



## *Le Sureau, un compagnon généreux !*

### Ses propriétés médicinales

*Des chercheurs ont trouvé des preuves de la culture des baies de sureau noir par les hommes préhistoriques et il existe des recettes de remèdes à base de baies de sureau noir dans les archives de l'Égypte Ancienne.*

*Les baies de sureau ont été utilisées à travers les siècles pour soigner les rhumes, les états grippaux, la fièvre, les brûlures, les diarrhées et beaucoup d'autres affections.*



*C'est un diurétique, dépuratif, antigrippe, laxatif, anti-inflammatoire.*



*Les baies de sureau noir sont particulièrement riches en flavonoïdes et en particulier en anthocyanines. Ces anthocyanines agissent comme de puissants antioxydants pour aider le système immunitaire à se défendre.*

*On trouve principalement les anthocyanines dans les pigments des fruits, violet ou bleu foncé, comme les baies de sureau noir. D'après le ministère de l'agriculture aux Etats-Unis, la plus forte concentration d'anthocyanines se trouve dans les baies de sureau noir, presque le double de la quantité contenue dans les autres fruits, et quasiment 5 fois plus que la quantité contenue dans les myrtilles.*

### *Les parties utilisées*

- ✔ Les fleurs récoltées avant le plein épanouissement, fraîches ou avec un séchage rapide*
- ✔ Les baies cuites*
- ✔ L'écorce des jeunes branches*



## Usage interne

Les fleurs de sureau sont diurétiques, sudorifiques et anti-inflammatoires (surtout pour la gorge).

On utilisera donc l'infusion de fleurs séchées contre l'hydropisie, la rétention d'eau, les œdèmes, la néphrite avec œdème, la goutte, les refroidissements (grippes, rhumes, bronchites), les angines, les laryngites, les inflammations.



La teinture mère faite à partir des fleurs fraîches est recommandée contre les œdèmes, les congestions des muqueuses du nez, de la gorge et des bronches, les sueurs nocturnes, et les excroissances des amygdales.



L'écorce est diurétique, vomitive et légèrement laxative.

*Les baies sont riches en vitamines A et C. Leur suc sert à soigner les névralgies, les crampes d'estomac, elles fortifient le système immunitaire, mais en grandes quantités elles peuvent être toxiques.*

*En décoction elles sont efficaces en cas de maux de tête dus à des problèmes de digestion (40 g par litre).*



- ✔ *Le jus de baies de sureau sert de thérapie complémentaire contre le cancer. Le colorant bleu y joue un rôle important car il modifie la respiration cellulaire*
- ✔ *On dit que certains vins auraient été adultérés avec du sureau. Une légende qui date de la fin du XIXe siècle veut qu'un marin américain qui s'était enivré avec du porto additionné de jus de sureau ait été guéri de ses rhumatismes.*





## Dosage

- ✦ En interne : Infusion d'une poignée de fleurs bien sèches par litre d'eau, 3 à 5 tasses par jour.



Recette du vin de sureau pour soigner l'hydropisie et la rétention d'eau : Faire macérer 150 g de fleurs dans 2 litres de vin blanc, une semaine. Filtrer. En prendre un verre par jour, puis deux, puis trois jusqu'à amélioration... Attention à l'estomac et à l'alcotest ! Vous pouvez aussi faire bouillir avant consommation pour faire évaporer l'alcool...

## Usage externe :

- ✦ La décoction de fleurs est efficace en gargarismes contre les angines, les pharyngites et les stomatites. Elle calme et adoucit les yeux malades.
- ✦ Pour les rhumatismes, il est recommandé de dormir sur un matelas rempli de feuilles de sureau séchées.



## En balnéothérapie :

Un bain aux feuilles de Sureau calme les crampes et les courbatures.

## L'élixir floral

- ✔ *L'élixir floral de Sureau nous aide à retrouver notre enfant intérieur et notre joie de vivre*
- ✔ *Il nous donne de la vitalité et nous aide à nous régénérer*
- ✔ *Il nous permet de contacter notre magie, notre force intérieure et notre confiance en nous.*



## Les contre-indications



Sureau rouge

*Les baies cuites sont comestibles tandis que crues elles peuvent provoquer des nausées. Il vaut mieux interdire aux enfants de manger les baies. La cuisson détruit la toxine.*

*Aucune contre-indication connue.*

## Sa valeur alimentaire

*Les baies sont très riches en provitamine A et en vitamine C, elles sont riches en glucides et en potassium et renferment divers acides organiques.*

*Vous découvrirez d'autres informations sur ses bienfaits dans la « Fiche cuisine » du prochain envoi !*

