

La médecine par les plantes est utilisée depuis l'antiquité



[Source : Anguille sous roche]

Vous seriez surpris de voir comment votre connaissance des médecines naturelles peut bénéficier de la sagesse de nos ancêtres. La médecine par les plantes est utilisée depuis au moins la période paléolithique.

Les archéologues travaillant dans le nord de l'Irak, par exemple, ont trouvé une sélection de pollen de plantes provenant de mauves, de jacinthe de raisin, d'éphédra, d'achillée millefeuille, de séneçon et de centaurée, des plantes qui, selon eux, étaient utilisées il y a 60 000 ans par les Néandertaliens à des fins médicinales. Mais la phytothérapie a continué à évoluer.

Beaucoup plus tard, il y a environ 3 000 à 5 000 ans, certains des premiers documents écrits relatifs à la médecine par les plantes ont vu le jour. Ces premiers documents sur les plantes médicinales ont été créés par les Sumériens et décrivent avec soin les noms de 250 plantes et 12 recettes de remèdes. Un exemple suggère que la feuille d'aloès peut être utilisée comme laxatif.

Deux ou trois millénaires plus tard, les guérisseurs babyloniens se sont tournés vers des plantes telles que le cresson, la menthe, le cèdre et le palmier-dattier pour se soigner, parfois en combinaison avec une forme de magie. Une prescription babylonienne pour une blessure au visage indique : « *Si un homme est malade et qu'il reçoit un coup sur la joue, pilonnez ensemble de la térébenthine de sapin, de la térébenthine de pin, du tamaris, de la marguerite, de la farine d'Inninnu [orge] ; mélangez du lait et de la bière dans une petite casserole en cuivre ; étendez sur la peau, attachez sur lui, et il se remettra.* »

Les anciens Égyptiens décrivaient également des herbes médicinales sur leurs papyrus. Le papyrus Ebers, qui est l'un des plus importants papyrus médicaux de cette culture, date de 1550 avant J.-C. et comprend plus de 700 composés, pour la plupart dérivés de plantes.

Des graines qui ont été liées à l'herboristerie ont été trouvées dans des sites de l'âge du bronze de la Chine de la dynastie Shang (c. 1600-1046 av. J.-C.). Un premier texte médical chinois appelé le Huangdi Neijing a été écrit entre 221 et 206 avant J.-C. et présente plus de 100 des 224 composés comme des remèdes à base de plantes.

Les plus anciens textes médicaux grecs à base de plantes sont apparus à partir du 4e siècle avant J.-C. Seuls quelques fragments de ces ouvrages sont restés intacts, mais ils ont tendance à recouvrir les textes égyptiens sur le sujet écrits à peu près à la même époque.

Aujourd'hui, l'Organisation mondiale de la santé estime que 80 % de la population de certains pays d'Asie et d'Afrique utilisent la phytothérapie comme stratégie de soins de santé primaires.

Les plantes médicinales peuvent être absorbées par l'organisme de différentes manières, mais la consommation de thé à base de plantes médicinales est probablement la plus courante.

## Les façons d'administrer les herbes

**Boire :** Les tisanes sont la méthode la plus populaire pour administrer des herbes à des fins de guérison. Elles comprennent les infusions (trempage d'une herbe, comme la menthe ou la camomille, dans de l'eau chaude pour en extraire les propriétés) et les décoctions (ébullition d'une substance plus dure, comme les racines ou l'écorce). Les teintures sont souvent plus fortes que les tisanes et elles comprennent l'alcool. Pour créer une teinture, un herboriste peut combiner de l'éthanol pur à 100 %, ou un mélange d'éthanol à 100 % et d'eau, avec l'herbe.

