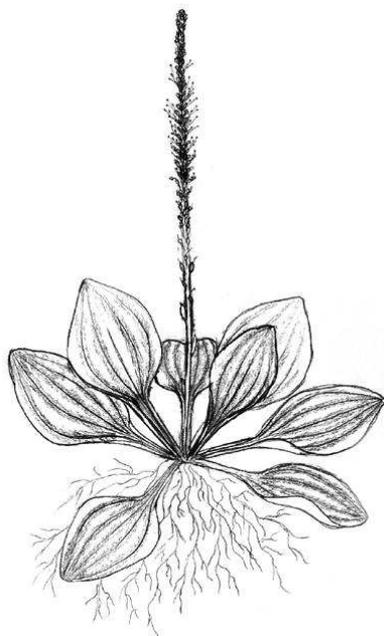


PLANTAIN



Plantago major, Linné
Plantago lanceolata, Linné
Plantaginacées



PARTIES UTILISEES

FEUILLE, RACINE ET GRAINE.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES		SECONDAIRES
<ul style="list-style-type: none">• Tonique des muqueuses• Astringent• Vulnéraire• Antiseptique / bactériostatique• Altératif	<ul style="list-style-type: none">• Extirpant (feuille fraîche)• Antipoison, chélateur• Anti-inflammatoire• Antiprurigineux	<ul style="list-style-type: none">• Expectorant• Anticatarrhal• Diurétique• Antiallergique• Hémostatique/styptique



INDICATIONS

Le plantain a comme propriétés d'éliminer le poison dans le sang, d'éliminer le mucus excédentaire et de disperser la «chaleur», tout en tonifiant les muqueuses et la peau. Voilà pourquoi cette petite plante semble faire des merveilles lorsqu'il s'agit d'une affection ayant un caractère de chaleur. C'est le cas notamment de l'eczéma, de la goutte, des furoncles et des ulcères gastriques.

Dans la doctrine des signatures, Mathew Wood nous fait remarquer que la forme du plantain ressemble étrangement à une langue. En fait, le plantain agit de façon remarquable dans le traitement des affections de la bouche (gencives, dents, cavité buccale...).

UTILISATIONS EN EXTERNE

Le plantain réduit l'inflammation, soulage des démangeaisons, aseptise la peau et ses tanins forment une couche protectrice contre l'entrée de microbes. Il aidera à la formation de nouveaux tissus sains et préviendra la formation de tissu cicatriciel. Les histoires presque miraculeuses de guérison de plaies ouvertes et purulentes grâce au plantain abondent.

On dit qu'en cataplasme, le plantain peut réduire les kystes.

POURQUOI MACHER ET BROIER LE PLANTAIN ?

La mastication ou le broyage du plantain relâche des enzymes qui s'associent à l'aucubine, ce qui produit un amalgame que l'on nomme aucubigénine, substance extrêmement bactériostatique. Cette préparation («*PLANTAIN SPIT POULTICE*») favorise la granulation, même des plaies récalcitrantes. L'utilisation de la plante fraîche est donc préférable.

- coupure, éraflure, écorchure
- contusion
- plaie, ampoule ouverte
- ulcère variqueux
- inflammation cutanée ou oculaire
- hémorroïdes, démangeaison rectale
- vulve irritée (démangeaison/inflammation), vaginite, infection à levure
- urticaire causé par l'ortie ou d'autres plantes, comme l'herbe à puce
- zona ?

RETIRE LE POISON ET LES ECHARDES !

Pour les piqûres d'insectes, les morsures de serpent, le plantain neutralise les poisons, les élimine du corps, diminue la réaction allergique, l'inflammation et la démangeaison.

Pour les échardes, il faut placer des feuilles de plantain régulièrement sur l'écharde et au bout d'un certain temps (ça peut prendre deux jours), elle ressortira un peu.

HEMORROÏDES

L'action astringente du plantain aidera à diminuer l'irritation causée par les hémorroïdes et à rétrécir la veine. En interne, il aidera à soulager de la constipation.

ECZEMA

Pris en interne, le plantain éliminera le surplus de toxines qui peut être responsable de l'eczéma. Appliqué sur la peau, son effet réfrigérant apaisera l'inflammation et les démangeaisons.

FURONCLE

Si l'on place un cataplasme de plantain sur un furoncle, il finira par faire sortir tout le «méchant» qui était à l'intérieur du gros pustule !

