



Prévention versus automédication : choisir la voie de la facilité...

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

L'herboristerie est une forme de médecine et, même si elles sont naturelles, les plantes médicinales ne sont pas sans danger. Par exemple, certaines plantes sont à éviter si vous êtes enceinte ou si vous prenez des médicaments prescrits. L'herboriste-thérapeute doit posséder un bon bagage de connaissances. L'automédication n'est pas recommandable, ni sécuritaire.

Pendant mes études, une biochimiste m'a affirmé qu'une plante médicinale peut être chauffée, bouillie, cuite ou congelée sans perdre ses précieuses composantes phytochimiques. Les seules valeurs vraiment perdues, selon elle, sont alimentaires (vitamines...). Mes recherches m'ont aussi fait connaître le principe homéopathique qui soutient qu'une dose même infinitésimale d'une substance peut agir sur un malaise et la philosophie biodynamique qui voit la nature comme un écosystème en lien avec l'énergie de tout ce qui existe.

Ma relation avec les plantes médicinales a changé et elles se sont retrouvées partout dans ma vie, sous toutes sortes de formes : dans mon jardin, en onguents, tisanes, teintures mères, produits de beauté, savons, gelées et confitures, assaisonnements, herbes à brûler (encens), et plus encore! Je vis avec les plantes médicinales au quotidien.

La voie de la facilité...

Supposons un instant que s'entourer de plantes médicinales, les cultiver, les manger, les boire, les brûler en encens et même les porter sur soi sous forme

de bijoux ou autres objets, comme le faisaient les anciens, peut avoir un effet bénéfique sur la santé globale. Favoriser la santé serait vraiment facile! Hippocrate, père de la médecine, a prononcé un jour ces paroles célèbres : « Que ton aliment soit ton médicament »... Il faisait donc confiance au pouvoir guérisseur des ingrédients de la nature.

L'automédication peut devenir hasardeuse, mais, en santé naturelle, la prévention est à la portée de tous. Voici deux recettes faciles à préparer avec des fleurs médicinales et que vous pourrez déguster tout au long de l'hiver avec des bénéfices pour la santé.

D'abord une moutarde, délicieuse dans les sandwiches ou autres mets : Achetez un petit pot de moutarde de votre choix (225 g environ). Mélangez la moutarde avec 60 ml (4 c. à soupe) de pétales de calendula séchés (*Calendula officinalis*), entiers ou hachés. Le calendula est utilisé en cosmétique pour son action apaisante et cicatrisante. Alors, en manger un peu durant l'hiver, période où la peau subit de grands stress, fera le plus grand bien!

Également, un miel à la lavande pour sucrer et aromatiser thés, tisanes et autres : Chauffez 500 g de miel au bain-marie pour le liquéfier, sans faire bouillir. Ajoutez 60 ml (4 c. à soupe) de fleurs de lavande séchées, mélangez et laissez infuser 20 minutes. Filtrez. Mettre dans un pot. La lavande est réputée pour réduire l'anxiété et l'agitation, et traiter l'insomnie. Un miel savoureux qui peut ajouter un peu de soleil aux journées sombres de l'hiver...

Mieux vaut prévenir que guérir est le principe de base de la médecine traditionnelle chinoise. Une médecine vieille de plusieurs millénaires, tout comme l'utilisation des herbes comme nourriture et comme remède!

