fabrication

Enlever avec un couteau les bords épineux des feuilles ainsi que la poussière en utilisant un linge humide ou une éponge. Couper en morceaux les feuilles (en petits dés) et verser avec le miel et l'alcool dans un mixeur.

Bien triturer et conserver dans une bouteille ou un flacon de verre foncé (brun ou vert) de préférence dans un réfrigérateur (4 à 6°).

Posologie

1 cuillère à soupe 10 à 20 minutes avant les 3 principaux repas.

Agiter fermement le flacon avant de s'en servir.

Le traitement courant consiste à utiliser une bouteille ou un flacon. Si les résultats ne sont pas probants, répéter le traitement après un intervalle de 3 à 7 jours.

En cas d'insuccès, recommencer encore après un intervalle de 3 à 7 jours mais en doublant la dose : 2 cuillères à soupe avant chaque repas.

N.B. : Au Brésil, dans la région de Rio Grande do Sul, les puristes préconisent de couper les feuilles à la base de la plante, le matin avant le lever du soleil ou le soir après le coucher du soleil. Pendant la préparation, éviter au maximum une lumière intense.

La plante fraîche peut aussi être utilisée telle quelle, sans préparation autre que retirer les bords épineux et l'ouvrir par le milieu pour l'appliquer directement par voie externe, ou la laisser tremper dans de l'eau qui est ensuite buë.

Voici les applications curatives vérifiées par le frère Romano Zago :

1. Champignons
2. Pied d'athlète
3. Cors
4. Fistule dans la gencive
5. Abscesses
6. Tonique capillaire, anti pelliculaire
7. Brûlures domestiques
8. Brûlures aux rayons X
9. Blessures (grand pouvoir cicatrisant)
10. Anti tétanique
11. Eczémas
12. Hémorroïdes
13. Dissout dans l'eau, pour décongestionner le foie
14. Purificateur de l'air polluée par le tabac
15. Anémie
16. Constipation
17. Rhumatismes
18. Cicatrise les ulcères de la rétine et autres blessures de l'œil
19. Verrue
20. Acné
21. Vers solitaire
22. Kystes sébacés

Si vous ne supportez pas l'alcool, il existe une variante à la recette des Franciscains, que vous pouvez aussi utiliser comme tonique général et en prévention de la plupart des maladies :

Ingrédients

250 gr de feuilles d'aloë vera ou aloë arborescens coupées en dés comme la formule originale.

200 gr de jus de citron bien frais.

3 à 4 cuillères à soupe de miel pur de qualité.

Fabrication

Mélanger et broyer au mixeur. Conserver au réfrigérateur, éviter la lumière.

Posologie

Idem à celle des Franciscains. Éviter de fabriquer des quantités supérieures à un

1/2 litre pour toujours consommer le produit frais.

Il ne vous reste plus maintenant qu'à expérimenter le "secret". Certes, il n'est pas assuré à 100 % que l'aloé arborescens guérira tous les cas. Il y a des cas d'échecs (moins de 20 %). Mais ses formidables propriétés curatives vous rendront certainement service tout au long de votre vie.

15.4. Troisième pièce du dossier : Comment aller plus loin

Vous êtes maintenant détenteur d'un secret de guérison à la fois étonnant et puissant. Qu'allez-vous en faire ?

Première possibilité : vous rangez délicatement le présent dossier dans votre bibliothèque, et vous l'oubliez.

Vous savez qu'en cas de problème, la solution est là. Cette possibilité est certainement la moins utile, mais j'ai bien peur que la plupart de mes lecteurs n'en restent là.

Deuxième possibilité : vous prenez votre santé en main, afin de compenser les effets carcinogènes des polluants qui nous entourent et de la nourriture industrielle qui nous empoisonne, vous décidez de vous procurer un aloé arborescens et de faire régulièrement des cures. Dans ce cas, j'ai une demande à vous faire : si vous obtenez de bons résultats (ce sera le cas), partagez avec d'autres le secret de l'aloé arborescens. Plus il sera connu, plus de gens y seront initiés, meilleure sera leur santé et des dizaines, plus des centaines, voire des milliers de gens pourront retrouver le sourire grâce à VOUS.

