

Apium graveolens var. graveolens (Apiacées)

CÉLERI

PLUS COMMUNÉMENT UTILISÉES comme légumes que comme médicaments, les branches et les graines de céleri traitent les troubles urinaires, les rhumatismes ou l'arthrite. Diurétique, le céleri contribue à nettoyer l'organisme en éliminant les toxines. Ses graines suppriment efficacement les gaz intestinaux et les renvois d'air. Elles soulagent les douleurs abdominales liées aux ballonnements.



Le céleri est une plante utilisée tant en médecine qu'en cuisine

HABITAT ET CULTURE

On trouve le céleri à l'état sauvage sur les côtes et dans les marécages d'Europe de l'Ouest. Il est cultivé comme un légume d'hiver : on le sème au printemps et on le récolte du milieu de l'été jusqu'en automne.

ESPECES VOISINES

Le celer-rave (*Apium graveolens*, var. *rapaceum*) et le celer à côtes (*A. graveolens*, var. *dulce*) sont des variétés de céleri qui possèdent des propriétés voisines.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (de 1,5 à 3%) contenant du hmonène (de 60 à 70%), des phtalides et du bêta-séhnène
- Coumannes
- Furanocoumannes (bergaptène)
- Flavonoïdes (apuné)

PRINCIPAUX EFFETS

- Antirhumatismal
- Favorise l'expulsion des gaz
- Antispasmodique
- Diurétique

- Hypotenseur
- Antiseptique urinaire

RECHERCHES EN COURS

- **Huile essentielle** Elle procure un effet calmant sur le système nerveux.
- **Autres recherches** Des études menées en Inde en 1995 ont révélé que les graines ont une action efficace sur le foie. Les extraits des graines peuvent abaisser le taux de lipides sanguins. Des études chinoises indiquent que l'huile est efficace contre l'hypertension.

USAGES TRADITIONNELS

ET COURANTS

- **Un usage antique** Le céleri est cultivé depuis au moins 3 000 ans, notamment en Égypte ancienne. Au V^e siècle av. J.-C., les Chinois connaissaient déjà cette plante. Au cours de l'histoire, le céleri a toujours été consommé comme un aliment et, à diverses époques, la plante entière ainsi que les graines ont été employées à des fins médicinales.
- **Des propriétés dépuratives** Aujourd'hui, on utilise les graines pour traiter la goutte et certains rhumatismes. Elles débarrassent les reins de leurs déchets et réduisent l'acidité de l'organisme. Les graines traitent aussi l'arthrite : en désintoxiquant le corps et en améliorant la circulation sanguine dans les muscles et les articulations.
- **Un agent diurétique** Les graines de céleri ont une légère action diurétique et un grand effet antiseptique. Efficaces contre la cystite, elles désinfectent la vessie et les canaux urinaires.



CÉLERI
Plante biennale aux branches saines et brillantes. Feuilles brillantes, petites fleurs (50 cm maximum)

9 PARTIES UTILISÉES



Les branches, à haute valeur nutritive, sont consommées comme légumes. On peut également en faire du jus.

Dentelées, les feuilles séparées sont très aromatiques.



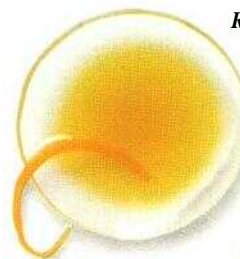
Les graines renferment 1 ml d'huile essentielle et représentent la partie la plus utilisée en médecine.

Branche à céleri

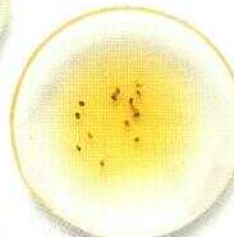
PRÉPARATIONS

ET USAGES

ATTENTION : utilisation médicinale déconseillée pendant la grossesse ou en cas de troubles rénaux. Ne pas employer dans un but médical les graines destinées aux cultures. Ne pas prendre l'huile essentielle en usage interne sans prescription médicale.



Recette Comme boisson purifiante, prendre une tasse de jus de céleri et de carottes par jour.



Infusion de graines. Pour traiter la goutte et l'arthrite, boire une tasse avec 1,5 g de graines chaque jour.



Teinture de graines. Contre les rhumatismes, prendre 30 gouttes 3 fois par jour.

POUDRE de graines. Pour soigner l'arthrite, ajouter chaque jour une cuillère à café aux aliments.

- Une boisson nourrissante. Mélanges de jus de céleri et de jus de carottes aident à combattre maintes maladies chroniques.
- **Autres usages** Les graines de céleri traitent les maladies pulmonaires, tels que l'asthme

et la bronchite et, associées à d'autres plantes, contribuent à réduire l'hypertension.

