Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 23 (1993)
Heft: 10

Rubrik: Cuisine de saison : le chou : le "chouchou" de la santé

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LE CHOU: LE «CHOUCHOU» DE LA SANTÉ

Paul Vincent

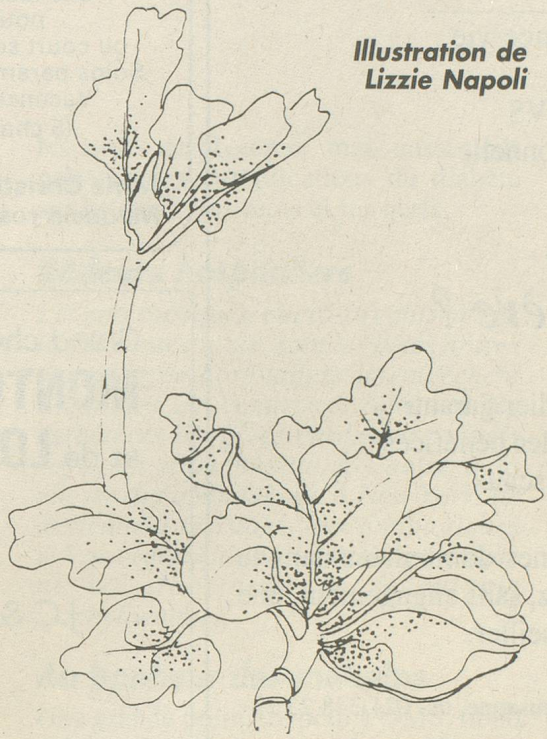

Illustration de Lizzie Napoli

La médecine potagère a une panacée d'octobre: le chou. Crue ou cuite, la feuille de chou est un généraliste qui réussit à devenir spécialiste pour une quantité de maladies. Le chou est le porte-drapeau du guérisseur de village.

A lui seul, c'est un petit hôpital de campagne, qui ouvre toute l'année une véritable pharmacie de plate-bande. Il est vrai que ce PDG des minéraux possède, entre autres, arsenic, calcium (50 mg pour 100 g), cuivre, fer (1 mg en oxydes), iode, nitrate de potasse, phosphore (50 mg pour 100 g), soufre. Autant de défenses instinctives contre les maladies. Il est, en outre, énergétique avec ses glucides, ses lipides, ses protides, cicatrisant avec ses mucilages, ses sels de potasse, revitalisant et résolument anti-scorbut avec son coffre-fort de vitamines: A, B1, B2, C, D2, K, PP, U.

Le chou guérisseur possède deux armes de choc: la feuille et le suc.

Il exige bien sûr une série de cuissons successives pour être moins lourd à l'estomac. Mais en diététique, il vaut mieux le consommer cru: la cuisson lui enlève une part de ses principes vitaux.

La feuille de chou est une dévoreuse de toxines – l'ennemie N° 1 des poisons et des impuretés qui provoquent nombre d'affections. Elle absorbe si bien les toxines que lorsqu'on les décolle d'une plaie elles sont noires et exhalent une mauvaise odeur. Ces mangeuses de pus sont des fées de la cicatrisation.

Les applications de feuilles de chou sont, en effet, une médication de «bonne femme» toujours en pratique dans les campagnes.

Contre l'asthme et les bronchites, elles se mettent aussi bien sur la gorge que sur la poitrine. Bien écrasées, elles aident à la cicatrisation des brûlures. Contre les insolations – et même la congestion cérébrale – on confectionne un casque de feuilles de chou qui doit envelopper la nuque pendant quatre heures.

Les ecchymoses de contusions blanchissent avec applications répétées de feuilles de chou, comme les dartres.

Mort aux diarrhées, entérites, douleurs de l'intestin et de l'estomac avec des feuilles de chou pliées en quatre, en «tartines», la nuit sur l'abdomen et seulement une ou deux dans la journée pour pouvoir travailler sans être gêné. Une «imposition» de feuilles de chou apaise les hémorroïdes – sur l'anus – les insomnies – sur la nuque, les phlébites et les varices – sur les jambes, les règles douloureuses – sur le bas-ventre, les migraines – sur le front et le foie – sur les morsures, les piqûres d'insectes, la pleurésie.

La sinusite combine la feuille et le suc.

La tension artérielle n'est pas guérie à la feuille de chou, mais son application plusieurs heures sur les régions lombaires, les mollets, la nuque, rend service au malade – et au médecin.

La feuille de chou est particulièrement utilisée contre la goutte, les rhumatismes, les eczémas, les entorses, les névralgies, les plaies et pour les masques de beauté.

En bouillon de feuilles fraîches (le premier bouillon de chou cuit), il dissuade la constipation (2 à 3 verres par jour). Il décourage même les buveurs invétérés à cause de sa glutamine. Certaines surdités sont en régression, avec des instillations régulières dans les oreilles d'un remède naturel: mi-suc de chou, mi-jus de citron. Car le suc frais, surtout en voie interne, est encore plus précieux que la feuille.

Le jus de chou, lui aussi, décourage l'ivrogne. Les gargarismes cicatrisent les angines et les laryngites. Un demi-verre trois matins de suite et les parasites intestinaux n'ont plus envie de jouer aux squatters.

Il ne faut que quelques gouttes au coucher pour que les yeux soient moins irrités. Un à deux verres par jour, au maximum, contre l'anémie, l'arthritisme, l'asthme, la bronchite, la déminéralisation, le diabète, le rhumatisme et la goutte, la fatigue générale, la grippe (surtout en préventif), les calculs urinaires, les manifestations de nervosisme, le scorbut, la sénescence.

Le suc de chou entraîne un regain de vitalité. Mais comme son goût n'a rien du champagne, il convient de le boire avec du jus de carotte et de citron.

Ainsi, en feuille ou en jus, le chou est l'ami n°1 de l'homme – et de la femme. Sans doute, en sorcellerie, a-t-il la faveur du diable. En Normandie, on ne devait ni cueillir ni manger ce légume le jour de la Saint-Etienne (26 décembre) parce qu'il avait été lapidé dans un carré de choux. Ce qui n'empêche pas aujourd'hui, de faire du chou, le «chouchou» du potager médical.