



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Le Nettoyage du Printemps

Vous ne me trouverez sûrement pas originale de vous parler du nettoyage de printemps. Tous les thérapeutes ont cette même rengaine à cette période de l'année. Que voulez-vous? Le printemps est le moment idéal pour faire le grand ménage: celui que nous faisons dans notre maison et celui que nous faisons à l'intérieur de nous. La nature, elle-même, nous guide vers cette action: les plantes printanières sont très dépuratives. L'une des plus connues de toutes est, sans contredit, le pissenlit. Celui-là même qui n'est pas aimé des maniaques de gazon verts! Pourtant, c'est avec lui que vous pouvez faire une bonne détoxification de printemps. Voici certaines possibilités qui s'offrent à vous:



1. Prenez 3 feuilles par jour pendant 3 semaines

Vous commencez la cure dès que les rosettes apparaissent, car les feuilles sont à ce moment-là minuscules et moins amères. C'est donc déjà le temps de commencer! Vous prenez 2 ou 3 feuilles de pissenlit tous les jours pendant trois semaines. Même si elles deviennent de plus en plus grosses et de plus en plus amères, vous continuez de prendre toujours le même nombre de feuilles. Votre corps va s'habituer progressivement à l'action dépurative du pissenlit.

2. Prenez deux tisanes de fleurs de pissenlit par jour pendant 2 semaines

Vous vous faites des tisanes avec des fleurs fraîches de pissenlit.

3. L'eau jaune

Vous faites tout simplement une macération de fleurs de pissenlit (c'est une tisane non chauffée: vous faites tremper dans l'eau des fleurs de pissenlit pendant quelques heures ou toute une nuit.) et vous buvez l'eau de trempage. Vous en prenez tous les jours.

Herbe bénéfique

Le pissenlit est très nutritif. Il a une haute teneur en vitamines et en minéraux. Il soulage les congestions du foie et stimule la production de bile. Il régularise le transit intestinal. Il filtre les toxines du sang. Il aide à éliminer les toxines d'origine infectieuse et celles issues des produits chimiques, allergènes, médicamenteux et anesthésiques. Il aide au bon fonctionnement des reins. C'est un bon diurétique et contrairement aux diurétiques vendus en pharmacie, il ne vole pas le potassium à l'organisme. Il est très utile en cas de pré-diabète, de diabète peu grave et d'hypoglycémie, car il aide à prévenir les changements brusques dans le taux de glucose. Il est recommandé pour la femme enceinte lors d'anémie, de nausées de grossesse ou de constipation.