

# La bardane



« L'herbe aux teigneux qui amuse les enfants lorsqu'ils se bombardent de ses balles collantes hérissées est efficace pour tout problème de peau »

Henri III, Roi de France atteint d'une grave maladie de peau aurait été guéri grâce à la bardane.

Originnaire d'Europe et d'Asie, cette bisannuelle de la famille des Astéracées peut mesurer jusqu'à 2 mètres. On la trouvera aussi sur le bord des chemins. Plantée au printemps, elle a besoin de soleil et peut résister jusqu'à -34°C, dans un sol riche.

Au potager on consommera la racine. Son goût est fin, un peu comme les salsifis, remment sucré.

Les propriétés :

- dépurative  
- détoxifiant  
général  
et cutané

Arctium lappa, cette plante aux fleurs roses trouve son efficacité dans la racine, riche en inuline (qui favorise une bonne flore intestinale) : un glucide dont l'action est proche de celle de la pénicilline.

**Décoction - Macérat huileux  
Gélule – Cataplasme – Teinture mère**

**Indications:** Problème de peau suite à une accumulation de toxines (furoncle, acné, eczéma...). Dermatoses suintantes (rougeole, eczéma suintant). Croûte de lait. Drainage des reins. Excès de sucre dans le sang. Anti-inflammatoire rhumatismal.

Pourvue de propriétés dépuratives, elle va drainer l'organisme de toutes les toxines dont celles responsables de l'apparition des boutons et favorise leur élimination au niveau du foie et des reins. Ce qui ne peut pas être pas éliminé par le corps, ressortira par la peau.

**En usage externe:** écraser les feuilles fraîches. Appliquer sur les parties douloureuses en maintenant avec une gaze et une bande. Répéter 2 à 3 fois par jour.

**Précautions:** Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants (à partir de 15 ans). Sauf en usage culinaire.

Ceci dit, utilisez toujours votre bon sens pour une efficacité optimum: respectez les doses, veillez à avoir une hygiène de vie qui correspond aux besoins humains (exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle) du mieux possible!

**Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.**

[www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com)