

## Le plantain lancéolé (Plantago lanceolata)

Aussi nommé herbe à cinq coutures, semble avoir été aussi répandu dans les temps anciens que maintenant et sa réputation semble avoir été excellente. (En allemand, la dernière syllabe du nom Spitzwegerich provient du latin rex , roi). Le plantain lancéolé était donc le roi des chemins et fut depuis toujours une bénédiction pour les hommes.

Une prière anglo-saxonne se référant à neuf plantes et se trouvant dans un manuscrit, du 11ème siècle sans doute, parle également du plantain lancéolé :

"Et toi, plantain, mère des plantes, ouverte vers l'Est, puissant intérieurement: les voitures passent sur toi, les femmes chevauchaient sur toi, les fiancées chevauchaient sur toi, les taureaux renâclaient sur toi. Tu as résisté à tout cela t'arques boutant de toutes tes forces. Alors résiste aussi au poison et à la contamination qui menace ce pays!"

La situation n'a pas changé aujourd'hui. Le mal menace le pays et nous avons besoin de simples comme le plantain, si prisé dans tous les livres sur les plantes médicinales, pour faire face à ce mal. Son cousin, le grand plantain (Plantago major), possède les mêmes propriétés positives et est utilisé exactement de la même façon. Tous les deux se trouvent sur tous les sentiers champêtres et les lisières, dans les fossés et les terres incultes humides, et ils sont réponsus pratiquement dans le monde entier.

Le plantain est utilisé en premier lieu contre toutes les maladies des organes respiratoires et tout particulièrement en cas d'engorgement des poumons, de toux, de coqueluche, d'asthme pulmonaire, oui, même en cas de tuberculose pulmonaire.

L'abbé suisse Kuenzle, ce grand médecin de la nature, un connaisseur de la grande force thérapeutique des plantes, écrit que le plantain est utilisé, quelle que soit l'espèce, avec la racine, la plante avec ses feuilles, la fleur et les graines. Il purifie comme aucune autre plante ne peut le faire le sang, les poumons et l'estomac et est indiqué pour celle raison aux personnes anémiques ou dont le sang est de mauvaise qualité, dont les poumons et les reins sont faibles, qui sont de pâleur malade, qui ont des exanthèmes des dartres ou qui toussotent, qui sont enroutés, et restent maigres comme des clous même si on les gave comme des oies. Il aide les enfants malingres en dépit d'une bonne alimentation à se remettre sur pied.

J'ai moi-même pu procurer à certaines personnes une grande aide en cas d'asthme pulmonaire et bronchique avec du plantain et du thym, mélangés à parts égales (voir "Utilisation possible). Une telle infusion est également très recommandée en cas de maladies du foie et de la vessie. en cas de bronchite, d'asthme pulmonaire et bronchique, la tisane fait un excellent effet lorsqu'elle est utilisée de la façon suivante : on fait bouillir une tasse d'eau froide avec une tranche de citron (s'il est traité; sans zeste) et une cuillère à café bombée de sucre candi brun, on laisse venir quatre à



cinq bouillons, on retire du feu et on ajoute ensuite une cuillerée à café bombée du mélange de tisane. Laisser infuser une demi-minute.

Dans les cas graves, la tisane doit être préparée fraîche quatre à cinq fois par jour. On la boit par gorgées, aussi chaud qu'on peut le supporter.

Comme on peut le lire dans les anciens livres sur les plantes, les graines de plantain sont efficaces contre la formation de calculs lorsqu'on en prend quotidiennement huit grammes. On boit en outre de la tisane de plantain. Le sirop de plantain purifie le sang de toutes ses impuretés et substances toxiques. On devrait en faire une véritable cure en en prenant tous les jours, avant chaque repas, une cuillerée à soupe (pour les enfants, une cuillerée à café) (voir pour la préparation du sirop "Formes d'utilisation").

