



BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Dossier Nutrition et symbolique

La surprenante théorie des signatures

La médecine d'autrefois s'est appuyée sur une méthode d'observation particulière des plantes et des aliments pour soigner. Prise en défaut depuis elle reste néanmoins une référence pour certains thérapeutes, qui considèrent que la nature a toujours à nous apprendre...

« Rien n'est sans signe » dit Paracelse, un médecin, théologien suisse du XVI^e siècle. En cherchant dans la nature des remèdes, il remarque que les plantes détiennent des caractéristiques (couleurs, formes, odeurs, écosystème...) qui permettent de découvrir leurs propriétés médicinales, ce qu'il nomma les signatures... Il fait donc le lien entre la forme de la plante ou des aliments et la partie du corps humain que l'on souhaite soigner, l'une ressemblant à l'autre.

Prenons exemple sur la prêle, dont la tige rappelle la colonne vertébrale, est considérée comme efficace contre le mal de dos, très minérale, cette plante de structure convient aux personnes longilignes.

Cette théorie parfois jugée de simpliste, fut pourvoyeuse de nombreux remèdes, dont certains sont encore utilisés de nos jours.

En voici, quelques exemples :

La noix et le cerveau

Les cerneaux ressemblent aux deux hémisphères du cerveau. Plusieurs études montrent que la consommation de noix augmente le taux de sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, de la dépression, de l'appétit et du sommeil. La noix aurait même un effet positif sur la maladie d'Alzheimer sur ce qui amène à une mauvaise communication entre les neurones.

La carotte et l'iris

Quand la carotte est coupée en rondelles, ses fibres ressemblent vraiment à notre iris. Or, la carotte est riche en bêta-carotène, un antioxydant qui lui donne sa couleur orange, celui-ci est précurseur de la vitamine A dont le rôle est reconnu dans la vision.

Le gingembre et l'estomac

Similaire par sa forme à cet organe, le gingembre a été dédié aux troubles gastriques. Depuis, de nombreuses études ont prouvé son efficacité contre *Helicobacter pylori*, une bactérie responsable de certains ulcères à l'estomac.

La tomate et le cœur

Coupé en deux, le fruit dévoile deux cavités qui s'apparentent à celle du cœur. Un taux élevé de lycopène (antioxydant de la tomate) dans le sang permettrait de mieux prévenir le risque de maladie cardiovasculaire. Pour augmenter son taux d'absorption, mangez-les cuites avec un filet d'huile d'olive.

Aurore Dady Thibaudeau nutritionniste et nutrithérapeute au Centre de Périnatalité de Lausanne et en cabinet privé sur Morges