

(Extrait du livre *Le Trèfle de vie* par Susun S. Weed)

CONTRACEPTION PAR LES PLANTES

La contraception par les plantes est nettement plus efficace si vous connaissez votre période d'ovulation, vos périodes d'abstinence, votre contrôle mental et les moyens que vous utilisez pour faire barrière au sperme. Vous avez le choix entre des plantes qui provoquent une stérilité temporaire ou définitive, d'autres qui empêchent l'implantation d'un ovule fécondé, d'autres encore qui mettent fin à un retard de règles, et enfin des plantes qui vident l'utérus si vous êtes enceinte. Bien que les effets secondaires de certaines plantes puissent être dangereux, elles sont généralement considérées comme inoffensives. Il faut cependant apprendre à bien les utiliser et à respecter leur pouvoir.

FAVORISER LA STÉRILITÉ

°Le Grémil

En Amérique du Nord, les Indiennes Shoshones utilisaient une variété de grémil pour engendrer une stérilité permanente. Elles préparaient

une infusion avec les racines de la plante qu'elles laissaient tremper pendant plusieurs heures dans de l'eau froide (rarement dans de l'eau bouillante). Elles en buvaient 1 tasse par jour pendant six mois. Les femmes des tribus Dakotas buvaient une infusion de la racine, ou bien respiraient la fumée de la plante qui brûlait, pour rendre stérile. Dans nos régions, nous ne disposons que d'un type de grémil, le lithospermum officinale. Ce vieux remède est employé comme diurétique et dissout les calculs rénaux. Il est en outre un progestérone-like, c'est-à-dire une plante qui imite les progestérones, raison pour laquelle le grémil est un contraceptif.

PRÉVENIR L'IMPLANTATION

Les plantes agissent de telle sorte qu'elles empêchent l'ovule fécondé de s'implanter et de se développer dans l'endomètre. Elles sont prises avant ou après un rapport non protégé. Les signes d'un résultat positif sont des règles normales à la date prévue. Des femmes qui ont utilisé ces plantes disent avoir eu des règles plus abondantes et avec plus de caillots que de coutume : le signe d'une grossesse qui n'a pas évolué. Étant donné que nous ne disposons d'aucune étude quant aux effets secondaires éventuellement liés à une utilisation régulière et prolongée de ces plantes, il est préférable de ne pas les adopter comme contraceptif mensuel. De l'usage occasionnel de ces plantes, on n'a relevé par contre aucun effet secondaire.

°La carotte commune

Les graines de carotte commune (*daucus carota*) semblent efficaces pour éviter la conception ou après un rapport fertile. Les femmes du Rajasthan, en Inde, utilisent à cet effet des graines de carottes de culture. Dans cette région, des chercheurs ont découvert que l'absorption de graines de carottes par des souris empêchait l'implantation de leurs ovules fécondés. Ces graines sont oléagineuses et d'un goût fort qui n'est cependant ni amer ni déplaisant. On les trouve dans nombre de régions du globe, et elles abondent dans tous les coins et recoins d'Amérique du Nord où vous rencontrez diverses variétés poussant sur

les trottoirs des villes, dans les parcs publics ou les terrains vagues. Le plus grand frein à l'utilisation des graines de carotte commune est qu'elles ne sont en général pas en vente dans le commerce.

***La rutine**

La rutine que l'on trouve à l'état naturel, associée à la vitamine C, dans plusieurs feuilles de plantes (dont la rue, le sarrasin et le sureau) a été largement utilisée pour éviter l'implantation de l'ovule fécondé, et comme plante abortive. Elle est prise aux alentours de l'ovulation ou à l'approche des règles. En Europe, la rutine était vendue sous le comptoir des pharmacies avant de tomber totalement en désuétude avec l'apparition de l'avortement chirurgical. La rutine n'est pas sans danger puisqu'elle entraîne une congestion sanguine, des contractions musculaires utérines, et qu'elle est toxique. Preuve en est, la mort de la fille de Titus qui tenta de mettre fin à une grossesse en prenant de la rutine ! Il est donc préférable de n'employer, par exemple, la rue qu'au moment des règles présumées. Infusion: 1 g de feuilles par tasse d'eau bouillante, 2 tasses par jour. Poudre de feuille: 50 mg, 5 à 10 fois par jour comme emménagogue.

