

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU PISSENLIT

On peut presque dire que c'est une plante miracle. En cuisine comme en pharmacopée, de la racine aux capitules, tout est bon dans le pissenlit qui sème ses vertus à tous vents.

Fiche signalétique **Nom botanique:** Taraxacum officinale Weber.
Noms populaires: dent-de-lion, laitue de chien, salade de taupe, couronne de moine, florin d'or, chopine, tête-de-moineau.
Habitat: hémisphère nord.
Floraison: avril et mai.
Récolte: feuilles et racines pendant la floraison.
Parties utilisées: racine (Taraxaci radix); herbe (tige, feuilles et fleurs, Taraxaci herba).
Constituants: principes amers, inuline, choline, vitamines, minéraux.

Remarque

Le pissenlit est généralement prescrit en cure de 4 à 6 semaines. La formule idéale est une «cure printanière». Pendant 4 à 6 semaines absorber chaque jour du pissenlit sous une forme quelconque. Pour faciliter cette cure, on trouve dans le commerce, outre les préparations mentionnées plus haut, du pissenlit sous forme de gouttes, gélules, comprimés et teinture-mère.

Effets et indications

Voie interne Puissant draineur hépato-biliaire, le pissenlit stimule également l'activité rénale. Favorise la digestion et les fonctions intestinales. Stimule l'appétit. Comme traitement de soutien en cas de goutte et de rhumatismes. En cas d'eczéma et de dermatoses chroniques. En complément d'un traitement médicamenteux de la dépression et du diabète.

Voie externe Contre les verrues.

indications

interne **Condiment**
 Rincer soigneusement de jeunes feuilles récoltées (avant la floraison) sur une prairie non fertilisée. Ajouter aux salades printanières.

interne **Légume**
 Cuisiné avec des épinards (préparation identique).

interne **Suc de plante**
 Obtenu à partir de la plante entière récoltée au printemps. Vendu dans les pharmacies, drogueries et magasins diététiques. Boire selon les instructions d'emploi sur l'emballage.
 Mode d'emploi: boire 2 fois par jour, avant les repas, à petites gorgées, 1 tasse non sucrée.

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

*interne***Tisane**

Herbe séchée, racines séchées ou mélange des deux (pharmacies et drogueries).
2 c. à café d'herbe séchée
2 dl d'eau bouillante

Ebouillanter, laisser infuser 10 minutes à couvert, filtrer.
Mode d'emploi: boire une tasse 2 à 3 fois par jour entre les repas.

2 à 3 c. à café de racines séchées
2 dl d'eau froide

Mettre les racines dans l'eau, laisser tremper à froid 2 à 3 heures, puis porter à ébullition et filtrer.

Mode d'emploi: boire chaque jour, pendant au moins 2 semaines, 2 tasses à petites gorgées.

La racine de pissenlit agit surtout sur le foie et les organes de la digestion. Remarque: Le pissenlit stimulant surtout les fonctions rénales, ne pas boire le soir. (Le mot «pissenlit» lui a été donné en raison de ses propriétés diurétiques).

*interne***Mélange**

Prendre un mélange d'herbe et de racines et préparer la tisane comme ci-dessus.

*externe***Contre les verrues**

lait des tiges de la plante fraîche.

Mode d'emploi: appliquer 1 fois par sur la verrue pendant 7 jours, laisser sécher.

*Recette***Sirop de fleurs de pissenlit**

environ 300 g de sommités fleuries
1/2 litre d'eau
2 rondelles de citron,
d'1/2 cm d'épaisseur
300 g de cassonade

Cueillir les fleurs par une journée ensoleillée (uniquement sur une prairie non fertilisée). Secouer les fleurs, enlever les petites feuilles jaunes, mettre dans un tamis, asperger avec la douchette. Porter à ébullition dans l'eau avec les rondelles de citron, laisser infuser à couvert 25 min. environ. Passer à l'étamine ou filtrer. Laisser épaissir décoction et cassonade, à découvert et à petit feu. Verser le sirop dans des bouteilles propres et sèches.

Conservation: environ 8 mois dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.