

***N.B. : Tout le mérite de cette page revient au docteur Jean Valnet. Il est recommandé de lire tout son livre, Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales, aux éditions Maloine.***

## Chou

*Brassica oleracea*

*Crucifère*

Originaire d'Europe, cultivé depuis plus de 4000 ans, ce légume a toujours eu dans le monde une telle importance qu'il est bon de rappeler un peu plus longuement ses propriétés étonnantes — par voie externe ou interne, — ses indications, ses modes d'emploi, les résultats acquis par nos prédécesseurs, nous-mêmes et par de nombreux usagers de leur propre initiative.

L'utilisation médicale du chou, empirique pendant des millénaires, repose actuellement sur un certain nombre de considérations scientifiques précises. Il ne faut pas rougir d'emprunter au peuple ce qui peut être utile à l'art de guérir, disait Hippocrate en son temps. Nous savons désormais — nombreuses preuves à l'appui — que la médecine populaire était bien, là encore, dans le vrai.

En guise d'introduction, il suffira de relater trois exemples parmi quelques centaines décrits par nos devanciers.

1. Environ 1880 un charretier de Mancenans, petit village du Doubs, tomba de sa voiture et — accident très fréquent à l'époque — l'une des roues lui passa sur une jambe. L'importance des lésions était telle que deux médecins s'accordèrent pour conclure à la nécessité d'une amputation. Appelé en consultation, un chirurgien de Montbéliard confirma l'indication. L'intervention fut décidée pour le lendemain.

C'est alors que le curé Loviat, de Saint-Claude, conseilla à la mère du blessé de recouvrir le membre traumatisé avec des feuilles de chou. Il était 17 heures. Calmé par ce simple pansement, le blessé s'endormit aussitôt jusqu'au lendemain matin. A son réveil, au grand étonnement de sa famille et de l'un des médecins arrivé peu après pour préparer l'opération, il était en mesure de mobiliser sa jambe. Sous les feuilles de chou imprégnées d'une abondante sérosité sanguinolente, la jambe désenflée présentait une coloration normale.

Huit jours plus tard, complètement rétabli, le blessé pouvait reprendre ses occupations?

2. M. Z..., horloger de son état, souffrait depuis un an d'un eczéma douloureux des deux mains qui lui interdisait toute activité. Les lésions étaient très étendues, inflammatoires, les ongles se décharnaient, prêts à tomber. Des applications biquotidiennes de feuilles de chou entraînaient, en quelques jours, la sédation de la douleur. Une abondante sérosité imprégnait chaque pansement. Par ces soins, le malade fut guéri en deux mois.

J'ai pu depuis confirmer plusieurs fois la réalité de cette médication.

3. En 1875, M. S..., âgé de soixante-quinze ans, souffrait d'une gangrène artéritique du tiers inférieur de la jambe et du pied droits. Les téguments étaient de couleur noirâtre sur toute la circonférence de la jambe et sur une hauteur d'environ 20 cm. La face antérieure de la jambe était privée de son épiderme sur une surface d'environ 7 à 8 cm de côté. Sous l'influence des feuilles de chou utilisées en applications locales, les téguments passèrent du noir au brun, puis au rouge, et recouvèrent une coloration normale.

«Trois semaines plus tard, écrit le Dr Blanc, on notait une amélioration considérable.»

Si nous avons l'impression d'avoir quelque peu sondé les mystères de l'action curative du chou et d'avoir ainsi trouvé par l'étude de ses constituants une explication à certaines de ses propriétés lorsqu'il est administré par voie interne, ce n'est pas dans les principes découverts que l'on peut toutefois expliquer toute l'étonnante efficacité de la feuille de chou dans ses applications externes.

Tout ce que l'on peut dire, c'est que le chou paraît avoir une affinité particulière pour les humeurs viciées qu'il oblige à sortir des tissus. Il semble même que l'application sur des points limités d'une affection étendue soit profitable à l'affection tout entière. Les toxines éloignées paraissent attirées par le chou.

Ainsi, dépurant l'organisme, le chou participe-t-il à l'élimination des déchets et poisons qui causent ou entretiennent la maladie. Il aide ainsi de façon puissante la natura medicatrix qui souvent agit seule pour peu qu'elle ne soit pas contrecarrée par des médications intempestives.

Par ailleurs, le chou procure des cicatrises de bon aloi, prévenant ainsi les séquelles.

La découverte et le dosage des hormones végétales, des éléments catalytiques, des sels minéraux divers, des ferments, a déjà permis de trouver une explication à l'action de nombreux végétaux utilisés jusque-là empiriquement. C'est dire que, d'une manière générale, il y a lieu d'être très prudent lorsqu'il s'agit de formuler un avis péjoratif et péremptoire sur la valeur des médications naturelles consacrées par des milliers d'années d'expérimentation, sous le simple prétexte que l'état actuel de la science n'a pas encore permis de s'expliquer d'une façon nette à leur endroit.

Eu égard à l'action du chou dans les ascites lorsqu'il est administré par voie interne, les expérimentateurs du XXe siècle savent bien que nos actuels moyens d'analyse ne nous ont pas encore permis de tout découvrir ni de tout comprendre, pas plus dans ce domaine que dans d'autres. Ils continuent à parler d'un «principe qui agirait sur la perméabilité des capillaires péritonéaux », d'une « substance préservatrice» non encore isolée. Nous en savons donc tout autant — mais guère plus — que les Anciens dont la « force vitale» qualifiait la puissance curative étonnante de certains végétaux ou moyens naturels.

Nous n'en savons guère plus... et nous le déplorons. Mais nous connaissons bien les effets et n'est-ce pas en définitive ce qui importe aux malades comme aux médecins?

Les guérisons obtenues depuis de nombreux siècles par le chou, ce moyen très simple, pourraient être rapportées sans fin. Elles concernent des affections très diverses plaies simples ou compliquées, douleurs rhumatismales, névralgies faciales, céphalées, ulcères de jambe, anthrax, phlegmons et combien d'autres!

Par ailleurs, le chou absorbé cru en salade ou sous forme de jus fraîchement extrait, ou encore

cuit à l'étouffée, jouit de vertus incomparables dans les affections les plus diverses.

On pourrait s'étonner que ce moyen thérapeutique exceptionnel — connu depuis l'Antiquité puisque, déclare Caton l'Ancien, les Romains lui durent de pouvoir se passer de médecins pendant six siècles — ait pu à ce point sombrer dans l'oubli. C'est que, comme l'a écrit le Dr J. Poucel, «si l'homme n'était dévoré de son incurable prurit de philosopher dans l'abstrait, l'emploi vieux comme le monde des méthodes naturelles eut vite emporté son adhésion »

La feuille de chou est aussi sans doute, en matière thérapeutique, un moyen trop vulgaire. Le Dr Blanc, qui se consacra avec passion à son étude, rappelait avec raison «qu'être rare, venir d'un pays éloigné, porter un nom inconnu, bizarre, avoir une valeur vénale sont autant de considérations qui donnent du prix à un médicament et dont est entièrement dépourvue la feuille de chou ».

