



# Eau de Sainte Rita

L'HÉRITAGE SANTÉ, L'ÉTERNEL BIEN-ÊTRE

## L'ÉLIXIR DE BONNE SANTÉ Depuis le XV<sup>ème</sup> siècle

*Au printemps, on constate une montée de l'acidité et les troubles les plus fréquents sont :*

- *Conjonctivites (hyper-acidité du liquide lacrymal) aggravées par les pollens*
- *Allergies saisonnières (pollinoses)*
- *Encombrement des muqueuses ORL (rhino-pharyngite, sinusite, bronchite)*
- *Troubles musculaires ou tendineux*
- *Crises de colique hépatique ou calculs vésiculaires*
- *Fatigue saisonnière*

*Les toxines, les déchets et résidus font parties intégrantes de la vie de l'organisme. Ils sont produits par le métabolisme et tout ce qui rentre dans le corps eau, aliments, air, médicaments.*



*Le drainage c'est la propreté intérieure. La nature et ses plantes sont là pour nous aider. Le drainage c'est l'affaire de notre corps. Les facteurs émotionnels de base peur, colère, ressassement, tristesse et excitation influent très fortement le comportement de nos organes au point de troubler, arrêter ou emballer une fonction.*

*Le drainage est une action spécifique de la phytothérapie, agissant par stimulation d'un organe ou d'une fonction et est d'origine très ancienne (héritage de la médecine hippocratique)*

*Le drainage ici sera non pas considéré comme un traitement mais comme entretien et nettoyage d'un organisme sain. Le printemps est la saison spécifique pour effectuer un nettoyage de l'organisme. Le drainage peut se comparer aux entretiens réguliers que l'on doit effectuer sur un véhicule.*

### **Point important : il y a des règles à respecter**

- *Le drainage doit être discontinu : en général par cure de 3 semaines que l'on pratique en période de lune décroissante*
- *Le drainage peut entraîner la réactivation de certains symptômes (démangeaisons, éruptions cutanées) liés au « déblocage émonctoriel » : stopper la cure jusqu'à normalisation, diminuer les doses.*
- *Contre-indications au drainage :*
  - *Lorsque l'état de l'organe émonctoriel est faible ou présente un aspect lésionnel (ex : insuffisance rénale).*
  - *Lorsqu'il existe un état hyper-inflammatoire, agitation, fièvre, infections aiguës.*
  - *La grossesse et l'allaitement.*

*L'Eau de Sainte Rita, qui agit en douceur sur tous les émonctoires, est particulièrement adaptée à la cure saisonnière. Elle est d'autant plus intéressante qu'en plus de « nettoyer » votre organisme, elle va permettre de rééquilibrer « tout » ce qui est en déséquilibre : fatigue, stress, dépression saisonnière, système hormonal, endocrinien et aider votre corps à trouver le tonus nécessaire pour entrer dans cette nouvelle saison où tout « explose » dans la nature.*

*Nous sommes toujours heureux et impatients de retrouver les beaux jours annoncés par l'arrivée du printemps mais en même temps notre corps doit avoir l'énergie nécessaire pour ce grand réveil après l'hibernation.*

*Nous allons décrire brièvement une des plantes constituant l'Eau de Ste Rita : le fenouil doux (*Foeniculum vulgare*, *Apiaceae*)*



*Nous pouvons en donner une description botanique simplifiée :*

- *Plante originaire du pourtour méditerranéen qui s'est naturalisée largement (Europe, Amérique du Nord, Asie de l'Est, Afrique du Sud).*
- *Plante herbacée annuelle ou pérenne, pouvant atteindre 2,5 m de haut.*
- *Tige cylindrique finement striée et ramifiée supérieurement.*
- *Feuilles alternes pennées.*
- *Inflorescence en ombelle composée.*
- *Fleurs jaunes, glabres et enroulées, calice à sépales non développées ou réduit à un bourrelet.*
- *Fruits : diakènes de 3 à 12 mm*

*Ses usages culinaires remontent à l'Antiquité : Pline et Dioscoride le préconisait aux femmes qui allaitaient et aux personnes ayant des problèmes d'yeux ainsi que dans les cas de morsure de serpent et de scorpion !!*



*Nous utilisons ses fruits (appelés souvent « semences » en herboristerie) qui sont carminatifs (propriété de diminuer la formation de gaz et de faciliter leur expulsion), apéritifs (propriété d'ouvrir l'appétit), expectorants (propriété de faciliter l'expectoration des glaires).*

*Pour résumer, le fenouil va agir au niveau du **système digestif**, en stimulant les muscles de l'intestin, au niveau du **système respiratoire** en favorisant l'expectoration, au niveau du **système urinaire** en étant diurétique (surtout la racine).*

*NB : le fenouil, l'anis vert, le carvi et le cumin entrent dans la composition du mélange des « 4 semences chaudes majeures » qui est utilisé pour ses propriétés carminatives*

**Chantal MENIAUD**  
**Docteur en Pharmacie**  
**Enseignante à L'ELPM**