

Les vermifuges naturels

L'ail

L'ail (*allium sativum*) est une très ancienne plante médicinale utilisée depuis longtemps pour accompagner différents maux : lutte contre le cholestérol, hypotension, troubles de la coagulation sanguine, infections bactériennes et bien sûr, parasites.

L'*allium sativum* possède même des allégations officielles :

On comprend donc que l'ail présente un intérêt dans la lutte (prévention, mais aussi traitement) contre les oxyures. On pourra intégrer de l'ail cru dans son alimentation, autant que faire se peut. Pour améliorer la digestibilité, on pourra opter pour des gélules de poudre d'ail ou des extraits standardisés

Les carottes

Les carottes crues, râpées et idéalement accompagnées d'ail, sont riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Cette dernière contribue à renforcer le système immunitaire, elle aide donc à lutter contre tout type d'infections, dont les infections parasites.

L'huile de foie de morue

L'huile de foie de morue est très connue par nos parents pour son mauvais goût, mais aussi pour son effet fortifiant chez les enfants affaiblis. Elle contient des vitamines A et D naturelles, indispensables pour un bon fonctionnement de nombreuses fonctions, dont l'immunité, mais également une bonne vision, la croissance, une bonne santé des muqueuses et de la peau, l'absorption du calcium. Elle contient également des oméga 3 (EPA et DHA) aux actions anti-inflammatoire et

préventeur cardio-vasculaire.

La gelée royale

Sécrétée par les glandes hypopharyngiennes des abeilles nourricières, la gelée royale est la nourriture exclusive de la reine tout au long de sa vie, ce qui lui permet de vivre quarante fois plus longtemps que ses sujets. Aussi appelée « caviar de la ruche », la gelée royale possède une saveur plutôt âcre et acide, pas toujours agréable en bouche, mais dont le goût se fait vite oublier quand on connaît ses bienfaits sur l'organisme. En effet, elle contient :

- de 13 à 18 % de protéines (dont tous les acides aminés essentiels)
- de 4 à 6 % de lipides
- environ 1 % de minéraux et oligo-éléments dont : calcium, fer, cuivre, magnésium...
- environ 65% d'eau
- environ 15 % de glucides (essentiellement du fructose)

Cette composition fait de la gelée royale un aliment idéal pour prévenir des baisses de régime physiques ou intellectuelles, améliorer la résistance aux infections et booster les personnes fatiguées.

On la conseille enfin aux personnes âgées en convalescence, et en prévention contre le déclin cognitif.

La papaye

Les graines de papaye contiennent des enzymes protéolytiques (elles détruisent les protéines), qui pourraient détruire les vers intestinaux. Le plus simple est d'intégrer ces graines (sous forme séchées ou fraîches) chaque jour dans son alimentation, en complément de remèdes plus scientifiquement établis, cités ci-avant.

Le vinaigre de cidre

En raison de sa teneur élevée en acide acétique, on considère que le vinaigre de cidre de pomme crée un environnement hostile pour les vers intestinaux. On conseille de diluer une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau froide ou tiède, à consommer chaque matin à jeun.

Les noix de coco et l'huile de noix de coco

La noix de coco (et donc son huile) présente des propriétés antibactériennes et antivirales. L'huile de noix de coco pourrait donc aider à éliminer une infection d'oxyures. On conseille de :

- Prendre de l'huile de noix de coco par voie orale, à raisons d'une cuillère à café pure chaque matin.
- Appliquer chaque soir au coucher une petite quantité d'huile de noix de coco sur la zone affectée (anus donc).

Cependant, il faut noter que l'on manque d'études scientifiques sur l'efficacité de cet ingrédient naturel.

Les graines de courge, un vermifuge naturel incontournable

Les graines de courge, que l'on appelle aussi pépins de courge, sont riches en de nombreux nutriments :

- des protéines (29%)
- des minéraux (magnésium, phosphore, zinc, fer, calcium)
- des antioxydants (caroténoïdes : zéaxanthine, lutéine, β carotène, phytostérols)
- et des graisses (49%), dont des acides linoléiques et oléiques.

Les graines de courge sont connues pour accompagner la prise en charge de l'hypertrophie de la prostate et plus

globalement, des troubles urinaires, ceci grâce aux phytostérols qu'elles contiennent.

Pour le sujet qui nous intéresse dans cet article, il est important de noter que ces graines présentent également des propriétés anthelminthiques grâce à la cucurbitine qu'elles contiennent. L'une des préparations connues pour aider à expulser les oxyures consiste à consommer des graines de courge crues (une cuillère à soupe par prise), ou bien les moulin en poudre et les consommer avec du miel.