Et pourtant, le Dr. H. Leclerc qui, au-delà de sa mort, demeure en la matière un maître incontesté, écrivait encore il y a quelques années que « l'emploi du chou comme topique n'est pas une invention ».

En réalité comme pour la plupart des plantes, des fruits et des légumes, les vertus curatives du chou ont été tour à tour vantées, exagérées, oubliées ou déniées.

Il est aisé pourtant de découvrir dans la littérature les innombrables preuves de son action reconnue depuis la plus haute Antiquité. Hippocrate, Chrysippe, Pline, Galien, Caton l'Ancien en ont abondamment traité. Le premier recommandait l'absorption du chou, deux fois cuit avec un peu de sel, aux cardiaques et aux dysentériques. Caton l'Ancien, « médecin ennemi farouche des médicastres », se traitait — et tous les siens — avec le chou sans distinction de maladies. Il en conseillait l'application particulièrement sur les éruptions, les blessures, les arthrites et les plaies torpides. Il l'employa contre la peste.

Pendant six siècles, les Romains se servirent du chou — par voie interne ou en application externe — pour toutes leurs maladies. Ils l'employaient comme purgatif, dépuratif, en préparaient des cataplasmes. Les soldats s'en servaient pour panser leurs blessures. En ce temps-là, c'était une panacée.

Plus près de nous, le médecin hollandais Rembert Dodens, médecin des empereurs d'Allemagne Maximilien II et Rodolphe, écrivait en 1557 dans son Histoire des Plantes « Le jus de chou amollit le ventre et fait aller à la selle. Il nettoie et guérit les vieux ulcères. Le jus de chou, mélangé avec du miel, fournit un sirop qui guérit l'enrouement et la toux... Les feuilles cuites et appliquées sur les ulcères rongeurs les modifient et les guérissent. Les feuilles vertes longtemps broyées et appliquées sur les plaies et les tumeurs les guérissent.

Le Bâlois Gaspard Bauhin — qui vécut de 1550 à 1624 — nous indique, dans son Histoire des Plantes, que le chou modifie et nettoie, possède une action bienfaisante sur les tremblements nerveux des membres. Légèrement cuit, pris en bouillon, il relâche. Cuit longuement, il resserre. Il est également diurétique. L'application de ses feuilles est indiquée contre la goutte.

Le bénédictin Nicolas Alexandre (1654-1728) déclare que les feuilles de chou sont dessiccatives et vulnérables, soit par leur suc utilisé dans les plaies et les ulcères, soit par elles-mêmes en applications simples. Laxatif au premier bouillon, le chou devient astringent par la suite. Le chou rouge est pectoral, indiqué dans la phtisie et les pleurésies. Le looch de chou se donne dans les cas d'asthme. La saumure de choux confits est indiquée dans les brûlures. La semence est un remède contre les vers.

Le Dr Lemery et le Dr Gilibert confirment toutes ces données. Le second assure que le chou « est une des meilleures provisions de mer pour préserver l'équipage du scorbut marin.

Dans son Abrégé des plantes usuelles (1782), le Dr Chonnel recommande le bouillon de chou, additionné de miel blanc, à tous les « pulmoniques ». Les feuilles cuites dans du vin blanc adoucissent la douleur et l'inflammation goutteuses. Il indique le mode de fabrication d'un cataplasme pour les rhumatismes : il s'agit d'une sorte d'onguent préparé dans un pot de terre avec un chou blanc et de la terre à potier et une quantité d'eau suffisante pour les détremper. Après cuisson, jusqu'à ce que le chou soit réduit complètement en bouillie, on fait des applications avec cet onguent chaud.

Le Dictionnaire botanique, rédigé en 1802 par une société de médecins, de pharmaciens et de naturalistes, mentionne que le cataplasme préparé avec des feuilles de chou blanc est un remède familier aux habitants de la campagne dans les cas de pleurésie. On l'emploie également contre les rhumatismes. Les feuilles bouillies dans du vin sont opposées aux maladies de la peau. Des cas de scorbut putride ont été radicalement guéris par des bouillons de chou. Enfin, la décoction de la graine de chou est employée avec succès contre les vers des enfants.

Les Drs Mérat et Lens, de la faculté de médecine de Paris, écrivent en 1829 : «Le chou est une des plus précieuses acquisitions de l'homme... Il est antiscorbutique, il prévient la goutte... Les feuilles tendres se mettent sur les plaies et sa semence est indiquée contre les vers. »

«Le chou a été traité avec une sorte de mépris par les médecins » déclare le Dr Roques en 18321. Il est pourtant un des meilleurs antiscorbutiques connus : « Avec 118 hommes d'équipage, le capitaine Cook a fait, dans tous les climats, un voyage de trois ans sans perdre un seul homme de maladie. Il convient qu'il doit au chou, et à l'extrême propreté qui régnait dans son bâtiment, la santé de son équipage. » Contre les rhumes, les catarrhes et les laryngites, le Dr Roques préconise ce traitement : 1 livre de suc clarifié de chou rouge, 3 g de safran, 1 demi-livre de miel et de sucre, le tout bouilli jusqu'à l'obtention d'un sirop. On doit en prendre 1 cuillerée à soupe dans une tasse de thé pectoral, trois ou quatre fois par jour. « Morgagni, nous dit-il, se préserva, lui et les siens, pendant de nombreuses années, des formes catarrhales épidémiques qui régnaient tous les hivers à Padoue, en mangeant tous les soirs à souper une salade de chou cuit. »

Aussi l'abbé Neuens pouvait-il écrire : « Il est peu de remèdes aussi simples et à la portée de chacun, et nous pouvons affirmer qu'il est peu de remèdes aussi utiles, bienfaisants et efficaces en thérapeutique que notre modeste chou2.»

Dans un passé très proche, c'est le Dr Blanc, médecin de l'hospice de Romans, dans la Drôme, qui s'attacha à reprendre la question du chou dans sa totalité. Sa Notice sur les propriétés médicinales de la feuille de chou et sur son mode d'emploi nous relate les résultats de sa longue expérience.

« Le chou, affirme-t-il, pourrait être en thérapeutique ce qu'est le pain dans l'alimentation. C'est le médecin des pauvres, c'est un médecin providentiel ». Aussi est-ce une centaine de guérisons obtenues par ce moyen simple que le Dr A. Blanc rapporte dans son ouvrage, choisissant intentionnellement les affections fort graves et que toute autre médication avait même été impuissante à guérir ». Que l'incrédule expérimente, s'autorise-t-il à écrire, rien de plus facile. L'application du végétal est externe, elle est facile. L'action en est prompte, d'une parfaite innocuité. On peut la constater et la suivre à l'oeil. Ainsi, les raisons de mettre la plante à l'épreuve sont nombreuses et je défie d'en produire une seule qui en dissuade ».

Aussi, les observations qui vont suivre, et qu'à dessein je rapporte dès maintenant, ne seront-elles plus — malgré leur caractère particulier — un sujet d'étonnement pour beaucoup. Pour ne pas alourdir ce chapitre, je me limiterai à quelques exemples significatifs (Dr Blanc).

