

# Belle et bienfaisante

**La passiflore a été désignée plante médicinale de l'année 2011. A raison: elle renforce les nerfs et procure des instants de calme.**

Les guérisseurs indiens utilisaient depuis longtemps la force de la passiflore pour soigner le cœur et les nerfs. Ce sont des marins de retour du Nouveau Monde qui ont ramené la passiflore en Europe. Père Ferrari, moine rebouteux et botaniste de Rome, s'est intéressé à cette miraculeuse plante étrangère. Pour pouvoir mieux l'observer, il l'a plantée dans son jardin. Il leur a fallu, à lui et à ses élèves, pas moins de sept ans de patience jusqu'à ce que la plante grimpe fleurisse enfin. Il compara alors son aspect aux instruments de la Passion du Christ, le pistil et ses trois stylets symbolisant les clous, les filaments au centre la couronne d'épines, l'ovaire le calice, les cinq étamines les cicatrices, les feuilles à la pointe aiguë la lance et les sarments les flagelles. Pas étonnant donc que la dénomination ramène à la chrétienté.

## Bienfaisante pour les nerfs

Ce n'est pas sans raison que la passiflore a été désignée plante médicinale de l'année 2011. Grâce à la multitude de ses composants, elle aide à renforcer les nerfs et procure des moments calmes. Elle élimine les tensions et les insécurités, nous permet de nous retrouver. Les autres effets sont l'apaisement des céphalées de tension, de même que les sensations d'oppression dans la région du cœur. La passiflore

s'est ainsi distinguée comme sédatif pour la journée. Sans fatiguer, elle amène une certaine paix dans notre manière d'agir et nous fait aborder le quotidien de manière plus équilibrée. Irritabilité, anxiété et nervosité s'en vont.

On utilise essentiellement la partie aérienne de la plante. Il existe de bons remèdes phytothérapeutiques qui combinent d'autres plantes avec le même spectre d'effets.

On les trouve souvent sur le marché sous la forme de comprimés.

Mais on l'utilise aussi dans des mélanges spagyriques ou en préparations seules, par exemple les teintures mères, qui passent pour être plus puissants. En outre, il est possible de consommer la passiflore en tisane, combinée à d'autres plantes dans un mélange individualisé. Tisane dont il faut boire une tasse plusieurs fois par jour. La tisane est à utiliser en soutien pour renforcer les effets des autres préparations.



## Pas de risque de dépendance

Malgré ses effets tranquillisants et équilibrants, aucune dépendance n'a été observée. La passiflore aide le corps à retrouver la bonne voie mais elle ne le force pas. C'est une raison pour laquelle des préparations à base de passiflore peuvent être utilisées sans mauvaise conscience sur une longue période aussi. Mais restez vigilant! Une insécurité et des états d'anxiété ne devraient pas perdurer longtemps. Donnez une chance à la médecine naturelle mais n'hésitez pas à demander conseil à un médecin si nécessaire.

Les préparations à base de passiflore peuvent en outre être utilisées à tout âge. L'essence spagyrique en particulier est un remède éprouvé pour les enfants. Elle stimule le développement normal que ce soit en âge préscolaire ou plus tard.

### Fiche signalétique

Nom français:	Passiflore
Nom latin:	Passiflora incarnata
Origine:	Europe du nord, centrale et du sud
Pousse:	dans les régions tropicales et subtropicales
Effets:	spasmodique (décrispant), sédatif (apaisant)
Indications:	Insécurité, nervosité, états d'anxiété et de tension, difficultés d'endormissement et troubles du sommeil, irritabilité, humeur dépressive, sensibilité à la météo

Texte: Nicole Blatter / trad: mh

Photo: botanikfoto.com