**Application topique :** Certaines huiles essentielles, qui contiennent l'« essence » ou l'arôme d'une plante, sont appliquées sur la peau, si elles sont diluées avec une huile porteuse telle que l'huile d'amande ou d'olive. Les pommades, baumes, crèmes et lotions sont également populaires. Souvent, les herbes médicinales sont trempées dans une huile de qualité alimentaire pendant des semaines ou des mois pour permettre l'extraction de certains produits phytochimiques dans l'huile. Une fois ce processus terminé, l'huile peut être transformée en pommade, crème ou lotion. C'est ainsi que l'on fabrique des huiles de massage, des pommades antibactériennes et des composés cicatrisants.

**Inhalation :** La forme d'inhalation la plus courante est connue sous le nom d'aromathérapie, une médecine alternative ou une thérapie complémentaire qui est censée améliorer le bien-être psychologique ou physique.

Un herboriste au travail qui broie et mélange des herbes médicinales.

## L'herboristerie du XXe siècle

L'herboristerie, ou médecine par les plantes, a été négligée ou ignorée par de nombreuses institutions de soins officielles depuis le 20e siècle. Cependant, de nouvelles recherches, comme les travaux de la Clinique Mayo, montrent que certaines herbes sont des remèdes scientifiquement valables lorsqu'elles sont utilisées de la bonne manière.

La formation des herboristes varie d'un endroit à l'autre mais comprend souvent l'apprentissage de la culture des herbes (*wildcrafting*), le diagnostic, la préparation et le traitement par les plantes médicinales. L'apprentissage est une approche de formation populaire parmi les herboristes non professionnels et les personnes pratiquant la médecine traditionnelle.

*Remarque importante : le mélange d'herbes et de médicaments peut ne pas être une bonne idée, alors consultez votre médecin avant d'essayer de traiter quoi que ce soit avec des herbes. La liste suivante est fournie à titre d'information uniquement et ne doit pas être considérée comme un avis médical.*

## 10 herbes et épices populaires couramment utilisées en phytothérapie

### Ail

L'ail est originaire d'Asie centrale et du nord-est de l'Iran. Il est utilisé comme assaisonnement alimentaire et en médecine depuis des milliers d'années. Il a été étudié dans le monde entier et il a été démontré qu'il avait des propriétés antifongiques et antimicrobiennes. On pense que l'ail est particulièrement efficace contre les maladies liées aux levures et aux champignons. Il semblerait également que l'ail ait des propriétés antivirales, antibactériennes et anticancéreuses, et qu'il soit bénéfique pour notre système cardiovasculaire. Certaines personnes mâchent une ou deux gousses d'ail crues par jour et d'autres l'écrasent dans leurs salades.

Des bulbes d'ail et des clous de girofle sur une table en bois.

### Origan

L'origan provient de l'Eurasie occidentale et du sud-ouest tempérés et de la région méditerranéenne. Les feuilles de la plante sont généralement séchées et moulues à des fins culinaires. On pense que cette herbe contient des antioxydants et possède des propriétés antibactériennes. Hippocrate l'utilisait comme antiseptique. Il a été démontré que l'huile d'origan a des propriétés antimicrobiennes qui peuvent être utilisées contre les troubles des voies respiratoires et des voies urinaires. Elle a également été utilisée de manière topique pour traiter certaines affections cutanées telles que l'acné et les pellicules.

Plante d'origan et feuilles d'origan séchées.

## Menthe

La menthe est une plante que l'on trouve partout dans le monde. Toutefois, la plupart des menthes sont originaires d'Europe et d'Asie, tandis que certaines sont originaires d'Amérique du Nord et du Sud, d'Afrique du Sud et d'Australie. Il a été démontré que la plupart des espèces de menthe favorisent la digestion et aident à soulager les maux d'estomac. L'odeur de cette herbe active les glandes salivaires dans notre bouche et les glandes qui sécrètent des enzymes digestives qui aident à la digestion. C'est un remède populaire pour les brûlures d'estomac, les indigestions et les nausées. Les gens utilisent généralement la menthe comme thé.

Des feuilles de menthe.