Il s'agit d'un homme âgé, souffrant de violentes douleurs lombaires accompagnées de grandes difficultés à la miction. Le diagnostic de gravelle, puis de catarrhe de la vessie est porté (nous sommes en 1877). Le sondage est impossible en raison d'un important spasme du col et de l'inflammation prostatique. Après diverses médications restées sans effet, des applications de feuilles de chou sont faites sur les lombes et le bas-ventre.

Deux jours plus tard, apparaît une sécrétion de sérosité si abondante que les feuilles, les bandages et la literie en sont imprégnés. Sur les feuilles appliquées sur les régions lombaires, on remarque la présence d'une poudre blanchâtre analogue à un précipité de sel. L'abdomen est recouvert d'une rougeur intense comme à la suite d'une application de sinapisme. Quatre jours plus tard, la miction devient moins douloureuse et plus facile. La guérison est obtenue en trois mois.

La deuxième observation concerne une crise hémorroïdaire exceptionnellement douloureuse accompagnée d'entérite. Depuis un mois, le malade ne peut rester ni debout, ni assis, ni couché. On commence des applications de feuilles de chou sur les lombes et le fondement. Dès la première, apparition d'une abondante sécrétion nauséabonde. La guérison est obtenue en quarante-huit heures.

Il s'agit, cette fois, de phénomènes douloureux consécutifs à des déchirures vaginales après accouchement. Douze coagulations restent sans effet. Les applications de

feuilles de chou entraînent une sécrétion sanguinolente et la guérison au bout de quinze jours.

Cet enfant de deux ans présentait une adénite cervicale et axillaire diagnostiquée « scrofules ». Les applications de feuilles de chou entraînèrent en trois mois la guérison sans aucune cicatrice.

De son côté, C. Droz — déjà cité — rapporte un certain nombre de cas dont j'ai extrait, en raison de leur gravité, les trois exemples suivants

1. M. Y..., coup de pied de cheval au bas-ventre. Fistule purulente consécutive. Une intervention est envisagée. Des applications de feuilles de chou et une tisane dépurative entraînent la guérison en trois semaines.

2. Mme B..., 50 ans : affection gastro-hépatique de nature indéterminée. Malade abandonnée. Application permanente de feuilles de chou sur la région hépatique, l'estomac, les régions lombaires. Ingestion de tisanes diurétiques. Entre en convalescence trois mois plus tard.

3. Mme X..., ulcération suspecte d'un sein. Guérison en six mois par des applications quotidiennes de feuilles de chou.

J'ai, pour ma part, fréquemment demandé au chou aide et assistance dans les affections les plus diverses. Les résultats qu'il m'a permis d'obtenir ne m'ont jamais déçu. Un traitement qui, pendant des siècles, subit victorieusement l'épreuve du temps ne saurait être une simple vue de l'esprit.

### [Le chou en usage externe](#)

Sont justiciables des applications de feuilles de chou

- gerçures et engelures, contusions.
- plaies diverses y compris les plus graves, plaies atones, torpides.
- ulcères de jambes dits « variqueux ».
- gangrènes, nécroses.
- brûlures.

- zona, fièvres éruptives.
- eczémas, certaines dartres, acné.
- adénites, syphilides, tumeurs blanches.
- lymphangites, capillarites, affections vasculaires
- hémorroïdes
- infections de toutes natures : abcès, phlegmons, furoncles, anthrax, panaris, hygroma.
- névralgies rhumatismales (lombalgies, sciatiques), dentaires, faciales, goutteuses.
- coliques néphrétiques, migraines, céphalées.
- affections gastro-intestinales, vésiculaires, hépatiques.
- affections pleuro-pulmonaires : rhumes, bronchites, pleurésies, asthme.
- morsures d'animaux.
- tumeurs.

Dans les cas d'ulcères de jambes, d'eczémas, de plaies torpides ou infectées, les applications de feuilles de chou provoquent parfois la recrudescence momentanée de la suppuration ou la réapparition de douleurs plus ou moins vives. Ces phénomènes attestent l'action détoxiquante et régénératrice tissulaire de la thérapeutique. Dans ces cas, on adoptera pendant quelques jours le rythme des applications discontinues d'une heure ou deux, séparées par des intervalles de six à douze heures.

On a pu également constater au niveau des parties traitées certains phénomènes localisés d'intolérance. Il est alors nécessaire d'interrompre momentanément les applications de feuilles de chou et de les remplacer suivant les cas par des applications d'huile d'olive vierge, d'huile d'amandes douces ou de pâte à l'eau du Codex. L'inflammation résorbée, il sera possible de reprendre le traitement en réduisant si nécessaire la durée des applications.



Ces cas d'intolérance n'ont rien qui puisse surprendre et ne sauraient en aucun cas porter préjudice à la méthode. Car, si l'on connaît de nombreux cas d'incidents ou d'accidents graves dus à certaines thérapeutiques agressives, les désagréments éventuels dus aux thérapeutiques naturelles (ne parlons pas des plantes dont la toxicité est connue comme la digitale) sont toujours exceptionnels et bénins. Ils sont dus aux susceptibilités particulières des intéressés et ne peuvent, dans l'état actuel de la science, être généralement prévus. Comment imaginer qu'une infusion de tilleul puisse entraver le sommeil d'un individu alors que des milliers d'autres au contraire bénéficient — comme il est bien connu — des vertus de cette fleur.

Cette parenthèse refermée je pense, en ce qui concerne certaines intolérances cutanées à la feuille de chou, à la responsabilité possible de certains produits chimiques répandus à tort sur les terres destinées aux cultures maraîchères.

Pour une meilleure action thérapeutique, on choisira des feuilles très colorées et charnues (de chou rouge ou mieux encore et plus simplement de chou vert, variété dite de Milan). Elles agiront bien entendu d'autant plus activement qu'elles seront plus fraîchement cueillies.

La préparation est d'une simplicité sans égale. Il suffit de laver les feuilles à l'eau courante (certains conseillent de les laisser tremper quelques minutes dans de l'eau additionnée de jus de citron, cette précaution n'a rien d'indispensable). On les essuiera. On enlèvera, à l'aide de ciseaux ou d'un couteau, la grosse côte centrale et, si l'application doit se faire sur un ulcère ou une plaie sensible, on enlèvera de la même manière les nervures secondaires. Il convient alors d'écraser les feuilles

— une à une — à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une bouteille. Le suc apparaît à la surface des feuilles qui sont alors prêtes à l'application. Selon les cas on utilisera une, deux, trois épaisseurs de feuilles. On recouvrira d'un tissu épais. On bandera sans comprimer à l'aide d'une bande de crêpe.

L'application sera poursuivie plusieurs heures, généralement toute la nuit (ou toute la journée si les douleurs provoquées risquent d'empêcher le sommeil).

En hiver, s'il s'agit d'un malade frileux, on peut réchauffer les feuilles en les exposant à une source de chaleur, par exemple en les plaçant quelques instants sur le couvercle d'une casserole chaude.

Pour une plaie très sensible, on plongera les feuilles au préalable pendant une ou deux secondes dans de l'eau bouillante. Le procédé assouplit les feuilles et les rend parfaitement tolérables.