Dans les milieux paysans, on sait que le plantain a toujours été un vulnérable apprécié. Une fois, un paysan se blessa grièvement avec un outil alors qu'il était dans les champs; à mon grand étonnement, il prit des feuilles fraîches de plantain, les broya entre ses doigts et les posa sur la plaie. Bien que les feuilles ne fussent pas lavées, aucune inflammation ne s'ensuivit. Les feuilles fraîches broyées aident en cas d'écorchures, de coupures, de piqûres de guêpes, oui, même en cas de morsures de chiens déchaînés, de morsures d'animaux venimeux et de serpents, cette méthode étant chez les derniers nommés une ressource de secours, faute de médecins disponibles. Dans un vieux livre sur les plantes, il est écrit : "Lorsqu'un crapaud est mordu par une araignée, il court chercher du plantain. Il sait bien ce qui l'aide."

Pour guérir les goitres, des feuilles fraîches écrasées entre les deux mains, mélangées à un peu de sel et posées sur le cou peuvent amener la guérison. Les feuilles de plantain posées dans la chaussure éliminent les ampoules provoquées par la marche. Toute tumeur, si maligne qu'elle soit, peut disparaître si on la traite avec des feuilles fraîchement broyées.

Les feuilles posées sur les parties malades aident également en cas de maladies malignes des glandes. Dans ces cas, il serait cependant bon de faire macérer de la marjolaine fraîche (dans les cas urgents, on peut également utiliser de la marjolaine séchée) dans de l'huile d'olives. On met de la marjolaine dans une bouteille, verse l'huile par-dessus et on la laisse reposer dix jours dans un endroit chaud, L'huile de marjolaine ainsi fabriquée est étalée sur les glandes malades, on pose des feuilles broyées de plantain par-dessus et on pose une bande pour faire tenir le tout. En peu de temps, une amélioration se produit.

Lors d'une conférence se tenant au presbytère municipal de Linz, j'indiquai que les feuilles écrasées de plantain pouvaient guérir toutes les plaies, même vieilles de dix ans. Cinq mois après, lors d'une conférence dans la salle de l'école des soeurs de la Croix de Linz, une femme demanda la parole: elle avait douté, lors de ma première conférence, que le plantain puisse guérir toute plaie, même vieille de dix ans. Sa voisine avait depuis 17 ans une plaie ouverte au pied et ne pouvait plus sortir de chez elle depuis longtemps pour cette raison. Elle lui apporta le lendemain des feuilles de plantain et les posa, selon les conseils de Madame Treben, sur la jambe malade. Tous les doutes disparurent : la plaie se ferma, et guérit à une vitesse incroyable, à leur grande surprise. Les cinq derniers mois, elle ne s'était plus ouverte.

Un autre exemple : un mutilé de guerre qui avait une prothèse de la jambe avait des plaies ouvertes sur le moignon du fait de l'été particulièrement torride. Ni des pommades, ni des rayons, ni des piqûres ne pouvaient guérir ces plaies. Lorsqu'il posa du plantain sur les plaies, elles guérirent en une nuit et il put reprendre son travail.

Moi-même, j'ai pu me soigner rapidement à l'aide de jus frais de plantain. Il y a des années de cela, je portais mon petit-fils d'un an dans mes bras lorsqu'il me mordit pour me taquiner dans la joue gauche, au-dessus du coin de la bouche. Pendant plusieurs jours, cette morsure me fit bien souffrir. Je me mis alors à enduire les endroits douloureux avec de l'essence de plantain. Je me faisais du souci, car cela pouvait devenir un jour ou l'autre une induration maligne.

Fin avril, je me rendis avec mon mari à un congrès à Freistadt. Soudain, je ressentis à l'endroit de l'ancienne morsure une tumeur dure qui s'était formée pendant la nuit. J'allai immédiatement chercher une poignée de feuilles de plantain dans les prés, je les écrasai entre le pouce et l'index et j'en enduisis souvent la tumeur pendant la journée. Le soir, l'induration avait presque disparu; le lendemain matin, elle avait entièrement disparu, à notre grande joie. L'affirmation de l'abbé Kneipp dans ses écrits que pour chaque maladie, il pousse un simple, n'est donc pas exagérée.

