

# Docteur nature : la verveine : la veine de la digestion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **20 (1990)**

Heft 11

PDF erstellt am: **10.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Mois des frimas et des brouillards, novembre est le mois des tisanes pour que la digestion fasse la sieste. Rien ne vaut à la veillée, quand les vitres accrochent au dehors leurs rideaux de dentelles blanches, une infusion à la verveine.

## La verveine: la veine de la digestion

**PAUL VINCENT**  
**DOCTEUR**  
**NATURE**

La verveine officinale – *verbena officinalis* – et la verveine odorante, *verbena tripluglla* ou *lippia citriodora* (verveine citronnelle) ont beau être de la même famille – celles des Verbénacées – elles ne se ressemblent guère et n'ont pas le même esprit.

La verveine officinale a poussé à la diable, en sauvage, sur les talus. Elle a des feuilles échanrées vert tilleul, de minces épis de fleurs lilas. Si son goût est amer, elle n'a pas de parfum, sauf quand on l'écrase: elle est alors légèrement aromatique.

Baptisée «herbe aux sorciers», «herbe sacrée», «poison du diable», elle

purifiait jadis les maisons des riches Romains et son bouquet comptait parmi les cadeaux du Nouvel-An. Les druides ne la récoltaient que lorsque se levait Sirius, l'étoile de la constellation du Grand Chien, la plus brillante du ciel, et dans des conditions précises: au moment où ni le soleil ni la lune «ne sont au-dessus de l'horizon pour y assister». Au Moyen Age, la verveine a remplacé le buis pour les aspersions d'eau bénite – à condition d'avoir été ramassée dans l'obscurité. Elle entrait dans la préparation de l'eau lustrale des Gaulois.

Cette verveine est antinévralgique, antispasmodique, expectorante en infusion. Elle est utile contre les migraines, le paludisme, les rhumatismes. Elle est maternelle pour les mamans: elle facilite l'accouchement et augmente le lait des nourrices. En compresses chaudes (une poignée dans un litre de

vin), infusée 10 min, la verveine officinale est bonne sur les contusions, les entorses, les plaies.

La verveine odorante, c'est le genre cultivé, bon chic, bon genre. Elle est élevée au couvent cloîtré des clôtures; peu de jardins du Midi ou de l'Ouest de la France sont privés d'une sage bordure de verveine.

Embourgeoisée dans les potagers de soleil, cette verveine citronnelle a de petites feuilles allongées et étroites, en trio sur une tige ligneuse, de petites fleurs blanches à l'intérieur bleuâtre. Mais ce sont ses feuilles qui sont parfumées, fortement au citron.

La tisane à la verveine citronnelle (les feuilles séchées) est plus prisée que l'infusion à la verveine officinale. A la première récolte – juin – les feuilles, alors vert cendré, exhalent un arôme léger, mais subtil. A la seconde – septembre, octobre – les feuilles,

devenues vert sombre, sont plus riches en goût, en raison d'un surcroît d'huile essentielle, mais plus pauvres en finesse de parfum. En gastronomie, le rôle de la verveine se borne à la confection d'une huile de qualité.

Pour savoir de quelle maladie souffrait celui qui venait le consulter, le guérisseur du Moyen Age cueillait «au décaours de la lune, trois branches de verveine à faire macérer pendant trois jours et trois nuits dans du vinaigre rouge. Au lever de la lune, il reconnaissait, à la façon dont les feuilles étaient entrelacées, de quelle maladie son client était atteint».

Les médecins diaboliques récitaient en la ramassant: «Je te cueille par la force de Lucifer prince des démons et de Belzébuth mère des trois démons!»  
Diagnostiques assurément discutables.

Mais en vraie médecine d'aujourd'hui, la verveine favorise les fonctions de la peau. Elle est excitante, mais essentiellement digestive. En tisane – éventuellement corsée d'une goutte de liqueur (30 g de feuilles par litre) ou en boisson de repas (5 g), elle est souveraine contre les contractions nerveuses, les palpitations et les «pesanteurs» d'estomac: avec la verveine, la digestion a de la veine.

P. V.

**AMBULANCES SECOURS  
METROPOLE SA**

**021 24 24 24**

**LAUSANNE PERMANENCE JOUR + NUIT**

Personne n'est à l'abri de problèmes de santé ou d'âge...

**REPAS \*\*\* SERVICE** peut vous aider en vous livrant des repas à domicile, du lundi au dimanche, ou selon votre convenance, sur les Communes de Lausanne, Pully, Paudex et Lutry.

Vous êtes aussi les bienvenus à notre salle à manger de Montriond, av. Dapples 50 à Lausanne.

**Pour tout renseignement et sans engagement de votre part, appelez-nous au N° 23 34 33.**

**J'ACHÈTE**

bijoux en or, montres de poche et bracelets-montres, armes anciennes, fusils, revolvers, sabres, etc., monnaies or et argent, timbres-poste, cartes postales, tapis, tableaux, pendules, bronzes, anciens livres, gravures, art déco et art 1900.

Paie comptant et en discrétion.

Se rend à domicile.

**F. TSCHUMI**

**Rue Matile 6 2005 Neuchâtel 5**  
**Tél. (038) 24 24 49**