Il est possible aussi et recommandable, eu égard aux ulcères dont les bords sont oedématisés, sclérosés, crevassés « à pic », de laisser macérer les feuilles de chou pendant une demi-heure à une heure dans un bain d'huile d'olive. Outre son pouvoir adoucissant, l'huile d'olive possède des vertus considérables et bien connues, antitoxiques et cicatrisantes dues à ses riches composants.

Sur une plaie infectée ou un ulcère, un eczéma suintant, il est généralement indiqué de procéder à des applications de petites bandelettes de feuilles de chou imbriquées comme les tuiles d'un toit. Les sérosités s'écouleront facilement entre les bandelettes et ne pourront par conséquent entraver l'action permanente et directe du chou.

Après l'emploi, les feuilles sont parfois desséchées mais très souvent elles apparaissent humides, couvertes — suivant les cas — de sérosités simples ou sanguinolentes dégageant — preuve de l'absorption des toxines — une odeur forte ou franchement nauséabonde.

En cas de lombalgies, névralgies rhumatismales et diverses, affections vésiculaires ou autres douloureuses, les cataplasmes à base de feuilles de chou ont, de tout temps et aujourd'hui encore, apporté un rapide soulagement aux malades. Pour les préparer, il suffit de faire cuire pendant une vingtaine de minutes, deux, trois ou quatre feuilles de chou et deux oignons (le tout haché) avec trois ou quatre poignées de son et un peu d'eau. Après évaporation de l'eau, on place le cataplasme sur une gaze et on applique chaud. On laissera ainsi une ou deux heures ou toute la nuit. Ce mélange, anachronique pour notre siècle, fera selon toute probabilité s'esbaudir certaines intelligences modernes. Cet heureux résultat supplémentaire ne pourra qu'être porté à son actif déjà immense.

Que ceux qui souffrent en retiennent néanmoins les vertus décongestives, d'activation circulatoire, de révulsion douce, le pouvoir absorbant des diverses toxines et cicatrisant profond.

On se souviendra qu'en aucun cas il ne faut utiliser d'applications chaudes sur un abdomen douloureux dont on ignore la nature. Le médecin reste seul qualifié pour porter le diagnostic d'une lésion (appendicite, annexite) que la chaleur ferait dangereusement flamber.

## [Le chou en usage interne](#)

En plus de son action par voie externe, le chou — nous l'avons vu — est depuis longtemps préconisé par voie interne sous forme de salades ou de jus fraîchement extrait.

Ses indications sont multiples et les auteurs anciens l'utilisaient dans des affections très diverses : affections respiratoires, gastriques, intestinales (colites ulcéreuses, parasitoses), faiblesse générale, anémie.

Plus récemment l'Américain Garnett-Cheney, professeur à l'École de Médecine de Stanford, a publié les résultats que le jus de chou lui a permis d'obtenir sur les ulcères gastriques. Sur 65 cas traités, 62 furent guéris en l'espace de trois semaines.

De leur côté, L. Binet, Tanret et Bour ont souligné l'intérêt des ingestions de chou dans le traitement des cirrhoses et de l'ascite. Ils conseillent l'absorption quotidienne de 400 g de chou (moitié cru, moitié cuit) et signalent une augmentation notable de la diurèse suivie d'une amélioration sensible de l'état général, résultats que confirme Henri Leclerc. Le Dr Henri Leclerc avait d'ailleurs publié en 1953, dans La Presse Médicale, un travail précisant que le chou était l'un des meilleurs remèdes du scorbut. E. B. Hart le préconisait pour guérir l'anémie des animaux soumis au régime exclusif du lait, action que Remington et Shiver attribuent à la teneur élevée du chou en fer, manganèse et cuivre.

Le Dr W. Shive, chercheur de l'Université du Texas, a extrait du chou un produit qu'il a appelé « glutamine » et qu'il a utilisé dans le traitement de l'alcoolisme. Il a également obtenu d'excellents résultats dans le traitement de certains ulcères gastriques ou duodénaux, notamment de l'ulcère peptique.

Le chou pourrait également se classer parmi les antibiotiques depuis que Paderson et Fisher ont démontré qu'il contient une substance bactéricide capable de réduire, à de faibles proportions, certains germes microbiens (Gram négatifs).

D'après S. Ederer, il y aurait par ailleurs dans l'extrait de chou un principe aqueux capable de déterminer une hyperglycémie suivie d'hypoglycémie. L'utilisation du chou dans le diabète se trouve donc indiquée.

On a bien entendu cherché par l'analyse de ses constituants à expliquer les extraordinaires et si diverses propriétés du chou.

Son suc contient (Schrader) : 0,63 % de fécule verte, 0,29 % d'albumine végétale, 0,05 % de résine, 2,89 % d'extrait gommeux, 2,84 % d'extrait soluble dans l'eau et dans l'alcool, du sulfate et du nitrate de potasse, des oxydes de fer, du soufre (essence sulfurée).

L'Institut national d'hygiène donne, pour 100 g de chou : 3 g de protides, 0,3 g de lipides, 6 g de glucides; des minéraux 50 mg de phosphore, 50 mg de calcium, 1 à 3 mg de fer; des vitamines hydrosolubles : 80 mg de vitamine C, 0,15 mg de vitamine Bi, 0,12 mg de vitamine B2, de l'acide folique, 0,6 mg de vitamine PP; des vitamines liposolubles : 0,5 mg de provitamine A, 2 183 U.I. de vitamine A.

Selon certains auteurs, il renfermerait, comme tous les végétaux exposés à la lumière, de la vitamine D2 antirachitique.

Les propriétés cicatrisantes du suc de chou mises en pratique dans le traitement des colites ulcéreuses paraissent dues à ses mucilages, à son soufre, à ses sels de potasse, à la vitamine U qu'il contient (protectrice des muqueuses) ainsi qu'à la vitamine K antihémorragique. La cuisson détruit la vitamine U, aussi convient-il d'absorber le chou sous forme de jus fraîchement extrait car son action semble s'affaiblir lorsqu'il est préparé trop à l'avance. On peut utiliser également le chou, coupé en lanières, sous forme de hors-d'oeuvre cru.

Nous remarquons aussi que contrairement aux préjugés tenaces le chou est extrêmement précieux pour l'estomac et l'intestin, qu'il soit utilisé sous forme de jus ou cru en hors-d'oeuvre, ou encore cuit à l'étouffée. Il est toléré par tous les organismes. J'en ai fait cent fois la remarque grâce à des malades, ou des bien-portants, à qui j'avais recommandé le chou et qui ont été stupéfaits de l'avoir si facilement toléré. C'est la cuisson à l'eau pratiquée à tort de façon habituelle dans nos pays qui, en le privant de certains de ses éléments, c'est-à-dire en détruisant son harmonie — rend le chou souvent indigeste, parfois inacceptable.

De même, contrairement à ce que l'on croit habituellement, la choucroute obtenue par des procédés naturels est bienfaisante. Par ses ferments, qui aident à la digestion de la cellulose et des graisses, elle est d'une haute digestibilité. Ce qui dans la choucroute n'est pas digeste, c'est la charcuterie qu'on y ajoute souvent avec exagération. Les ferments lactiques de la choucroute, désinfectants puissants du tractus intestinal, doivent être conservés intacts. Aussi convient-il de ne pas laver la choucroute qu'il est, par ailleurs, judicieux d'ajouter crue aux hors-d'oeuvre.

