

Taraxacum officinale**Pissenlit, dent de lion, florin d'or Taraxacum radix**

Löwenzahn

Dandelion

Famille : Asteraceae

Origine/Habitat	Plante originaire d'Europe poussant jusqu'à 2'000m d'altitude. Polymorphisme au niveau des feuilles, existe 1'000 espèces, ainsi que des centaines de sous-espèces
Histoire	Plante connue assez tardivement premier écrit vers 1546 par Bock, qui le considérait uniquement comme diurétique, dès la fin du XVIe siècle, certain le considère comme un vulnéraire d'exception. Elle est méprisée par la médecine classique. Dès le début du XXe siècle elle devient une panacée qui règle beaucoup de problème.
Botanique	Plante cosmopolite vivace des prés et des bords des chemins, sans tige, possédant une forte racine pivotante et des feuilles basales glabre, profondément découpées en dents aiguës, molles (d'où le nom de dent de lion), d'aspect général lancéolé. Les capitules floraux solitaires, portés par une hampe fistuleuse, ne sont composés que de fleurs ligulées et semblables. Les poils représentant le calice entourent la corolle de couleur jaune safran. Un pappus blanc, dont les soies d'étalement en entonnoir, permet aux akènes de se disperser par le vent (dissémination anémophile). Le latex est présent dans toutes les parties de la plante.
Principe actif	❖ Principes amers ❖ Taraxacine ❖ Triterpènes ❖ Stérols ❖ Flavonoïdes ❖ Quercétine ❖ Acide phénolique ❖ Coumarine ❖ Potassium
Propriétés	❖ Cholérétique ❖ Diurétique ❖ Apéritif ❖ Dépuratif ❖ Stomachique
Indications	❖ Troubles hépatobiliaires ❖ Rétention d'eau ❖ Cellulite ❖ Inappétence ❖ Ictère ❖ Lithiase hépatique
Contre-indications	Occlusion des voies biliaires, Iléus, Calculs biliaire (Médecin)
Effets Secondaires	Hyperacidité gastrique dermatite de contact (frais)
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère, capsule, suc
Utilisation	Tisane : 1 càc pour une tasse laissé infuser 5min Teinture-mère : 30 gttes Capsule : 3 par jour