INFECTION A L'OREILLE

Le plantain est une plante fortement antiseptique. Le jus frais de la plante sera inséré dans l'oreille, au compte-gouttes. Probablement qu'une huile de plantain pourrait faire l'affaire. Le plantain peut être associé aux huiles de fleurs de molène, de calendule, de millepertuis et d'ail, qui sont toutes d'excellentes plantes pour traiter les otites.

SYSTÈME DIGESTIF

- abcès, trouble au niveau des gencives
- ulcère duodéal ou gastrique
- diarrhée, dysenterie
- maladies inflammatoires de l'intestin (pour refaire l'intégrité de la muqueuse digestive)

SANG DANS LES SELLES OU SELLES NOIRES (qui dénotent une hémorragie)

- CONSTIPATION (utiliser les graines et l'écorce des graines comme laxatif, alors que les feuilles vont aider à régulariser)
- hémorroïdes, fissures anales

SYSTÈME RESPIRATOIRE

Baisse la production de mucus, surtout au niveau respiratoire. Son action légèrement expectorante tonique des muqueuses et la présence de mucilage aideront dans les affections suivantes:

- rhume
- BRONCHITE (utiliser la racine et la feuille)
- ASTHME/RHINITE ALLERGIQUES (le plantain démontre des effets anti-allergiques)
- sinusite ou congestion nasale
- toux
- TUBERCULOSE (le plantain diminue les saignements et les quintes de toux, tout en aidant à la réparation des tissus)

SYSTÈME URINAIRE / REPRODUCTEUR

- GOUTTE (le plantain aide à éliminer l'acide urique)
- CYSTITE ET URÉTRITE (surtout s'il y a du sang ou de mucus dans les urines, le plantain est styptique et un excellent antiseptique urinaire)
- cystite interstitielle
- prostatite
- ÉNURÉSIE/PIPI AU LIT (seul ou en combinaison avec de la prêle)
- menstruations abondantes
- cervicite (topique)

SANG

EMPOISONNEMENT, TOXEMIE, SEPTICEMIE

Comme en utilisation externe, le plantain aide à éliminer les poisons en circulation dans le sang. Traditionnellement, on l'utilisait comme antidote à certains poisons, dont le mercure.

ANEMIE

Susun S. Weed recommande de manger du plantain frais pour accroître le taux de fer sanguin.



CONTRE- INDICATIONS ET TOXICITÉ

Aucune connue, en externe comme en interne.

Selon Brinker, le plantain pourrait aggraver certaines conditions liées à des QUANTITÉS EXCESSIVES DE MUCUS (à cause de son action émolliente) selon notre expérience, comme elle est également astringente, elle est EXCELLENTE pour ces conditions.



SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

L'utilisation de la feuille fraîche de plantain est la forme à privilégier

TEINTURE (ALCOOL 40 % A 50 %)

De la plante fraîche.

Prendre 10 à 40 gouttes, 3 à 4 fois par jour.

La teinture permet d'utiliser la plante fraîche.

Ceci a d'autant plus de valeur que le plantain est une plante difficile à sécher et elle ne se conserve que quelques mois.

GLYCERE

De la plante fraîche. Prendre 15 à 50 gouttes, 2 à 5 fois par jour.

Avantages du glycérolé: action chélatrice accentuée par celui de la glycérine et effet adoucissant pour les muqueuses digestives.

Utiliser la teinture, le glycérolé et l'infusion pour traiter la goutte, les ulcères, les menstruations abondantes, l'eczéma, les troubles du système digestif, les cystites, les prostatites...

INFUSION

EN INTERNE

1 c. à thé par tasse d'eau bouillie, 3 à 5 tasses par jour.

EN EXTERNE

Au besoin: en cataplasme, en douche, en bain oculaire, en bain de siège (pour les hémorroïdes), en gargarisme...

VINAIGRE

1 c. à thé, 2 à 3 fois par jour ou dans la bouffe.

HUILE MACEREE

Faite à partir de la plante fraîche, transformée en onguent si désiré.

Pour traiter les coupures, éraflures, inflammation, démangeaison, hémorroïdes, eczéma... (macérer maximum deux semaines dans l'huile).

CATAPLASME

Broyer quelques feuilles et les appliquer sur les piqûres ou morsures. Ou bien, appliquer une feuille entière qui a été ébouillantée, sur la plaie en prenant soin de changer votre cataplasme régulièrement.