## Camomille

La camomille est originaire d'Europe occidentale, d'Inde et d'Asie occidentale. C'est une autre herbe qui est recherchée pour les problèmes de ventre. Les tisanes de camomille ont été utilisées à travers les âges pour aider à soulager les brûlures d'estomac, les indigestions et les coliques. C'est aussi un relaxant et un sédatif léger, c'est donc une boisson populaire à prendre avant de se coucher si quelqu'un a des difficultés à dormir.

Camomille médicale.

## Cayenne

Christophe Colomb a ramené du Nouveau Monde le poivre de Cayenne en Europe, où il est rapidement devenu une épice culinaire et médicinale populaire. Cette épice a été utilisée pour soulager les maux de dents et apaiser les douleurs. La capsaïcine est l'ingrédient qui aide à soulager la douleur et elle apparaît parfois dans les onguents contre la douleur arthritique.

Poivre de Cayenne et poivrons séchés.

## Gingembre

Le gingembre est originaire des forêts tropicales d'Asie du Sud-Est. Depuis plus de 3 000 ans, il est utilisé en phytothérapie. Le gingembre en poudre a été utilisé pour traiter l'arthrite, et le thé au gingembre est bon pour la congestion de la tête et de la poitrine. Cependant, cette racine est surtout populaire pour soigner les problèmes d'estomac, en particulier les nausées.

Il est considérée comme ayant des propriétés anti-inflammatoires, anti-nausées et peut-être anti-diabétiques. Certaines études suggèrent que le gingembre pourrait aider à prévenir le cancer et à réduire le taux de cholestérol.

## Gingembre

## Noix de muscade

La noix de muscade provient des îles Banda, une des « îles aux épices », en Indonésie. Les anciens Romains utilisaient la noix de muscade pour fumiger leurs maisons, mais les Byzantins l'utilisaient comme médicament. Au Moyen-Âge, elle était considérée comme une épice magique qui pouvait reconforter les nerfs et l'estomac et stimuler la circulation. Aujourd'hui, elle est également un ingrédient populaire dans certains mélanges d'épices pour la cuisine asiatique. Des recherches modernes ont montré que la noix de muscade contient des antioxydants et qu'elle a des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. La plupart des gens utilisent de petites quantités de noix de muscade lorsqu'ils préparent des plats sucrés ou salés ou en saupoudrent sur des boissons chaudes.

Noix de muscade fraîche.

## Persil

Le persil est originaire de la région de la Méditerranée centrale. Il est largement utilisé dans différentes cuisines et constitue une garniture populaire. Certaines personnes aiment également boire du thé au persil comme diurétique. Des recherches montrent que ses flavonoïdes et ses antioxydants peuvent aider à prévenir le cancer. Le pourcentage élevé de vitamine K que contient cette herbe pourrait également contribuer à améliorer la santé des os.

Persil.

## Cannelle

La cannelle est originaire de Ceylan (Sri Lanka). La cannelle est référencée dans la Bible et dans les papyrus de l'Égypte ancienne. Les anciens Romains considéraient autrefois la cannelle comme plus précieuse que l'or. C'est une épice très populaire dans les plats sucrés et aussi dans les mélanges d'épices pour certains plats salés. Elle est particulièrement appréciée dans la cuisine turque et persane. Des études montrent que la cannelle de Ceylan peut aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, diminuer le cholestérol, abaisser la pression sanguine, améliorer la mémoire et agir

comme un agent anti-microbien.

Bâtonnets et poudre de cannelle et de casse de Ceylan.

## Curcuma

Le curcuma est originaire du sous-continent indien et de l'Asie du Sud-Est. Il est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique indienne depuis des milliers d'années. Le curcuma est également un ingrédient clé de nombreux aliments salés et de certains plats asiatiques sucrés. L'aliment le plus populaire associé au curcuma est probablement le curry. La curcumine est le principal ingrédient actif du curcuma. Elle a de puissants effets anti-inflammatoires et est également un antioxydant. Des recherches ont montré que le curcuma peut aider à traiter la dépression, la maladie d'Alzheimer et l'arthrite.

Racine de curcuma et poudre de curcuma.

Source : Ancient Origins – Traduit par Anguille sous roche