



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Moins de sel et plus d'herbes!

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

Nous sommes habitués à mettre du sel dans presque tous les aliments. Sans lui, la nourriture peut paraître fade.

Mais le sel a des effets négatifs... Il accroît la rétention d'eau et, en excès, finit par débalancer le taux de potassium dans le corps. On peut donc ressentir de la fatigue, des troubles du sommeil et des crampes musculaires. Comme la rétention d'eau a tendance à faire monter la tension artérielle, les risques de problèmes cardiaques augmentent. On comprend alors pourquoi les médecins, naturopathes et autres thérapeutes conseillent de diminuer la consommation de sel. Pourquoi attendre que des problèmes surviennent pour adopter de meilleures habitudes alimentaires? Remplacez graduellement le sel par des herbes et des aromates qui relèvent la saveur de vos aliments et qui, en même temps, possèdent des vertus médicinales.

Le persil (*Petroselinum crispum*) est une source importante de vitamines C et B¹². Il stimule la formation de globules rouges et favorise le travail des reins. De plus, il est excellent contre l'acné, l'eczéma, l'anémie et l'enflure des membres. Seule mise en garde : le persil augmente le flux menstruel; il doit donc être consommé modérément si vous avez déjà des règles abondantes, êtes enceinte ou si vous allaitez.

La marjolaine (*Origanum majorana*) est tonique et diurétique. Elle s'attaque aux troubles urinaires et à la rétention d'eau.

Le thym (*Thymus vulgaris*) a une action désinfectante qui cible notamment les microbes de la bouche et des voies respiratoires.

Le romarin (*Rosmarinus officinalis*) est bon pour le système nerveux, les vaisseaux sanguins et le cœur. Ses effets tonifiants contribuent à combattre l'hypotension, l'anémie et la grippe.

L'origan (*Origanum vulgare*) empêche la putréfaction au niveau de l'intestin. Il aide donc à prévenir la mauvaise haleine. C'est une plante tonique, antispasmodique, qui a des effets bénéfiques sur le système digestif. L'origan est excellent pour le système respiratoire. C'est un expectorant naturel et un antitussif. C'est aussi un antiseptique très efficace contre les bactéries, les virus, les infections à champignons et la cystite.

La sarriette (*Satureja hortensis*) favorise la digestion des légumineuses. Elle diminue les flatulences.

Le basilic (*Ocimum basilicum*) est bienfaisant pour les nerfs, le cerveau (il améliore la mémoire et la qualité du sommeil), le système digestif et les poumons. Il est également utile pour les rhumatismes et l'arthrite. Il renforce le système immunitaire et aide à se débarrasser des parasites intestinaux.

La sauge (*Salvia officinalis*) combat la nervosité. De plus, elle contient des substances qui s'apparentent aux hormones féminines; elle est donc excellente pour le système reproducteur féminin. Elle améliore les problèmes liés aux menstruations et est très efficace contre les chaleurs de la ménopause.

Toutes ces herbes poussent dans nos jardins et requièrent très peu de soins. Elles peuvent également se cultiver à l'intérieur. Les herbes fraîches sont faciles à trouver à l'épicerie. En plus, seules ou dans des mélanges d'assaisonnement, elles donnent du goût à vos aliments, tout en étant bénéfiques pour la santé.