Troisième possibilité : le sujet vous intéresse vraiment. Si vous lisez le portugais ou l'italien, procurez-vous l'ouvrage du frère Romano Zago. Si ce n'est pas le cas, un ouvrage va bientôt paraître en français sur le sujet. Il est le fruit d'une enquête auprès de 14 000 utilisateurs de l'aloé vera et de l'aloé arborescens qui ont partagé leurs expériences avec l'auteur.

Faites connaître votre intérêt à l'éditeur pour être prévenu dès sa parution.

L'aloë arborescens n'est pas toxique, même injecté à hautes doses. Le seul effet désagréable connu est purgatif, si vous ne prenez pas soin de laisser couler une partie du liquide jaune contenu dans les canules sous sa peau.

Vous ne risquez donc rien, bien au contraire, en le prenant.

Vous verrez votre humeur s'améliorer, votre corps mieux fonctionner, votre sexualité s'épanouir. Vous avez donc tout intérêt à l'expérimenter le plus vite possible !

15.5. Conclusion

Les mécanismes d'action de l'aloë arborescens ne sont pas tous connus. On sait que c'est un stimulateur des défenses immunitaires, ainsi qu'un immunomodulateur.

Les chercheurs ont encore beaucoup à faire pour comprendre comment la nature procède pour guérir par son intermédiaire tant de maux. Mais est-il nécessaire de tout comprendre pour l'utiliser ?

On a l'impression que la science médicale actuelle rejette tout ce qu'elle ne peut pas comprendre. S'il en était ainsi pour tout, nous devrions renoncer à nous servir de notre cerveau, donc de nombreux mécanismes et processus restent mystérieux. C'est bien évidemment une approche sectaire, conformiste et obscurantiste.

La véritable science prend en compte les phénomènes même lorsqu'elle ne peut ni les comprendre ni les expliquer. C'est encore le cas de ce secret qui peut guérir presque tout.

Je vous le demande : si l'on découvrait une recette qui permet d'allonger la vie de 25 ans, sans effets secondaires, et avec une grande qualité de vie, attendriez-vous de savoir comment elle fonctionne pour en bénéficier ? Sans doute non. Cette recette existe.

C'est la recette des moines Franciscains. Par son action sur les vaisseaux sanguins et sur les cellules cancéreuses, elle agit sur les deux principales causes de mortalité. Par son action tonique, elle revivifie les organes, régénère la peau et contribue à effacer les rides.

N'attendez pas demain. Profitez-en dès maintenant. Vous êtes, après la lecture du présent dossier, un « initié ».

Soyez à la hauteur du secret que je vous ai confié !

John ELLIS

Glossaire

Altératif : qui entraîne un changement progressif permettant de recouvrer une bonne santé.

Antiscorbutique : propre à guérir ou prévenir le scorbut.

Antiseptique : qui empêche l'infection.

Aphrodisiaque : qui stimule les organes sexuels.

Astringent : qui provoque une contraction des tissus.

Béchique : caractérise les substances employées contre la toux.

Bitter : amer. Par extension, stimulant la production de salive et d'acide gastrique et ouvrant l'appétit.

Carminatif : qui a la propriété de faire expulser les gaz de l'estomac.

Catarrhe : écoulement de liquide sans suppuration.

Diaphorétique : provoquant la transpiration.

Diurétique : augmentant le volume des urines.

Emménagogue : qui provoque ou régularise le cycle des règles.

Essence : extrait concentré par distillation.

Expectorant : favorisant l'expulsion de substances provenant des voies respiratoires.

Fébrifuge : faisant baisser la fièvre.

Homéopathie : Théorie et pratique thérapeutiques consistant à traiter les symptômes par de faibles doses des éléments provoquant des troubles similaires à ceux qu'on traite. Par exemple, l'oignon cru provoque un écoulement aqueux des yeux et du nez : par conséquent, l'oignon est le remède indiqué pour le type de rhume entraînant les mêmes symptômes.

Les dosages des médicaments homéopathiques sont microscopiques.

L'homéopathie a été fondée par le Dr Samuel Hahnemann il y a plus de 200 ans.

Laxatif : facilitant l'évacuation des selles.

Nervin : qui tonifie les nerfs.

Nutriments : substance alimentaire de base assimilée directement sans transformation.

Sédatif : calmant les nerfs.

Stomachique : tonifiant l'estomac.

Teinture : alcool chargé des principes actifs d'une plante.

Tonique : fortifiant et stimulant l'organisme.

