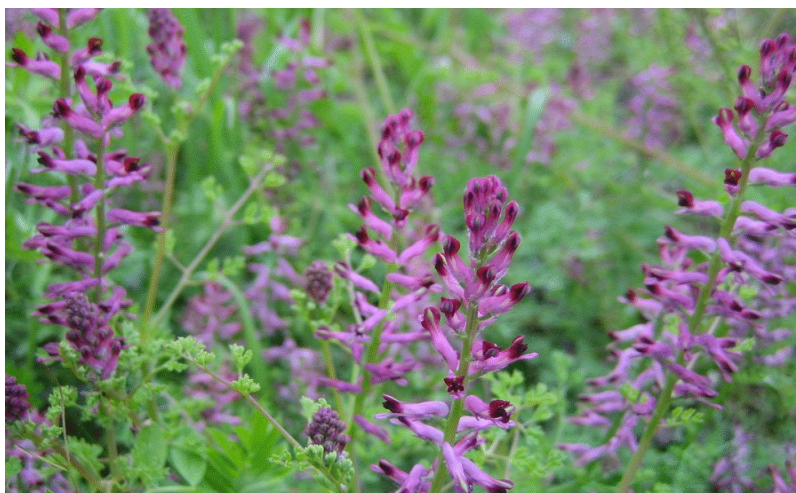


PISSENLIT – TARAXACUM OFFICINALIS



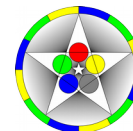
Généralités

L'utilisation du pissenlit comme plante médicinale trouve ses origines dans l'Antiquité grecque. Cependant, les premières véritables utilisations du pissenlit remontent au XVI^e siècle, durant lequel les médecins l'utilisaient pour soigner les maladies du rein. Le pissenlit a ensuite été employé pour soigner les troubles de la vésicule biliaire, pour faire baisser la fièvre, lutter contre la rétention d'eau, les rhumatismes ou les problèmes de peau. Le pissenlit a été introduit par le Dr Leclerc en ce qui concerne ses bienfaits sur le foie et les voies biliaires. Il faut savoir qu'en Chine cette plante était même vue comme un remède pour soulager les patients atteints de cancers ou d'hépatites.

Le pissenlit est une plante à tige creuse, qui comporte un capitule solitaire plat et de couleur jaune : ce sont là ses fleurs, qui sont ligulées. Cette couleur toute particulière est visible de mai à novembre, lorsque le capitule est fleuri et donc prêt à être récolté. C'est une plante herbacée particulièrement vivace, avec une souche épaisse et une racine qui peut descendre jusqu'à 50 cm dans le sol. Ses feuilles, très appréciées pour les préparations, sont disposées en rosettes et réparties de façon inégale, en triangle. C'est une plante que l'on rencontre tout au long de l'année, notamment dans les champs et les prairies, mais aussi dans les endroits humides.

Descriptif

Nom latin :	Taraxacum Officinalis
Noms communs :	Pissenlit, Dent-de-Lion, Liondent, Salade de taupe
Parties utilisées :	Fleurs, racines
Principes actifs :	Les principes actifs du pissenlit sont la taraxine, les terpènes, les flavonoïdes (lutéoloside, cosmosioside, lutéoline-rutinoside), les phytostérols. Le pissenlit se compose aussi de stérols et d'acides phénoliques.



Indications et Propriétés

TROUBLES DE LA VÉSICULE BILIAIRE & CHOLÉRÉTIQUE & CHOLAGOGUE

Le suc laiteux du pissenlit est très riche. Il contient : chlorophylle, gomme, inuline, albumine, sels minéraux, provitamine A, vitamines B et C, ainsi qu'un composé particulier, la taraxine, qui lui confère son goût amer et acre. On utilise aussi bien ses racines, ses feuilles que ses fleurs.

Le pissenlit augmente considérablement le volume de la bile et favorise l'élimination de l'acide urique et du cholestérol. Non content de réguler le travail des intestins paresseux en venant à bout de la constipation, même opiniâtre, et de quelques maladies de peau, il estompe aussi la cellulite et soulage les douleurs rhumatismales. Ce puissant tonique qui nettoie le sang favorise en outre la circulation sanguine. Le pissenlit est un complément utile du vinaigre de cidre dans le cadre de cure détox car il va favoriser l'élimination des toxiques délogés ou dissous par le vinaigre. Cela permet de minimiser les risques de maux de tête !

DIURÉTIQUE & DÉPURATIF & ANTILITHIASIQUE & CALCULS BILIAIRES

Par stimulation des reins le pissenlit permet d'éliminer plus rapidement les toxines par l'urine en augmentant la fréquence des mictions. Il permet également de lutter contre la rétention d'eau et de diminuer la cellulite. Enfin ses propriétés anti-inflammatoires permettent de prévenir les problèmes rénaux.

Cette plante nettoie et détoxifie le corps en agissant comme un laxatif doux. Elle protège le système intestinal et stimule les bactéries qu'il contient. On peut également en consommer pour traiter la constipation.

En augmentant le flot d'urine, ces boissons entraînent les petits cristaux et aident à les faire passer par les voies naturelles. Certaines plantes fortifient en même temps le système rénal. Le pissenlit, dont le nom ne doit rien au hasard, est le plus efficace.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

En cas de calculs biliaires ou d'obstruction des conduits biliaires, consultez un thérapeute avant de manger du pissenlit. Les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées peuvent également réagir défavorablement.

EFFETS INDÉSIRABLES

L'usage du pissenlit peut provoquer des allergies cutanées, à cause du latex de la tige, mais cela reste très peu répandu. De même, il peut provoquer des effets secondaires : brûlures d'estomac, nausées, mais ce sont des cas rares et isolés.

INTERACTIONS

En mélangeant le pissenlit à la piloselle et à des queues de cerise, on obtient une préparation idéale pour soigner la rétention d'eau. Pour soigner les calculs urinaires, le mélange pissenlit et orthosiphon est un choix excellent. Pour une simple cure détox, une préparation à base de pissenlit, de radis noir et de sureau fera tout à fait l'affaire. Enfin, il peut être intéressant de combiner le pissenlit, qui a des vertus diurétiques avérées, avec d'autres plantes ayant les mêmes vertus.

Comme pour les plantes médicinales, allier le pissenlit et des médicaments diurétiques peut optimiser les résultats.