

"Les anciens Romains ayant chassé les médecins de leur empire, se sont maintenus en bonne santé durant de nombreuses années en usant de choux, qu'ils prenaient pour soigner toutes maladies" Un historien anonyme du seizième siècle.

Cultivé

depuis 4000 ans - utilisé depuis 6000 ans

« Brassica oleracea » est une plante sauvage de la famille des Cruciferae qui est à l'origine d'une grande variété de légumes, chou, chou-fleur, chou de Bruxelles…
A l'état sauvage, le chou pousse partout en Europe occidentale et méditerranéenne, au Proche Orient. C'est un rare exemple de plante comestible d’origine strictement européenne
La domestication du chou remonte très loin dans l’histoire humaine car certaines formes de chou étaient déjà cultivées par les habitants des cités lacustres du néolithique. On suppose que Ies Basques le transmirent aux Celtes qui, ainsi que les Germains et les Slaves, le cultivèrent abondamment. Les Grecs de l'Antiquité utilisaient le chou surtout comme herbe médicinale. L'utilisation du chou fait aussi partie du Codex Mélétios, médecin et moine Byzantin du neuvième siècle.
Les Romains voient en lui un remède universel à tous les maux.
Les Russes en ont fait t'antidote naturel de la vodka.

Le chou appartient à la famille des crucifères et il y en a pour tous les goûts: chou vert, chou blanc, chou frisé (Milan), chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-fleur violet, brocoli, chou-navet, chou-rave, chou-chinois, chou-maritime ..
Le chou pousse depuis des millénaires sur les rivages de l'Europe. Le chou originel, le Bramica oleracea, chou maritime, existe encore sur les côtes de la Manche (Basse Normandie).
A partir de lui, quatre cents variétés auraient été développées au fil des siècles.
Depuis l’Antiquité, le chou a été utilisé pour soigner de multiples maux, aussi bien en usage interne qu’externe.

L’analyse de ses composants a permis de prouver le bien-fondé de sa réputation de médecin des pauvres.

Propriétés :

Les choux valent les autres légumes tant au point de vue des hydrates de carbones (sucres, fibres) et des protides que de l'assimilation. C'est un légume peu calorique.

Les choux sont des minéralisants remarquables :
- calcium,
- potassium,
- fer, magnésium,
- oligo-éléments (comme l'iode, le cuivre et le manganèse, deux catalyseurs indispensables dans l'action des vitamines du groupe B et des enzymes d'oxydation),
- souffre (utile pour la santé)
et ses essences volatiles mais pas plus que dans l'oignon, l'ail, le poireau ou le pissenlit, ce qui lui donne une saveur particulière pas toujours appréciée.
Le souffre associé aux fibres entraîne parfois des intolérances intestinales lorsqu'il est cuit (le mode de cuisson pourra modifier cet effet indésirable).

Ils sont aussi riches en vitamines C, A, E, P, PP, K et B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 que l'on pourrait presque appeler "groupe anticancéreux).

Il existe une multitude de choux différents. Tous sont riches en soufre organique et tous ont donc, globalement, les mêmes vertus thérapeutiques.

On a coutume d’admettre, cependant, que les choux de couleur vive sont plus riches en vitamines. Et si l’on devait établir le classement du meilleur chou, ce serait le chou rouge qui l’emporterait car il contient beaucoup de fibres, de vitamine C, de calcium et de potassium et de nutriments antitumoraux.
Le chou vert est en revanche, mieux pourvu en matières cellulosiques et plus indiqué pour la paresse intestinale.
Le chou de Bruxelles, riche en vitamine A et B est le plus diurétique.
Le chou-fleur, quant à lui, possède de nombreuses vitamines (C, PP, B1, B2, B5 et B6), et il est riche en sels minéraux. Il se digère aussi très facilement.
Le chou chinois, enfin, est employé en médecine chinoise pour lutter contre les inflammations du poumon ou de la vessie.

Le chou est remarquable par sa teneur élevée en minéraux et vitamines ainsi qu’en substances soufrées (glucosinolates), auxquelles il doit notamment ses propriétés antimicrobiennes. Ses effets calmants (antalgiques et anti-inflammatoires) seraient liés à sa richesse en glutamine, un acide aminé précurseur de la glucosamine, une molécule naturelle couramment employée dans la prévention et le traitement de l’arthrose. Appliquée en compresse, la feuille de chou est désinfectante, cicatrisante, tonifiante et calmante. Elle soulage les douleurs articulaires (arthrose, entorses…), mais soigne également les écorchures et les plaies simples, non ulcéreuses, ainsi que les brûlures légères, les crevasses, engelures et gerçures.

