

FRAGON PETIT HOUX

Ruscus aculeatus L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

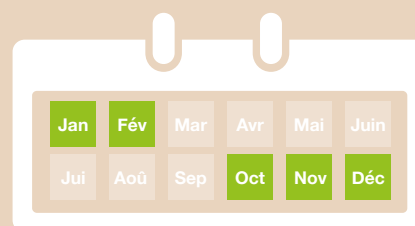
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Il apprécie les sols chauds et secs, et vous le croiserez dans les sous-bois, les bois et les coteaux arides.



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses fruits sont des baies rouges et luisantes, d'où la confusion avec le Houx.



Michaël Martinez - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont particulières, elles ont 3 pétales et 3 sépales blanc verdâtre, souvent violacés.

Ses feuilles sont vert foncé à pointe piquante.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Le rhizome du Fragon petit-houx est utilisé dans les manifestations de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et la symptomatologie hémorroïdaire.

LES TRADITIONS D'USAGE



Les anciens apothicaires préparaient une potion des "cinq racines apéritives" avec le Fragon petit-houx, l'Ache, l'Asperge, le Fenouil et le Persil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Difficile à croire en observant cet arbuste piquant mais les toutes jeunes pousses tendres au printemps sont comestibles (cuites uniquement) !



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