La camomille

La camomille appartient à la famille des astéracées. On la retrouve en Europe occidentale, dans les sols secs et sablonneux, riches en silice. Elle pousse en montagne jusqu'à 1000 m d'altitude. On la retrouve également en Amérique du Nord et en Argentine.

Il existe de très nombreuses variétés de camomilles, en voici deux des plus actives pour le sujet qui nous concerne :

- La camomille odorante ou discoïde (*Matricaria discoïdea*) possède d'exceptionnelles propriétés vermifuges, donc notamment contre les oxyures. On évitera de l'utiliser trop longtemps, car elle peut provoquer une constipation, du fait de son action spasmolytique (la camomille est en effet également très antispasmodique, anti-inflammatoire, sédative ...).
- La camomille romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobile*) est également très efficace pour lutter contre les parasites intestinaux.

Le curcuma

Le curcuma est une plante herbacée et vivace. Son rhizome est utilisé de longue date comme anthelminthique (lutte contre les parasites intestinaux) dans la médecine traditionnelle

thaïlandaise ; il a également montré des propriétés anti-helminthiques in-vitro.

Il présente de très nombreuses autres propriétés (anti-inflammatoire, antioxydante, protectrice cardiovasculaire, hépato-protectrice, cholérétique et cholagogue, antispasmodique, stimulante pancréatique ...)

Originnaire d'Inde, la plante ne supporte pas le gel et exige une culture sous climat tropical (Asie tropicale, Afrique et Antilles). Le rhizome est la partie de la plante utilisée en phytothérapie.

Le curcuma peut être consommé sous forme de jus de rhizome frais, 1 cuillère à soupe par jour pendant une semaine minimum. On peut également le consommer sous forme de complément alimentaire, il s'agit alors d'extrait sec compacté sous forme de comprimé, auquel on adjoint du poivre noir ou du gingembre, afin d'en améliorer l'absorption.

LES HUILES ESSENTIELLES:

L'huile essentielle de tea tree

L'huile essentielle de tea-tree (*Melaleuca Alternifolia*) ne présente aucune contre-indication aux doses physiologiques, elle peut être utilisée en massage sur le ventre, diluée dans une huile végétale (par exemple, l'amande douce qui peut être utilisée chez les enfants).

Elle peut également être utilisée par voie interne, y compris chez les enfants.

L'huile essentielle d'origan

La plus efficace des huiles essentielles d'origan (il en existe plusieurs !) sera l'origan compact (*Origanum compactum*). Prudence, car elle est extrêmement puissante et comporte de nombreuses contre-indications. On lui préférera le

thym à linalol, beaucoup plus consensuel et facile à utiliser :

L'huile essentielle de thym

Le thym à linalol (*Thymus zygis*) est, comme l'huile essentielle d'origan compact, une anti-infectieuse puissante, mais elle est plus facile à utiliser, car elle ne comporte pas de risque notoire en dehors de la grossesse, de l'allaitement et chez les tout-petits (moins de 3 mois). On peut l'utiliser par voies interne et externe.

L'huile essentielle de cannelle

L'huile essentielle de cannelle de Chine (*Cinnamomum aromaticum*) est certainement la plus efficace sur le plan antiparasitaire de toutes les huiles citées. On l'utilisera cependant avec une extrême prudence, comme pour l'huile essentielle d'origan compact. Elle est interdite chez les enfants de moins de six ans, les femmes enceintes et allaitantes.

On peut l'utiliser par voie interne, jamais directement en bouche, car elle est dermocaustique à l'état pur. On peut par exemple la diluer dans une huile végétale ou un support neutre.

LES INFUSIONS

L'infusion au thym

Le thym présente des propriétés anti-infectieuses majeures et notamment, anti-parasitaires. On pourra confectionner des infusions avec 2 cuillères à café de sommités fleuries de thym par tasse, à laisser infuser 5 minutes, et en consommer plusieurs tasses par jour.

L'infusion à la menthe poivrée

Cette infusion (refroidie) pourra être utilisée par voie externe pour son action anti-prurigineuse. On réalisera une infusion avec une cuiller à soupe de feuilles que l'on laissera infuser une dizaine de minutes, puis on en imbibera une compresse que l'on pourra apposer localement pour soulager les démangeaisons.

les plantes contre le cancer

GINGKO BILOBA

LE GINGKO BILOBA est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- .Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- .Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- .Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- .Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématuré des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **maines froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à

raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le

fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.

- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

Consommation de la Spiruline

En cure

Il est recommandé d'effectuer **2 cures de 1 à 3 mois** par an :

Au printemps : pour éliminer les toxines accumulées en hiver.

À l'automne : pour renforcer ses défenses naturelles avant l'hiver.

En paillettes:

2 cuillères à dessert par jour, à consommer directement en bouche avec un verre d'eau ou mélangées à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre:

2 cuillères à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés:

8 à 10 comprimés par jour en une seule ou plusieurs prises.

