

Santé par les plantes du jardin: Le plantain

La phytothérapie offre un large choix de plantes abordables et intéressantes.



Plantago Ispaghula est une plante bien connue qui est peut-être même passée sous la tondeuse ces derniers jours !

Facile à reconnaître et très utile à la fois, c'est une des premières plantes que l'on peut cueillir quand on débute dans la récolte de plantes sauvages. Il y a plusieurs espèces de plantain, mais ici intéressons-nous plutôt au plantain ispaghul.

Originaires des Indes, c'est une plante vivace dont les tiges sont étroites et pointues et les lignes parallèles. Les sommités sont formées d'épis où sont attachées des petites fleurs jaune pâle.

Grande plante de notre pharmacopée, elle est mentionnée comme plante médicinale dans les textes ayurvédiques.

Antihistaminique, laxatif, protecteur des muqueuses, coupe-faim naturel, régulateur du système intestinal et douce pour les muqueuses, calme les inflammations de peau, notamment les piqûres d'insectes. On utilise les feuilles, les graines (*dans les salades*), et le tégument.

La feuille : en infusion (*faire sécher puis stocker à l'abri de la lumière et du soleil*) pour favoriser les voies respiratoires en cas d'allergies par exemple. En usage externe, utilisez les compresses d'une décoction pour les yeux irrités et les inflammations cutanées.

Pour les piqûres d'insectes : mâcher (*où écraser entre vos mains*) la plante puis l'appliquer sur la zone concernée.

Le psyllium:



(*enveloppe de la graine utile pour lutter contre la constipation*), favorise les mouvements intestinaux afin d'évacuer les selles vers le côlon pour qu'elles soient expulsées car au contact de l'eau, cette enveloppe gonfle, augmentant ainsi le volume des selles. Attention à prendre soin d'absorber un grand verre d'eau.

Précaution : Les personnes souffrant de problèmes intestinaux devront prendre conseil. Déconseillé au moins de 6 ans et limité au plus de 6 ans. A consommer en petites cures et respecter un délai de 2 heures entre la prise d'ispaghul et la prise de médicaments ou d'autres compléments.

Comment prendre le psyllium* ?

Dans un jus de pomme fraîchement extrait ou dans 1 grand verre d'eau, ajouter 1 à 2 cuillères à café de psyllium. Laissez gonfler, remuer et boire. Boire un verre d'eau après la prise.

Et toujours veillez à avoir une alimentation saine, ainsi qu'une activité physique ; le jardinage par exemple !

Sonia Djelassi – naturopathe - www.sonia-naturo.com

* *Vous trouverez le psyllium prêt à l'emploi sur les sites ou magasins spécialisés*