La richesse du chou en soufre (100 mg/ %), l'arsenic, le calcium, le phosphore, le cuivre, l'iode qu'il contient peuvent expliquer ses vertus apéritives, reminéralisantes et reconstituantes.

Abondamment pourvu en vitamines, il est anti-scorbutique, revitalisant, rééquilibrant général, d'une incontestable utilité pour le bon fonctionnement organique.

Par sa vitamine A, il entretient la nutrition tissulaire et retarde les signes extérieurs de vieillissement.

Par sa vitamine B<sub>1</sub>, c'est un facteur de l'équilibre nerveux. Il favorise l'absorption de l'oxygène par les cellules, également le métabolisme des glucides.

Par sa vitamine B<sub>2</sub>, il prend part à la respiration cellulaire.

Il devrait à son soufre son action particulière (désinfectante et tonifiante) dans les affections de l'appareil respiratoire, dans certains eczémas, dans la séborrhée et la protection cutanée.

Son magnésium, son potassium, son calcium apparaissent comme de puissants moyens de défense contre la maladie, la cancérose comprise.

Sa chlorophylle, en permettant la production d'hémoglobine, s'oppose aux états anémiques mais la cuisson détruit cet élément. Ses propriétés anti-anémiques sont dues également au fer qu'il contient et à son cuivre qui, par ailleurs, intervient dans la fixation calcique normale.

Par ses protides et ses glucides, il est énergétique et constructeur.

Il est aisé de comprendre pourquoi un tel aliment représente aussi souvent un remède polyvalent d'une puissance rare. Le remède naturel, équilibré, apparaît ainsi incomparablement supérieur à certaines préparations de laboratoire souvent incomplètes nous ne sommes pas, comme nous l'avons lu par ailleurs, à la veille de réaliser la synthèse du « vulgaire » chou.

On s'explique ainsi facilement la valeur du chou cru pour les femmes enceintes, les anémiques, les asthéniques, les infectés, les parasités intestinaux, les lithiasiques, les arthritiques, etc. Mais on conçoit du même coup les raisons pour lesquelles, si l'on veut conserver au chou son maximum de potentiel, il importe de le transformer le moins possible. Toute transformation, si minime soit-elle, ne peut que se solder par un amoindrissement, un déséquilibre qui font perdre au chou une partie de ses pouvoirs.

La meilleure façon d'utiliser le chou sera donc, répétons-le, de l'absorber en hors-d'œuvre au début des repas, assaisonné avec une bonne huile, du sel marin, du citron ou du vinaigre de vin<sup>1</sup>, du persil, de l'ail. Il peut évidemment être adjoint à d'autres crudités.

On se trouvera bien également du jus de chou extrait à la centrifugeuse électrique au moment de l'emploi à la dose d'un verre par jour, il entraîne une rapide amélioration

de l'état général, un regain de vitalité, l'atténuation ou la disparition des troubles intestinaux, urinaires, respiratoires.

Le jus de chou n'est pas d'un goût très agréable. Aussi se trouvera-t-on bien d'y adjoindre du jus de carotte et quelques gouttes de jus de citron.

## Indications et modes d'emploi — Formulaire

Un éminent confrère m'a un jour reproché de ne pas avoir sélectionné suffisamment les indications du chou, qu'il soit utilisé par voie interne ou externe. Or, en dépit de la longue liste retenue, c'est précisément ce que j'ai fait, ne conservant que les indications vérifiées soit par moi-même soit par les nombreux correspondants qui ont périodiquement à coeur de m'adresser les résultats. Il me serait dès lors bien difficile de changer quoi que ce soit. D'autant, finalement, que nous ne faisons guère, les uns comme les autres, que confirmer des faits depuis longtemps bien connus.

- **Abcès, anthrax, furoncles** : applications de feuilles crues, lavées et préparées comme il a été dit, en deux ou trois épaisseurs. Le pansement sera maintenu en place deux, trois, quatre heures ou toute la nuit. En cas de sensation de chaleur insupportable, renouveler le pansement à l'aide de feuilles fraîches. Poursuivre ainsi jusqu'à sédation complète des phénomènes inflammatoires ou totale élimination de la suppuration.

Par voie interne chou cru ou à l'étouffée, suc frais.

Il y a une trentaine d'années, dans un petit village de Franche-Comté, on me présenta un enfant de huit ans porteur d'un important phlegmon de l'avant-bras. Température à 39°5, faciès plombé. Je fis pratiquer des applications de feuilles de chou toutes les six heures, y compris la nuit. Quarante-huit heures plus tard, le phlegmon s'était ouvert, et l'enfant n'avait plus de température. Je fis sortir par expression environ un demi-verre de pus. Des pansements simples à l'eau salée

parachevèrent la guérison obtenue trois jours plus tard.

J'ai souvent l'occasion de revoir cet « enfant » âgé de 37 ans, 1,87 m, père de famille. Il n'a pas oublié que je lui ai fait « un peu mal » mais il sait que je lui ai évité des ennuis sans fin enflé le bourrant pas d'antibiotiques.

- **Acné** : lotions avec du jus de chou fraîchement extrait. On peut au préalable faire des applications de feuilles de chou.

Par voie interne : chou ou son suc.

- **Adénites** : applications de feuilles de chou (voir abcès).

Par voie interne suc de chou.

- **Alcoolisme** : ingestion de chou cru ou à l'étouffée, ou de suc de chou.
- **Angines** : les applications de feuilles de chou calment les douleurs, aident à l'élimination des toxines. Elles sont également indiquées dans les laryngites et les inflammations diverses. On renouvellera les applications plus souvent en cas de sensation de vive chaleur locale. Les gargarismes au jus de chou ont une action détergente et cicatrisante.

Mentionnons toutefois le traitement classique et utile par les suppositoires au bismuth. Et aussi les gargarismes avec une décoction de feuilles de ronce ou avec un mélange aromatique appelé Tégarome (produit hygiène) 20 gouttes pour un verre d'eau tiède. Il est bien entendu qu'il ne s'agit que des angines banales et qu'on aura éliminé l'angine diphthérique comme d'autres variétés graves.

- **Anémie** : suc de chou, 1 ou 2 verres par jour.
- **Aphonie** : suc de chou additionné de miel, en gargarismes et ingestion.

Certains comédiens et chanteurs utilisent couramment ce procédé à titre préventif, ou encore un jaune d'oeuf battu dans du bouillon de chou non salé.

- **Artérite** (syndromes artéritiques) trois ou quatre couches de feuilles de chou appliquées sur les jambes, conservées toute la nuit, calment les douleurs, favorisent le rétablissement de la circulation. Il est évident qu'aucune artérite ne saurait être guérie par ce simple traitement mais j'ai constaté que les applications de feuilles de chou avaient dans ces cas une utilité incontestable.