(1 comprimé = environ 500 mg).

En entretien

Une consommation quotidienne et modérée permet de maintenir les bienfaits sans interruption et d'éviter les effets « yoyo ».

En paillettes

1 cuillère à dessert par jour, à consommer directement ou mélangée à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre

1 cuillère à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés

4 à 5 comprimés par jour en une ou plusieurs prises.

Quand consommer la Spiruline ?

La spiruline se consomme **de préférence le matin ou le**

midi pour bénéficier de ses bienfaits tout au long de la journée.

Pour un effet **coupe-faim**, consommer la spiruline **30 minutes avant le repas** avec un verre d'eau.

Bien que cet effet soit présent avec les comprimés, il est encore plus marqué sous forme de paillettes.

Consommation chez les enfants

La quantité de spiruline recommandée varie selon le poids de l'enfant :

10 kg = 1 g de spiruline.

20 kg = 2 g de spiruline.

Précautions d'utilisation

Commencer la prise de spiruline par **de petites quantités** la première semaine pour éviter un transit accéléré.

Éviter la spiruline en cas d'**hémochromatose** (excès de fer).

Espacer la prise de spiruline d'environ **30 minutes** avec le café, le thé ou l'alcool* afin de maximiser son absorption.

LES CHAMPIGNONS

Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, les **champignons** renferment également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

Plusieurs études ont montré son rôle bénéfique dans la prévention de l'apparition de certains cancers. C'est le cas notamment des Polyporacées et des Muconoporacées.

LE VARECH

(voir rubrique je veux savoir: LE VARECH)

Riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iode**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la

progression du cancer du côlon.

Posologie:

1 x 1 cuillères à mesurer (~ 400 mg) varech en poudre par jour avec les repas.

L'ALOE VERA

(voir rubrique je veux savoir: l'aloe Vera)

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloe vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloe vera est composée de plus de soixante-quinze éléments actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloe vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide

l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE:

Nous vous conseillons de consommer **30ml de gel d'Aloé Vera par jour**, soit l'équivalent de 3 bouchons-doses, de préférence à jeun le matin.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.

(voir rubrique je veux savoir: L'AIL)

L'ail est une plante potagère aux multiples vertus. Hippocrate recommandait déjà sa consommation en grandes quantités comme remède contre le cancer.

Son principal composé, le disulfure de diallyle, empêcherait le développement et la prolifération de cellules cancéreuses, notamment celles du côlon,

Santé cardiovasculaire

Certaines études ont montré que l'ail peut réduire de façon modérée le taux de cholestérol total et LDL (le « mauvais » cholestérol). Il permettrait également une légère diminution de la pression artérielle. Par ailleurs, l'ail possède une activité anticoagulante. L'ensemble de ces mécanismes pourrait participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Glycémie et diabète

Une méta-analyse basée sur 7 études cliniques suggère une réduction modérée de la glycémie à jeun. Mais des études complémentaires à plus grande échelle sont nécessaires pour mesurer et confirmer ce bénéfice.

Immunité et infections

En laboratoire, les composés soufrés de l'ail présentent des propriétés antimicrobiennes. Toutefois, les études cliniques sur l'efficacité préventive de l'ail contre les infections restent limitées et peu concluantes.

L'ail réduit la tendance à la coagulation normale des plaquettes (particules sanguines qui aident à stopper les saignements). Comme l'ail bloque la reproduction des micro-organismes (tels que les bactéries), il a des effets antiseptiques et antibactériens. Ses partisans affirment également que l'ail peut :

- Réduire le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL)
- Réduire le risque de cancer, en particulier pour les cancers gastro-intestinaux
- Réduire la glycémie

On dit également que l'ail permet de prévenir le rhume et de traiter la stéatose hépatique non alcoolique

LE CURCUMA

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DU CURCUMA)

Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**.

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

Posologie

On consomme **le curcuma** sous forme de gélules ou de poudre à raison de 3 à 4 fois par semaine, hors périodes de chimiothérapie.

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaires.

L'ARMOISE

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DE
L'ARTEMISIA(Armoise))

L'armoise annuelle (*artemisia annua*), est une plante traditionnelle de la médecine chinoise ayant un effet prouvé pour lutter contre les maladies parasitaires du sang, en particulier le paludisme.

Les études in vitro démontrent une efficacité dans les cas de leucémie, de cancer du sein et de cancer du côlon.

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses

dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Pour un usage thérapeutique, **il est recommandé de boire 2 à 4 tasses par jour**. Une tasse par jour suffit comme remède préventif. La tisane *Artemisia annua* est contre – indiquée pendant la grossesse et pour les femmes qui allaitent ainsi que les personnes épileptiques.