

Claudia Ritter

La force des plantes

CONTRE LES VIRUS

Prévenir et traiter les infections,
renforcer les défenses immunitaires



ulmer

EUPATOIRE CHANVRINE

Eupatorium perfoliatum/cannabinum

Il existe au moins trois douzaines d'espèces d'eupatoires dans le monde. Toutes appartiennent à la famille des Astéracées (Composées) et sont vivaces. Peu d'entre elles ont un intérêt thérapeutique : celle qui est commune dans nos régions, l'eupatoire à feuilles de chanvre, ou chanvrine (Eupatorium cannabinum), ainsi que l'eupatoire perfoliée (E. perfoliatum), originaire d'Amérique du Nord et l'eupatoire pourpre (E. purpurea), d'usage moins fréquent. Aussi bien chez nous qu'en Amérique du Nord, la tradition populaire considère l'eupatoire comme un remède contre les fièvres, les rhumatismes ou les piqûres de serpent.

Au jardin ou dans la nature

Si on souhaite installer l'eupatoire chanvrine, le bord d'une mare ou d'un bassin est l'endroit le mieux adapté à cette plante qui aime l'eau. En été, sa profusion d'inflorescences roses attire papillons et insectes. Une fois installée, il ne lui faut pas beaucoup de soins. Les tiges aériennes meurent au début de l'hiver et de nouvelles pousses reparaissent au printemps.

On trouve fréquemment l'eupatoire sauvage en bordure de forêts ou de

prés humides, points d'eau et fossés, car elle aime la terre humide et riche.

La plante vivace atteint 150 cm ou plus et on la reconnaît à ses feuilles rugueuses qui se dressent vers le haut. Elle fleurit à partir de juillet, en corymbes de capitules touffus. Ses feuilles ressemblent à celles du chanvre.

Parties utilisées, récolte

Chez l'eupatoire, on récolte la plante entière, c'est-à-dire feuilles, tiges et fleurs. Certains écrits anciens rapportent l'usage de la racine à titre médicinal. Porter des gants pour la cueillette. Les lactones sesquiterpéniques de l'eupatoire peuvent être irritantes pour la peau.

Euparine

Elle est présente dans la racine de la plante. Toutes les espèces d'eupatoire possèdent des propriétés antivirales, qui n'ont pas encore fait l'objet de recherches suffisantes. Il existe peu de publications sur l'eupatoire indiquant des propriétés antivirales.

Eupatoire chanvrine



Composition

La plante contient des flavonoïdes (eupatorine), saponines, alcaloïdes pyrrolizidiniques, des polysaccharides immunostimulants, inuline, huile essentielle, tanins, lactones sesquiterpéniques et de l'euparine.

En pratique

Une petite quantité de feuilles tendres peut se prêter par exemple à un fromage blanc aux herbes ou d'un assaisonnement de smoothies verts.

Action antivirale

Dans l'ancien temps, on traitait les fièvres, les refroidissements et les rhumatismes avec l'eupatoire.

Quelques naturopathes s'y réfèrent comme à une *Echinacea* locale.

L'état des études actuelles étant déficient, il faut donc se rabattre sur l'expérience en phytothérapie.

Comme l'échinacée, l'eupatoire, grâce à ses polysaccharides, est un immunostimulant non spécifique et son emploi est similaire à celui de l'échinacée. Certains de ses composés secondaires comme l'euparine élargissent et fondent le spectre de son action antivirale.

Les indications pour son usage sont les infections grippales fébriles, l'irritation de la gorge et du pharynx ainsi que les bronchites aiguës. On peut prendre les préparations du commerce en prévention lorsqu'il existe un risque élevé de contamination par des infections virales graves.

Recommandations

.....

Compte tenu de sa teneur en alcaloïdes pyrrolizidiniques, certains spécialistes en phytothérapie considèrent que l'usage médicinal de l'eupatoire chanvrine locale n'est plus d'actualité. Beaucoup voient un grand potentiel thérapeutique dans l'eupatoire perfoliée. Les experts ne conseillent l'espèce locale qu'en cure brève et chez les personnes n'ayant aucune pathologie chronique sous-jacente (par ex. maladie auto-immune, maladie hépatique). L'usage est proscrit chez les femmes enceintes et les enfants. Les alcaloïdes pyrrolizidiniques sont vraisemblablement hépatotoxiques et carcinogènes. La plante est répertoriée comme légèrement toxique.

RECETTES à l'eupatoire chanvrine



Tisane d'eupatoire chanvrine en cas de grippe et autres infections virales accompagnées de fièvre.

