

se NOURRIR et se SOIGNER par les PLANTES SAUVAGES



par Françoise Raso
naturopathe, phytothérapeute, cueilleuse et enseignante

UN REMÈDE MÉDIÉVAL CONTRE LE STAPHYLOCOQUE DORÉ



«Bald's Leechbook»

Les historiens et microbiologistes de l'université de Nottingham ont trouvé dans le livre médical anglo-saxon du Moyen-Âge, une recette utilisée contre les infections de l'œil à base d'allium (oignon, ail, poireau), vin, bile de vache et cuivre. L'étude de ce remède prouve qu'il a une capacité remarquable à détruire les staphylocoques dorés, même les souches multi-résistantes.

© Bodleian Library, Université d'Oxford

Se nourrir et se soigner avec les plantes sauvages, n'est-ce pas embrasser une démarche éthique et locale qui favorise le développement durable et l'autonomie ?

Depuis des millions d'années, les plantes et les arbres nous offrent tous les éléments nécessaires afin de nous nourrir et de nous soigner. En Europe, il y a encore quelques dizaines d'années, les paysans, et plus particulièrement les femmes auxquelles incombaient les soins à leur famille, cueillaient dans la nature et cultivaient dans leur jardin les plantes médicinales et culinaires.

Ce savoir ancestral basé sur des milliers d'années d'expérimentation et d'intuition a été abandonné depuis l'apparition des remèdes chimiques et de l'alimentation industrielle. Les humains se sont éloignés de la tradition de la cueillette sauvage, oubliant le précieux patrimoine légué par nos ancêtres. Or, les études scientifiques prouvent que les plantes possèdent des formules chimiquement actives.

Depuis quelques années, la recherche d'une vie plus saine et plus écologique, voire la nécessité de survivre en cas de catastrophes, émeut un nouvel intérêt pour les plantes sauvages.

Les plantes constituent notre base de vie, il est donc naturel qu'elles deviennent le socle de l'art de guérir et de se nourrir. Partageant avec nous le même climat et le même terreau, elles sont parfaitement adaptées à notre physiologie. Se relier aux plantes qui nous entourent, à nos « petites sœurs » comme les nomment les Amérindiens, permet d'équilibrer notre santé et de nous relier à notre nature essentielle.

MÉDICAMENTS DANS LE CHAUDRON DES SORCIÈRES



La belladone

La belladone, la jusquiame, la mandragore ont fait l'objet de nombreux récits de sorcellerie, d'empoisonnement et de magie. L'étude de leurs constituants a débouché sur l'isolement d'alkaloïdes qui servent de structure de base pour l'hémisynthèse (1) de médicaments antispasmodiques, antiasthmatiques et à visée ophtalmologique, toujours utilisés en médecine allopathique.

1- Synthèse chimique d'une molécule réalisée à partir de composés naturels possédant déjà une partie de la molécule visée.

La nature, grand jardin médicinal et comestible, continue à nous offrir ses bienfaits malgré les actes qui la dégradent de jour en jour. Les Amérindiens ne récoltaient jamais une plante sans lui offrir un chant, de la farine de maïs ou des feuilles de tabac. Nous pouvons plus simplement remercier les plantes en les cueillant avec conscience et amour !

Les plantes sauvages alliées de notre santé globale

• Une grande capacité d'adaptation

Les plantes contiennent des molécules appelées « métabolites secondaires » capables de contrôler leur environnement, d'éloigner les prédateurs, d'attirer des insectes et de décourager la compétition avec d'autres végétaux. Les plantes ont une intelligence, elles fonctionnent là où l'organisme en a besoin ; par exemple, l'ail ne fluidifie le sang que dans la mesure où il en a la nécessité.

• Une biocompatibilité qui favorise l'assimilation

Les plantes contiennent vitamines, enzymes, minéraux, acides aminés, hormones, fibres et huiles. Cet ensemble de nutriments crée une synergie qui permet une meilleure assimilation des principes actifs. Reconnue comme naturelles par notre organisme, l'action des plantes est plus douce et régulatrice que les molécules de synthèse présentes dans les remèdes chimiques et l'alimentation industrielle.

• Une action globale sur l'être humain

Mis à part les principes actifs qui agissent sur l'organisme, les plantes possèdent une énergie vitale qui permet de stimuler ou d'apaiser notre énergie. Chaque plante rayonne son essence particulière ; par exemple, une plante feu va être énergisante, une plante eau ou air va calmer et apporter apaisement. Selon leur type, les plantes apportent joie, protection, capacité de discernement... Cette Essence, Esprit ou Âme de la plante peut nous soutenir lors de difficultés psycho-émotionnelles et nous accompagner sur notre chemin de vie (Fleurs de Bach pour ne citer qu'un exemple).



