

L'AIGREMOINE soulage les troubles digestifs

AGRIMONIA EUPATORIA SE RENCONTRE COMMUNÉMENT DANS LES LIEUX OMBRAGÉS, EN LISIÈRE DE BOIS, LE LONG DES TALUS ET DES HAIES. ELLE EST À LA FOIS UNE PLANTE BIO-INDICATRICE DE LA QUALITÉ DES SOLS ET UNE PLANTE MÉDICINALE.



SEDMI/SHUTTERSTOCK

L'aigremoine eupatoire est une Rosacée sauvage que vous rencontrerez aussi sous les jolis noms d'herbe de saint Guillaume ou de francormier. Elle peut atteindre 40 cm à 60 cm de haut, supporte les sols gorgés d'eau, dont elle exprime la richesse en calcaire et en nitrates. Côté médecine, elle est – selon certains auteurs – identifiée par le roi Mithridate VI Eupator, environ un siècle av. J.-C., comme une plante préservant la bonne santé. On en extrait une huile essentielle riche en cédrol, aux vertus relaxantes et sédatives, en linalol, anti-inflammatoire, antiseptique et calmant, en eucalyptol, anti-infectieux et stimulateur de l'immunité

et, enfin, en alpha-pinène, antibactérienne, antifongique, antivirale, antiseptique atmosphérique, anti-œdémateux et expectorante. Un vrai trésor !

CONTRE LES AFFECTIONS DIGESTIVES

L'aigremoine stimule les enzymes pancréatiques et, ainsi, améliore votre digestion et contribue au traitement des diarrhées avec efficacité. Elle a une action hépatique; elle est dépurative en cas de calculs biliaires. En décoction, cette plante traite l'incontinence urinaire et les cystites. Cette plante si commune est également recommandée pour soutenir le métabolisme de l'insuline, en cas de diabète.

Au moment où courent les rhumes, les rhinopharyngites, les laryngites, les trachéites et les angines, elle est une aide efficace contre les toux liées à toutes ces affections.

Et enfin, parce qu'elle a des propriétés drainantes sur le pancréas, elle favorise la guérison des herpès et de l'urticaire. En usage externe, elle soigne les affections buccales, en bains de bouche, et cutanées, sur une compresse. Autant de bonnes raisons de la récolter pendant vos futures promenades de printemps puisqu'elle fleurit de juin à septembre.

COMMENT L'UTILISER ? **En infusion :** 250 ml d'eau frémissante pour 1 c. à s. de sommités fleuries ou de feuilles sèches. Laissez infuser 15 min, filtrez et buvez trois mugs par jour. **En décoction :** procédez comme précédemment, mais laissez bouillir les fleurs avec l'eau pendant 20 min à couvert. **En teinture mère :** 20 à 30 gouttes trois fois par jour ou en extrait fluide, 1 c. à c., trois fois par jour pour l'adulte, réduire les doses de moitié pour les enfants de plus de 5 ans. **En gélules :** trois à cinq gélules par jour en deux prises.