

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.