

La reine-des-prés, l'aspirine végétale !



La reine-des-prés (*Spiroea almaria*) est un des plus vieux anti-inflammatoires du monde puisque son principe actif est celui qui a servi à l'élaboration de l'aspirine : l'acide salicylique. Au Moyen-Age, on l'utilisait contre les inflammations de la peau lors de fièvres éruptives, comme la variole et la rougeole.

Indications : Articulations (douleurs, ankylose, gonflement, arthrite, goutte...), nerfs (névralgie, névrite...), tendons (tendinite, tennis-elbow...), mal de tête.

Posologie : Infusion : infuser 1 cuillère à dessert de feuilles et de fleurs sèches dans 3 dl d'eau pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour. Ne pas faire bouillir la plante sinon elle perd ses vertus.

Ou

Gélules : 3 fois 2 gélules, avant les repas.

Contre-indications : Allergie à l'aspirine, prise de fluidifiants sanguins.

Le 22/04/2013 - [Aurélie Blaize, journaliste santé](#)