Index

A

abricot (sang) · 65
absinthe (mémoire) · 107
acerola -baies de- (maux de tête) · 166
achillée mille-feuilles (digestif) · 47, 48
achillée mille-feuilles (pieds) · 178
achillée mille-feuilles (teint) · 205, 209
achilléine (digestif) · 48
acide alanine (sexe) · 22
acide aspartique (sexe) · 18, 19
acide glutamique (sexe) · 22
acide glycine (sexe) · 22
acide pantothénique -vitamine B5-
(dormir) · 122, 123, 131
acide tannique (sang) · 67, 68
acide urique (digestif) · 35
agar-agar (digestif) · 49
aigremoine (digestif) · 40
ail (longévité) · 216, 217, 218, 219, 220,
 221, 234
ail (mémoire) · 110
ail (occultisme) · 141, 152
ail -huile de- (cheveux) · 96
ail -perle de-(longévité) · 219
aillinine (longévité) · 218
albumine (sang) · 67
alfalfa (cheveux) · 92
alfalfa (dormir) · 121
aloès (teint) · 211
alun (teint) · 206
amande (sang) · 65
amande (teint) · 207
amande -huile de- (cheveux) · 95, 99,
 100, 101, 102, 103
amande -huile de- (teint) · 207, 208
amande -poudre de- (teint) · 201, 204
amanita muscaria (occultisme) · 134
ananas (pieds) · 178
aneth (maigrir) · 194
angélique (digestif) · 36, 37
anis (digestif) · 36, 37, 38
anis vert (digestif) · 37
arachide (digestif) · 35
arachide -huile de- (teint) · 203
arani (occultisme) · 146

argent (occultisme) · 147
armoise (digestif) · 40
armoise (pieds) · 183
armoise amère (mémoire) · 107
armoise commune (dormir) · 128
armoise commune (mémoire) · 107, 108
atropine (occultisme) · 135
avoine (cheveux) · 92
avoine -flocons de- (teint) · 201, 206
avoine -paille de- (pieds) · 180
ayahuasca (occultisme) · 134
azulène (digestif) · 48

B

banane (sexe) · 20
bardane (sang) · 67, 68
bardane (teint) · 206, 209
bardane (yeux) · 61
basilic (maigrir) · 195
bec de grue (digestif) · 45
belladone (occultisme) · 134, 143
benjoin (maison) · 240, 242
bergamote (cheveux) · 100
bétaïne (sang) · 75
bétoine (maux de tête) · 162, 163
betterave (sang) · 65
betterave (yeux) · 55
beurre de cacahuète (sexe) · 20
blé -germe de- (cheveux) · 87, 89, 90, 91,
 92, 104
blé -germe de- (digestif) · 42
blé -germe de- (dormir) · 122
blé -germe de- (pieds) · 181
blé -germe de- (sang) · 65, 70, 74
blé -huile de germe de- (cheveux) · 85,
 89, 92, 94, 101, 104
blé -huile de germe de- (mémoire) · 112
blé -huile de germe de- (pieds) · 178
blé -huile de germe de- (teint) · 209, 211
blue flag (sang) · 67
borax (cheveux) · 102
bouleau -feuilles de- (dormir) · 128
bufoténine (occultisme) · 135

C

cacahuète (dormir) · 120
cacao (maux de tête) · 171
cacao -beurre de- (teint) · 207, 210
café (digestif) · 44
café (dormir) · 119, 120
café (maux de tête) · 168, 172
café (sang) · 67
café (yeux) · 60
calcium (dormir) · 121, 122, 123, 131
calcium (maux de tête) · 157
calcium (mémoire) · 112, 113, 114
calcium (pieds) · 183, 184
calcium (sang) · 72
calcium (sexe) · 19
calcium (yeux) · 54, 60
cami (occultisme) · 146
camomille (cheveux) · 98
camomille (digestif) · 49
camomille (dormir) · 125, 128
camomille (maison) · 247
camomille (maux de tête) · 161
camomille (mémoire) · 109
camomille (occultisme) · 141
camomille (pieds) · 180
camphre (dormir) · 124
camphre (maison) · 247
camphre (mémoire) · 106
camphre (sang) · 67
canneberge (pieds) · 184, 185
cannelle (digestif) · 48
cannelle (maison) · 236, 238, 239, 240, 243, 246
cardamone (digestif) · 48
cardamone (maison) · 240
carde (yeux) · 55
carotte (dormir) · 121
carotte (maux de tête) · 167
carotte -jus de- (cheveux) · 89, 91
carragheen (cheveux) · 103
carvi (digestif) · 49
carvi (maigrir) · 194, 195
carvi (maison) · 239, 243
casse -boutons de- (cheveux) · 100
cataire (digestif) · 48
cataire (dormir) · 128
cataire (maux de tête) · 162
cèdre (maison) · 241, 244, 247
céleri (dormir) · 120
céleri -graine de- (maux de tête) · 162
céleri-rave (dormir) · 120
centaurée (digestif) · 40
centaurée (maux de tête) · 167

