

INULE GRANDE AUNÉE

Inula helenium L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela
Botanica

Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

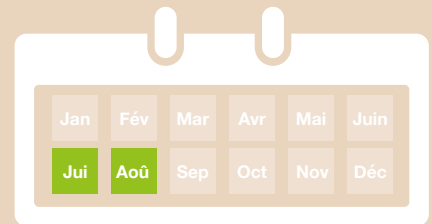
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Bien qu'en régression en France, vous avez une chance de la croiser dans les friches sur terrains argileux.



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Ses fleurs jaunes sont composées d'un regroupement de toutes petites fleurs au centre et des fleurs en forme de pétales autour.



Emmanuel Stratmains - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses feuilles sont de deux types : celles qui sont présentes sur la tige dites « caulinaires » sont différentes de celles présentes au ras du sol dites « basales ».

Elle peut atteindre 2,50m de hauteur.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Ses racines sont diurétiques, antitussives et étaient jadis considérées comme vermifuges.

LES TRADITIONS D'USAGE



La décoction des racines est utilisée comme sédatif des toux bénignes occasionnelles, ainsi que pour faciliter les fonctions rénales et digestives.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mieux vaut éviter un emploi abusif, car il y a des risques de réactions allergiques et de troubles digestifs.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.