

Idéale pour la cure de drainage printanière **La mauve crépue**

Une espèce de mauve, encore trop peu connue en France, se comporte comme un exceptionnel draineur permettant d'éliminer rapidement et en profondeur toutes les toxines de l'hiver.

JAN KRISTIANSEN

Nombreux sont ceux qui apprécient la tisane de mauve pour ses propriétés adoucissantes sur la sphère gastro-intestinale... rien n'est plus doux aux muqueuses digestives que cette merveilleuse fleur thérapeutique !

Pourtant, la plupart de ses consommateurs ignorent qu'il existe de très nombreuses variétés de mauve dont les propriétés diffèrent naturellement de l'une à l'autre.

Parmi ces espèces méconnues, ou inconnues dans nos régions, la mauve crépue de Chine, ou *Malva verticellata*, est un dépuratif d'une très grande efficacité, capable, un peu à la manière du chitosan, à la fois d'éliminer les toxines et de renvoyer dans les selles le trop plein de lipides saturés. De plus elle est également adoucissante, diurétique, émolliente, bénéfique pour les seins et la lactation et, bien sûr, laxative.

Une plante particulièrement détoxifiante

La mauve crépue de Chine est une variété rare et robuste, d'environ quinze centimètres, qui ne craint pas le gel. Elle trouve ses origines en Asie et plus particulièrement en Chine, en Indochine et au Tibet où sa culture remonte à plus de deux mille cinq cents ans. Elle pousse dans des régions légèrement boisées où l'ombre et la lumière se succèdent, et elle préfère les sols argileux et bien drainés.

C'est Li Shizhen, le plus célèbre de tous les médecins chinois (1518 - 1593) qui, pour la première fois, a étudié les qualités thérapeutiques de la *Malva verticellata* en profondeur et en détail.

C'est à partir de ces études que la mauve crépue a pu être classée parmi les herbes les plus efficaces pour éliminer les excès de toxiques et de toxines du corps. Et c'est également grâce à ce médecin que l'on a appris à utiliser toute la plante : fleurs, feuilles, tiges, racines et graines, car chacune de ces parties a une vocation spécifique.

Quant à la médecine tibétaine, elle utilise depuis longtemps les graines dans le traitement des désordres rénaux, de la rétention des fluides, de la soif fréquente, de la diarrhée et de la coqueluche.

Une cure d'élimination complète

La mauve crépue s'utilise généralement en cure biannuelle de trente

jours, à raison d'une tasse tous les soirs après le repas.

Quant à la médecine tibétaine, elle utilise depuis longtemps les graines dans le traitement des désordres rénaux, de la rétention des fluides, de la soif fréquente, de la diarrhée et de la coqueluche.

Toutes ces vertus, on s'en doute, vont, comme c'est le cas pour la plupart des draineurs efficaces, entraîner des crises d'élimination qui se manifesteront éventuellement par des diarrhées, des nausées, des maux de ventre, des crampes ou des douleurs articulaires passagères ; mais les adeptes des méthodes naturopathiques ne s'inquiètent jamais de ces phénomènes, sachant

qu'il s'agit là de l'effet normal de la détoxification de l'organisme.

Après ces premières réactions éliminatoires, la mauve crépue va lentement mais sûrement drainer les excès d'eau et déloger les graisses résiduelles qui disparaîtront par les voies naturelles, ce qui explique la modification, pendant toute la durée de la cure, de la texture des selles qui deviennent plus grasses.

Une fois le corps débarrassé de ces encombrants ennemis que sont les toxines, la peau, reflet de l'état intérieur de l'organisme, va, elle aussi, se modifier, prenant un teint plus clair et adoptant un grain plus affiné. Ainsi, les petits défauts apparents tels que kystes gras, couperose

ou veinules vont s'atténuer. C'est donc bien à une cure d'élimination absolument complète que l'on a affaire avec ce remarquable phytothérapie. Mals attention, bien que non toxique par elle-même, la mauve crépue, à cause de ses effets détoxifiants puissants, est contre-indiquée en cas de grossesse.



jours, à raison d'une tasse tous les soirs après le repas.

D'une saveur douce, au léger goût de noix, elle peut facilement être consommée sans sucre. Préparée en infusion de dix minutes, elle détoxifie le foie et la rate dès le début de la cure et, grâce à sa capacité à humidifier les intestins, favorise également l'élimina-