

La décoction de saule blanc



Le saule blanc était déjà utilisé 5000 ans avant J-C. en Mésopotamie pour soigner diverses douleurs. Riche en salicine, c'est une des plantes qui a contribué à la découverte de l'aspirine (acide acétylsalicylique).

Indications : Articulations (rhumatisme, arthrite, goutte, douleurs dorsales), nerfs (névralgies, névralgie faciale), muscles (lumbago).

Posologie : Décoction : faire bouillir 25 à 30g d'écorce dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour.

Ou

Gélules : 3 fois 2 gélules, avant les repas.

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