

## Teinture de consoude

©[copyrightDepot.com](http://copyrightDepot.com)

Voici un remède simple qui rendra de grand services aux **sportifs** et aux personnes ayant fait un **effort physique ou intense** et qui se plaignent de douleurs (musculaires ou articulaires) ! Malgré sa simplicité, ce remède est particulièrement puissant pour ces douleurs consécutives à la violence de l'effort.

En effet, cette teinture à frictionner et à utiliser en massage apporte une sensation de bien être rapide, on sent la douleur s'évanouir tandis que l'alcoolat imprègne la peau. L'action continue pendant les heures qui suivent. Il n'est pas rare de constater la disparition totale de la douleur après une seule application. Parfois, plusieurs applications seront nécessaires. S'il n'y a aucune sensation de soulagement, c'est que la blessure provient d'une autre cause et qu'il convient de la soigner autrement.

La consoude est réputée pour consolider les fractures (d'où son nom) et cicatriser les plaies



### La consoude (Symphytum officinale)

Cette plante peut être trouvée facilement au moment de sa floraison, en été, puisqu'elle mesure environ 50 centimètres. Elle possède de grandes feuilles

rugueuses et pointues. Ses fleurs peuvent être blanches ou roses.

La consoude pousse au milieu des herbes, dans des terrains un peu humides, en bordure de forêt, dans des fossés.

Il est possible de prélever une racine et de la replanter dans son jardin pour en avoir à disposition, car la racine reprend très facilement.

### **Récolte**

C'est la **racine** de la consoude que l'on utilise pour préparer l'alcoolat. Cette racine est particulièrement caractéristique car elle est toute noire à l'extérieur. Mais quand on la coupe, l'intérieur est blanc. De plus, à la coupe, on s'aperçoit qu'elle est collante, car il en sort un suc visqueux

La récolte s'effectue soit à l'automne, soit au printemps, au moment donc où la plante n'a plus de végétation et où toute sa force est redescendue dans la racine. Il faut donc repérer pendant l'été et ensuite marquer avec un bâton l'endroit où pousse la consoude afin de retrouver cet endroit au moment où on a l'intention de prélever les racines. A l'automne (début novembre), quand les arbres ont perdu leurs feuilles, quand toute végétation disparaît, il est encore possible de voir quelques feuilles de consoude sèches sur le pied. Mais au printemps (en mars), il faut les prélever juste avant que les jeunes pousses ne sortent de la racine et, à cette époque, on ne voit plus rien ! On arrache la racine à la bêche car elle est en général très profonde et grosse comme le pouce.

### **Préparation**

Les racines sont utilisées très fraîches. Plus elles sèchent, plus elles sont difficiles à couper. Elles doivent être lavées et brossées après leur récolte, pour enlever la terre qui y adhère. Ôter éventuellement les parties malades ou abîmées.

Ensuite, on coupe les racines en fines rondelles dont on remplit un bocal sans tasser et jusqu'en haut (genre pot à confitures). On couvre alors complètement d'alcool à 40 ° (de fruit ou de pharmacie). Laisser au soleil ou près d'un poêle, au moins à 20 °, pendant une quinzaine de jours.

L'alcoolat prend progressivement une couleur marron - noire. Puis on passe à travers une passoire pour ôter les morceaux de racine. Il n'est pas aisé de filtrer avec un linge car la teinture est devenue légèrement visqueuse. Conserver dans une bouteille à l'abri de la lumière à température ambiante.

### **Utilisation**

La teinture de consoude se verse directement sur les doigts pour frictionner l'endroit douloureux. Le massage léger de l'endroit à traiter aide à la pénétration du liquide à travers la peau et en accentue ainsi les bienfaits.

### **Indications**

La teinture de consoude soulage particulièrement bien les articulations qui ont souffert, les tendons distendus, les gonflements articulaires, les élongations musculaires.

Elle soulage très efficacement les douleurs musculaires du dos et des épaules. De même pour les blessures : après un coup, si un bleu se forme, une meurtrissure, un gonflement, la teinture fait disparaître la douleur et favorise la guérison.

[Maria Treben](#) la recommande aussi pour de multiples maux que nous n'avons pas encore testés :

rhumatismes, fractures, articulations ankylosées.

Elle préconise aussi l'utilisation de farine de consoude (racine séchée moulue), de feuilles de consoude ébouillantées en cataplasmes et de pommade de racine pour : déformations des poignets et pieds, goutte, torticolis, douleurs des moignons d'amputation, blessures.

### **Témoignages**

- après un cours de gymnastique intense, les douleurs, où qu'elles soient, disparaissent après une application de teinture de consoude.

- au printemps, les premiers jours de jardinage, de bêchage, laissent parfois des traces douloureuses aux épaules ou au dos. Un ou deux massages à la consoude les effacent.

- un stage en centre équestre et du fumier à sortir de tous les box, à la fourche. Le soir, on ne sent plus ses épaules ! Massage à la consoude, et on peut repartir au travail le lendemain.

- transport d'objets lourds, chargement de bois ... les douleurs lombaires se ressentent. Application de consoude et c'est le soulagement.

- un malencontreux coup sur le tibia, un bleu se forme, que ça fait mal ! Un massage très doux à la consoude et après quelques petites minutes, plus de douleur !