JUS FRAIS

1 c. à thé dans l'eau tiède pris avant les repas pour traiter les ulcères gastriques. Pour les maux d'oreilles, quelques gouttes suffisent.

BOUFFE

Manger les jeunes pousses au printemps dans les salades ou dans les soupes, pour leur riche contenu en minéraux et en vitamines.

GRAINES

Faire tremper quelques c. à thé de graines dans de l'eau toute la nuit et boire le contenu au matin. Pour son effet laxatif.



CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

GLUCOSIDES IRIDOÏDES: aucubine (anti-inflammatoire, spasmolytique, antihépatotoxine, antibactérien) catapol, gardoside, acide géniposidique, mayoroside, mellitoside;

FLAVONOÏDES: apigénine, lutéline, scutellarine, baicaléine, neptine, hispiduline, plantagocide;

Tanins;

Mucilage;

ACIDE GRAS: oléanolique (anti-hyperlipidémique, inhibiteur tumoral, antihépatotoxique);

ACIDES ORGANIQUES: silicique et autres;

MINÉRAUX: calcium (Ca), sodium (Na);

OLIGO-ÉLÉMENTS: fer (Fe), zinc (Zn);

VITAMINES: bêta-carotène (pro-A), acide ascorbique (C), K.

Terpénoides: loliolide, acide ursolique (anti-inflammatoire), acide oléanolique.



NOMS

LATIN	FRANÇAIS P. MAJOR	FRANÇAIS P. LANCEOLATA	ANGLAIS P. MAJOR
<i>Plantago</i> , qui vient de plante des pieds, car le plantain pousse là où l'humain a marché	Plantain commun Grand plantain Pied du blanc Plantain à grand épi Plintan Herbes à couture Queue de rat Herbe du soldat	Plantain lancéolé Plantain long Bonne femme	Round leaf plantain Common plantain Broad leaf plantain Ripple grass Waybread Snakeweed
ANGLAIS P. LANCEOLATA	ALLEMAND	CHINOIS	
Ribwort Lance-leaf plantain Lamb's tongue	Spitzwegerich Lungenkraut Gauchheil	Che qian cao	



ORIGINE, HABITAT ET DISTRIBUTION

Originaire d'Europe et des régions tempérées de l'Asie, le plantain est maintenant naturalisé partout à travers le monde (pied du Blanc !). On le retrouve dans les craques des trottoirs et jusqu'à 2 700 mètres d'altitude.



DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Herbacée, vivace.

HAUTEUR : 25 cm.

FEUILLE : Disposée en rosette basale, large (*P. MAJOR*), longue (*P. LANCEOLATA*) et fortement nervurée.

FLEUR : Épi garni de fleurs minuscules, vert ou bronze.

FLORAISON : Estivale.

FRUIT : La graine peut vivre 40 ans dans la terre !



CULTURE ET RÉCOLTE

PRINTEMPS

Les jeunes feuilles pour la bouffe.

ÉTE

Les feuilles, à peu près n'importe quand, les racines et les graines lorsqu'elles sont à maturité.

Séchage

Ryan Drum (très adepte du plantain) dit que la meilleure (la seule ?) façon de faire sécher du plantain était de la récolter avec la racine et de le suspendre, entier. À essayer.

L'HISTOIRE ÉCRITE

***You withstood all and offered resistance
So withstand too the venom and contagion
and misfortune that sweep across the land***

Vieux poème anglo-saxon

Le plantain suit la race humaine partout où elle marche. Peut-être est-ce parce que nous en avons tellement besoin ? Il semble qu'il soit partout, parce que les imprévus surviennent partout et que le plantain soigne les petits imprévus, comme une morsure de serpent !

Le plantain se retrouve dans tous les écrits médicaux à travers la plupart des régions de la planète. On l'utilisait au Moyen Âge pour éviter d'attraper le tétanos lorsqu'on se blessait. Un herboriste contemporain dit que le plantain tisse des fils d'or sur la plaie et que la rouille ne colle pas à l'or !

À la Saint-Jean, le plantain était fumé et accroché dans les étables et les maisons pour protéger les gens des choses démoniaques et malsaines. On l'utilisait aussi pour soulager les maux de tête, en plaçant une feuille sur le front.