Tisane d'eupatoire chanvrine

En cure de courte durée (max. 1 semaine) en cas d'infection virale grippale ou autre, accompagnée de fièvre

Verser 1/4 l d'eau frémissante sur 1 CC de plante séchée et laisser infuser 10 min, puis filtrer. La dose journalière maximum pour un adulte est de 3 tasses. Bue très chaude, à petites gorgées, l'infusion est aussi sudorifique.

Il existe une alternative véritable à l'eupatoire chanvrine locale pour les enfants, les personnes âgées ou les porteurs d'une maladie chronique : les préparations homéopathiques à base des eupatoires nord-américaines qui ne contiennent pas de pyrrolizidine. L'eupatoire perfoliée (*Eupatorium perfoliatum*) est combinée avec d'autres plantes dans ces spécialités.

Préparations du commerce : voir en pharmacie.

GINGEMBRE *Zingiber officinalis*

Il est fort, il réchauffe et dégage une odeur citronnée. Bien avant que le rhizome énergisant n'ait fait son entrée dans les cuisines européennes et les officines de naturopathie, le gingembre était apprécié en Asie comme légume, condiment et plante médicinale. C'est un remède très utilisé en MTC en cas d'affections provoquées par le froid ou accompagnées d'une sensation de froid. Les scientifiques modernes confirment que le gingembre est utile, particulièrement contre les maladies virales et les virus grippaux.

Sur le rebord de la fenêtre

Tous les gingembres sont originaires des régions tropicales et subtropicales, et ne se prêtent donc pas à des tentatives d'acclimatation dans les jardins européens. En pot, sur un rebord de fenêtre, avec un peu de chance, vous pourrez peut-être le faire pousser. Le meilleur moment est au printemps. Il vous faut un rhizome (c'est sa désignation botanique) frais qui présente des bourgeons (ou yeux végétatifs). Le laisser tremper une nuit dans l'eau tiède. Pour la plantation, il faut un pot assez haut contenant du terreau riche en éléments nutritifs. Placer le rhizome dans la terre, les yeux vers le haut et le couvrir avec 2 cm de terre environ. Puis mettre le pot sur un rebord de fenêtre au chaud et bien éclairé. Maintenir l'humidité et attendre. Au bout de quelques semaines, il fait une première pousse. Ses feuilles ont une forme lancéolée allongée, les fleurs jaunes font un épi court.

Parties utilisées, récolte

Au bout de 9 mois, après que les premières pousses soient apparues, le feuillage commence à jaunir. La récolte est pour bientôt, et il est temps de diminuer puis de cesser l'arrosage. En cuisine et pour la phytothérapie, on utilise le rhizome.

Composition

Le rhizome contient des huiles essentielles (surtout zingibérène et curcumène), des composés brûlants-piquants et amers (gingérol et shogaol), beaucoup d'amidon, des mucilages et quantité de vitamines (C, B6) et de minéraux (potassium, calcium, l'oligoélément fer).

En pratique

Le gingembre ouvre l'appétit et stimule la digestion. Dans les pays asiatiques, en cas d'infections grippales, on ne jure que par le bouillon de poule additionné de gingembre. Le bouillon de poule est

aussi un remède familial dans les cuisines d'Europe continentale. Nos grands-mères le préparaient déjà contre la toux, la fièvre ou les enrouements. Comme souvent, il a été démontré dans ce cas aussi que le bouillon adoucit le processus inflammatoire, apporte à l'organisme quantité de minéraux et d'oligo-éléments et renforce globalement le système immunitaire. Le gingembre enveloppé dans un linge humide peut se conserver facilement 2 semaines au réfrigérateur.

Un truc pour la conservation : si le gingembre reste à l'air libre, il sèche vite. Trempé dans de l'eau salée ou du sherry sec, il peut être conservé plusieurs mois.

Action antivirale

Le gingembre est une épice et un remède réchauffant. Il procure une chaleur douce et prolongée, car il active la circulation sanguine dans les organes et dilate les vaisseaux, ce qui est utile lorsqu'un refroidissement se



Gingembre

déclare et en cas de déficit de chaleur corporelle. Le gingembre est moins indiqué pour les constitutions réchauffées, bien qu'il réveille les défenses immunitaires en augmentant la production d'anticorps ; il provoque la transpiration. Il est efficace contre nombre de germes pathogènes et fluidifie les sécrétions épaisses, qu'on peut voir dans les maladies de l'appareil respiratoire supérieur et inférieur. Les digestions difficiles, nausées, vomissements et vertiges sont des indications complémentaires

Gingérol et shogaol

Ce sont les composés brûlants du rhizome de gingembre. Dans le gingembre frais, il y a surtout du gingérol. Le shogaol ne se développe qu'au séchage. L'action antimicrobienne du gingembre ne s'exerce pas que par l'intermédiaire de l'huile essentielle, les chercheurs ont aussi mis en évidence l'activité antivirale des composés brûlants. De plus, ils activent la circulation sanguine dans les muqueuses, ce qui accélère l'évacuation des débris cellulaires résultant du processus inflammatoire de défense contre les microbes.

du gingembre, qui possède aussi des propriétés anti-allergiques, protectrices face au cancer et modulatrices de la réponse immunitaire.