°Le poivre d'eau

Le polygonum hydropiper, une variété de renouée, pousse telle une mauvaise herbe un peu partout dans le monde, où il est utilisé comme régulateur de la fécondité. Il contient de la rutine, de la quercétine et de l'acide gallique, qui tous, empêchent le déroulement normal d'une grossesse. La quercétine stimule les contractions utérines. L'acide gallique est réputé comme agent anti-tumeur – c'est ainsi qu'il empêchera la formation d'un embryon considéré comme une tumeur. Versez 1 l d'eau bouillante sur 120 g de feuilles fraîches ou 30 g de feuilles séchées. Laissez infuser et buvez à gogo jusqu'à la venue de vos règles. Le poivre d'eau peut être utilisé pour prévenir une implantation après un rapport sexuel à «risques», ou bien pour déclencher des règles absentes. Il est certainement très dangereux d'appliquer cette méthode si vous n'avez pas l'intention de recourir à un avortement mécanique au cas où l'évacuation ne se ferait pas complètement. En Europe, le poivre

d'eau a été employé comme hémostatique en cas de saignements de fibromes et de ceux des jeunes filles.

FAVORISER LES RÈGLES

Les plantes qui provoquent ou favorisent les règles en dehors de la grossesse sont des plantes emménagogues. Une cinquantaine d'entre elles au moins sont utilisées couramment dans le monde. Si vous avez un retard de règles d'un ou deux jours, un emménagogue peut les provoquer. Si vous craignez, avant vos règles, d'être enceinte – ce que vous ne désirez en aucun cas – eh bien buvez une boisson emménagogue une semaine avant la venue de celles-ci. Emménagogue n'est cependant pas synonyme d'abortif, et de nombreux emménagogues ne sont efficaces qu'en dehors de la grossesse. De même qu'il ne faut pas s'acharner avec les plantes car un retard de règle peut être dû à un autre type de disfonctionnement: voyage, choc émotionnel, après pilule, pour lequel l'emménagogue n'est pas une panacée.

QUELQUES BONS EMMÉNAGOGUES

°Racines de gingembre

Le gingembre (*zingiber officinale*) est un des emménagogues les plus puissants et les plus rapidement efficaces. Je me souviens d'une amie se précipitant dans la salle de bain après avoir bu une bière jamaïcaine au gingembre. Elle est revenue en s'écriant: «Incroyable, mes règles ne devaient venir que demain!». Pour préparer du gingembre, rien de plus simple qu'une demi-cuillerée à thé de poudre de racines dans 1 tasse que vous remplissez d'eau bouillante. À boire légèrement refroidie en trois à quatre fois durant la journée. Vous pouvez aussi laisser infuser 10 g de racines entières séchées, ou de racines fraîches râpées, dans 100 ml d'eau. Ne buvez pas plus de 2 cuillerées à café de ces préparations par jour. Si vous êtes prise de nausées en buvant du gingembre, il y a de fortes chances pour que vous soyez enceinte. Si vos règles ne viennent pas dans les cinq jours, arrêtez de prendre du gingembre!

°Les feuilles de tanaïsie

La tanaïsie (*tanacetum vulgare*) est une plante sauvage ou de jardin. Cette plante a été privilégiée par une de mes étudiantes qui l'utilisa pendant des années comme support de sa méthode contraceptive habituelle. En cas de nécessité, elle boit une infusion de fleurs et de feuilles de tanaïsie pendant la semaine qui précède ses règles. Elle prétend n'avoir ainsi jamais eu de retard de règles. D'autres femmes ont corroboré l'efficacité de l'infusion de tanaïsie, non sans évoquer un effet secondaire désagréable: l'apparition temporaire, après l'usage, de grosseurs dans la poitrine. D'autres témoignages mentionnent des hémorragies chez les femmes qui ont des règles abondantes. Quant à une sage-femme, elle explique qu'elle l'administre sous forme de TM, soit 10 gttes dans 1 tasse d'eau chaude à prendre quatre fois par jour jusqu'à la venue des saignements. Elle ajoute que cette TM provoque avec certitude un avortement si le retard de règles est de plusieurs semaines.

