

Le cassis

« *Ribes nigrum* », cet arbrisseau d'environ

1,50 m de hauteur, regroupe des baies

rondes de couleur bleu-noir.

De la famille des grossulariacées, les



Propriétés :
Soutien des systèmes :
musculaire,
respiratoire,
cardio-vasculaire,
digestif, hormonal

parties qui nous procurent des bienfaits sont les feuilles et les fruits (sucrés-acidulés, riches en vitamine C mais aussi B et E, caroténoïdes, fibres, fer, calcium...)

Hildegarde de Bingen, haute figure du 12ème siècle, nous a fait partagé l'action thérapeutique des feuilles et les recommande même en onguent pour guérir la goutte. Elle utilisait aussi les feuilles fraîches, frottées sur la peau, contre les piqûres

d'insectes. Mais pas que ! Elle démontra les nombreuses vertus du cassis qui sont toujours d'actualité. Alors avant de faire du sirop, une tarte ou de la liqueur, délectez-vous du produit frais afin d'en conserver ses bienfaits !

**Soutien majeur de l'immunité, de
l'inflammation et du stress.**

Utilisations :

Sous forme de bourgeons, de gélules, de teintures mères, frais suivant la saison, en tisane, le cassis agit sur le système hormonal (épuiement des surrénales), les feuilles : diurétiques, protectrices des artères seront utiles pour la circulation sanguine, anti-inflammatoire : utile en cas de rhumatisme, d'ostéoporose, de lombalgie, d'arthrose. Il draine l'acide urique : utile en cas de goutte et en prévention. En soutien sur le système respiratoire : en cas d'allergies et pour le système digestif, on l'utilisera en cas de diarrhées, pour stimuler la sphère hépatique. En tant que régulateur, il aurait la faculté de potentialiser l'action des autres plantes. Il est riche en vitamines C, donc profitez du produit frais, planté en mars, avril ou à l'automne !

Précautions :

Ne pas utiliser en cas de maladie cardiaque ou rénale avec **oedèmes** et diurétiques en complément.

Conseils :

Veillez à avoir une hygiène de vie qui corresponde aux besoins humains (*exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle*) du mieux possible. Les conseils ne dispensent pas d'un avis médical.

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

06 46 12 11 88 - : www.sonia-naturo.com