

# BOLDO

*Peumus boldus* Molina

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela  
Botanica

Jardins  
botaniques  
de France  
et des pays  
francophones  
Ibotanik

www.sante-nature.com

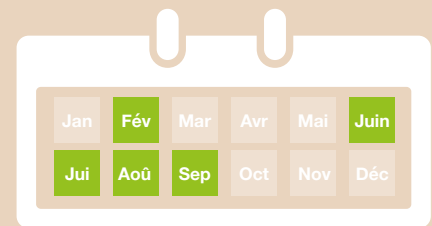
## SON IDENTITÉ

### OÙ LE TROUVER ?

Bien qu'il soit originaire d'Amérique latine, il s'est parfaitement acclimaté à la région méditerranéenne, où vous le croiserez sûrement !



### FLORAISON



\*Floraison en février sous un climat méditerranéen.

### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses fleurs femelles sont plus petites que ses fleurs mâles, elles sont parfumées et disposent de 5 pétales libres ; elles sont blanc jaunâtre.



Isabel Garrido Otth

Ses feuilles ont une odeur particulière et un fort goût épicé, leur bord est légèrement enroulé vers l'intérieur, elles sont ovales et d'un vert grisâtre brillant.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



Le Boldo est reconnu pour son activité sur le système hépatique et particulièrement la vésicule biliaire, c'est un excellent antispasmodique des voies digestives.

### LES TRADITIONS D'USAGE



Le Boldo est un remède traditionnel en Amérique du Sud, et ses feuilles sont aujourd'hui encore utilisées en tisanes, bien qu'il puisse aussi être utilisé en teinture-mère ou en gélules. Associé à d'autres plantes, il est utilisé pour soulager les douleurs de la vésicule, du foie, de brûlures d'estomac légères. Il facilite également le transit intestinal.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*C'est un berger chilien qui a découvert par hasard les bienfaits du Boldo en observant que ses brebis étaient en meilleure forme physique quand elles en mangeaient.*



Il est contre-indiqué en cas de calculs biliaires. À doses très élevées, il entraînerait vomissements et diarrhées. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.