• Usage interne

Vanté par les anciens comme une panacée, plante sacrée en Grèce, très prisé des Romains qui en consommaient avant leurs beuveries, pour retarder ou contrarier les effets de l'ivresse, le chou est un remède végétal des plus précieux. Pline affirmait que les Romains lui devaient d'avoir pu se passer de médecins pendant six siècles !

Le chou est :
- pectoral,
- béchique,
- anti-anëmique,
- antidysentérique,
- cicatrisant des muqueuses gastrointestinales,
- vermifuge.

=> Pectoral, le chou est salutaire dans les maladies des voies respiratoires : bronchite aiguë ou chronique, toux.
On utilisera de préférence le suc frais des feuilles passées à la centrifugeuse ; 1 à 2 verres moyens par jour.
On peut préparer un sirop en faisant bouillir suc frais et miel à parts égales ; écumer avec soin ; 3 à 4 cuillerées par jour.
Chomel donne une autre recette de sirop contre l'enrouement et l'extinction de voix (on peut supprimer le capillaire, à peu près inerte) : "Prenez orge mondé et raisins secs sans pépins, de chacun un gros (4 g environ), réglisse, deux dragmes (7 g environ) ; six figues; hysope et capillaire, de chacun demi-poignée ; pignons blancs, demi-once (15 g environ) ; un chou rouge haché menu: faites bouillir le tout; et sur chaque livre (environ 500 g) de décoction, ajoutez une cuillerée ou deux de miel blanc, et suffisante quantité de sucre pour en faire un sirop clair."
La haute teneur du chou en soufre explique, du moins en partie, son action bénéfique au niveau respiratoire.

=> Anti-anémique, le chou favorise la remontée du taux d'hémoglobine. Sa richesse en vitamines A et B ainsi qu'en substances minérales essentielles pour l'organisme en fait un aliment de choix des anémiés, des asthéniques, des convalescents. Ils l'absorberont cru si leur estomac le permet, ou cuit à l'étouffée sans adjonction de graisses animales. Sa forte teneur en vitamine C fait encore du chou un très bon remède du scorbut. L’idéal : en choucroute (les aliments fermentés sont excellents !)

= > Dans la dysenterie, le Dr Kérambrun (1926) a obtenu d'excellents résultats (vingt-sept malades guéris en quelques jours sur trente sujets traités) de l'usage exclusif du chou ou du chou-fleur cuits à l'eau, avec un peu de sel, de beurre et de pain grillé.

= > Diurétique, le chou a été prescrit utilement dans la néphrite chronique (cure de décoction, également sédative) et des ascites liées à la cirrhose du foie (cure de chou cru; 1. Binet, 1948). Mais c'est surtout un remarquable cicatrisant gastro-intestinal qui a fait ses preuves dans les colites simples ou ulcéreuses et dans l'ulcère de l'estomac (jus frais : 2 verres par jour, loin des repas, 3 semaines par mois).

= > Vermifuge, enfin, le suc de chou, administré à la dose d'une cuillerée à une cuillerée 1/2 par jour, chasse les oxyures et les ascarides.

Le chou un excellent détoxifiant :

Partiellement riche en composés soufrés (d'où sa saveur si caractéristique), le chou neutralise les méfaits de la pollution et accélère l'élimination des substances toxiques, facteurs de vieillissement et de maladies. Ses dérivés soufrés agissent aussi comme précurseurs du glutathion, une substance qui bloque l'action des polluants.
Résultats, une consommation régulière réduit de manière significative les risques de cancers, notament celui du côlon.
Une « cure » au chou (monodiète) éliminera vos toxines. (l’élimination des toxines doit être suivie par un thérapeute car leur « délocalisation » produit des empoisonnements passagers obligatoires, à surveiller donc)

Autres atouts :

Le chou est aussi une très bonne source de vitamines C, aux vertus anti-infectieuses et antioxidantes.
Il renferme également des caroténoides (pigments colorés), du sélénium et des polyphénols, trois antioxydants impliqués dans la lutte contre les radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules.
Enfin, il affiche un bon rapport calcium-phosphore pour une meilleure assimilation du calcium.
Il est peu calorique (25 kcal/100g) et ses fibres (plus de 3%) favorisent le bon fonctionnement du système digestif.