Un exemple : ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

Le romarin nous démontre ici son action globale sur la santé !
Et comment une plante influence et rééquilibre une émotion ou un dysfonctionnement physiologique

• Sur le plan physique :

excellent stimulant général avec une grande action détoxifiante. Digestif, il stimule la sécrétion de la bile et agit sur les fermentations intestinales. Anti-inflammatoire et antalgique, il suscite les cortico-surrénales et la diurèse et élimine l'acide urique. Et enfin, il stimule le système nerveux central et la circulation sanguine, renforce le système immunitaire, relaxe les muscles lisses du système respiratoire, de l'intestin et de l'estomac. Il contient de l'acide carnosique, anticancéreux puissant, efficace sur les cancers du sein, de la prostate, du côlon, de la peau et sur la leucémie. Son acide rosmarinique renforce la mémoire à court et long terme.

• Sur le plan vital et de l'Esprit :

plante yang, feu. Lorsque le feu sacré s'éteint, que l'on ne peut plus s'enthousiasmer, la circulation sanguine est privée du principe dynamisant. Le romarin attise l'énergie et en procure, stimule la circulation, réchauffe le sang, prévient l'anémie. Il possède la force de remettre d'aplomb, redonne la joie de vivre. Le romarin aide lors de burn-out chez les personnes qui se sont trop données aux autres.

POSOLOGIE : Alimentation : feuilles fraîchement cueillies si possible à prendre comme condiments 4-6 g/jour. Tisane : légère décoction 2-3 min, suivie d'infusion 10 min. 1cc par tasse. 3-4 tasses par jour avant les repas. Si céphalées 1 tasse toutes les 3 heures.

Précautions : Pris en excès, il y a un risque de vomissements, céphalées, voire malaise. Pour la femme enceinte, prendre des doses légères.

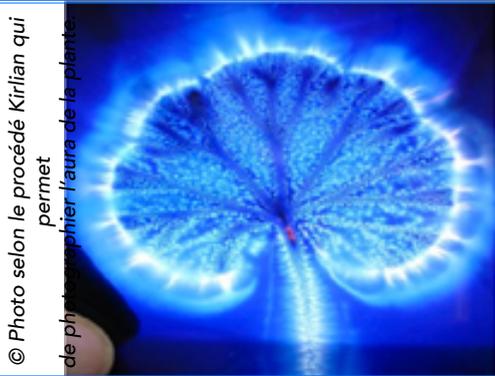


La théorie de la signature de Paracelse

Au XVI^e siècle, Paracelse, médecin et alchimiste suisse, a émis la théorie de la signature qui établit une analogie entre certaines formes de la plante et les organes du corps humain auquel il correspond, une sécrétion du corps ou la particularité d'une maladie.

La noix, recommandée depuis des lustres par les Chinois pour le cerveau, ne ressemble-t-elle pas étrangement à notre boîte crânienne et à nos hémisphères cérébraux ? La science a découvert qu'elle est riche en Omega 3, indispensable au bon fonctionnement de notre cerveau.

La reine-des-prés poussant dans les lieux humides, les anciens la conseillaient pour les maladies engendrées par l'humidité, tels les rhumatismes. Cette plante contient de l'acide salicylique, utile pour soigner douleurs, refroidissement, fièvres, rhumatismes, ...



© Photo selon le procédé Kirlian qui permet de photographier l'aura de la plante.

La théorie de la signature peut nous donner des pistes sur les vertus physiques. Mais au-delà, au cœur de chaque plante existe une qualité intérieure qui est en lien direct avec l'essence de la plante.

Les plantes et les arbres, êtres vivants et vibrants

La théorie de la signature peut nous donner des pistes sur les vertus physiques. Mais au-delà, au cœur de chaque plante existe une qualité intérieure qui est en lien direct avec l'essence de la plante. Et nous sommes capables de percevoir cette essence en l'approchant avec une attitude consciente et silencieuse. En se laissant inspirer par sa forme, sa couleur, sa beauté, son odeur, elle peut toucher notre cœur et notre âme et nous relier à son Esprit.

Règles de prudence liées à la consommation de plantes sauvages

Afin de se nourrir et de se soigner avec les plantes sauvages qui contiennent des principes actifs puissants, il est essentiel de bien connaître celles que l'on souhaite utiliser. Confondre par exemple la feuille d'ail des ours avec la colchique ou le muguet, la grande consoude avec la digitale, le persil plat avec la ciguë peut s'avérer fatal.

Apprendre à reconnaître les plantes grâce à nos cinq sens permet de mémoriser les petits détails qui permettront de faire la différence entre plante toxique et comestible. Admirer la plante, l'observer, capter ses

Les fleurs de l'ail des ours, la colchique et le muguet ne se ressemblent pas, mais lorsqu'elles n'ont pas éclos, on peut confondre les feuilles. L'ail des ours dégage une odeur d'ail encore plus présente lorsqu'on presse la feuille. Il arrive que cette plante croisse à côté de la colchique des prés, très toxique. Ne cueillez pas par brassées mais feuille à feuille !



