

## La réglisse, un médicament naturel puissant



Les enfants mâchouillent les bâtonnets de réglisse... sans savoir qu'ils bénéficient ainsi d'un médicament naturel des plus puissants. Le bâtonnet de réglisse dans la bouche? Une façon agréable d'éloigner les infections respiratoires et les virus qui traînent!

La réglisse pousse dans un sol riche et humide un peu partout dans le monde à condition que le climat soit plutôt chaud : pourtour de la Méditerranée, sud des Etats-Unis, Asie du Sud Ouest. De la famille des légumineuses, cette herbacée pousse en buissons pouvant atteindre 1 mètre de haut. Les feuilles de cette plante médicinale, d'un beau vert tendre, sont composées de 9 à 17 folioles oblongues. Les fleurs, par grappes, sont bleues ou mauves. Mais c'est surtout les racines qui sont utilisées ou, plus exactement, les tiges souterraines, appelées stolons.

Du sucre en branches

Le mot « réglisse » est apparu par déformations successives du latin « licorece », qui a donné aussi le mot « liqueur ». Son nom scientifique, Glycyrrhiza, vient du grec glucus (sucré) et rhiza (racine). Tout le monde a mâché, au moins dans l'enfance, des bâtons de réglisse au goût sucré. Ces morceaux de racine contiennent des principes actifs puissants : coumarines, huiles essentielles, composant proche de la progestérone humaine, flavonoïdes et saponosides dont la fameuse glycyrrhizine. C'est à cette substance qu'on attribue principalement les qualités hépatiques, expectorantes, respiratoires, et anti-inflammatoires de la réglisse. Mais la glycyrrhizine a un inconvénient : elle est hypertensive et peut provoquer des œdèmes.

Indications

Une étude — portant sur 82 personnes, suivies pendant deux ans pour des ulcères gastriques — a montré qu'un extrait de réglisse était aussi efficace qu'un médicament employé pour traiter un ulcère gastrique (la cimétidine). La réglisse stimule la production de sécrétions dans l'estomac et le protège de l'ulcère. Une récente étude a montré que l'extrait de réglisse (0,1 g par jour) abaissait le taux de cholestérol et de lipides sanguins de sujets souffrant de problèmes cardiovasculaires. La glycyrrhizine et l'acide glycyrrhétinique ralentissent le développement des virus. Des chercheurs américains ont pu supprimer le virus de l'herpès simplex et des chercheurs japonais ont obtenu des résultats encourageants sur des malades du sida. Chaque année, bien d'autres recherches sont publiées sur la réglisse qui est officiellement reconnue dans la pharmacopée de la Communauté Européenne et celle du Royaume-Uni.

Voici les principales indications de la réglisse :

Inflammations du système respiratoire

Maux de gorge, amygdalite, toux  
Infections virales (rhume, herpès, SRAS...)  
Prévention des troubles cardiovasculaires  
Ulcères gastriques ou duodénaux  
Gastrite chronique  
Insuffisance surrénale  
Arthrite et douleurs rhumatismales  
Allergies  
Aphtes  
Syndrome prémenstruel

### Cancer

Problèmes hépatiques : jaunisse, intoxication...

Stimulation immunitaire

En externe : eczéma, psoriasis, herpès.

Plusieurs équipes de chercheurs américains sont arrivés aux mêmes constatations : une molécule, baptisée BHP, extraite de la réglisse stopperait rapidement la croissance du cancer de la prostate et du sein en désactivant une protéine qui « nourrit » les cellules cancéreuses. D'autres recherches confirment la propriété de la réglisse dans le déclenchement de l'apoptose, c'est-à-dire le suicide des cellules cancéreuses. Toutes ces découvertes ne font que confirmer ce que les Chinois savent depuis plusieurs centaines d'années : la racine de réglisse – qui stimule le Qi (énergie vitale) – entre dans de nombreuses préparations anticancéreuses chinoises.

### Effets indésirables et précautions

Un excès de consommation de réglisse (jusqu'à 50 g jour, ce qui est énorme) sur une longue durée (plus de 6 semaines) peut entraîner une sorte d'intoxication avec des symptômes plus ou moins graves : hypertension, maux de tête, léthargie, rétention d'eau et de sodium, fuite de potassium. C'est pourquoi, dans les traitements longs et pour l'hypertension ou les gastrites chroniques, il est souvent prescrit des extraits déglycyrrhizinés.

En règle générale, il faut éviter les prises répétées de réglisse en cas de : hypertension artérielle, hypertonie (exagération du tonus musculaire), insuffisance en potassium, insuffisance rénale, grossesse. Certains médecins déconseillent aussi la réglisse pour certaines intoxications hépatiques.

Il existe des interactions possibles avec plusieurs médicaments : digitaline, certains diurétiques et corticostéroïdes. La réglisse potentialise ces médicaments. Si vous êtes sous contraceptif oral, évitez de manger trop de réglisse, qui contient des phytohormones et qui peut, de plus favoriser les œdèmes.

Quand ? Comment ? Où ?

En général on utilise la racine totale, un extrait total ou la Teinture Mère pour la plupart des troubles, notamment les affections virales ou inflammatoires, le syndrome prémenstruel (commencer 8 jours avant la survenue supposée des règles), les problèmes cardio-vasculaires, le cancer... En ce qui concerne les problèmes hépatiques, les ulcères et inflammations

gastriques ou intestinales, les médecins préfèrent prescrire des comprimés déglycyrrhizinés (sans glycyrrhizine).

Racines séchées : 3 fois par jour, après les repas, prendre une infusion de 2 g à 4 g de racines séchées dans 150 ml d'eau. Ne pas dépasser 12 g par jour.

Teinture Mère : 15 à 20 gouttes dans un verre d'eau, 2 fois par jour.

Autres formules : suivre les indications du fabricant.

En externe, pour les problèmes de peau, faire des compresses de décoction concentrée.

Il existe des cosmétiques à base de réglisse, dans les laits après-soleil, par exemple.

En association avec d'autres plantes

Il n'existe aucun effet secondaire connu avec d'autres plantes ou avec des compléments alimentaires (vitamines, oligo-éléments, acides aminés...). À condition de respecter les contre-indication déjà mentionnées, vous pouvez donc l'associer sans problème à une ou plusieurs plantes aux propriétés comparables de façon à augmenter leur efficacité par synergie :

- Circulation : réglisse + ginkgo biloba ou vigne rouge...
- Cancer : réglisse + lapacho ;
- Ménopause : réglisse + mélilot ;
- Problèmes respiratoires : réglisse + bouillon blanc ou mauve ;
- Digestion : réglisse + mélisse ou menthe.

Sources:

[Lesoirdalgerie.com](http://Lesoirdalgerie.com)

[Unoeilsurlavie.com](http://Unoeilsurlavie.com)