Mode d'utilisation :

Il est donc conseillé de consommer les choux crus à l'exception du choux vert qui est meilleur cuit. Toujours utiliser la cuisson douce afin de préserver les propriétés des légumes.
Pour la cuisson, et pour une meilleure digestibilité, d'abord le faire "blanchir", c'est-à-dire le faire bouillir quelques instants dans un grand volume d'eau non couverte. Les dérivés soufrés vont être en partie éliminés. Égoutter le chou puis le faire cuire à la vapeur. Les petits choux verts, jeunes et tendres ont moins de fibres et de ce fait sont plus digestes.

Quand le chou intervient moins comme une nourriture que comme composant de régimes particuliers et pour qu'il garde toutes ses propriétés thérapeutiques, il est préférable de le consommer en jus frais non cuit car la cuisson, même bien réalisée détériorerait plus ou moins ses propriétés.

Pour faire le jus de chou, récolter des choux de qualité biologique. Les laver soigneusement à l'eau non chlorée. Plonger leurs feuilles pendant une dizaine de secondes seulement dans une eau peu minéralisée, chauffée à 40°. Recommencer 3 fois cette opération. Hacher et presser pour en extraire le jus que l'on boit aussitôt.

Un autre mode d'utilisation très digeste : la choucroute. Les ferments contenus dans ce chou fermenté lui confèrent des propriétés antiseptiques pour l'intestin et permettent une très bonne tolérance. Bien sur évitez d’y associer graisses et charcuteries ?? préférez la choucroute de poisson ou végétarienne.

Et que dire des jeunes pousses de chou rouge ? (graines germées)

Pour la santé, ces jeunes pousses sont excellentes. Elles aident à reminéraliser le corps. Au niveau de la nutrition, les jeunes pousses de chou rouge sont riches en vitamines C, B3, B2, B1 et A. Elles sont également riches en calcium, zinc, fer, sodium, iode, cuivre, phosphore et manganèse. Les jeunes pousses sont donc riches en minéraux.

On utilise les pousses de chou rouge pour lutter contre les troubles de la digestion (troubles du transit) et la fatigue (effet revitalisant).

Le germe de la graine de chou rouge a une couleur fushia magnifique.

Le jus :
Grâce à ses chlorophylles purifiantes, à son pouvoir vitaminique, à ses sels minéraux et à sa pauvreté en cellulose, il calme les muqueuses entériques, rétablit la flore intestinale de symbiose et accroît le nombre des hématies (plutôt le chou blanc). Voilà pourquoi il est conseillé dans les anémies, les infections, la paresse des côlons, les maladies de la peau, etc...
Toujours bien toléré, même par ceux qui supportent mal les choux cuits, il contribue à cicatriser les ulcères gastriques, les plaies intestinales, à protéger et à régénérer le tube digestif irrité par des erreurs alimentaire.
Riche en inuline et pauvre en hydrate de carbone, il convient aux diabétiques.
Ses bienfaits dans le rhumatisme sont nets parce qu'il intensifie le nettoyage des humeurs et favorise l'émission d'urine. D'où son usage dans les ascites (épanchement de sérosité dans la cavité péritonéale).
Parce qu'il possède des catalyseurs d'oxydation (fer, cuivre, manganèse, etc.) et des vitamines B, des chlorophylles, des vitamines C et du calcium, il contribue à la lutte contre les affections pulmonaires, tuberculose comprise.
Pour son iode organique, il est conseillé dans les régimes de l'insuffisance thyroïdienne. Donc à prendre avec modération si vous souffrez d'hyperthyroïdie.
Reconstituant du sang, dynamisant de la rate, il est aussi un reminéralisant de choix, un recalcifiant énergique. D'où l'intérêt de le faire boire aux anémiés, aux opérés, aux convalescents, aux grippés, aux enfants dont la formation est pénible.
Dans tous ces cas, il est conseillé de mélanger, à parties égales, aux jus de carottes, de navets et de betterave rouge pour que chacun des constituants apporte ses oligo-éléments propres et complète ceux de ses associés. Ce complexe est remarquable dans la chlorose, la fragilité osseuse, la tuberculose, la colite ulcéreuse, etc...
Les choux sont bourrés de substances que l'on sait maintenant exercer une action anticancéreuse (indoles, flavonoïdes, phénols).

