



RADIS NOIR – RAPHANUS SATIVUS



Généralités

Bien que beaucoup s'accordent à dire qu'il provient d'Asie du Sud ou du bassin méditerranéen, l'origine du radis noir suscite toujours quelques interrogations. Utilisé depuis des millénaires, il serait issu de la ravenelle, une plante de la même famille qui pousse principalement dans les champs et les terrains vagues, de l'Atlantique à la Volga. Chez les Egyptiens, il constituait une monnaie d'échange : les personnes qui participaient à la construction des pyramides étaient rémunérées en radis, en gousses d'ail et en oignons. Les Romains utilisaient son huile pour guérir les affections de la peau. En Chine, on l'emploie depuis longtemps pour faciliter la digestion. De nos jours, on utilise le radis noir et d'autres variétés de radis, en gastronomie pour ses vertus nutritives, et en médecine pour ses vertus thérapeutiques.

Le radis noir est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle, garnie de soies. Pouvant atteindre 80 cm, voire 1 m de hauteur, ses feuilles sont plutôt rêches au toucher. Quant à sa racine pivotante, elle est volumineuse et peut mesurer 50 cm. Noire à l'extérieur et blanche à l'intérieur, elle est épaisse et dégage une forte odeur. Ses fleurs, qui peuvent être blanches, violettes ou lilas, ont la forme de grappes. Son fruit est une silique spongieuse.

Descriptif

Nom latin :	Raphanus Sativus
Noms communs :	Radis noir
Parties utilisées :	Racine
Principes actifs :	Le radis noir est composé d'huile essentielle sulfurée, de vitamine C (114 mg/100 g), de potassium (554 mg/100 g), d'hétérosides soufrés et de raphanine, une substance appréciée pour ses propriétés antiseptiques et antibactériennes. Par ailleurs, il contient des glucosinolates et des isothiocyanates, composés organiques qui pourraient avoir des effets anticarcinogènes.



Indications et Propriétés

TROUBLES DU FOIE & CHOLÉRÉTIQUE & CHOLAGOGUE

Pour nettoyer le foie, on utilise généralement le jus du radis noir ou sa poudre de gélule. La commission E1 a approuvé ses vertus car le radis noir stimule l'action de la bile dans son combat contre les déchets grâce à ses propriétés cholérétiques (= favorise la sécrétion de la bile) et cholagogues (= facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin).

Pour permettre au foie de se refaire une santé et de reprendre son fonctionnement normal, la consommation de cette plante est préconisée après les périodes de Fêtes : moments où le mode d'alimentation a tendance à changer et où la consommation de glucides, de lipides et d'alcool est plus importante. Le radis noir est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires. Pour les personnes qui sont plus sensibles au jus de radis noir (aigreurs d'estomac, brûlures d'estomac), il vaut mieux se tourner vers un autre traitement naturel ou alors l'accompagner d'huile végétale.

DÉTOXIFICATION DU FOIE & CALCULS URINAIRES & JAUNISSE & CRISE DE FOIE

On y trouve surtout des glucosinolates, dégradés dans l'organisme en molécules soufrées (isothiocyanates essentiellement) aux propriétés détoxifiantes et antiseptiques, ainsi que des polyphénols antioxydants. Ses dérivés soufrés sont diurétiques. Ils empêchent aussi la formation de cristaux d'acide urique, dont l'excès peut provoquer des douleurs articulaires et des calculs urinaires. Le radis noir est donc précieux en cas de régime hyperprotéiné, source de déchets qui encrassent l'organisme.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Le radis noir est contre-indiqué chez les personnes qui présentent une obstruction des voies biliaires (calculs). Il est, également, fortement déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac, de gastrite ou de pathologies qui affectent la thyroïde.

EFFETS INDÉSIRABLES

Le radis noir est susceptible d'entraîner quelques effets indésirables : troubles gastro-intestinaux, brûlures et aigreurs d'estomac, causés par les substances soufrées ; réactions cutanées (allergies et urticaire). Les personnes présentant des effets indésirables doivent diminuer la dose quotidienne. Si les réactions persistent, on envisagera l'interruption du traitement et le médecin proposera un traitement alternatif. En cas de troubles digestifs, on recommande parfois d'accompagner le jus de radis noir d'huile végétale, afin de réduire le risque d'irritation.

INTERACTIONS

Pas d'interaction connue avec des plantes médicinales, des compléments ou des médicaments.