chatrine (maux de tête) · 161
chêne (occultisme) · 141, 153
chionanthus -écorce de- (maux de tête) · 168, 169
chlorure de calcium (digestif) · 48
chlorure de potassium (digestif) · 48
choline (sang) · 75
chou de Bruxelles (sang) · 65
chou -feuille de- (maux de tête) · 168
choucroute (dormir) · 120
choucroute -jus de- (sang) · 69
chrysanthème (maison) · 248
chutney (sexe) · 29
cineol (mémoire) · 106
cinéraire maritime (yeux) · 59
citron (cheveux) · 101
citron (maison) · 239, 241, 250, 251
citron (maux de tête) · 170, 171
citron (mémoire) · 115
citron (sang) · 65, 66
citron (teint) · 206, 207
citron -jus de- (maux de tête) · 166
citron -jus de- (pieds) · 178, 183
citron -jus de- (teint) · 207
citronnelle (maison) · 248
citronnier -fleur de- (dormir) · 124
cohoba (occultisme) · 134
coing -graine de- (cheveux) · 103
cola (sexe) · 32
comptonia (pieds) · 180
concombre (cheveux) · 90, 92
concombre (teint) · 205
concombre (yeux) · 61
copei (occultisme) · 147
coquelicot (occultisme) · 147
coriandre (digestif) · 37
cornichon (digestif) · 44
cornichon (dormir) · 120
coudrier (occultisme) · 146, 154
cresson (dormir) · 121
cresson (sang) · 68
cuiivre (occultisme) · 147
cuiivre (sang) · 64, 65
curry (maigrir) · 195
curry (sexe) · 29
cynorhodon (maux de tête) · 166
cynorhodon (yeux) · 60
cypripedium -sabot de Vénus- (maux de tête) · 159, 160

D

damiana (sexe) · 31, 32

datte (sang) · 65
datte (sexe) · 20
datura (occultisme) · 134
dextrines (digestif) · 35
dolomite (mémoire) · 112
dolomite (sexe) · 23
Dong Kwei (longévité) · 232, 233, 234

E

endive (yeux) · 55
épinard (dormir) · 120
épine noire (occultisme) · 146
estragon (maigrir) · 194, 195
eucalyptus (pieds) · 180
euphrasie (mémoire) · 109, 110
euphrasie (occultisme) · 145
euphrasie (yeux) · 51, 52, 53, 62

F

farine de blé complète (sang) · 65
fenouil (digestif) · 36, 37, 38, 39, 49
fenouil (maigrir) · 188, 189
fenouil -graine de- (digestif) · 38
fenouil -graine de- (maigrir) · 188, 189
fénugrec (sexe) · 29, 30
fer (cheveux) · 88
fer (mémoire) · 113, 114
fer (occultisme) · 147
fer (sang) · 63, 64, 65, 68, 72, 78
fer (yeux) · 54
fleurs de camomille (digestif) · 45
framboisier (pieds) · 185
framboisier -feuille de- (digestif) · 40
framboisier -feuille de- (maigrir) · 191
fucus (maigrir) · 189, 190

