

Glycyrrhiza glabra**Réglisse, bois doux****Liquiritiae radix**

Sussholz

Licorice

Famille: Fabaceae

Origine/Habitat	Originaires du sud de l'Europe, Russie, d'Asie Mineure et d'Iran. Elle pousse spontanément partout jusqu'à 1'000m	
Histoire	Le nom de la réglisse vient du grec glucuks qui signifie sucre et de riza qui signifie racine. La terminologie glabra vient du latin glaber signifiant glabre. C'est une plante qui est déjà référencée en 2'800 av. J.-C. dans la médecine chinoise. Dans la chambre funéraire du pharaon Toutânkhamon on a trouvé une description de l'importance curative de la réglisse. Théophraste, puis Ste Hildegarde l'employaient pour éclaircir la voix. Son effet protecteur sur les ulcères de l'estomac a été décrit médicalement qu'en 1950.	
Botanique	Herbacée ou arbrisseau vivace atteignant plus d'un mètre de haut, à tige florifère dressée, striée longitudinalement, et dont les feuilles alternes, ovales, obtuses, composées, imparipennées (3 à 7 paires de folioles entières), d'un vert vif, sont couvertes de poils sécréteurs collants. Grappes dressées de fleurs de type papilionacé, axillaires, relativement petites, de couleur bleu pâle à lilas pâle. Les rhizomes sont traçants, couvrant d'immenses étendues jusqu'à donner à cette plante un caractère de mauvaise herbe..	
Principe actif	❖ Saponosides ❖ Glycyrrhizine ❖ Flavonoïdes ❖ Liquiritine	
Propriétés	❖ Adoucissante ❖ Antispasmodique ❖ Sécrétolytique ❖ Béchique	
Indications	❖ Inflammation des voies respiratoires inférieure ❖ Ulcère gastrique et duodénal ❖ Ballonnement ❖ Crampes gastro-intestinales	
Contre-indications	❖ Troubles hépatique ❖ Cirrhose du foie ❖ Hypertension ❖ Hypokaliémie ❖ Insuffisance rénale grave ❖ Grossesse	
Effets Secondaires	❖ Rétention d'eau ❖ Perte de potassium ❖ Hypertension ❖ Œdème	
Interaction	❖ Diurétiques ❖ Digitaliques	
Galénique	Tisane, teinture-mère	
Utilisation	Tisane : une càc pour 1 tasse, laisser infuser 5min Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.	