- **Arthritisme** : suc de chou 2 verres par jour.
- **Asthénite** (voir fatigue générale).
- **Ascite** : ingestion de chou cru ou à l'étouffée, suc de chou.

- **Asthme, bronchites** : trois ou quatre épaisseurs de feuilles de chou appliquées sur la poitrine et la gorge, sur les bases pulmonaires ou les omoplates, selon la localisation de la gêne ou de la douleur. Laisser au moins quatre heures, toute la nuit de préférence.

Par voie interne : décoction avec 60 g de chou cuit une heure dans 0,5 litre d'eau, additionnée de 70 g de miel (bronchites chroniques). Ou suc de chou : 1 à 2 verres par jour.

- **Blépharites** (voir yeux).
- **Blessures** (voir plaies).
- **Bronchites** (voir asthme).
- **Brûlures** : application de feuilles de chou le plus tôt possible. Bien écraser les feuilles au préalable. Pouvoir antalgique et cicatrisant incontestable.

On peut d'ailleurs en dire autant des cataplasmes à base de fécule de pomme de terre et des applications de carotte râpée. Il va sans dire que les brûlures graves (3e degré) et étendues sont du ressort du médecin. Mais pour les brûlures du 1er degré (genre coup de soleil) ou du 1er – 2e degrés limitées, nous utilisons et préconisons depuis plus de vingt ans un mélange aromatique actuellement vendu sous le nom de Tégarome (produit hygiène, voir page 256 à Angines). Application du produit pur sur la brûlure vue immédiatement. En compresses diluées sur une brûlure ancienne.

- **Calculs urinaires** (voir lithiase).
- **Capillarites** applications de feuilles de chou. Par voie interne : suc de chou (1/2 à 1 verre par jour).
- **Cardiaques (affections)** : les applications locales de feuilles de chou décongestionnent et rétablissent la circulation. Trois épaisseurs, simplement écrasées, à laisser en place quelques heures. Ce traitement, on l'a compris, ne saurait être qu'un traitement d'appoint.
- **Catarrhes** (voir asthme).
- **Céphalées** (voir tête).
- **Cirrhose** : ingestion de chou cru ou à l'étouffée, suc de chou. (Tx du Pr L. Binet - Paris).



- [Coeur](#) (voir cardiaques).
- [Coliques hépatiques](#) (voir foie).
- [Coliques néphrétiques](#) : applications de feuilles de chou sur la région douloureuse. (Parmi les plus puissants calmants de ces crises, exceptionnellement brutales, citons la belladone ou l'atropine et la khelline, tous dérivés de végétaux).
- [Colites](#) : ulcéreuses ou non, dont le diagnostic a été établi

A l'extérieur, trois ou quatre épaisseurs appliquées chaque soir sur le ventre. Recouvrir d'un linge et conserver toute la nuit.

Par voie interne : 1, 2 ou 3 verres de jus par jour entre les repas. Il faut extraire le jus de préférence au fur et à mesure de son utilisation. Poursuivre aussi longtemps que nécessaire. Si la durée du traitement dépasse un mois, marquer chaque mois quelques jours d'arrêt. Le mélange jus de chou et jus de carottes à parties égales est encore préférable.

Signalons la valeur dans ces cas de la myrtille, de la papaine, de certaines essences aromatiques et du pollen.

- [Congestion cérébrale et insolation](#) : trois ou quatre épaisseurs en casque et sur la nuque, par périodes de quatre heures séparées par des intervalles de deux à trois heures. L'absence de médecin peut être, ici, tragique. Raison de plus pour ne pas rester inactif., en évitant toutefois les gestes qui tuent.
- [Conjonctivite](#) (voir yeux). S

Constipation premier bouillon du chou cuit (2 à 4 verres par jour).

- [Contusions](#) : applications locales de feuilles de chou.

Un de mes malades, victime d'un accident de voiture en 1961, présentait une énorme ecchymose occupant toute la jambe droite. La marche lui était bien entendu impossible. Le repos et les applications renouvelées de feuilles de chou entraînèrent la guérison en une semaine.

- [Coryza](#) (voir sinusite).
- [Coqueluche](#) : procéder comme pour l'asthme.
- [Crevasses](#) : applications locales de feuilles de chou imbibées d'huile d'olive.

- [Cystites](#) (voir vessie).
- [Dartres](#) : application de feuilles de chou pour la nuit. Lotion de suc le matin (consultation souvent nécessaire).
- [Déminéralisation](#) : suc de chou, 1 ou 2 verres par jour.
- [Dépressifs \(états\)](#) : suc de chou, 2 verres par jour.
- [Dermatoses](#) (voir dartres, eczémas, impétigo).
- [Diabète](#) : suc de chou, 1 ou 2 verres par jour. Traitement qui n'exclut pas le régime, l'eucalyptus, le géranium, l'oignon... diverses autres médications, ni la surveillance médicale.
- [Diarrhées, dysenteries](#) : applications de feuilles de chou sur tout l'abdomen, y compris la région hépatique. Pendant la journée, une ou deux couches pour ne pas gêner les activités. Le soir, trois à quatre couches. Conserver toute la nuit.

Voie interne : chou cuit longuement dans l'eau (boire également l'eau de cuisson).

Penser aussi à la myrtille, à la salicaire, au simarouba, à l'holarrhène, à nombre d'autres plantes et au pollen.

- [Digestions pénibles](#) : choucroute crue en hors-d'oeuvre (2 ou 3 cuillerées à soupe par jour).
- [Douleurs musculaires, rhumatismales, goutte](#) : applications de trois ou quatre épaisseurs de feuilles. Couvrir d'un linge. Renouveler trois fois par jour.

Ou cataplasmes de feuilles cuites dans du vin blanc.

Par voie interne : chou cru ou suc de chou (1 à 2 verres par jour).

- [Douleurs gastriques ou intestinales](#) : comme pour les diarrhées. L'application de feuilles après les repas n'entrave pas la digestion.
- [Dysenteries](#) (voir diarrhées).
- [Eczémas](#) : commencer par des applications de courte durée (une heure). Continuer si elles sont bien supportées. Pour un eczéma sec, huiler la feuille en contact (huile d'olive). Mais toutes les formes d'eczéma ne sont pas également influencées par les applications de feuilles de chou.

Par voie interne : chou cru ou à l'étouffée, suc frais.

- **Engelures** : applications de feuilles de chou.
- **Entérite** : suc de chou (voir colites, diarrhées).
- **Entorse** : applications de trois ou quatre épaisseurs de feuilles. Recouvrir de coton et faire un bandage moyennement serré. Renouveler matin et soir. Ce traitement décongestionne et facilite l'élimination de l'épanchement.

Il convient de mentionner à ce sujet, parmi les divers traitements possibles de l'entorse, celui qui consiste en injections intramusculaires quotidiennes de Scopolamine-Lévogyre (1/8 de mg) pendant trois ou quatre jours'.

