



# LE PLANTAIN

## 1. Le Conseil de Dieu

« Pourquoi seriez-vous encore battus ? Vous vous révolterez de plus en plus ; la tête entière est malade, et le cœur entier s'évanouit. De la plante du pied jusqu'à la tête, il n'y a rien de sain ; seulement blessures, meurtrissures et plaies purulentes, elles n'ont pas été pansées, ni bandées, ni adoucies avec un baume ». Ésaïe 1.5-6

Dans un verset biblique il se trouve plusieurs lignes de vérité. Ici nous aborderons la ligne de la réforme de la santé. Dans ce verset, Dieu déclare qu'en tant que peuple nous sommes battus par la maladie car nous nous révoltons contre les lois de la santé qui régissent notre être. En tant que peuple de Dieu nous sommes malades de la tête aux pieds car nous avons rejeté les conseils que Dieu nous donne pour nous soigner et nous maintenir en bonne santé physique, mentale et spirituelle. Nous n'avons pas adouci nos blessures, nos meurtrissures et nos plaies par un baume. L'un des composants qui peut être utilisé pour faire un baume, est le plantain que Dieu a créé qui pousse librement et que beaucoup considèrent comme une mauvaise herbe.

## 2. Les Caractéristiques du Plantain

Il existe trois types de plantain. Les trois peuvent être utilisés pour se soigner et faire un baume. Mais le plus utilisé est le plantain lancéolé. Le plantain est une plante qui a de grandes vertus médicinales. Cette plante est utilisée depuis l'antiquité grecque.

Le plantain possède une grande quantité de mucilages, (*substance qui en présence d'eau, s'épaissit et donne une matière de consistance visqueuse*) qui lui confèrent des propriétés :

- Émoullientes (*fluidifie les sécrétions*).
- Expectorantes (*augmente l'expulsion du mucus de la trachée ou des bronches*).
- Antitussives (*arrête la toux*) et béchiques (*calme la toux*).

Cette plante contient :

- Du tanin qui la rend astringente et qui a une capacité de contracter les tissus. Ce qui favorisera la cicatrisation des plaies, des blessures et des piqûres d'insectes.
- De la pectine et des glucosides chromogéniques, ayant une action **anti-inflammatoire et antiseptique**.

### Pour quelle pathologie utiliser le plantain ?

1. **Les affections respiratoires** : Bronchites aiguës et chroniques, catarrhes bronchiques, asthme.

2. **Les affections de la bouche et de la gorge** en bain de bouche ou en gargarisme.

Recommandé en cas :

- D'inflammation de la muqueuse buccale.
- De gingivite (inflammation des gencives).
- De pharyngite.
- D'amygdalite.
- De laryngite.



Le plantain désenflamme la bouche, supprime les picotements, l'irritation de la gorge et soulage les quintes de toux de la coqueluche (*action béchique*).

3. **Les affections digestives** : En cas de colites, aérocolie (*gaz dans le côlon*), distension de l'abdomen par excès de gaz ou de mauvaise digestion, putréfactions intestinales, diarrhées, dysenteries (*inflammation intestinale grave*), constipation chronique avec inflammation du gros intestin. Boire une décoction.

4. **Les affections oculaires** : En bain d'yeux – la décoction de plantain soulage la conjonctivite et la blépharite (*inflammation des paupières*).

5. **Les hémorroïdes** : Les bains de siège et les lavements avec la décoction de plantain se révèlent très efficaces pour les désenflammer.

6. **Les ulcères variqueux, les blessures** qui ne cicatrisent pas, les brûlures. Il est possible d'appliquer sur la peau des compresses de cette décoction de plantain ou des feuilles échaudées à l'eau bouillante.

7. **Les Piqûres d'insectes et de reptiles** : En cas de piqûre de moustique, araignée, abeille ou scorpion, frotter énergiquement la zone affectée avec quelques feuilles de plantain et appliquer un pansement ou un cataplasme de feuilles. Boire aussi une décoction ou tisane à base de plantain.

## 3. Les Conseils de l'Esprit de Prophétie

« Le Seigneur a fourni des antidotes aux maladies dans de simples plantes; \*\*on peut les employer en toute confiance, sans renier sa foi ; en profitant des bienfaits que Dieu offre à notre avantage, nous coopérons avec lui. Il peut employer l'eau, la lumière solaire et les herbes qu'il a fait pousser et guérir ainsi les maladies provoquées par négligence ou par accident. Ce n'est pas manquer de foi que de demander à Dieu de bénir ses remèdes. La vraie foi rendra grâces à Dieu de nous avoir appris à user de ses précieux bienfaits de manière à retrouver une vigueur mentale et physique. *Messages Choisis, vol 2, p. 331.3.*