La combinaison d'huiles essentielles et de substances brûlantes en fait un remède médicinal particulièrement efficace, lorsqu'il s'agit de se protéger des bactéries, des parasites, des champignons et des virus. La croissance des bactéries comme *Helicobacter pylori*, les staphylocoques, pseudomonades et les souches pathogènes d'*Escherichia coli*, tout comme celles des champignons pathogènes (plusieurs souches de *Candida*, *Aspergillus*, *Fusarium*) est entravée par le gingembre.

De plus, le gingembre a un grand potentiel antiviral. Certains éléments constitutifs du gingembre (composés piquants et huile essentielle) agissent directement sur les virus, et ils restreignent la capacité des virus à pénétrer dans l'organisme. Le gingembre frais, en particulier, réduit l'adhérence des virus VRS (responsables de maladies des voies respiratoires au pronostic allant de bénin à sévère), des rhinovirus (déclencheurs des rhumes et des infections grippales) sur l'épithélium des voies respiratoires (bronches). Les préparations à base de gingembre sont bien indiquées en général en cas de refroidissements accompagnés de frissons, en prévention, et pour les affections aiguës. Beaucoup de gens prennent des infusions de gingembre apaisantes ou

des *shots* au gingembre quand un refroidissement fait son apparition, d'autres préfèrent la teinture ou mettent du gingembre dans le bouillon de poule. Sucrer des bonbons au gingembre protège la cavité buccale, qui peut être la porte d'entrée d'agents pathogènes, et une irritation au fond de la gorge disparaît souvent rapidement après un gargarisme à l'eau de gingembre. Un baume au gingembre ou de l'huile de macération de gingembre réchauffe et dégage les voies respiratoires.

Le gingembre, du fait de son utilisation traditionnelle, peut être décrit comme le remède de choix en cas de maladies liées aux refroidissements. Les résultats des études indiquent un potentiel antiviral encore plus étendu. On peut donc en déduire une action protectrice contre le papillomavirus, le virus d'Epstein-Barr, ceux de l'hépatite C et de l'*Herpes simplex* de type 1 et 2.

Recommandations

Le gingembre est une épice brûlante qui active les sucs. En cas de surdosage, il peut altérer les muqueuses, provoquant des douleurs stomacales ou une réaction intestinale. Si on vous a diagnostiqué des calculs hépatiques ou que vous prenez des médicaments anticoagulants (acide acétylsalicylique, warfarine), prenez conseil auprès de votre médecin. Le gingembre n'est généralement pas indiqué pour les personnes souffrant de brûlures d'estomac, de bouffées de chaleur, d'hypertension artérielle avérée ou de forte fièvre.

RECETTES *au gingembre*

Bouillon au gingembre

En cas de frissons persistants, en début de refroidissement et pour optimiser le système immunitaire

Ajouter à ½ l de bouillon de viande, de poule ou de légumes, 2 bonnes pointes de couteau de gingembre moulu, ou mieux 2 CC de gingembre frais râpé à laisser infuser 10 min avant de déguster.

À boire si possible chaud ; une agréable sensation de chaleur s'en suit rapidement dans tout le corps.

Bonbons au gingembre

Au début d'un mal de gorge et en prévention des infections

- 1 CS bombée de gingembre râpé
- 1/2 citron (jus)
- 200 g de sucre en morceaux
- 3 CS de miel
- 100-120 ml eau
- bac à glaçons (ou moules en silicone)
- un peu de sucre glace

Mettre l'eau, le jus de citron, le gingembre et le miel dans une petite casserole et faire chauffer en remuant pendant une dizaine de minutes. Puis passer la décoction dans un filtre à thé et mesurer 80 ml. Mettre le



Les bonbons au gingembre se confectionnent avec du gingembre frais râpé fin.

sucre dans une poêle à feu moyen et faire chauffer jusqu'à ce qu'il fonde. Retirer la poêle du feu et incorporer avec précaution dans la décoction mesurée. Puis remettre la poêle sur le feu et laisser mijoter le mélange jusqu'à ce qu'il prenne une teinte brun clair, d'une consistance visqueuse. Verser la préparation pour les bonbons dans les petits moules et les laisser durcir plusieurs heures. Puis les démouler et les saupoudrer de sucre glace, pour qu'ils ne collent pas les uns aux autres. À conserver dans un bocal à vis et utiliser à la demande.