G

géluse (digestif) · 49
gelsemium (yeux) · 60
genièvre -baie de- (maison) · 244
gentiane (digestif) · 46
gentiane (maux de tête) · 160
géranium (maison) · 242
géranium rose (maison) · 241, 242
gingembre (digestif) · 36, 39, 40, 49
gingembre (maigrir) · 194, 195
gingembre (maux de tête) · 167
gingembre -racine de- (digestif) · 40
gingko (maison) · 246

ginseng (longévité) · 221, 232
ginseng (sexe) · 28, 29
girofle (digestif) · 49
girofle -clous de- (maigrir) · 194
girofle -clous de- (maison) · 238, 239, 240, 243, 246, 247
gluconate ferreux (sang) · 64
glucoside amer (sang) · 68
glycérine (cheveux) · 99, 102
glycérine (dormir) · 130
glycérine (pieds) · 183
glycérine (teint) · 207, 211
glyco-alcoloïde (digestif) · 48
gombo (digestif) · 40, 41, 42
gomme (digestif) · 48
gomme adragante (cheveux) · 103
grains germés (yeux) · 58
grande consoude (digestif) · 45
grande consoude (pieds) · 182, 183
grateron (maigrir) · 187
guarana (maux de tête) · 171, 172
gui (maux de tête) · 159
guimauve (digestif) · 45
guimauve (maux de tête) · 167

H

halvah (sexe) · 20
hamamélis (maux de tête) · 170
hamamélis (pieds) · 181
hamamélis (teint) · 202, 203, 205, 207, 211
hamamélis (yeux) · 61
haricot (digestif) · 43, 44
haricot de Lima (sang) · 65
haricot ordinaire (sang) · 65
haricots (sang) · 73
hashish (occultisme) · 134
héliotrope (maison) · 242
héliotrope (occultisme) · 132
houblon (dormir) · 124, 127, 128, 129, 130, 131
houblon (maux de tête) · 160, 171
houblon (sexe) · 24
houx (occultisme) · 132, 141
huile de foie de morue (sexe) · 30
huile de germe de blé (sexe) · 24, 25, 26, 27, 28
huile de sésame (sexe) · 20
hydrastis (digestif) · 46, 47
hydrastis (pieds) · 180
hydrastis (yeux) · 53, 60

I

if (occultisme) · 141
inositol (cheveux) · 91
inositol (sang) · 75
inuline (sang) · 68
iris (cheveux) · 99, 100
iris (maison) · 238, 239, 240, 242, 243
iris (teint) · 204, 209, 212

J

Jen Shen (sexe) · 17
jusquiame · 134

K

Kuphi (maison) · 235

L

laitue -tisane de- (dormir) · 128
lanoline (teint) · 203
laurier (maigrir) · 195
laurier -huile de- (cheveux) · 95
lavande · 124
lavande · 212
lavande (cheveux) · 99, 100, 101, 103
lavande (dormir) · 128
lavande (maison) · 236, 240, 242, 243, 246
lécithine (sexe) · 19
lentille (digestif) · 35, 43
lentille (sang) · 65
Leonurus cardiaca (maux de tête) · 158, 167
levure de bière (cheveux) · 85, 89, 90, 91
levure de bière (digestif) · 42
levure de bière (dormir) · 122, 127
levure de bière (sang) · 65, 69, 70, 75
levure de bière (yeux) · 58, 62
lignine (sang) · 67
livèche (dormir) · 128
lumière (sang) · 66
lumière (teint) · 210
lupuline (dormir) · 130
lys (occultisme) · 132

M

magnésium (mémoire) · 112, 113, 114, 115, 116
magnésium (sexe) · 23
magnésium (teint) · 202
maïs (maison) · 251
maïs -huile de- (sang) · 74
maïs -huile de- (teint) · 209, 210, 211
malt (sexe) · 24
maltose (digestif) · 35
mandragore (occultisme) · 142, 143, 144, 151
mandragore américaine (maux de tête) · 167
manganèse (mémoire) · 113
manganèse (sang) · 65
manganèse (yeux) · 54
marjolaine (cheveux) · 101
marjolaine (digestif) · 36
marjolaine (dormir) · 128
marrube noir (digestif) · 45, 48
maté · 112
maté (mémoire) · 110, 111, 112, 114, 115, 116
matéine -alcaloïde- (mémoire) · 113
mélasse (sang) · 65, 70
mélisse (digestif) · 48
mélisse (dormir) · 124, 128
menthe · 36
menthe (digestif) · 36, 49
menthe (maigrir) · 195
menthe (maison) · 238, 240, 248
menthe (teint) · 201, 202
menthe -essence de- (maux de tête) · 170
menthe poivrée (digestif) · 43
menthe verte (digestif) · 48
mescal (occultisme) · 136
methylobétaïne (sexe) · 30
miel (cheveux) · 91
miel (longévité) · 229, 231
miel (maigrir) · 192
miel (mémoire) · 115
miel (sang) · 65
miel (sexe) · 17, 18, 19, 20, 24, 30
miel (teint) · 204, 211
millepertuis (occultisme) · 140, 141, 153
millet (Tao) · 21
mucilage (sang) · 68
muscarine (occultisme) · 135
myrrhe (maison) · 235, 236, 244
myrrhe (occultisme) · 145
myrrhe (teint) · 211

