



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Cueillette d'automne – le raifort

Sylvie Demers

naturOTHérapeute-herboriste

Le mot *raifort* est dérivé du vieux français « raiz », du latin *radix*, et de « fort », ce qui signifie : racine forte. La racine du raifort possède une saveur plus piquante que les oignons!

Le raifort (*Armoracia rusticana*) est un légume racine ancien. On le consomme surtout en tant que condiment; il peut remplacer la moutarde. C'est une plante facile à cultiver, qui s'accommode de n'importe quel sol.

Manger du raifort est très sain. D'abord, il a la vertu d'inhiber la croissance de certaines bactéries nocives telles que *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhimurium*, *Listeria monocytogenes*, *Serratia grimesii* et *Helicobacter pylori*, à cause de la présence d'un ingrédient chimique appelé isothiocyanate d'allyle. De plus, il contient des sels minéraux comme le calcium, le sodium, le potassium, le phosphore, le magnésium et le soufre, des oligo-éléments tels que le fer et le cuivre, des acides chlorhydrique, phosphorique, carbonique et sulfurique, des vitamines B2, B3 et B6 et deux fois plus de vitamine C qu'un citron, ainsi que des substances antibiotiques comme l'alicine et la sinigrine.

Le raifort est aussi une plante médicinale. Il possède des propriétés antibactériennes, antifongiques et anticancéreuses. Il y a plus de 3 000 ans, les Égyptiens avaient l'habitude de l'utiliser pour traiter de nombreuses maladies. Aujourd'hui, en médecine naturelle, la racine de raifort est employée pour soigner toux, bronchite, goutte, rhumatismes, douleur du nerf sciatique, infections des voies urinaires, coliques et vers intestinaux chez les enfants. Il facilite la digestion et la circulation sanguine tout en régulant la tension, et il fortifie les défenses immunitaires.

Difficile à trouver fraîche, à moins de la cueillir vous-même, la racine de raifort s'achète en pot, râpée et conservée dans du vinaigre ou sous forme

de pâte. Je vous laisse dénicher des recettes culinaires... Je vous propose ici deux vieux remèdes qui pourront vous être utiles durant les mois d'hiver où rhumes et gripes sévissent.

Pour soulager les enrouements et les maux de gorge et pour dégager les bronches ou les sinus congestionnés :

Recette n° 1 : Dans un petit bol, mélangez 1 c. à thé de miel à 1/2 c. à thé de racine de raifort râpée ou en purée. Couvrez et laissez mariner quelques heures. Mastiquez cette préparation lentement.

Recette n° 2 : Râpez une racine de raifort dans un petit bol (donne environ de 4 à 6 c. à soupe). Ajoutez 4 c. à soupe chacun de miel et de vinaigre de cidre. Mélangez bien et appliquez sur la poitrine congestionnée. Laissez pendant un maximum de 10 minutes, puis rincez.

Mise en garde : Le raifort est très piquant! Pour toutes les préparations, lavez-vous les mains à fond et évitez le contact avec les yeux et les muqueuses.

Effets indésirables et contre-indications : De trop grandes quantités de raifort peuvent causer une irritation de la bouche, de l'estomac, de l'œsophage et des voies urinaires, des troubles gastro-intestinaux, des vomissements et de la diarrhée. Un cataplasme de raifort ne doit pas être appliqué sur une longue période, car il risquerait d'irriter la peau. Le raifort est contre-indiqué chez les femmes enceintes ou qui allaitent, les très jeunes enfants, les personnes souffrant d'ulcères gastriques ou intestinaux et les individus atteints d'hypothyroïdie ou de troubles rénaux.

