

Les feuilles de cassis



Le cassis est une plante anti-inflammatoire dite "hormonale" puisqu'elle stimule le corps à produire des hormones aux effets anti-inflammatoires. Ces hormones appartiennent à la famille de la cortisone. On connaît l'usage des feuilles de cassis depuis des siècles pour soulager les rhumatismes.

Indications : Voies respiratoires (rhume des foins, allergie à la poussière, asthme allergique), articulations, voies urinaires (cystite, prostatite), inflammations en général (urticaire, hémorroïdes...).

Posologie : Macérat glycérolé ou teinture-mère : 3 fois 30 à 50 gouttes avec de l'eau avant les repas.

Ou

Infusion (pour les rhumatismes et les voies urinaires surtout) : infuser 10g de feuilles sèches dans 2,5 dl d'eau bouillante pendant 15 min. Boire 2 à 3 tasses par jour.