



Réglisse



Très prisée dans la médecine traditionnelle chinoise. En bâton à mâcher, substitut intéressant au tabac, pour faire passer l'envie de fumer.

Noms communs	Réglisse, (anglais : Licorice)
Nom latin	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Famille	Fabacées (grande famille des légumineuses)
Description	Plante vivace au goût caractéristique doux et amer. Racines, rhizomes et stolons
Origine	Région de la méditerranée
Culture et rusticité	Besoin d'un sol riche et humide pour croître. À tendance invasive. Culture peu commune au Québec.
Usage	Médicinal. : En traitement contre les ulcères d'estomac, troubles digestifs, inflammation du système respiratoire etc. Culinaire : Très aromatique. On la retrouve en liqueur, confiserie, sirop etc.
Nutrition	Racine riche en glucides et en fibres solubles et insolubles. Contient des molécules anti oxydantes qui sont aussi des phyto estrogènes comme dans le soya Contient de la glycyrrhizine, une saponine qui cause l'hypertension, la rétention d'eau et la perte de potassium. À consommer en petite quantité.
Propriétés fonctionnelles	Expectorant, antitussif, anti-ulcéreux, anti-inflammatoire, émollient, immunostimulant, bactéricide, antiviral et stimulant des surrénales.
Modes d'utilisations et dosages	TRAITEMENT DE COURTE DURÉE -4 à 6 semaines Teinture mère : 5-20 gouttes, 1-3 fois par jour Infusion : ½ c. à thé de poudre par tasse. Boire en doses divisées, maximum 1 tasse par jour.

<p>Modes d'utilisations et dosages</p> <p>Modes d'utilisations et dosages</p>	<p>TRAITEMENT DE COURTE DURÉE -4 à 6 semaines</p> <p>Teinture mère : 5-20 gouttes, 1-3 fois par jour</p> <p>Infusion : ½ c. à thé de poudre par tasse. Boire en doses divisées, maximum 1 tasse par jour.</p> <p>Extrait déglycyrrhiziné-DGL (comprimés de 380 mg de DGL, 4:1) : extrait, duquel on a retiré la glycyrrhizine, surtout employé pour traiter les ulcères gastriques ou duodénaux ainsi que les inflammations intestinales. Croquer de 1 à 2 comprimés, 3 fois par jour, 20 minutes avant les repas.</p> <p>Sirop et pastilles</p> <p>Externe : Crème ou onguent contre eczéma, psoriasis, herpès.</p>
<p>Contre-indications</p>	<p>Ne pas prendre lorsqu'il y a une HYPERACTIVITÉ DES SURRÉNALES, HYPERTENSION, ŒDÈME, DIABÈTE, TROUBLES RÉNAUX, HÉPATIQUES ET CARDIAQUE.</p> <p>Contre indiqué aux enfants de moins de 2ans et FEMMES ENCEINTES ou ALLAITANTES.</p>