

FRILABIOL Digestion



Pissenlit

Bien qu'il soit souvent considéré comme une simple mauvaise herbe envahissante des pelouses, le pissenlit est utilisé depuis des siècles sous différentes formes en médecine traditionnelle.

Taraxacum officinale est l'espèce la plus courante, mais il en existe de nombreuses autres.

Les feuilles, les racines et les fleurs peuvent non seulement être consommées, mais elles sont également fréquemment utilisées dans les tisanes et les compléments alimentaires.

Le pissenlit est employé comme remède naturel pour :

- Soutenir la régulation de la glycémie
- Favoriser la santé de la peau
- Soutenir la fonction hépatique
- Contribuer à la santé cardiovasculaire



Sauge

Salvia officinalis L. est un sous-arbrisseau vivace originaire du bassin méditerranéen.

Ses feuilles et son huile sont utilisées traditionnellement à des fins médicinales et culinaires.

Les feuilles sont reconnues par la Pharmacopée européenne sous le nom *Salviae folium*, correspondant aux feuilles entières ou coupées et séchées.

Les feuilles doivent contenir au minimum :

- 15 mL/kg d'huile essentielle (feuilles entières)
- 10 mL/kg d'huile essentielle (feuilles coupées)

La teinture de sauge (avec 0,1 % d'huile essentielle) dispose d'une monographie spécifique dans la Pharmacopée européenne.

Depuis l'Antiquité, la sauge est utilisée pour :

- Le traitement des plaies
- Les maux de gorge (en gargarisme)
- Les troubles digestifs
- L'amélioration de la mémoire
- L'hyperhidrose (transpiration excessive)



EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- Riche en fibres, vitamines et minéraux dans toutes les parties de la plante.
- Source importante de bêta-carotène et de polyphénols, capables de neutraliser les radicaux libres et de protéger contre les maladies chroniques.
- Propriétés anti-inflammatoires suggérées par des études animales et in vitro.
- Contient des composés bioactifs pouvant réduire la glycémie (observé en études animales et in vitro).
- Des études animales suggèrent une réduction du cholestérol et des triglycérides (données humaines limitées).
- Peut contribuer à abaisser la tension artérielle grâce à son effet diurétique et à sa teneur en potassium.
- Des études animales indiquent un effet protecteur hépatique.
- Pourrait contribuer au contrôle du poids.
- Riche en fibres et en prébiotiques (notamment l'inuline), favorisant la régularité intestinale et la santé digestive.
- Contient plusieurs composés anti-inflammatoires et antioxydants, notamment l'acide rosmarinique, le camphre et le carnosol.
- L'infusion de sauge pourrait aider à prévenir ou à accompagner le traitement du diabète de type 2 en réduisant la glycémie.
- Pourrait ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer et améliorer l'humeur et la mémoire (données nécessitant davantage de recherches).
- Parfois utilisée contre les nausées chez la femme enceinte et pour réduire la production de lait lors du sevrage (preuves limitées).
- Peut réduire les bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées.