



N'éliminez pas les pissenlits!

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) pousse librement un peu partout. C'est la mauvaise herbe la plus célèbre de la terre! Et une plante dont la grande utilité a été oubliée.

Le pissenlit contient :

- beaucoup de chlorophylle;
- de la lécithine, utile dans la prévention des problèmes de foie;
- de l'inuline qui stimule les glandes digestives, spécialement le pancréas, et toute l'action dans les conduits biliaires, utile pour ceux qui souffrent de diabète et d'hypoglycémie;
- de la lutéine (dans les feuilles), salutaire pour la santé de la macula;
- de la vitamine A (7 000 UI dans une tasse de feuilles fraîches, soit 6 à 7 fois plus que la carotte et 2 fois plus que l'épinard);
- beaucoup de vitamine C, de fer (sous forme de phosphate de fer, facilement assimilable), de potassium et d'autres sels minéraux;
- de la niacine, utile pour ceux qui font du cholestérol;
- des flavonoïdes et bien d'autres choses encore...

Vertus médicinales

Parties utilisées : fleurs, feuilles, racines.

Des études révèlent que le pissenlit inhibe la croissance de champignons responsables d'infections mycosiques (*Candida albicans*) et que ses racines possèdent des propriétés anti-inflammatoires utiles dans le traitement de l'arthrite. Le pissenlit peut aussi contribuer à réduire le taux de glucose sanguin et permettre une meilleure maîtrise du diabète et de l'hypoglycémie.



Les feuilles sont un puissant diurétique qui n'élimine pas le potassium du corps mais, au contraire, le remplace aussitôt. Les feuilles bouillies avec de l'eau et du sucre, ou avec du miel, donnent un sirop médicinal employé contre le rhume.

La racine est un laxatif léger et un tonique amer utile pour soigner la dyspepsie et la constipation.

Appliqué quotidiennement, le latex des tiges élimine les verrues et les cors.

Autres idées

- Cure du printemps

Faites tremper durant une nuit une poignée de fleurs de pissenlit dans un litre d'eau de source. Le lendemain, buvez le litre en trois ou quatre fois au cours de la journée. Recommencez chaque jour pendant une semaine.

- Huile de massage

Faites flétrir des fleurs de pissenlit. Mettez-les dans un pot et versez par-dessus une huile végétale de qualité (olive, amande douce, etc.). Fermez le pot avec un tissu pour laisser le surplus d'humidité s'évaporer. Faites macérer de 3 à 4 jours. Filtrez et transférez dans une bouteille propre et stérile.

- Engrais

Le pissenlit est riche en cuivre et autres sels minéraux. Mettez trois plants entiers (feuilles, fleurs et racines) dans un seau et versez dessus 4 tasses d'eau bouillante. Couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes. Filtrez et utilisez aussitôt.

- Élixir floral

L'élixir floral favorise l'ancrage à la terre mère et procure un sentiment de sécurité qui permet l'ouverture à sa propre évolution et entraîne une profonde métamorphose.

Le pissenlit est une belle plante à inviter dans nos jardins!

* Le pissenlit est déconseillé aux enfants de moins de deux ans, aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux personnes prenant des diurétiques.