N

navet (*sang*) · 65
 niacine (*sang*) · 68
 noisette (*digestif*) · 42
 noisette (*dormir*) · 120
 noix (*digestif*) · 42, 43
 noix (*dormir*) · 120
 noix (*sexe*) · 20
 noix de coco -huile de- (*cheveux*) · 102
 noix de coco -huile de- (*maison*) · 243
 noix muscade (*maison*) · 243

O

œillet (*maison*) · 240
 oignon (*longévit*) · 216, 219, 220, 221, 234
 oignon (*maison*) · 239, 252
 oignon (*occultisme*) · 141, 142, 152
 olive (*occultisme*) · 132
 olive -huile de- (*cheveux*) · 96, 98, 100
 olive -huile de- (*longévit*) · 225, 226, 227, 228
 olive -huile de- (*pi*) · 178
 olive -huile de- (*teint*) · 202, 203, 204, 206, 207, 211
 ololiuqui (*occultisme*) · 134
 orange (*cheveux*) · 101
 orange (*jus de*) · 166
 orange (*longévit*) · 223
 orange (*maison*) · 237, 239, 240, 241
 orange (*sang*) · 66
 orange -peau de- (*digestif*) · 47
 oranger (*maison*) · 243
 oranger -fleur de- (*cheveux*) · 103
 oranger -fleur de- (*dormir*) · 124
 orchite (*sexe*) · 31
 orge (*sexe*) · 24
 orge (*teint*) · 204
 orge germée (*digestif*) · 35
 origan (*maigrir*) · 194
 orme (*pi*) · 180
 orme -écorce de- (*digestif*) · 34, 35, 44
 ortie (*cheveux*) · 98, 102
 ortie (*dormir*) · 121
 ortie (*sang*) · 68
 osier (*occultisme*) · 146

P

palme (*occultisme*) · 132

pamplemousse (*maison*) · 239, 251
 pamplemousse (*maux de tête*) · 166
 pamplemousse (*sang*) · 66
 panax quinquefolium (*sexe*) · 29
 panax schinseng (*sexe*) · 29
 papaine (*digestif*) · 42, 43
 papaye (*digestif*) · 42, 43
 papaye (*teint*) · 200, 201
 papaye (*yeux*) · 60
 paprika (*longévit*) · 222
 passiflore (*dormir*) · 127, 128
 patate douce (*mémoire*) · 109
 patate douce (*yeux*) · 55
 patchouli (*maison*) · 244, 245
 patience (*sang*) · 68
 patience crépue (*sang*) · 64, 65
 pécan -noix de- (*maison*) · 252
 pêcher (*occultisme*) · 146
 pêcher -feuilles de- (*cheveux*) · 98, 102
 pepsine (*digestif*) · 42
 persil (*maigrir*) · 188
 persil (*sang*) · 65, 68
 persil (*teint*) · 204, 208
 persil (*yeux*) · 62
 petit pois (*digestif*) · 43, 44
 petits pois (*digestif*) · 36
 peyotl (*occultisme*) · 136, 137, 152
 phénylénédiamine (*cheveux*) · 82
 philodendron (*occultisme*) · 149
 phosphate (*mémoire*) · 113
 phosphore (*digestif*) · 35, 48
 phosphore (*sang*) · 72
 phosphore (*sexe*) · 19
 phosphore (*yeux*) · 54
 piment (*longévit*) · 223, 224
 piment de Cayenne (*longévit*) · 221, 222, 223, 224, 225
 piment rouge (*longévit*) · 223
 piment rouge (*maigrir*) · 195
 pin (*dormir*) · 124
 pin -aiguilles de- (*dormir*) · 128
 pin -essence de- (*pi*) · 180
 pinène (*mémoire*) · 106
 pissenlit (*digestif*) · 46
 pissenlit (*maux de tête*) · 167
 pissenlit (*sang*) · 65
 pissenlit (*yeux*) · 55
 pissenlit -feuilles de- (*digestif*) · 40
 plomb (*occultisme*) · 147
 poirier (*occultisme*) · 148, 153
 pois chiches (*dormir*) · 122
 poivre (*digestif*) · 44
 poivre (*maigrir*) · 195
 pollen (*longévit*) · 228, 229, 230, 231

