Docteur nature : le cresson la santé du corps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

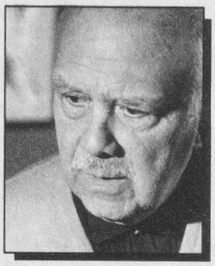
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

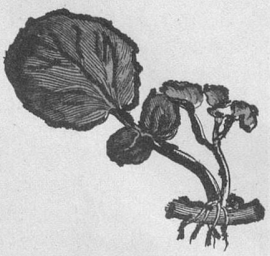
http://www.e-periodica.ch



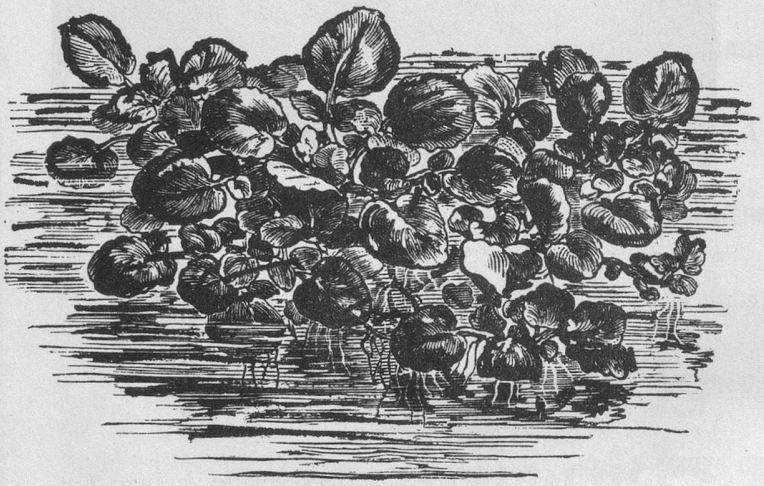
PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Le cresson a le plus beau des noms de baptême: ses parrains populaires l'appellent «la santé du corps».



Le cresson



la santé du corps

Le cresson est antianémique, antiscorbutique autant que le raifort, apéritif, dépuratif, diurétique, expectorant, hypoglycémiant, reminalisant, stomachique, sudorifique, vermifuge.

Il est vrai qu'il a des biens au soleil – et même dans le sol: calcium, arsenic, cuivre, fer, manganèse, phosphore, zinc, jusqu'à 45 mg pour 100 g d'iode et une panoplie de vitamines: A, B, PP, E et surtout C (140 mg pour 100 g).

Il y a le cresson de fontaine – le cresson sauvage du bord des ruisseaux – le «cailli» qui est sujet à caution malgré sa saveur: il risque d'être infecté par les déjections des troupeaux et de transmettre la douve du foie.

Il est donc préférable d'utiliser le cresson cultivé comme le cresson alénois – qui se sème précisément dès le mois de mars.

Le cresson entre facilement dans la cuisine.

Il est plus apprécié quand il est cru: en salade, en garniture de viandes grillées, en sandwich, en chiffonnade à mayonnaise. Cuit, il a moins de vertu. Mais il est classique étuvé à la crème bouillante, au beurre, au jus de viande réduit, en purée (avec deux tiers de pommes de terre). En soupe; on étuve au beurre 500 g de cresson blanchi, pressé, haché. On ajoute cinq décis de béchamel. On dilue deux décis de consommé blanc. On chauffe jusqu'à ébullition. On ajoute deux décis de crème fraîche et une cuillerée de cresson frais avant de servir.

Mais le cresson pénètre encore plus facilement dans la trousse de pharmacie que dans les casseroles.

Sa mince racine est sans intérêt. Mais – à condition d'être employée fraîche – la plante entière mérite d'être reçue à la Faculté de médecine.

Une remarque toutefois: certaines personnes peuvent souffrir du «complexe du cresson»: il est assez diurétique pour provoquer parfois des phénomènes de cystite.

Ce sont les feuilles et le jus de cresson qui sont recommandés.

Feuilles et jus sont utiles contre le scorbut, mais aussi l'anémie, l'asthénie, les bronchites, les dermatoses, le diabète, les calculs, les parasites intestinaux, les rhumatismes.

Les feuilles sont estimées en décoction diurétique. Les guérisseurs savoyards font une mixture avec une poignée de cresson frais dans un litre d'eau de source, en compagnie de deux navets et trois oignons. A la dose de trois verres par jour, mais entre les repas. Elles cicatrisent les plaies avec un cataplasme de hachis menu de feuilles fraîches – également intéressant pour assainir abcès et phlegmon.

Le jus de cresson, pourtant, est plus rapide dans l'efficacité. En vermifuge, mélangez le suc dans un bouillon froid ou simplement dans de l'eau, à raison de 50 g pour un jour. A prendre au réveil dans un verre de Bordeaux – sans Bordeaux! C'est un vermifuge de désintoxication.

La rétention d'urine est également tributaire du jus de cresson, en partie égale avec une huile d'olive ou de noix.

Le suc de cresson se met au service du sex appeal. Il gomme les taches de rousseur. En association avec du miel, appliquez la lotion deux fois par jour au réveil et à la nuit. 300 g de suc pour 100 g de miel.

Il redonne même du tonus au cuir chevelu et le réconforte dans les alopécies. Se faire des frictions sur la tête avec du jus de cresson ralentit la chute des cheveux.

Comme quoi, le langage populaire ne manque pas de bon sens quand il parle d'avoir «du cresson sur le caillou»!

P.V.