Que les études soient faites en Grèce, en Israël, au Japon, aux USA, en Norvège, tous les résultats concordent: tous les choux exercent une formidable action préventive notamment sur le cancer du côlon, le la prostate, de l'utérus, des poumons, de la bouche, du larynx, du pharynx ou de l'estomac.

• Usage externe

Le chou est aussi utile à l'extérieur qu'à l'intérieur. C'est un excellent cicatrisant et un calmant remarquable.

=> Sur les ulcères variqueux, les feuilles de chou lavées, débarrassées des grosses côtes, roulées sous une bouteille et macérées quelques heures dans l'eau boriquée constituent un pansement efficace. Appliquer la feuille sur l'ulcère en prenant soin de bien le recouvrir, et l'y maintenir sous une compresse de gaze en bandant la jambe sans trop serrer; renouveler deux fois par jour (méthode du Dr Dufour, de Fécamp, 1902).

=> Pour les rhumatismes, les mêmes feuilles, chauffées rapidement sous un fer à repasser, entre deux linges, et appliquées directement sur la peau, peuvent soulager les douleurs des rhumatismes, de la goutte, des points de côté, de la sciatique (en Hollande, on utilisait autrefois, dans les mêmes maux, un onguent fait d'un chou blanc bouilli jusqu'à écrasement complet avec de l'argile et suffisamment d'eau pour les rendre pâteux, appliqué chaud sur les points douloureux).

=> Pour la peau : Le suc frais, en compresses ou en lotions répétées, peut effacer l'acné, les croûtes de lait, en association avec l'emploi interne.

On utilise avec succès les feuilles de choux en usage externe, sous forme de cataplasme.
Après les avoir stérilisées par immersion dans l'eau tiède, les appliquer sur les points douloureux dans les bronchites, les brûlures, les dartres, les entorses, les froissement de muscles les ganglions enflés, les gerçures de sein, la goutte, les furoncles, les panaris, les phlegmons, les plaies suppurantes (changer les feuilles fréquemment), la métrite hémorragiques (application sur les reins et le bas ventre), les névralgies faciales, la paralysie des membres, la pleurésie purulente, la rougeole (application à la cheville, aux poignets, au front et à la nuque), l'urticaire, le zona, etc...

Ce rappel très sommaire des utilisations classiques des choux montre qu'on a tort de ne pas les apprécier davantage et de ne pas les faire entrer plus souvent dans les menus du bien portant comme de l'affaibli. De plus, il convient de se souvenir que par leur composition saline et leur groupe de vitamines, ils favorisent la cicatrisation solide et rapide des plaies extérieures et intérieures. D'où leur importance dans le régime des grands opérés, des ulcéreux, des cancéreux et des tuberculeux.

Cataplasme de feuilles de chou vert contre les rhumatismes ou les ulcères variqueux :
- Prendre autant de feuilles de chou (crues, lavées et séchées) qu'il faut pour couvrir la surface à traiter. Passer le rouleau à pâtisserie sur la feuille sans côte pour faire sortir le suc.
Poser la feuille sur l'articulation ou l'ulcère non infecté et couvrir de compresses puis bander.
Maintenir en position pendant au minimum 2 heures et idéalement une nuit.

Sirop contre la toux grasse au chou et au miel :
- Centrifuger des feuilles de chou crues.
- Recueillir le jus et le faire bouillir avec autant de miel.
- Ecumer.
- Prendre 3 à 4 cuillerées à café par jour.

USAGE ALIMENTAIRE :

J'ai dit plus haut tous les bénéfices que les anémiques pouvaient tirer de la consommation régulière du chou, cru de préférence ; les bien-portants ne doivent pas non plus le négliger, se souvenant de sa richesse en vitamines et en éléments minéraux. Il est tout à fait recommandable de le donner le plus souvent possible aux enfants, finement râpé (principalement le chou rouge, mais aussi le blanc), en compagnie de carottes et de pommes, en une salade aussi agréable à la vue qu'au goût, décorée de quelques olives noires, saupoudrée de persil et d'oignons émincés, assaisonnée d'huile d'olive, de sel et de citron.
Ceux qui redoutent l'absorption de ce légume fort le feront bien cuire et le consommeront au beurre. La cuisson à l'étouffée, qui développe l'arôme, peut déplaire aux palais sensibles; c'est pourtant celle qui doit être préférée. Les pâtres du Massif central se nourrissaient autrefois de castagnat, soupe au chou et aux châtaignes à laquelle ils mêlaient parfois du lait.

