

Gentiana lutea**Gentiane jaune grande gentiane, Janssona Gentianae radix**

Enzian

Yellow gentian

Famille: Gentianaceae

Origine/Habitat	Plante poussant dans toute l'Europe centrale et méridionale, aime les sols riches, prairie et pâturage. De 700 à 2'400m.
Histoire	Le nom de gentiane viendrait de Gentius, roi d'Illyrie qui aurait, dit la légende, au II ^e siècle avant l'ère chrétienne, fait connaître la bienfaisante action de la plante. C'est la plante la plus amère du règne végétale. Même diluée à 1/58'000'000 elle est toujours amère.
Botanique	Herbacée des montagnes, spontanée dans les prairies d'altitudes, pérenne, pouvant atteindre plus d'1m de haut : les feuilles bleu-vert glauque, opposées, simples, ovales, robustes sessiles et embrassant au sommet de la tige, sont marquées de 5 à 7 nervure longitudinales saillantes, incurvées, qui convergent au sommet du limbe. Les fleurs axillaires possèdent une corolle étoilée à 5 pétales jaune d'or.
Principe actif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Principes amers ❖ Gentiopicroside ❖ Gentiopicrosine ❖ Amarogentioside ❖ Gentiobiose
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Apéritive ❖ Tonique ❖ Stomachique ❖ Vermifuge
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inappétence ❖ Troubles digestifs ❖ Flatulences ❖ Ballonnement ❖ Fatigue
Contre-indications	Ulcère gastrique et duodénal
Effets Secondaires	Céphalée
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère
Utilisation	Tisane : une càc de graine préalablement concassée Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

