



■ Bon sens végétal

Hommage à Darwin

A en croire les anthropologues et autres archéologues avant d'être classé et d'aboutir à Homo sapiens sapiens, la vie a transité dans les méandres de l'évolution, des océans à la terre puis aux forêts clairsemées. L'hominidé frugivore fit place au Sapiens chasseur-cueilleur qui 20'000 ans avant notre ère donna naissance à l'agriculture. Ainsi, imprégnation de l'évolution oblige, l'ADN de notre espèce contient une majorité de gènes identiques au monde végétal. En côtoyant de très près les végétaux qui l'on nourri, protégé, porté et ont peuplé ses rêves, l'humain en a mémorisé une profonde empreinte.

En habitant de plus en plus la ville, notre rapport au monde végétal génétiquement nécessaire s'amoindrit et un certain nombre de maladies dites de civilisation augmentent.

Tout récemment des recherches médicales belges viennent de prouver l'importance sensorielle et visuelle de la proximité d'éléments naturels. Les convalescences de la plupart des maladies sont raccourcies et les complications moins importantes si les patients voient le soleil, les arbres, perçoivent le vent.

En regard des multiples agressions destructrices de notre mode de vie, un grand nombre de micro-éléments protecteurs d'origine végétale manquent dans notre assiette ou notre tasse. Qui ne ressent parfois ou souvent de la fatigue, de la nervosité, de l'anxiété, de l'insomnie, une fragilité infectieuse, de l'embarras digestif etc. ? C'est dans cette zone fonctionnelle que la plante soigne ou prévient le mieux. Si l'Occident a négligé le savoir de ses pairs en matière de phytothérapie, la Chine ou l'Inde ont élevé la médecine par les plantes au rang de véritable soin de masse efficace et bon marché.

Cette approche intelligente sera-t-elle valorisée ou alors sera-t-elle mise de côté car justement trop bon marché ?

Plus de 80% de notre alimentation devrait être d'origine végétale. Les légumes et les plantes, nos amies vont servir à réveiller nos organes, à les stimuler, à les entretenir, à les réparer, à les protéger, à éliminer des toxines, à ralentir certaines fonctions qui s'emballent, à en synchroniser d'autres etc.

En hiver, tisane pour stimuler, réchauffer et prévenir les refroidissements, la grippe : thym, sarriette et clou de girofle, 1 c. à café de chaque pour 1 lt. d'eau, infuser 10 min., ajouter du miel, minimum 2 tasses par jour. Privilégier la prise régulière dès novembre.

Quiz

Je pousse couramment au bord des chemins et dans les terrains secs, ma fleur est couleur soleil, la lumière me traverse de façon particulièrement brillante par des milliers de trous, lorsque je suis prête à la cueillette mon jus est noire d'encre, ma maturation au solstice d'été m'a donné mon petit nom, je soigne les âmes souffrant de l'ombre et je peux rendre les hivers moins tristes, qui suis-je ?

Millepertuis, Herbe de la St-Jean, Hipericum perforatum



Jacques Fontaine, Infirmier (Lavande)