pommes de terre (digestif) · 45
potassium (longévité) · 223
potassium (maison) · 251
potassium (mémoire) · 113, 114
potassium (sang) · 72
potassium (yeux) · 54
potiron (sang) · 71
potiron (sexe) · 17, 21, 22, 23
potiron -graine de- (cheveux) · 87, 104
pouliot (maison) · 246
pruneau (sang) · 65
pyrèthre (maison) · 248, 249

Q

quassier (maison) · 247, 249

R

radi (sang) · 65
raisin -jus de- (maigrir) · 192, 193
raisin sec (sang) · 65
reine des prés (digestif) · 45, 48
reine des prés (dormir) · 128
reine des prés (pieds) · 180
rhum (pieds) · 183
riboflavine (yeux) · 58
ricin -huile de- (cheveux) · 94
ricin -huile de- (maison) · 252
ricin -huile de- (pieds) · 178
ricin -huile de- (teint) · 207, 208
ricin -huile de- (yeux) · 61
riz (dormir) · 122
riz (occultisme) · 132
romarin (cheveux) · 98, 99, 100, 101, 102
romarin (dormir) · 128
romarin (maigrir) · 194, 195
romarin (maison) · 236, 237, 244, 245
romarin (mémoire) · 108, 109
romarin (occultisme) · 132
romarin (pieds) · 180
romarin (teint) · 212
romarin (yeux) · 61
romarin -huile de- (cheveux) · 96
rose (maison) · 235, 240
rose (occultisme) · 147, 154
rose -eau de- (cheveux) · 103
rose -eau de- (teint) · 205, 206
rue (occultisme) · 142

S

sabot de Vénus (dormir) · 125, 126, 128
sabot de Vénus (maux de tête) · 157
safran (maigrir) · 195
salsepareille (cheveux) · 95, 96
salsepareille (sang) · 68
salvene (mémoire) · 106
santal -bois de- (maison) · 238, 241, 242, 243, 244, 245
santal -bois de- (occultisme) · 145
saponaire (cheveux) · 98
sarrasin sauvage (occultisme) · 147
sarriette (maigrir) · 195
sarriette (maison) · 249
sassafras (maison) · 241, 245, 249
sassafras (sang) · 67
sassafras (teint) · 209
sauge (digestif) · 36
sauge (maigrir) · 194
sauge (maison) · 246
sauge (mémoire) · 106, 107
sauge (occultisme) · 136, 147, 153
sauge (teint) · 205, 211
saule -écorce de- (maux de tête) · 170
scutellaire (dormir) · 128
scutellaire (maux de tête) · 159, 160, 162
scutellaria (dormir) · 127
sel (dormir) · 119, 120
sel (maigrir) · 193, 194, 195
sel (maison) · 241, 250
sel (Tao) · 21
sel aspartique (sexe) · 19
sel de magnésium (sexe) · 19
sel de potassium (sexe) · 19
sel iodé (cheveux) · 91
sélénium (occultisme) · 147
sels de magnésium (sexe) · 18
sels de potassium (sexe) · 18, 19
séné (digestif) · 40
sénégrain (sexe) · 29
sésame (cheveux) · 92
sésame (sexe) · 17, 18, 19, 20
sésame (Tao) · 21
sésame (teint) · 207
sésame -graine de- (dormir) · 121, 122
sésame -huile de- (pieds) · 178
silice (mémoire) · 113
silicium (cheveux) · 92
sirop d'érable (sexe) · 29
sodium (dormir) · 120, 121
sodium (mémoire) · 113, 114
soja (dormir) · 121
soja (maigrir) · 190

soja (sang) · 72, 73
 soja -farine de- (sang) · 73
 soja -farine déshuilée- (sang) · 65
 soja -germe de- (sang) · 73
 soja -grain de- (digestif) · 42
 soja -grain de- (sang) · 65
 soja -huile de- (cheveux) · 89
 soja -huile de- (sang) · 72, 73, 74, 76
 soja -lait de- (sang) · 73
 soja -lécithine de- (cheveux) · 85, 88, 89, 91
 soja -lécithine de- (maigrir) · 190, 191, 196
 soja -lécithine de- (mémoire) · 112
 soja -lécithine de- (sang) · 71, 72, 73, 74, 75, 76
 sorbier (occultisme) · 146
 souci (dormir) · 128
 soufre (digestif) · 35
 sulfate ferreux (sang) · 64
 sureau (maison) · 246