Et nul mets, peut-être, n'est plus sain que la vraie choucroute, préparée selon les règles ancestrales, dont les ferments lactiques exercent la plus heureuse influence sur la digestion et l'assimilation. A condition, bien sûr, dit le Dr Leclerc, "de n'avoir pas été transformée elle-même en succursale d'une fonderie de suif par l'adjonction de lard, de saucisse et de jambonneau" (le capitaine Cook a préservé ses hommes du scorbut pendant trois ans de navigation en leur donnant de la choucroute deux ou trois fois par semaine).

Voici la recette ancienne du "chou aigre" que l'on consommera cru de préférence, en salade, salade particulièrement excellente si on l'assaisonne alors de vinaigre surard (vinaigre de vin dans lequel on a fait infuser 15 jours des fleurs sèches de sureau à la dose de 10 g pour 1 litre).

FAITES VOUS-MÊME VOTRE CHOUCROUTE SANTÉ :
(le chou préféré pour cette préparation est le cabus dit "chou de Strasbourg" ou "chou quintal d'Alsace")
- râpez finement les têtes de choux (de préférence à l'aide de l'instrument spécial dit "râpe à choucroute") et laissez les râpures s'égoutter un peu à l'ombre, sur un linge ; mêlez-y des baies de genièvre et des graines de carvi (certains ajoutent aussi quelques pommes). Dans un tonneau ouvert à une extrémité (s'il a contenu du vin non traité, il n'en est que meilleur), mettez d'abord une bonne couche de sel gris de mer (il en faut 1 kg pour 20 choux), puis une couche de chou bien égale sur une épaisseur de 17 cm. Tassez cette couche jusqu'à ce que son épaisseur ait diminué de moitié, couvrez de sel et continuez ainsi jusqu'au bord du tonneau. Terminez par une couche de sel, couvrez de grandes feuilles vertes de choux, puis d'un linge mouillé, enfin de planches bien propres sur lesquelles vous placerez de grosses pierres. Il doit rester un vide d'environ 6 cm au sommet du tonneau. Entreposez en cave.
Peu à peu les choux se tassent en perdant leur eau qui monte à la surface. Cette eau, d'une odeur désagréable, doit être enlevée, soit en siphonnant, soit en plaçant un robinet un peu en dessous du niveau supérieur des choux, et remplacée progressivement par une nouvelle saumure (100 g de sel pour 1 litre d'eau), jusqu'à clarification du liquide qui doit apparaître bien net à la surface, 12 ou 15 jours plus tard. Il doit toujours y avoir au moins 3 cm de saumure au-dessus du lit supérieur de choux et il importe absolument que ces derniers soient bien tassés. Deux mois après le début de sa fabrication, on peut commencer à consommer la choucroute : enlevez la pierre et la planche, prenez la quantité nécessaire et recouvrez à nouveau en pressant soigneusement .. Lavez les choux à l'eau claire, (non chlorée de préférence), égouttez et servez cuit (cuisson douce), ou cru en salade. Si vous désirez conserver longuement les choux préparés à l'automne (novembre est le meilleur mois), il vous faudra changer complètement la saumure au moment de la lune de Pâques et du solstice d'été.

Précision importante :
Le chou est un « grand nettoyeur » .. de notre corps mais aussi du sol où il est cultivé .. donc ne consommez que des choux cultivés sans pesticides, insecticides ou autres poisons !! Consommez du sain et du naturel .. ! ..

Article réalisé par : Marie-Line Dupuy - Énergéticienne Naturothérapeute - Toulouse - 06.42.25.92.55 -
[http://marielinedupuy.over-blog.com/](http://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fmarielinedupuy.over-blog.com%2F&h=xAQFOHvnh&s=1)

\*\*\*\*\* ♫ \*\*\*\*\*