



Églantier

Églantier L'églantier est un arbuste qui pousse plus volontiers dans les régions tempérées. Il appartient à la famille des rosacées. Quant à ses vertus médicinales, elles sont concentrées dans le cynorhodon, autrement dit le réceptacle de sa fleur. Cet arbuste touffu de 1 m à 3 m de haut, à rameaux couverts, se retrouve sur les versants secs, au bord des bois et des forêts. L'Homme préhistorique connaissait déjà le cynorhodon, comme en témoignent les restes trouvés aux abords des cités lacustres. Les cynorhodons continuent d'être récoltés de nos jours, ce qui est la preuve d'une belle longévité... Ils renferment jusqu'à 1% de vitamine C, des vitamines du groupe B, des carotènes, des sucres, des pectines, des tanins, de l'acide malique et citrique. L'églantier, utile aux convalescents Grâce à leur teneur en vitamine C, les préparations à base de cynorhodon sont toniques et contribuent à renforcer le système immunitaire. Par sa richesse en tanins, l'églantier est également utilisé comme astringent et antidiarrhéique. Quant aux pectines, elles sont connues pour leur effet diurétique et leurs apports en fibres. Les acides pour leur part stimulent la sécrétion d'acide gastrique. Ce n'est pas tout. Le cynorhodon est administré comme fortifiant en cas de maladies infectieuses et en période de convalescence. Il est par ailleurs très efficace en cas de refroidissement. Il permettrait même d'atténuer les douleurs liées à l'arthrite et d'améliorer la mobilité des articulations atteintes. Notons qu'à ce jour aucun effet indésirable n'a été rapporté pour les préparations à base d'églantier prises à des doses thérapeutiques. Enfin les fruits akènes de



l'églantier permettent de composer de délicieuses compotes et confitures. Sources :

- Phytothérapie, la Santé par les plantes, Vidal éditeur ; - Plantes médicinales, Gründ Note. La phytothérapie est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles. Son efficacité et son innocuité restent toujours discutées. Et pour cause, comme l'explique l'Organisation mondiale de la Santé dans un rapport de 1998, « un nombre relativement petit d'espèces de plantes ont été étudiées pour d'éventuelles applications médicales ». Cet article s'inscrit naturellement dans cette démarche. Ajoutons que compte tenu des risques éventuels d'effets indésirables, d'interactions médicamenteuses voire de toxicité de certaines plantes, informez toujours votre médecin, si vous recourrez régulièrement à la phytothérapie. Source web par : futura-sciences