

Racine de pissenlit ou dent de lion

(*Taxaracum, Dandelion, Löwenzahn*)

Ces racines de pissenlit, bien séchées

se conserve 6 mois, au sec

pour faire une tisane qui est assez amère, on adoucit avec du miel ou du sirop d'érable



Les bienfaits

chez Passeportsanté.net on peut lire:” Les herboristes attribuent les effets bénéfiques du pissenlit sur les systèmes digestif et hépatobiliaire aux principes amers qu’il contient. De plus, ses feuilles et sa racine renferment une étonnante variété de minéraux, de vitamines et d’autres composés qui pourraient expliquer certaines des propriétés qu’on lui prête traditionnellement.” ...et...

“Outre sa grande richesse en potassium, le pissenlit contient de bonnes quantités de fer, de calcium, de cuivre, de silice et de manganèse. Quant à la racine, elle renferme, en plus des principes amers, de l’inuline et des sucres complexes, des substances qui favorisent la multiplication de bactéries intestinales bénéfiques. Le pissenlit renferme aussi des acides gras, de la choline (un nutriment important pour le foie), des vitamines du complexe B, des vitamines C, D et K ainsi que des flavonoïdes et des caroténoïdes.”

Attention

En cas de calculs biliaires ou d’obstruction des conduits biliaires, consulter un professionnel de la santé avant de prendre du pissenlit.