

# LES MILLE VERTUS DU MILLEPERTUIS

**Cette merveilleuse plante utilisée depuis longtemps guérit un nombre important d'affections.**

Elle peut être utilisée en usage interne (gélules de plante : poudre totale sèche micronisée ou extrait sec, tisane, teinture mère, extrait fluide) ou en usage externe (huile, pommade, bains). À noter l'usage culinaire du millepertuis dont les feuilles peuvent être consommées en quantité modérée en salade. Les fleurs peuvent aromatiser des boissons alcoolisées. Cependant, de loin, l'action moderne d'*Hypericum* s'est cristallisée sur ses propriétés sédatives et antidépressives. Ces propriétés constituent l'intérêt majeur de la plante qui se présente comme une alternative efficace à de nombreux traitements médicamenteux pour soigner les dépressions.

## Usage interne du millepertuis

- **Sphère urinaire** : diurétique, aseptisant urinaire  
À utiliser dans les cystites et peut-être l'énurésie.  
Commentaires personnels : très bon appoint dans les cystites chroniques.
- **Sphère digestive** : favorise la sécrétion biliaire, stimulant digestif. À utiliser dans les digestions difficiles et les troubles hépatiques, les diarrhées. Commentaires personnels : le millepertuis est un bon ami du foie. À utiliser en tisane les lendemains de fête (associer avec *Nux vomica* en dilutions homéopathiques).

- **Sphère pulmonaire** : antitussif et favorise les sécrétions bronchiques. À utiliser dans les bronchites et l'asthme. Commentaires personnels : peu utilisé dans cette indication.

- **Sphère génitale féminine** : tonique utérin À utiliser dans les spasmes utérins, les règles irrégulières. Commentaires personnels : peu utilisé dans cette indication.

- **Sphère neurologique** : antalgique, antimigraineux  
À utiliser dans les migraines, les névralgies : nerf trijumeau, nerf sciatique, le zona, les affections d'origine médullaire (qui ont rapport à la moelle épinière).  
Commentaires personnels : utilisation locale très efficace. « Le millepertuis est aux lésions du système nerveux ce que l'arnica est aux lésions du système musculaire », a-t-on coutume de dire. Toutes les blessures ou contusions des nerfs, les douleurs après effort de levage, toutes les névralgies devraient bénéficier d'un traitement interne et externe à base de millepertuis.

## Recette du rataphia au millepertuis

Faire macérer pendant 15 jours dans un litre d'eau de vie :

- 15 grammes de fleurs fraîches de millepertuis
- 1 citron coupé en morceau puis filtrer.

À consommer avec modération.

- **Sphère psychique** : antidépresseur, sédatif, favorise l'endormissement. À utiliser dans les dépressions légères ou modérées, les mauvais fonctionnements du système neurovégétatif, les troubles du sommeil. Commentaires personnels : le millepertuis est un excellent antidépresseur végétal ce que nous démontrerons tout au long du livre et il est utile dans les insomnies.

### **Le millepertuis sur la peau**

L'usage externe du millepertuis est traditionnel dans un grand nombre d'affections. Nos anciens utilisaient largement huile, pommade et autre onguent dans le cadre de préparations familiales. Ils nous ont légué un savoir-faire et une connaissance.

- **Les névralgies** : localement application ou friction d'huile ou de pommade plusieurs fois par jour. Commentaires personnels : effet intéressant (lire encadré).

- **Le zona** : cette affection difficile à soigner peut laisser des séquelles douloureuses très tenaces. L'huile de

### **Pour une peau douce et bien hydratée**

Casser un oeuf, conserver le jaune. Ajouter 5 gouttes d'*hypericum* TM et 5 gouttes d'huile d'amande douce. Bien mélanger. Appliquer en masque, recouvrir d'une compresse. Garder une heure ou plus.

millepertuis seule ou en association, si elle est appliquée précocement, améliore l'évolution et le pronostic. Commentaires personnels : le zona est une maladie fréquente qui doit entraîner une consultation médicale. Il faut se méfier des zones ophtalmiques. Le millepertuis a sa place dans la gamme de médicaments locaux. C'est au début que l'efficacité est optimum.

- **Les plaies, les brûlures, les ulcères, les ampoules** : le millepertuis a un effet cicatrisant ; on utilise des compresses stériles imbibées d'huile de millepertuis et appliquées sur les plaies bien désinfectées. Commentaires personnels : à tester pour les petites plaies, brûlures et les petits bobos. Efficacité constante.

- **En cosmétologie** : soins de peau, peau ridée ou avec rougeurs, application d'huile, de pommade ou en masque. Commentaires personnels : intéressant mais il existe une multitude de produits concurrentiels. Ce n'est pas l'indication majeure.

### **Millepertuis et homéopathie**

Le millepertuis est un grand remède homéopathique utile dans les plaies et blessures lacérées avec blessures nerveuses, les blessures par piqûre, les douleurs comme les migraines, les névrites et dans l'asthme. Il a une grande complémentarité avec l'arnica et d'ailleurs, avec elle et le lédon des marais (*Ledum palustre*), il pourrait prévenir et soigner le tétanos.