LE MILLEPERTUIS (*Hypericum perforatum*)



Cette herbe qui fleurit à la Saint-Jean, au solstice d'été, absorbe un maximum de lumière. Ses fleurs, couleur soleil, apportent cette lumière à ceux qui n'ont pas la capacité de la puiser et de l'accumuler. Les personnes qui traversent des périodes d'angoisse, de dépression, d'agitation ou d'épuisement d'origine nerveuse absorbent symboliquement cette lumière, source d'énergie essentielle pour les nerfs qui constituent le point de liaison entre le corps et l'âme.

LA BOURRACHE



Admirez la forme de ses pétales avec ses fines nervures et les doux poils qui recouvrent ses tiges.

Bibliographie

- « **Je cuisine les plantes sauvages** » de Geers A., Degace O. - Ed. Terre Vivante
- « **Mes remèdes de grand-mère** » de Puget H. Teyssot R. - Ed. France Loisirs, Paris, 2000.
- « **250 remèdes naturels à faire soi-même** » de Luu C. Ed. Terre vivante

détails avec une loupe, la forme de ses feuilles, tiges et fruits. La toucher délicatement, la sentir, presser sa tige pour humer son odeur et la goûter nous donne une myriade d'informations. La dessiner, créer un herbier sauvage et consulter des ouvrages bien documentés complètera cet apprentissage.

La plupart des plantes présentent des contre-indications qu'il est essentiel de connaître. La myrtille peut accroître l'effet des anticoagulants, l'églantier est à éviter en cas de constipation et de muqueuses asséchées, le framboisier en cas de règles abondantes, ...

Certaines plantes peuvent être utilisées sans précaution d'emploi, tels le noisetier, le lamier blanc, l'ortie.

Comme l'énonçait Paracelse au XVI^e siècle : « Il y a du poison dans toute chose et il n'est rien sans poison.

Qu'un poison le devienne ou pas, ne dépend que de la dose ».

On préviendra des effets indésirables en mangeant varié et en étudiant bien les plantes que l'on souhaite utiliser pour se soigner.

Retrouver notre souveraineté face à notre santé

Apprendre à reconnaître et à utiliser les plantes sauvages en toute sécurité permet de créer sa propre pharmacie familiale et d'agrémenter nos repas. Il est temps que chacun retrouve un brin d'autonomie et de responsabilité face à sa santé. Les lobbies pharmaceutiques s'approprient le marché des plantes, des lois européennes interdisent la commercialisation de nombreuses plantes. L'industrie alimentaire insère dans ses produits des additifs dangereux pour la santé, ainsi que des surplus de vitamines, calcium, ... dont l'utilité vantée par les publicités s'avère souvent fallacieuse.

Utilisation médicinale et comestible

• Usage médicinal

La tisane est la forme la plus classique de préparation. Très adaptée aux perturbations passagères, elle convient à toutes les maladies et douleurs pour lesquelles on recommande de boire beaucoup. Les teintures mère (macération de la plante dans de l'alcool) et les macérats glycinés (bourgeons, jeunes pousses ou racines de l'arbre macérés dans un mélange alcool-glycérine et sucre) sont faciles à emporter et à ingérer. Selon les problèmes qu'on souhaite soulager, on choisira l'une de ces trois formes galéniques. Par voie externe, huiles solarisées, essences florales, cataplasmes et onguents soulageront problèmes de peau, douleurs ostéo-articulaires, brûlures, eczéma, ulcères, ... Toutes ces préparations peuvent être réalisées chez soi avec du matériel simple et quelques connaissances. (**Recette d'huile solarisée aux pâquerettes page suivante**)

Recettes faciles à faire vous-même

Huile solari- sée de pâ- querette



Cueillir des fleurs de pâquerettes et laisser évaporer l'excès d'humidité quelques heures à l'ombre.

Les mettre dans un bocal en verre transparent et les recouvrir avec de l'huile de tournesol bio. Refermer le bocal et laissez macérer 21 jours au soleil.

Filtrer et mettre l'huile dans une bouteille en verre fumé avec le nom de la plante, la date de la préparation et le lieu. Appliquez sur le buste pour les femmes pour son effet galbant et tenseur ou sur les hématomes.

Tartare d'achillée millefeuille et d'ortie



Hâcher 100g feuilles d'ortie et de feuilles d'achillée fraîches. Ajouter 3 cornichons, un oignon, 1c. à s. de câpres, 1 c. à c. de moutarde, de l'huile d'olive et du tamari.