°La menthe pouliot

La menthe pouliot (*mentha pulegium*) est un des emménagogues les plus efficaces. Ma première expérience d'avortement avec du pouliot, je l'ai eue avec une chienne danoise. Sa propriétaire l'a fit jeûner pendant trois jours avant de lui donner de la menthe pouliot séchée mêlée à sa ration de viande hachée. La chienne avorta bel et bien d'un petit le lendemain matin, mais porta les huit autres à terme... Les chiots sont tous nés sains et saufs. De là à conclure que l'on ne court aucun danger à avorter avec de la menthe pouliot, même si cela ne marche pas, il n'y a qu'un pas que je franchis allègrement. Une sage-femme raconte cependant que des femmes qu'elle connaît ont essayé à plusieurs reprises d'avorter avec de la menthe pouliot – sans succès – et que du fait de ces tentatives, leur placenta s'était implanté dangereusement bas. La menthe pouliot se prépare en infusion à boire très chaude; certaines femmes la boivent même dans un bain chaud. Le dosage pour la TM est de 20 gttes versées dans 1 tasse d'eau chaude. N'absorbez jamais plus de 4 tasses de ces préparations par jour, et ce, pendant cinq jours maximum. Cela devrait suffire à provoquer les règles sans vous éprouver.

Attention: 15 g d'huile de menthe pouliot sont mortels. **Ne pas absorber par voie orale.**

La vitamine C

L'acide ascorbique est l'emménagogue le plus sûr et le plus efficace en cas de retard de règles. Des femmes parlent de tentatives réussies même après plusieurs semaines de retard. Le dosage quotidien nécessaire pour pouvoir avorter est de 6 g de vitamines C (6000 mg) par jour. Je vous conseille de prendre 500 mg par heure, et ce 12 fois par jour pendant six jours.

Attention: Ce dosage peut provoquer des diarrhées et une toxicité rénale, il est contre-indiqué pour toute personne ayant des problèmes de reins.

UNE LISTE D'EMMÉNAGOGUES

Ne dépassez jamais les doses recommandées, car nombre de ces emménagogues peuvent engendrer des effets secondaires très nocifs. Les plantes précédées d'une astérix * sont **ocytociques** et déclenchent des contractions utérines. Ne les utilisez qu'avec prudence et soyez bien à l'écoute des réactions de votre corps. Si le retard de règles n'excède pas les 10 jours, les plantes en caractères gras provoquent des règles dans 60% des cas.

°**Angélique officinale** (*angelica archangelica*). Plante entière ou rhizome en infusion à 5% ou en teinture: 4 gttes trois fois par jour pendant quatre jours.

°Mélisse officinale (*melissa officinalis*). Feuilles fraîches en TM ou dans un bain.

*Aristolochie commune ou pipe (*aristolochia clematitis*). Rhizome ou bien une infusion de la plante entière en fleurs.

°Cimicifuga (*cimicifuga racemosa*). Rhizome en infusion ou en TM: 20 gttes toutes les six heures pendant quatre jours.

*Caulophyllum ou cohosh bleu (caulophyllum thalictroides). Racines en infusion ou en TM: 20 gttes toutes les quatre heures pendant cinq jours.

*Cotonnier (gossypium herbaceum). Écorce de racine en infusion.

°Verveine officinale (verbena officinalis). Plante en TM: 40 gttes toutes les six heures pendant cinq jours.

°Gingembre. Racines en infusion ou en TM.

°Hysope (hysopus officinalis). Feuilles en infusion ou en TM.

°Séneçon commun (senecio vulgaris) ou jacobée en TM: 20 gttes deux à quatre fois par jour pendant cinq jours.

°Livèche ou «herbe Maggi» (levisticum officinale). Racines en infusion.

°Agripaume cardiaque (leonurus cardiaca). Plante en infusion.

°Armoise commune (artemisia vulgaris). Plante en décoction.

°**Persil frais.** Feuilles en jus. Vous pouvez également introduire quelques brins de persil dans le vagin; renouvelez deux fois par jour pendant trois jours.

°**Pouliot.** Plante en infusion, en TM ou en huile (à éviter complètement avant et pendant la grossesse. L'huile frottée sur la peau peut provoquer des avortements.)

*Quinquina (chinchona). Écorce en infusion ou en TM: 15 gttes deux fois par jour pendant quatre jours.

°**Romarin** en fleurs, en infusion ou en TM: 20 gttes deux fois par jour pendant cinq jours.

°**Rue** (ruta graveolens). Feuilles en infusion ou en TM: 10 gttes toutes les six heures pendant quatre jours.

°**Safran** (crocus sativus). 0,5 g des stigmates orange-vif chaque jour pendant quatre jours (10 g sont une dose fatale)



Rue des Jardins
Ruta graveolens