

Cichorium intybus**Chicorée sauvage, Intybe****cichorii herba**

Wegwarte

Chicory

Famille: Asteraceae

Origine/Habitat	Pour dans toute l'Europe, sur les chemins et les lieux incultes. Elle aime les sols secs, calcaires et argileux. Pousse jusqu'à 1'500m
Histoire	La chicorée était déjà nommée dans le Papyrus Ebers en 4'000 avant J.-C. elle était utilisée déjà pour ces bienfaits digestifs. Selon Galien cette plante est l'amie du foie. La fameuse chicorée consommée à la place du café date du XVIIe siècle. Il s'agit de la racine torréfiée.
Botanique	Plante vivace à tige rigide anguleuse à rameaux nombreux, les feuilles inférieures sont profondément divisées en dents aiguës, les feuilles supérieures sont petites allongées, embrassant la tige, pubescentes, à lobes profonds. La fleur est de couleur bleu vif ligulés, en grands capitules. Le fruit est un akène sans pappus, couronné de minuscules écailles. La racine est pivotante, libérant un latex blanc lorsqu'elle est cassée.
Principe actif	❖ Principes amers ❖ Cichoséine ❖ Inuline ❖ Intybine ❖ Sels minéraux ❖ Vitamines B, C, P, K
Propriétés	❖ Apéritive ❖ Cholagogue ❖ Cholérétique ❖ Dépurative ❖ Diurétique ❖ Laxative ❖ Stomachique
Indications	❖ Inappétence ❖ Troubles hépatiques ❖ Dépuration printanière ❖ Constipation
Contre-indications	Aucune
Effets Secondaires	Aucun
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère ; fleur de Bach
Utilisation	Tisane : 1 càc dans pour une tasse Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

