Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 10

Rubrik: Docteur nature : le céleri c'est le riche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

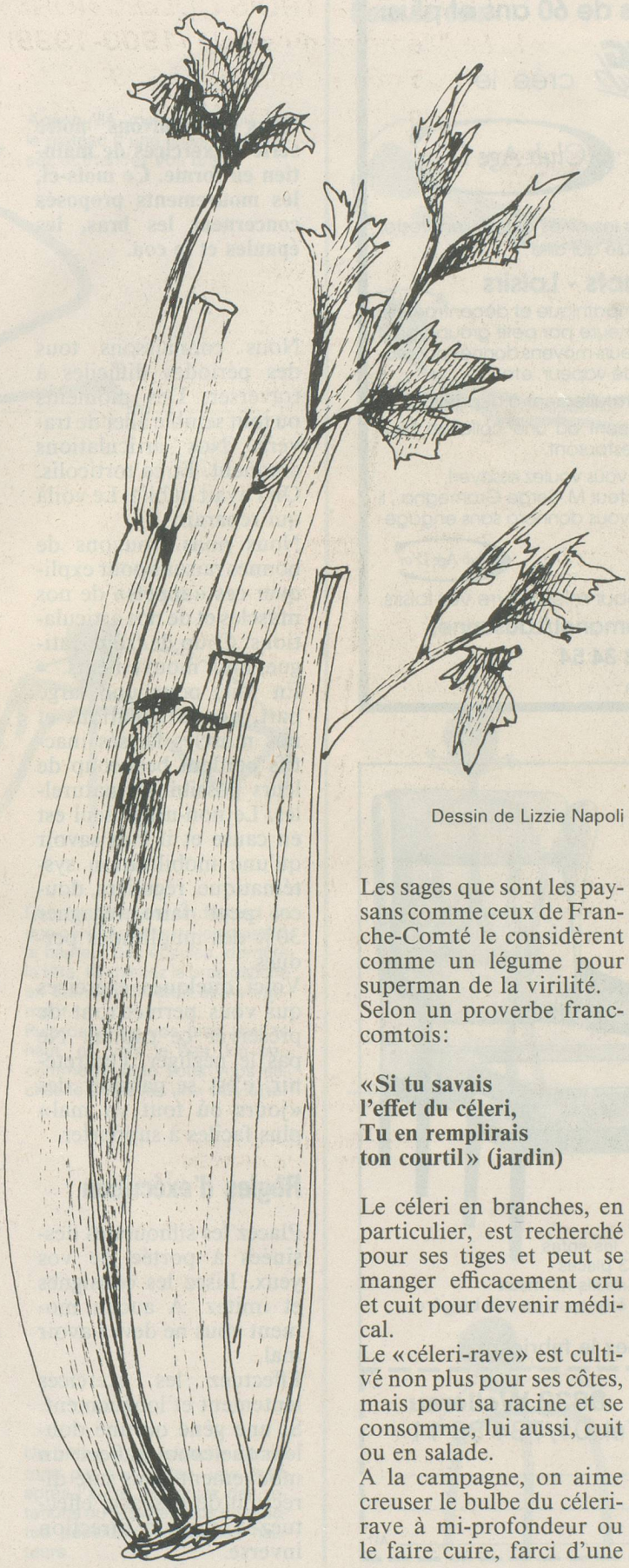
PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Le céleri c'est le riche

Qu'il s'agisse du céleri en branches, du céleri à couper ou du céleri-rave, c'est un légume PDG: il possède des mines de cuivre, de fer, d'iode, de manganèse, des actions de calcium, de phosphore, de potassium, de sodium, une essence aromatique et trois entreprises de vitamines: la vitamine A – vitamine de croissance soluble dans la graisse et anticalcul – la vitamine B – précieuse pour les convalescences, les grossesses, le manque d'appétit – la vitamine C soluble dans l'eau et résolument ennemie de toutes les infections.

Qu'il se mange cru ou en salade, dans les soupes ou en légume, le céleri est un de ces légumes qui multiplient les capacités: apéritif et rafraîchissant, reminéralisant et tonique, diurétique et dépuratif, draineur pulmonaire et stimulant des capsules surrénales pour la production des hormones et de l'adrénaline, antiscorbut, contre les rhumatismes et le paludisme, aussi antiseptique qu'amaigrissant, avec en surplus, des vertus cicatrisantes.
C'est pourquoi, aussi bien en assiette qu'en médicament, les céleris – qu'ils soient en branches ou en rave – redonnent l'appétit, encouragent la digestion, réconfortent les convalescences, découragent l'asthénie, calment les excès du nervosisme, corrigent les calculs urinaires.
Ils offrent même deux qualités précieuses qui se conjuguent: ils sont utiles en même temps contre l'obésité et contre l'impuissance.



Dessin de Lizzie Napoli

Les sages que sont les paysans comme ceux de Franche-Comté le considèrent comme un légume pour superman de la virilité.
Selon un proverbe franc-comtois:

«Si tu savais
l'effet du céleri,
Tu en remplirais
ton courtil» (jardin)

Le céleri en branches, en particulier, est recherché pour ses tiges et peut se manger efficacement cru et cuit pour devenir médical.
Le «céleri-rave» est cultivé non plus pour ses côtes, mais pour sa racine et se consomme, lui aussi, cuit ou en salade.
A la campagne, on aime creuser le bulbe du céleri-rave à mi-profondeur ou le faire cuire, farci d'une purée de carottes et d'oignons fondus, au four, poudré de fromage râpé et amolli de beurre.
Le céleri se déguste tout l'hiver. Cette médecine naturelle peut se couper en tranches d'un centimètre – feuilles, côtes, racine – et se faire sécher au four. Mis en boîte de métal hermétiquement close, il vaut tous les sels de céleri du monde.
Quand il est cuit, le céleri montre une bonne volonté digestive. Le jus du céleri – du moins en branche – est excellent contre les rhumatismes. Les guérisseurs de campagne le recommandent à la dose d'un demi-verre par jour pendant trois semaines: 50 grammes.
En cas de fièvre palustre, c'est une dose plus importante à prendre en trois fois: 100 g par jour.
En bouillon ou en décoction – 30 g par litre d'eau en feuilles ou 50 g par litre en rave – le céleri est également à essayer en cas d'affections pulmonaires, d'actère, de déminéralisation.
Le jus de céleri devient utile à cette époque contre les engelures: en prenant des bains de pieds trois fois par jour avec une décoction jointe d'apluchures de céleri-rave – une livre pour 2 litres d'eau.
Cicatrisant par vocation, le jus de céleri purifie les angines en gargarismes et les ulcères en compresses.
Il permet même à tous ceux qui parlent trop de vaincre l'extinction de voix.
Des hommes politiques célèbres doivent (peut-être) leur carrière – en partie – à quelques gouttes de jus de céleri: il déraidit les cordes vocales.
Le céleri, c'est le riche du potager médical.

P. V.