- **Estomac** (voir ulcère gastrique).
- **Fatigue générale** : suc de chou, 1 ou 2 verres par jour. Ajoutons la valeur d'une bonne alimentation, d'une hygiène bien comprise et, par ailleurs, dans la genèse et l'entretien de ce syndrome, la nocivité des soucis répétés.
- **Foie** : les feuilles de chou ont une action révulsive, décongestionnante. Elles contribuent à la sédation de la douleur et à l'élimination. A utiliser dans les cas de colique hépatique, de congestion du foie, dans les affections de la vésicule biliaire, l'insuffisance hépatique. Deux ou trois épaisseurs dans la journée, trois ou quatre pour la nuit. A renouveler toutes les quatre heures dans la journée, à conserver toute la nuit.

Il est rare qu'on ne possède pas, en même temps que des choux, un certain nombre de plantes « hépatiques » : radis noir, verge d'or, boldo, feuilles d'artichaut, etc. Il convient alors d'y penser.

- **Furoncles** (voir abcès et applications de Tégarome).
- **Gangrène** (voir plaies et nécroses).
- **Gastrites** (voir ulcère gastrique).
- **Gerçures** : applications de feuilles de chou imbibées d'huile d'olive.
- **Goutte** (voir douleurs rhumatismales).
- **Grippe** : suc de chou, 1 à 2 verres par jour. Important comme préventif. Ne pas oublier les essences aromatiques (Climarome, produit hygiène).

- **Hygroma** : un homme de 50 ans souffrait d'hygroma, c'est-à-dire d'une inflammation des bourses séreuses au niveau des deux coudes. Rendez-vous fut pris avec un chirurgien, mais l'intervention dut être différée en raison d'une brusque montée de la tension artérielle à 24. Un de ses amis lui conseilla alors de faire des applications de feuilles de chou passées quelques minutes à l'eau bouillante (3 ou 4 épaisseurs). Quatre jours plus tard, l'inflammation était résorbée. Cinq ans plus tard (1979), elle ne s'était pas reproduite. Ces résultats n'ont, en fait, compte tenu de nos connaissances en la matière, rien qui puisse étonner et de nombreux malades ont pu en faire la même et heureuse expérience.

A noter, pour ce patient, que sa tension passa de 24 à 14 à la suite d'une cure de jus de pamplemousse. A une époque où, chez les Occidentaux, l'hypertension pose de graves problèmes, la recette pourrait être reprise dans les services hospitaliers..., et en pratique de ville.

- **Hémorroïdes** : applications simples de feuilles de chou.
- **Hépatisme** (voir foie).
- **Hypoacousie** (voir surdités).
- **Impétigo** : lotions de jus de chou.
- **Infections intestinales** : suc de chou, choucroute crue 2 cuillerées à soupe chaque matin. (Voir entérites, colites, diarrhées).
- **Insomnies** : au coucher, trois ou quatre épaisseurs sur la nuque, parfois sur les jambes.
- **Ivresse** : bouillon de chou (ou soupe à l'oignon, bouillon de poireau).
- **Jambes (affections des), varices, phlébites, artérites** : bénéficient de l'action décongestionnante des feuilles de chou. Egalement les jambes lourdes, la cyanose des téguments.

Appliquer deux ou trois épaisseurs au coucher et garder toute la nuit. Il faut déborder largement la limite des lésions. On recouvre de coton. On fait le pansement sans trop serrer. Ce traitement décongestionne, active la circulation, revitalise les tissus, absorbe les impuretés qui bloquent les capillaires. Il est nécessaire de poursuivre ce traitement avec persévérance, mais les varices importantes relèvent du traitement chirurgical.

- **Laryngites** (voir aphonie et formule à : rhume).

- **Lithiase urinaire** : suc de chou, 1 ou 2 verres par jour.
- **Lumbago** : applications de trois ou quatre épaisseurs de feuilles de chou. Conserver quatre à cinq heures ou toute la nuit. Prolonger jusqu'à sédation complète de la douleur. S'il se trouve un médecin dans les parages, le consulter rapidement car les lombalgies peuvent, selon les cas, demander des soins spéciaux.
- **Lymphangite** : applications de feuilles de chou.
- **Masques de beauté** : les feuilles revitalisent les tissus et absorbent les impuretés. Les applications, même courtes (une demi-heure), contribuent à la régénération du derme. Il est recommandé de faire des applications toute la nuit elles détergent, rétablissent la circulation, résorbent les amas graisseux ou cellulitiques, tonifient les tissus. Penser aussi aux applications de pêche, fraise, concombre, argile, etc.
- **Mérite** : les applications de feuilles de chou sur le bas-ventre contribuent à la sédation des douleurs et à la décongestion pelvienne. Elles sont recommandées en cas de règles douloureuses. De nombreuses plantes sont recommandées pour des injections vaginales dans le traitement de ces affections. Il en est de même de certaines huiles essentielles. Mais voir un médecin le plus tôt possible.
- **Migraines** : deux ou trois épaisseurs appliquées sur la région douloureuse. Applications également sur le foie ou le bas-ventre selon l'origine de la migraine.
- **Morsures** : applications de feuilles de chou<sup>2</sup>.
- **Nécroses** : applications de feuilles de chou<sup>2</sup>.
- **Nervosisme** : suc de chou, 2 verres par jour.
- **Névralgies (dentaires, faciales, rhumatismales), sciatiques** : les applications de feuilles de chou sur le trajet des nerfs douloureux calment progressivement la douleur. Dans ces cas, ne jamais chauffer les feuilles. En mettre trois épaisseurs et les laisser en place de quatre heures à toute la journée ou toute la nuit. Il convient dans ces cas d'avoir la persévérance nécessaire à l'obtention du résultat., loin d'être toujours acquis complètement.
- **Oedèmes** : voie interne, 1 à 2 verres de suc par jour. Les applications de feuilles de chou ne sont qu'un traitement d'appoint, mais efficace. Les renouveler aussi souvent qu'il est nécessaire.

- **Oliguries** : suc de chou, 2 verres par jour.
- **Panaris** (voir abcès).
- **Parasites intestinaux** (voir vers).
- **Peau (affections de la)** : les applications de feuilles et les lotions de suc de chou présenteront toujours un intérêt certain pour la revitalisation des tissus et l'élimination des parties nécrosées.
- **Piqûres d'insectes** : frotter le plus rapidement possible après la piqûre avec une feuille de chou froissée. Appliquer ensuite une feuille en pansement.

Rappelons que l'utilisation dans de tels cas du poireau, de l'oignon, de l'ail, de la sauge ou de la lavande, pour ne parler que de quelques végétaux, est — dans de nombreuses contrées — depuis longtemps classique. Il est plus commode d'avoir un flacon de Tégarome qui, bien que produit hygiène, est un excellent traitement des piqûres d'insectes par sa composition en essences aromatiques.

