

RÉGLISSE GLABRE

Glycyrrhiza glabra L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela
Botanica

Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

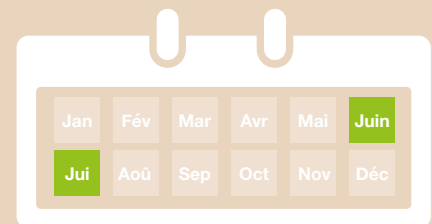
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Peu fréquente en France, vous pourrez la croiser cultivée ou spontanée - échappée d'une culture - près d'une prairie ou d'un fossé.



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles sont composées de 9 à 17 folioles ovales.



Yoan Martin - Licence CC BY SA - Tela Botanica

La Réglisse glabre présente des tiges florifères regroupant un grand nombre de petites fleurs bleuâtres.

Ses fruits seront des gousses plates aplaties, assez étroites.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Ses racines et ses tiges souterraines ont de nombreuses propriétés : expectorantes, calmantes de la toux, anti-inflammatoires. La Réglisse facilite également la digestion et est connue pour apaiser la soif.

LES TRADITIONS D'USAGE



Macérée dans de l'eau froide avec des rondelles de citron, elle donne le "coco", une boisson rafraîchissante. En infusion, elle calme les maux de gorge, et c'est un composant important du Pastis de Marseille.



Son utilisation en confiserie est très fréquente, en poudre, en pâte ou en bâton à mâcher. Elle peut aider le sevrage des fumeurs !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Elixir de longue vie en médecine traditionnelle chinoise et selon Hippocrate, elle entrait dans la composition de la tisane « bonne à tout » distribuée dans tous les hôpitaux.



Consommée en excès, elle peut aggraver les problèmes d'hypertension artérielle. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.