On peut ajouter des noisettes en poudre pour adoucir le goût.

Servir sur des toasts, ou des rondelles de concombres, courgettes ou de tomates cerises.

Remplacer les aliments et remèdes d'origine exotique par des plantes de nos prés et bois permet de retrouver notre autonomie, de devenir « locavore », et d'œuvrer pour un développement durable.

Conférence filmée sur youtube



**Une conférence de Jean-Marie Pelt
«L'ethnobiologie, Savoirs d'hier,
médecine de demain » 57 minutes.**

[https://www.youtube.com/
watch?v=WnCDGICbKo](https://www.youtube.com/watch?v=WnCDGICbKo)

(Allez savoir pourquoi, ce lien ne fonctionne pas bien. Si c'est le cas allez sur youtube, cherchez Jean-Marie Pelt, l'ethnobotanique : savoirs d'hier, médecine de demain.)

•Usage culinaire

Les plantes sauvages sont riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants,... et dégagent des saveurs étonnantes. L'épinard Bon-Henri a un goût beaucoup plus prononcé que l'épinard cultivé, ce qui peut surprendre nos papilles ! La consoude renferme de la vitamine B12, le cynorhodon contient beaucoup plus de vitamine C que l'orange, l'ortie et quelques autres herbes sauvages sont parfaitement équilibrées au niveau des protéines avec la présence des 8 acides aminés essentiels. Ingérer les micronutriments nécessaires sous forme naturelle est bien préférable aux compléments alimentaires et « alicaments ».

Afin de préserver enzymes et vitamines et de bénéficier de toute la vitalité de la plante, on la consomme crue sous forme de jus, crudités, fruits frais ou tartare d'herbes folles ! Ou cuisinée de manière plus sophistiquée sous forme d'entrées originales, soupes, tartes ou gratins, desserts fleuris.

**(Recette de salade d'achillée et ortie
dans l'encart ci-dessus)**

Un choix éthique

Consommer les plantes de nos régions a une incidence éthique, écologique, humaine et économique. Depuis 1980, les firmes pharmaceutiques s'intéressent aux molécules des plantes exotiques. Stimulées par un engouement croissant des pays occidentaux pour les médecines parallèles, la recherche connaît un essor exponentiel. Les représentants des communautés indigènes s'organisent depuis des années pour lutter contre la mise au point de brevets issus de leurs savoirs traditionnels. Remplacer les aliments et les remèdes d'origine exotique en cueillant les plantes



FRANÇOISE RASO, NATUROPATHE | Accueil

contact@francoiseraso.com

qui parsèment nos prés et nos bois permet de retrouver notre autonomie, de devenir « locavore », et d'œuvrer pour un développement durable.

Se relier au rythme de la nature

Planifier la cueillette selon la saison et les conditions météorologiques, chercher les lieux non pollués, puis procéder à la récolte. Trier les plantes, les cuisiner ou les laisser sécher ou macérer pour se soigner ... ce processus nous relie au rythme de la nature et de la vie, source de repos et d'harmonie pour le corps et l'esprit.

Croquer un mets « sauvage », se soigner avec une plante que l'on a choisie, touchée, sentie, préparée nous relie à la Mère-Terre et nous enracine. La consommer avec conscience et gratitude nous donne accès à tout le potentiel et toute l'énergie lovés au cœur de chaque plante et de chaque arbre.▲

Françoise Raso, Naturopathe et phytothérapeute



À propos de Françoise RASO

Naturopathe diplômée Spécialisée en nutrition, phytothérapie et aromathérapie.

Quatre années d'études à l'École du Centre Naturopathique à Genève lui ont permis d'intégrer de solides connaissances en nutrition, phytothérapie (usage médicinal des plantes) et aromathérapie (usage médicinal des huiles essentielles).

Au fil du temps, elle s'est formée en relation d'aide, Guérison des Blessures Intérieures GBI et massages.

Infirmière diplômée en soins généraux, santé communautaire et pédagogie, son approche des soins naturels s'enrichit d'une longue expérience de la médecine allopathique.

À propos de ses activités



- Stages «Plantes sauvages médicinales et comestibles»
- le 30 septembre 2017 à Rouffignac (24) - France
- le 9 juillet à Rouffignac (24)
- le 5 octobre 2017 à Romainmôtier – Suisse

- Stage «Plantes sauvages et cycle féminin»
- 17 septembre 2017 à Rouffignac (24)

- Conférence et exposition «Plantes médicinales, source de santé»
- le 23 et 24 septembre 2017 Salon du Bien-Etre – La Filature à Périgueux (24).

Informations & inscriptions : contact@francoiseraso.com
www.francoiseraso.com
L'Offrerie 24580 Rouffignac St Cernin de Reilhac