Plus j'approfondis mes connaissances des simples, et plus je fais l'expérience de miracles. De nombreuses personnes meurent chaque année, après de longues souffrances, de tumeurs cancéreuses, alors qu'il existe des plantes médicinales pour les combattre. Nous pourrions tous vivre plus sainement et plus heureux si nous avions plus de compréhension pour nos simples. Les ignorants n'y voient que des mauvaises herbes.

Commencez à vous intéresser davantage aux herbes et vos maux disparaîtront peu à peu.

Ces quelques lignes sont également destinées à donner courage et espoir aux personnes âgées qui souffrent depuis des années de plaies ouvertes aux pieds. Leurs plaies se fermeront elles aussi si elles y posent des feuilles de plantain, et elles guériront. L'âge n'a aucune importance dans ce cas. Si la plaie ouverte est accompagnée d'un enfllement de grande importance, il faut baigner le pied dans un extrait à froid de mauve ou une décoction de prêle des champs. Les rebords des plaies sont



enduits après le bain de pommade au souci (voir "Souci", "Formes d'utilisation"). Les feuilles de plantain sont également chaudement recommandées en cas de thromboses.

Ces exemples montrent clairement que l'on peut avoir confiance en la pharmacie du Bon Dieu alors même que les médecins ont abandonné le malade.

### **Utilisation possible du Plantain**

Infusion : ébouillantez seulement 1 cuillère à café bombée de feuilles avec 1/4 de litre d'eau, laissez infuser brièvement.

Tisane composée : ébouillantez 1 cuillère à café bombée du mélange feuilles de plantain et thym à parts égales avec de litre d'eau

Tisane : faire macérer à froid pendant la nuit 1 cuillère à café bombée de racines dans ¼ de litre d'eau, réchauffer le lendemain jusqu'à ébullition, puis passer. Boire cette quantité une demi-heure avant et une demi-heure après le petit-déjeuner, par gorgées.

Cataplasme de feuilles : lavez des feuilles fraîches de plantain lancéolé et de grand plantain, les broyer sur une planche avec un rouleau à pâtisserie pour en faire une bouillie de feuilles, et poser sur la partie malade.

Sirop (première recette): passez par la moulinette à viande quatre poignées bombées de feuilles lavées de plantain. On ajoute à cette bouillie de feuilles un peu d'eau, afin qu'elle ne colle pas, 300 g de sucre brut et 250 g de miel d'abeilles. En tournant constamment, on laisse mijoter à feu doux jusqu'à formation d'un liquide épais, que l'on remplit chaud dans des verres et que l'on conserve au réfrigérateur.

Sirop (deuxième recette): posez les feuilles lavées et du sucre brut par couches dans un bocal à cornichons, et pressez fermement le tout. La masse se dépose. Les jours suivants, l'on refait des couches, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place dans le bocal. L'on creuse un trou dans un endroit protégé du jardin, et on y pose le bocal, fermé par trois à quatre couches de papier spécial. L'on met une planche par-dessus, avec une pierre pour la faire tenir en place. Recouvrir ensuite de terre. Planche et pierre devraient toutefois rester visibles. Du fait de la chaleur régulière de la terre, le sucre et les feuilles fermentent pour devenir un sirop. Au bout de trois mois environ, on retire le bocal, on presse le jus à travers un presse-fruits (pas à travers un linge!), on le fait bouillir une fois et on le remplit dans des verres hermétiques pouvant être refermés plusieurs fois. Si vous ne pouvez pas procéder à cette sorte de fermentation, posez le bocal au soleil ou à proximité d'un fourneau jusqu'à ce que le sirop se dépose au fond. Faites bouillir également ce sirop une fois.

Salade : à partir des racines et des feuilles fraîches et crues (voir partie correspondante du texte).

Tige : tous les jours, bien mâcher et manger 5 à 10 tiges crues et lavées.