

De la sphère buccale au bas-ventre, notre ventre est au centre de notre existence. Les plantes nous aident à en prendre soin. Kristin Aubort

# Ventre: la nature lui veut du bien



**La gentiane jaune (*Gentiana lutea*)** dont les principes amers agissent favorablement sur les troubles digestifs physiques et psychiques. En teinture-mère elle stimule la sécrétion de suc gastrique et de bile. En spagyrie, elle est utilisée en cas de mauvaise digestion liée à un événement passé « non digéré » ... En Fleurs de Bach, c'est une gentiane bleue (*Gentiana amarella*) qui est utilisée en cas de découragement et d'incertitude.

**T**roubles de la sphère buccale ou digestive, affections pulmonaires ou génitales, les plantes occupent une place essentielle au chapitre des traitements de la zone du ventre et se déclinent en de nombreuses thérapies complémentaires. « On peut utiliser une plante de deux façons: pour ses propriétés physico-chimiques liées à ses composants mais aussi pour son essence, son sens caché, que l'on perçoit avec son cœur » précise Dominique Ghiringhelli-Aubort, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du rhône et du midi, à Aigle (VD) et membre du Conseil de fondation du jardin Gentiana. Et cette scientifique de préciser: « Pour moi, comprendre les aspects thérapeutiques d'une plante implique aussi de la voir et de la respirer. Les teintures-mères ou encore les extraits de plantes standardisés sont préparés avec des plantes fraîches broyées très finement: outre la préservation des principes actifs des plantes, on profite alors des principes immatériels qui sont encore là, de leur odeur, de leur goût. » Zoom sur cinq plantes sélectionnées par notre pharmacienne.



**Le lin (*Linum usitatissimum*)**  
En cas de constipation, le mucilage - une substance végétale visqueuse - de ses graines va faciliter le transit intestinal. Différentes préparations sont proposées en pharmacie mais on peut aussi faire tremper une cuillerée à soupe de graines de lin dans de l'eau et les laisser gonfler une demi-heure. Attention à ne pas les manger à sec pour éviter qu'elles gonflent dans l'estomac et provoquent une occlusion intestinale.



**Le carvi ou cumin des prés (*Carum carvi*),** pour lutter contre les ballonnements. Mais d'autres ombellifères font aussi merveille comme le fenouil, le cumin et l'aneth. En pharmacie, le carvi et l'aneth sont principalement conseillés en HE, alors que le fenouil sera plutôt utilisé en tisane.



**Le chardon-marie (*Silybum marianum*)** pour sa capacité à stimuler la régénération du foie et produire de nouvelles cellules hépatiques. Excès d'alcool, toxines industrielles et environnementales: en teinture-mère notamment, les principes actifs de la plante fraîche offrent un nettoyage en profondeur des dommages du foie.



**La mélisse citronnelle (*Melissa officinalis*):**  
« En cas de brûlures d'estomac, je vais entrer en dialogue avec le patient pour voir ce qui se passe. S'il s'agit de quelque chose d'émotionnel, je vais élargir le champ d'action et lui proposer cette plante en teinture-mère. Sous cette forme, cette plante se caractérise par un grand besoin d'harmonie et répond à des problèmes de digestion mais aussi d'agitation nerveuse, de difficultés d'endormissement... »

 Plus d'informations sur ce thème: [www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)