Figues et séné

L'effet laxatif des figues était déjà connu des médecins grecs, romains et égyptiens dans l'antiquité. Plus tard, Paracelse recommanda une combinaison de séné, de poireau et d'absinthe comme laxatif.

TEXTE: RÉDACTION

En cas de constipation occasionnelle, les figues et le séné peuvent aider. Tous deux sont traditionnellement utilisés en médecine populaire pour leur effet laxatif.

Figues

Le figuier est la seule plante dont le nom est mentionné dans le récit de la Création. Cela est probablement lié à l'importance particulière de cette plante: les figuiers comptent parmi les plus anciennes plantes cultivées dans le bassin méditerranéen. Les fruits au goût sucré de la variété la plus connue (figue commune, *Ficus carica* L.) peuvent être consommés frais.

Très tôt, la figue a été utilisée comme laxatif doux. Hippocrate recommandait ce fruit comme plante médicinale importante; et les Romains l'appréciaient comme remède médicinal. Dans la médecine arabe, les figues sont toujours considérées comme un aphrodisiaque et un laxatif. Outre les figues fraîches et séchées, des extraits et autres préparations qui en sont issus sont désormais utilisés comme laxatif doux. Cet effet est attribué à une obstruction de l'absorption des liquides. La teneur élevée en fibres non digestibles rend en outre ces fruits idéaux pour un régime riche en fibres, qui prévient la paresse intestinale.

Séné

Le séné appartient à la famille des fabacées (caroubiers). Cet arbuste à feuilles caduques et pennées peut atteindre trois mètres de haut, ses fleurs sont jaunes, ses fruits (gousses) brunâtres et parcheminés.

Dès le Moyen Âge, le séné servait comme plante médicinale. Paracelse le recommandait comme laxatif en combinaison avec le poireau et l'absinthe. Comme les composants caractéristiques, les sennosides, sont des précurseurs de substances actives, ils ne sont pas absorbés dans le tractus gastro-intestinal, mais seulement dans le rectum, où des bactéries intestinales les décomposent en anthrones actifs. Ceux-ci provoquent, entre autres, la sécrétion d'électrolytes et d'eau dans l'intestin et stimulent le péristaltisme intestinal. Les feuilles et les fruits de séné sont tous deux utilisés pour le traitement à court terme de la constipation occasionnelle.

Différents médicaments prêts à l'emploi contiennent des extraits de fruits ou de feuilles de séné à des dosages standardisés. <

Sponsored by Zeller

Aide l'intestin à se remettre en marche.

zeller figues avec du séné – un soutien à base de plantes en cas de constipation occasionnelle.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn
2025/3024

zeller

Photos: volff/stock.adobe.com, Picture Partners/stock.adobe.com