

Très dépurative, l'infusion de fleurs de sureau vous aidera à nettoyer le foie. Dans ce cas, buvez-en 3 tasses par jour, dont une le matin, à jeun.

Pour les hémorroïdes, trempez des compresses dans une infusion de fleurs de sureau, et appliquez-les localement. Répétez chaque jour, jusqu'à la guérison.

Préparez une tisane aux fleurs, aux feuilles ou à l'écorce de sureau, ou mélangez-les entre elles.

Cette boisson, à l'action anti-inflammatoire, stimule également l'élimination des déchets métaboliques : 3 tasses par jour vous aideront à soulager les rhumatismes et les crises de gouttes.

Toujours avec cette tisane mélangée : Trempez-y des compresses, essorez-les très légèrement et appliquez-les sur les articulations douloureuses.

Si vous souffrez de maux de gorge ou d'inflammation des gencives, utilisez-la, tiède, en bains de bouche : astringente, elle renforcera vos muqueuses.

.....

La pharmacopée connue de tous, n'est qu'une pâle imitation de ce que nous offre la Nature.

.....



Applications

Utilisation interne : Infections respiratoires virales saisonnières (rhumes, gripes, sinusites, etc.), bronchites, fièvres. Troubles gastro-intestinaux. Rétention d'eau, cystites et [infections urinaires](#). Irritations buccales (laryngite, pharyngite, stomatite, etc.)

Utilisation externe : Contre certaines affections de la peau : eczéma, [hémorroïdes](#), contusions et brûlures.

Indications thérapeutiques usuelles : Affections inflammatoires du système respiratoire, troubles digestifs (digestion difficile, [ballonnements](#), flatulences), rétention hydrique, irritations buccales, affections cutanées.

Autres indications thérapeutiques démontrées : Le sureau est indiqué contre les problèmes de surpoids : ses propriétés dépuratives permettent de nettoyer et purifier l'organisme en le forçant à éliminer ses toxines. Ses vertus médicinales sont également utilisées contre les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose, pour soulager les [douleurs articulaires](#). C'est aussi, plus globalement, une plante profitable permettant de renforcer le système immunitaire. Quant aux baies de sureau, elles sont gorgées d'anthocyanes, offrant ainsi un pouvoir antioxydant, antiradicalaire et antiangiogénique.

Toutes ces informations sont données à titre indicatives et d'information. Elles ne peuvent être considérées comme des prescriptions médicales.

LE SUREAU NOIR

FLEURS & BAIES

Sambucus nigra (famille des Adoxacées).

Formes et préparations :

Infusions, tisanes, décoctions, gélules, teintures mères (extraits), hydrolats (eau florale), compresses, cataplasmes, ... Jus, sirops, gelées, bonbons, ...



“L'homme est l'espèce la plus insensée, il vénère un Dieu invisible et massacre une nature visible ! Sans savoir que cette Nature qu'il massacre est ce Dieu invisible qu'il vénère”.

Hubert Reeves

FLEURS & BAIES DU SUREAU NOIR

Les fleurs de sureau noir sont sans doute la partie la plus intéressante de la plante, tant pour leurs propriétés médicinales et culinaires que pour leur parfum délicat. Elles peuvent être utilisées en application externe ou interne (tisanes ou sirop). Les fleurs de sureau sont riches en flavonoïdes, acides phénoliques, huiles essentielles et minéraux. Les effets du sureau sont nombreux.

Action sudorifique

Les fleurs de sureau, qu'elles soient fraîches ou séchées, dégagent un parfum délicat. En tisane elles ont une action sudorifique grâce à leur propriété diaphorétique et permettent de lutter efficacement contre les rhumes, les gripes, et éliminent les toxines en cas de fièvre.

Action antivirale

Avec la présence élevée de polyphénols, la baie de sureau a de grandes propriétés antivirales pouvant aider à diminuer les symptômes liés au virus de l'influenza A de type H1N1. Il devient un choix naturel à consommer dès les premiers signes du nez qui coule ou du mal de gorge. Son action est d'autant plus efficace si le remède est pris dès les premiers stades de la maladie, à petites doses répétées plusieurs fois par jour.

Action mucolytique

Le complexe aromatique des huiles essentielles que l'on retrouve dans les fleurs de Sureau présente des propriétés mucolytiques qui permettent de réguler la sécrétion du mucus lors de trop fortes sécrétions. La propriété astringente combinée à l'effet circulatoire et décongestionnant du sureau en fait une plante de choix pour dégager les voies respiratoires, spécialement l'O.R.L. (gorge, bouche, nez, oreilles).

Action anti-inflammatoire

On lui reconnaît également grâce à la rutine qu'il contient des propriétés anti-inflammatoires. Une infusion de fleurs de sureau dans un bain ou en onguent soulagera des hémorroïdes.

Rhume et inflammations des voies respiratoires. En 1986, la [Commission E](#) approuvait l'usage médicinal des fleurs de sureau pour le traitement du rhume. En 1999, l'[Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#) reconnaissait l'usage traditionnel des fleurs de sureau comme [diaphorétique](#) (qui provoque la sudation) et expectorant.

Action diurétique

Favorise la sécrétions de l'urine et soutient le travail des reins, bénéfique en cas d'œdème et de rétention d'eau. Le sureau est riche en potassium ce qui en fait un diurétique sécuritaire à long terme. Il prévient de plus calculs rénaux.

Cette action diurétique permet également d'éliminer plus de toxines. On le recommandera pour les problèmes de peau avec bleuissement, humidité et enflure, dans le cas d'ulcère suppuratif ou d'eczéma formant des pustules.

Action astringente

La fleur de sureau est riche en tannins qui resserrent les tissus. On utilisera une compresse d'infusion de fleurs de sureau sur des petites brûlures ou sur des inflammations ou bien lorsqu'on a des démangeaisons aux yeux. L'eau de fleurs de sureau fait un bon collyre pour les yeux fatigués et les conjonctivites. L'onguent à base de fleurs de sureau est un bon remède contre les verrues.

Action émolliente

On peut les utiliser en compresses imbibées d'infusion pour faire mûrir les abcès et les panaris. Lors des sensations de démangeaison de la peau souvent en rapport avec des lésions dermatologiques.

Action anti-histaminique

La quercétine présente dans le sureau est un composant anti-histaminique, ce qui diminue l'intensité des réactions allergiques.



Sources documentés et référencés :

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=sureau_noir_ps

<http://www.energie-sante.net/as/?p=1026>

Principales sources d'informations sur le sureau :

- Au versant du Sureau : www.versantdusureau.com
- La Maison du Sureau : www.lamaisondusureau.com
- Jardinier Malin : www.jardinier-malin.fr
- Luxe Campagne : luxe.campagne.free.fr
- Passeport Santé : www.passeportsante.net
- Projet en vie : www.projetenvie.com
- Univers Nature : www.univers-nature.com
- Wikipedia : www.wikipedia.org