Eau de gingembre

Quand le risque d'infection virale est élevé

On peut préparer 1 l d'eau de gingembre le matin, pour la journée. Laver un morceau de gingembre gros comme le pouce et le couper en tranches fines. Laver aussi ½ citron bio et le couper en tranches. Entre-temps, faire bouillir 1 l d'eau, la verser sur les tranches de gingembre et citron et laisser infuser au moins 10 min. Quand le liquide a refroidi à 40 °C environ, sucrer avec un peu de miel et remplir un thermos à boire en plusieurs fois au cours de la journée.

Eau de gargarisme

En cas de maux de gorge et difficultés à avaler

Soit utiliser directement l'eau de gingembre (voir ci-dessus) pour se gargariser, ou la diluer à l'eau tiède si elle est trop forte. En alternative, mettre 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans un verre d'eau tiède, bien remuer et se gargariser le fond de la gorge pendant 1 min environ. Recracher l'eau chargée de microbes.

Teinture alcoolisée de gingembre

Pour les adultes, en cas de symptômes de refroidissement sans fièvre

Nettoyer un morceau de gingembre gros comme le pouce, le peler au besoin, le râper fin et le mettre dans un bocal à vis. Remplir le bocal d'alcool blanc (de grain) et bien fermer le couvercle. Laisser reposer au moins 2 semaines sur un rebord de fenêtre bien éclairé et remuer tous les jours. Plus on laisse macérer la préparation, plus les principes actifs se diffuseront. Puis filtrer la préparation et la transvaser dans des petits flacons teintés pour la conserver. Étiqueter et dater. On peut en prendre jusqu'à 20 gouttes par jour, diluées dans de l'eau. La teinture se garde environ un an.

Miel à l'huile essentielle de gingembre

À ajouter aux tisanes

Il faut un pot de 500 g de bon miel d'apiculteur, si possible liquide. Incorporer 8-10 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans le pot de miel en remuant avec une cuillère en bois. On peut prendre jusqu'à 3 CC de miel au gingembre par jour, dans des boissons chaudes.

Baume maison à l'huile de gingembre

En cas de toux et bronchite

Environ 90 % des agents responsables de la toux et des bronchites sont des virus. Un cataplasme sur la poitrine réchauffe, active la circulation sanguine de la zone des poumons, augmente la production d'anticorps et renforce les défenses immunitaires.

- 50 ml d'huile de jojoba (ou avocat, chardon, tournesol ou olive au choix)
- 5 g de cire d'abeille
- 8-10 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 1 petit pot en verre avec un couvercle à vis

Mettre la cire d'abeille dans une casserole et réchauffer doucement au bain-marie. Dès que la cire est fondue, ajouter l'huile végétale et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Puis quand le mélange a tiédi, ajouter l'huile essentielle et remuer pour bien l'incorporer.

Remplir immédiatement le pot et étiqueter. Le baume se conserve à température ambiante pendant 6 mois environ. Il n'est pas indiqué pour les nourrissons, les petits enfants ou les asthmatiques, et ne doit être employé qu'en petite quantité pendant la grossesse. En cas de doute, demander à votre médecin traitant. Plusieurs fois par jour, prélever une noisette avec



Un shot au gingembre par jour améliore les défenses immunitaires.

une spatule et étaler sur la poitrine avec des mains chaudes, puis recouvrir la poitrine d'un linge et laisser reposer 30 min environ.

Shot au gingembre maison

Améliore le système immunitaire

- 25 g de gingembre frais pelé et râpé fin
- 60 ml de jus de citron bio fraîchement pressé
- un peu d'eau

Mettre les ingrédients dans un mixeur et mélanger à grande vitesse jusqu'à obtention d'un liquide homogène (trouble). Répartir le mélange en 3 parts et en boire environ 30 ml par jour. Conserver le reste au réfrigérateur.

Préparations du commerce : gingembre frais et en poudre en magasin bio ; huile essentielle, pastilles et infusions, en parapharmacie ou en grande surface.

Utilisons le pouvoir des plantes pour nous soigner

Qu'il s'agisse d'ail, de gingembre ou de curcuma, la nature offre une abondance de plantes avec lesquelles nous pouvons renforcer nos défenses immunitaires pour échapper aux virus, mais aussi en atténuer les symptômes et guérir plus vite.

La naturopathe Claudia Ritter décrit en détail les 20 meilleures plantes à utiliser en préventif et en curatif, et propose une centaine de recettes d'infusions, teintures, jus, baumes et cataplasmes.

Claudia Ritter, naturopathe et maîtresse de conférence sur les sujets de santé naturelle, jette un pont entre les connaissances thérapeutiques traditionnelles et les résultats récents de la recherche scientifique sur le monde des plantes.

ISBN : 978-2-37922-162-0



9 782379 221620

PRIX TTC FRANCE : **14,95 €**