T

tanaisie (maison) · 246
 tanin (digestif) · 48
 teck (maison) · 247
 teonanacatl (occultisme) · 135
 thé (digestif) · 44
 thé (maison) · 251, 252
 thé (maux de tête) · 168
 thé (sang) · 67
 thé noir (yeux) · 61
 thé vert (maux de tête) · 170
 thym (maigrir) · 195
 thym (maison) · 246
 thym (occultisme) · 136
 tilleul (dormir) · 126, 127, 128
 tomates (sang) · 71
 tomates -jus de- (sang) · 74
 tonka (maison) · 243, 245
 tonka -graines de- (maison) · 242
 tournesol (graine de) (sang) · 70
 tournesol -graine de- (cheveux) · 85, 87, 88, 89, 91, 92, 104
 tournesol -graine de- (dormir) · 121, 122
 tournesol -graine de- (sang) · 70, 71
 tournesol -graine de- (yeux) · 56, 57, 62
 tournesol -huile de- (pieds) · 179
 tournesol -huile de- (teint) · 207, 209
 trèfle à quatre (occultisme) · 139
 trèfle rouge (pieds) · 179
 trèfle rouge (sang) · 67, 68

trèfle rouge (teint) · 209
 trigonelline (sexe) · 30
 triméthylamine (sexe) · 30
 tumbleweed (occultisme) · 147
 tussilage (occultisme) · 147

V

valériane (dormir) · 127, 128
 valériane (maux de tête) · 156, 160, 161, 162
 valérianine (maux de tête) · 161
 vanille (maison) · 238, 242
 vanille (sexe) · 20
 varech (cheveux) · 88, 91
 verveine (maux de tête) · 167
 vétiver (dormir) · 128
 vétiver (maison) · 242, 244
 vinaigre (cheveux) · 99, 101
 vinaigre (digestif) · 44
 vinaigre (maison) · 250, 251
 vinaigre (teint) · 211, 212
 violette (cheveux) · 100
 violette (sang) · 68
 vitamine A (cheveux) · 88, 91
 vitamine A (maigrir) · 188
 vitamine A (mémoire) · 106
 vitamine A (sang) · 72
 vitamine A (sexe) · 30
 vitamine A (teint) · 208
 vitamine A (yeux) · 54, 55, 58, 60
 vitamine B (cheveux) · 87, 88, 89, 91
 vitamine B (dormir) · 122
 vitamine B (sang) · 65, 72, 74, 75
 vitamine B (sexe) · 27
 vitamine B (yeux) · 54, 60
 vitamine B1 (maux de tête) · 165
 vitamine B2 (maux de tête) · 165
 vitamine B2 (yeux) · 58
 vitamine B6 (maux de tête) · 165
 vitamine B5 (dormir) · 122
 vitamine C (cheveux) · 91
 vitamine C (longévité) · 222
 vitamine C (maux de tête) · 165, 166
 vitamine C (mémoire) · 106, 113, 114
 vitamine C (sang) · 68, 73, 74
 vitamine C (yeux) · 54, 60
 vitamine D (pieds) · 184
 vitamine D (sexe) · 30
 vitamine E (cheveux) · 88, 92, 93, 94, 104
 vitamine E (pieds) · 181, 182, 184
 vitamine E (sang) · 72

vitamine E (sexe) · 19, 24, 25, 26, 27

vitamine F (sexe) · 19

vitamine K (sang) · 72

vitamines A (longévité) · 230

vitamines B (longévité) · 230

vitamines C (longévité) · 231

vitamines C (teint) · 208

vitamines D (longévité) · 231

vitamines E (longévité) · 231

vitamines E (teint) · 208

volubilis (occultisme) · 134

W

*Will-Eric Peuckert (Dr) (occultisme) ·
133*

wintergreen (pieds) · 178

Z

zinc (sexe) · 22, 23