

PODCAST 205

Date d'envoi : vendredi 41 à 5 :00

Titre : Réglisse contre les aphtes et l'herpès

Pour écouter

LE PODCAST

« Réglisse contre les aphtes et l'herpès »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 205^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais aujourd'hui te parler de la réglisse. Voici encore une plante qui a plein de vertus à nous partager.

La réglisse est une plante vivace à rhizomes c'est-à-dire qu'elle peut vivre plusieurs années et que pendant l'hiver elle stocke ses réserves dans ses racines qui sont des longues tiges bien connues sous le nom de bâton de réglisse.

La réglisse a de nombreuses propriétés et lorsque la consommation est importante, elle fait des dépôts noirs sur les dents. En phytothérapie, cette plante est utilisée pour les pathologies respiratoires comme la toux et les bronchites, car la réglisse est expectorante et adoucissante. Elle agit également sur l'estomac et le tube digestif, pour lequel elle est anti spasmodique et anti inflammatoire. Les excès de réglisse peuvent se traduire par des maux de tête, un état de somnolence et de l'hypertension artérielle.

En effet, la Food and Drug Administration, FDA explique dans un communiqué que les bonbons à la réglisse contiennent de l'acide glycyrrhizique qui réduit le taux de potassium dans l'organisme et favorise l'arythmie cardiaque, l'hypertension voire l'insuffisance cardiaque.

La réglisse est aussi laxative, elle diminue la constipation. La réglisse protège le foie grâce à 2 substances anti virales, elle bloque la multiplication des virus de l'hépatites A. La réglisse soigne aussi bien les gastrites que les aphtes et son action anti inflammatoire

est autant efficace pour les articulations que pour les inflammations oculaires. On peut pour cela la boire en tisane. La réglisse a également une action stimulante des glandes surrénales et elle est utilisée en cas de pathologie due à une insuffisance des sécrétions hormonales des glandes surrénales. Il existe même des pommades à base de réglisse pour aider à soigner le psoriasis, l'eczéma, la dermatite et l'herpès. La réglisse calme également les gastrites chroniques, diminuant ainsi des remontées gastriques à l'origine de nombreuses caries des collets.

Utilisée en tisane, à partir de 2 à 4 gr de racine séchée pour 150ml d'eau bouillante, on ne dépassera pas 3 tasses par jour. On peut faire également des décoctions concentrées pour faire des applications sur les peaux malades, et la réglisse existe également en teinture mère à raison de 15 gouttes dans un verre d'eau 2 fois par jour. Attention, un traitement phytothérapeutique à base de réglisse ne doit pas excéder 4 à 6 semaines, à cause de la présence de glycyrrhizine, une substance qui prise en grande quantité peut faire augmenter la tension artérielle, baisser le taux de potassium dans le sang et entraîner une rétention de liquide dans les tissus. Pour cette raison, on trouve aujourd'hui des extraits de réglisse dans lequel a été enlevé cette substance.

Les excès de réglisse sur une période supérieure à 5 semaines peuvent provoquer des symptômes tels que des maux de tête, une léthargie, de l'hypertension, une rétention d'eau mais aussi un excès de sodium.

On peut l'associer à la vigne rouge pour favoriser une meilleure circulation, avec de la mélisse ou de la menthe pour faciliter la digestion, ou encore avec le mélilot pour lutter contre les syndromes de la ménopause. Elle contient des phyto hormones, il est donc déconseillé de la prendre à forte dose en parallèle d'un contraceptif oral. Il a même été établi que 0.1gr par jour d'extrait de réglisse aide à faire baisser le taux de cholestérol et de lipide sanguin. Et enfin, la réglisse a la propriété de ralentir le développement des virus et des chercheurs ont découvert la présence d'une molécule, la BHP qui pourrait avoir comme propriété, de désactiver une protéine nécessaire aux cellules cancéreuses dans le cas du cancer du sein et de la prostate. La réglisse pourrait jouer un rôle dans l'apoptose des cellules cancéreuses, c'est-à-dire le processus par lequel ces cellules déclenchent elles même leur auto destruction. Voilà une bonne nouvelle !

Je te souhaite une bonne journée et je te dis à lundi naturellement !