

Le Jardin de Jacky

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 10

PDF erstellt am: **17.08.2024**

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.

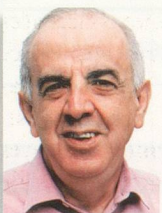
CHIENDENT

Le roi du grand ménage

Cette plante rampante n'a pas d'allure. Mais elle possède des vertus multiples, notamment pour purger son organisme.



Les apparences sont trompeuses, le chiendent n'a rien d'une mauvaise herbe. Au contraire...



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Il suffit de suivre votre chien ou votre chat dans un champ pour observer les bienfaits de cette plante que seuls les jardiniers et les agriculteurs considèrent comme une mauvaise herbe. Les animaux l'utilisent depuis la nuit des temps pour se purger, la ronger, la mastiquant ou l'avalant pour mieux la régurgiter.

Certes, le chiendent ne présente pas beaucoup d'attraits, la croyance populaire voulant que l'on se méfie généralement des plantes rampantes. Graminée vivace qui croît en abondance dans les terrains incultes, elle a des tiges très fines et noueuses et ses feuilles sont linéaires, plates et nervurées. C'est essentiellement du rhizome rampant, que

l'on appelle vulgairement racine. Celle-ci est très riche en sels de potassium et contient surtout un abondant fructosane (la triticine) source de ses bienfaits.

Chiens, chats et autres chevaux et cochons ne sont toutefois pas seuls à avoir compris depuis longtemps l'intérêt de cette plante. Les anciens s'y sont intéressés également. Ainsi, au I^{er} siècle après J.-C., le médecin grec Discoride, approuvé par le naturaliste romain Pline, conseillait déjà l'utilisation du chiendent pour traiter les affections urinaires et faciliter la dissolution des calculs rénaux.

De nos jours, cette plante extraordinaire est essentiellement utilisée comme diurétique, com-

me calmant lors d'inflammations de l'appareil urinaire (cystites, calculs, etc.). Mais on lui reconnaît également une action bienfaisante en tisane dans les maladies fébriles.

Diurétique, antiseptique et anti-inflammatoire: les propriétés du chiendent sont encore précieuses dans les traitements d'œdèmes des membres inférieurs, de rétention d'eau, de coliques néphrétiques et de goutte, notamment.

Enfin, c'est un excellent dépuratif. Si on utilise ses longues racines fibreuses qui ressemblent à des poils à balai, cette plante sera avant tout le meilleur allié du nettoyage de printemps de votre intestin.

Une cure bienfaitrice

UNE RECETTE TOUTE SIMPLE ET DES PLUS EFFICACE POUR NETTOYER VOTRE ORGANISME.

- A faire deux à trois par an pendant deux semaines.
- Mettre 3 pincées de chiendent dans un litre d'eau froide.
- Porter à ébullition pendant 5 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid au courant de la journée.

Précautions

Attention de ne pas utiliser de chiendent qui aurait subi des traitements chimiques et plus spécialement des pesticides. A ce jour, il n'existe pas de contre-indications connues bien au contraire.