- **Plaies (banales, atones, gangreneuses)** : les applications de feuilles de chou attirent les impuretés et provoquent au début une suppuration très favorable. Il convient alors de nettoyer le pus et le sang noir attirés à la surface de la plaie avec de l'eau bouillie additionnée de sel marin (une cuillerée à café pour un verre d'eau). Les pansements doivent déborder les limites de la plaie et être répétés jusqu'à cicatrisation complète. Au début, on renouvellera les applications toutes les deux heures, puis toutes les quatre heures. Le pansement du soir sera laissé toute la nuit, sauf dans les cas graves où on le renouvellera plus souvent.
- **Pleurésie, pleurite** : la révulsion douce de la feuille de chou est très utile dans ces cas. On utilisera trois ou quatre épaisseurs débordant largement la région affectée. La période critique passée, poursuivre les applications pendant la nuit jusqu'à complète disparition de toute gêne et en prévention des séquelles douloureuses. Voie interne : 1 à 2 verres de suc de chou par jour. (Traitement d'appoint toutefois, ou de « dénuement », on l'a compris).
- **Prostatisme** : applications de feuilles de chou, un soir sur deux sur le bas-ventre, un soir sur deux sur le périnée, jour et nuit s'il le faut. Il s'agit d'un traitement d'appoint très appréciable dans certains cas, je puis faire état de nombreuses observations.
- **Rachitisme** : suc de chou, 1 ou 2 verres par jour.

- **Règles douloureuses** : applications de feuilles de chou sur le bas-ventre pendant deux-trois heures ou plus.
- **Rein (affections du)** : coliques néphrétiques, rétention d'urine, lithiase, inflammations diverses sont justiciables des applications de feuilles de chou. Garder quatre heures environ et toute la nuit pour les applications du soir.
- **Rhumatismes** (voir douleurs rhumatismales).
- **Rhume** (voir asthme)

suc de chou rouge 500 g

safran 3g

miel 250 g

Bouillir jusqu'à obtention d'un sirop. 1 cuillerée à soupe dans une infusion pectorale, trois à quatre fois par jour. Egalement sirop de radis noir, et Climarome (produit hygiène) en inhalation sur le mouchoir.

- **Rhume des foins** (voir asthme).
- **Salpingite** (voir névralgies).
- **Scorbut** : suc de chou par voie interne (1 à 2 verres par jour), chou cru en salades.
- **Séborrhée** : suc de chou par voie interne et externe.
- **Sénescence** : suc de chou, chou cru ou à l'étouffée, parmi beaucoup d'autres médicaments.
- **Sinusites** : applications de trois épaisseurs sur les sinus frontaux ou maxillaires. Laisser quelques heures et toute la nuit pour les applications du soir. Matin et soir, introduire 1/2 cuillerée à café de suc de chou fraîchement exprimé dans chaque narine. Egalement, inhalations avec une solution d'un mélange d'essences aromatiques naturelles : aiguilles de pin, thym, lavande, eucalyptus, ou avec Climarome aux essences aromatiques naturelles (produit hygiène) : 20 gouttes pour un bol d'eau très chaude. Entre-temps, respirer à sec sur un mouchoir ou une compresse.
- **Surdités** : certaines sont influencées par le mélange suc de chou et jus de citron à parties égales, en instillations renouvelées dans les oreilles.

- **Tension artérielle** : en traitement d'appoint des soins médicaux, on fera des applications de feuilles de chou sur les mollets, sur la région lombaire, sur la nuque. Conserver deux ou trois heures et toute la nuit pour les applications du soir.
- **Tête (céphalées)** : une ou deux épaisseurs sur le front et trois ou quatre sur la nuque. Laisser quelques heures ou toute la nuit. Traiter le foie en même temps (applications sur la région hépatique).
- **Toux** (voir asthme).
- **Tuberculose** (voir pleurésie).
- **Tumeurs** : applications de feuilles de chou. Par voie interne suc de chou.
- **Tumeurs blanches** : applications de feuilles de chou. Voie interne : suc de chou (1 à 2 verres par jour).
- **Ulcère gastrique** : suc de chou, 2 à 3 verres par jour, entre les repas. Résultats pour 80 % en 3 semaines.

Egalement décoction de racine de réglisse ou jus de pomme de terre, traitements bien connus des médecins familiarisés avec les thérapeutiques naturelles.

- **Ulcère de jambe** : le chou est un remède de choix, comme pour toute plaie atone. Dans la plupart des cas, quelle que soit l'étendue ou la profondeur, des applications prolongées de feuilles de chou aboutissent à la cicatrisation. Applications répétées de feuilles de chou pendant trois à quatre heures, ou toute la nuit s'il n'en résulte pas de douleurs excessives empêchant le sommeil. Traitement général indiqué.
- **Varices** (voir jambes).
- **Vers** : 1/2 verre ou 1 verre de jus de chou, trois matins de suite, en commençant à la lune descendante, constitue depuis longtemps un traitement classique des parasites intestinaux (20 à 30 g pour les enfants). On complétera si besoin par des applications de feuilles de chou sur le bas-ventre pendant la nuit.

Il est recommandé de répéter le traitement chaque mois, pendant trois ou quatre mois ou plus. Egalement : décoction de semences de chou, et voir citrouille et ail.

- **Vésicule biliaire** (voir foie).
- **Vessie** : trois épaisseurs sur le bas-ventre la nuit, et le jour si besoin (rétention d'urine par spasmes).



- Vieillesse (voir sénescence).
- Yeux : pour les yeux irrités, larmoyants, rouges, quelques gouttes de jus de chou fraîchement exprimé, le soir au coucher, constituent un remède facile et très actif. Signalons aussi les lavages et collyres à base de camomille, bleuet, plantain, pétales de roses, eau salée (1 cuillerée à café de sel marin pour 500 g d'eau), et le citron : 1 goutte dans chaque oeil deux ou trois fois par semaine.
- Zona : les applications de feuilles de chou atténuent les douleurs. Les renouveler trois ou quatre fois par vingt-quatre heures.

Cette attitude a déjà permis maintes guérisons de zona. Je ne la cite toutefois que par seul souci de vérité scientifique car, depuis plus de vingt ans, le traitement est devenu pour moi d'une simplicité exemplaire : applications biquotidiennes d'un complexe d'huiles essentielles, soit à l'état pur, soit en compresses. Pour compléter, je donne du magnésium, lui-même antiviral. Tout zona — corporel ou ophtalmique — vu dans les trois premières semaines, est guéri en 5 à 7 jours dans la proportion de 95 % selon mes statistiques s'appuyant, depuis 1954, sur des centaines de cas. J'ai pu en présenter en congrès un certain nombre de diapositives relatives à des zonas ophtalmiques parmi les plus monstrueux.

A la fin de ce panégyrique, mérité évidemment si nous en jugeons par les observations de tout temps et confirmé par tout ce que nous avons pu colliger de notre part, il me faut ajouter une fois de plus cette notion : si toutes les indications citées sont réelles, cela ne veut pas dire que le chou sera, à lui seul et toujours suffisant. Qui en douterait?

Mais de là à commettre le mensonge délibéré d'un certain médecin suisse qui osa dire au micro de Radio Suisse romande à Genève que nous prétendions guérir la tuberculose par des légumes !... Le pauvre homme avait bien mon livre dans les mains mais n'avait rien compris. Cela se passait le 7 octobre 1976, en direct, pendant une heure et demie. La relation intégrale de l'émission fut faite avec la participation du Pr Geisendorf — ancien doyen de la Faculté de médecine de Genève —, de deux médecins français dont l'auteur de ce livre. Le confrère imprudent dut ravalier ses arguties devant le micro.