« Ce n'est pas un déni de foi que d'utiliser des remèdes naturels de façon judicieuse. L'eau, l'air et le soleil, sont les agents de guérison de Dieu. L'utilisation de certaines plantes que le Seigneur a fait pousser pour le bien de l'homme est en harmonie avec l'exercice de la foi ». *18 MR, 333.7*

« Dieu a fait pousser les plantes pour l'usage de l'homme, et si nous comprenions la nature de ces racines et de ces plantes, et en faisons un bon usage, il ne serait pas utile de courir chez le médecin aussi fréquemment et le peuple serait en bien meilleure santé qu'il ne l'est aujourd'hui. *Letter 35, 1890 – Medical Ministry.*

## 4. Recettes Naturelles

### Comment utiliser le plantain ?

#### En usage Externe

**En pansement** : Avec les feuilles après les avoir lavées, les échauder pendant une minute à l'eau bouillante pour les désinfecter. Quand on les place sur les ulcères et les blessures il ne faut pas les manipuler avec les doigts mais avec des pinces stériles. Les fixer à l'aide d'un bandage et les changer 2 à 3 fois par jour.

**En cataplasme** de feuilles bouillies et pilées, mis dans une compresse et poser sur la zone à traiter.

**Décoction** : Prendre 50 à 100 g de feuilles par litre d'eau. Laisser bouillir pendant 3 à 5 minutes. S'utilise en gargarisme, en bains d'yeux, compresse sur la peau, bain de siège ou en lavement.

#### En jus vert

- Dans un extracteur de jus ou centrifugeuse, mettre des feuilles de plantain mélangées avec 3 carottes ou légume au choix.

Ne pas mettre beaucoup de feuilles de plantain à cause de la haute teneur en chlorophylle. Cela va fortifier les défenses naturelles, éliminer les toxines, purifier le sang, réduire l'état de fatigue, etc.

#### En Crudité

##### Cru en Salade

- Hacher finement les feuilles tendres et les assaisonner avec de l'huile d'olive première pression à froid et du jus de citron.

#### En usage Interne

**En décoction** : 20 à 30 g de feuilles et/ou racine par litre d'eau. Laisser bouillir pendant 3 à 5 minutes et en prendre 3 à 5 tasses par jour.

NB : Ces conseils ne visent pas à remplacer les prescriptions médicales. L'utilisation de certaines plantes peut contrecarrer l'effet des médicaments. Il est préférable de consulter son médecin pour savoir s'il n'y a pas d'interactions ou bien il faut être suivi par un missionnaire médical expérimenté.



#### En Usage Externe

##### Baume au plantain

Très efficace pour les douleurs, les gerçures, le dessèchement de la peau, les inflammations, les plaies, la toux, les irritations, les piqûres d'insectes, etc.

- Faire sécher les feuilles de plantain.
- Les mixer en poudre.
- Prendre 15g de plantain en poudre et mettre dans un récipient.
- Faire chauffer au bain marie 30 g de cire d'abeille.
- Une fois fondue, la verser rapidement dans le récipient car durcit très vite.
- Ajouter 1 goutte d'HE (huile essentielle) de menthe poivrée (*facultatif*).
- Ajouter 30 ml d'huile végétale au choix. (*possibilité d'en mettre plus selon texture désirée*)
- Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Verser le mélange dans un bocal en verre.
- Laisser refroidir.
- Se conserve plusieurs mois à température ambiante.

Utiliser en cas de besoin.

##### Cataplasme ou Compresse

Efficace contre les piqûres d'insectes, de moustiques, d'araignée, de guêpes ou morsure de serpent.

*Ce cataplasme a été utilisé par une personne qui a été piquée par une guêpe. Elle ne possédait pas tous les ingrédients et n'a utilisé que le plantain, l'orme rouge et la glycérine. En moins de cinq minutes, toute douleur, inflammation avaient disparu.*

Cette recette a été donnée par A. Chornes, lors du camp meeting 2013 organisé par Le Grand Cri, en ligne sur [www.youtube.com/user/LGC777LC/videos](http://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos). Choisir la playlist correspondante.

En quantité égale.

- 1 càc de plantain en poudre.
  - 1 cà c d'églantier.
  - 1 càc d'orme rouge.
  - 1 càc d'huile végétale au choix ou de la glycérine végétale (*augmenter la quantité d'huile si besoin*).
- Faire une pâte puis mettre sur la plaie et envelopper avec du film alimentaire.

## 5. Encouragement

« Que Dieu soit miséricordieux envers nous et nous bénisse ; et fasse luire sa face sur nous ; Selah. Afin que ton chemin soit connu sur la terre, et ta santé salutaire parmi toutes les nations ». Psaume 67.1-2

