

LES BIENFAITS DU PISSENLIT

Le pissenlit pour les défenses immunitaires

certaines recherches en laboratoire ont montré que le pissenlit possèderait des propriétés antimicrobiennes et antivirales. Il réduirait la capacité des virus à se reproduire et protégerait contre certaines bactéries nuisibles. Toutefois, plus de recherches et d'essais sur les humains sont nécessaires.

Pissenlit et perte de poids

Cette plante permettrait de réduire l'absorption des graisses. Entre autres, l'acide chlorogénique permettrait de perdre du poids, de diminuer l'accumulation des graisses et d'altérer des protéines entrant en jeu dans le contrôle du poids.

Le pissenlit aide à réduire la fatigue

Le pissenlit étant riche en fer et en potassium, c'est un bon allié pour lutter contre la fatigue. Ces minéraux agissent sur l'équilibre du système nerveux et sur les fonctions musculaires.

Le pissenlit favorise l'absorption de fer par l'organisme

Les végétaux sont composés de fer non héminique, qui est moins bien absorbé par le corps que le fer héminique, qui est présent dans la viande, le poisson. Cependant, la vitamine C, présente dans le pissenlit, favorise l'absorption du fer dans l'intestin.

Autres bienfaits du pissenlit

Dans le cas de maladies de peau, le l'org peut aider à la guérison. Il peut notamment être utilisé en cas de dermatoses, cors, psoriasis, acné ou encore dans les cas des verrues.

Le pissenlit pourrait aider à faire baisser le taux de sucre et aurait donc un effet antidiabétique. Il aurait aussi un effet hépato-protecteur et pourrait aider à faire baisser les taux de cholestérol et triglycérides, qui sont des facteurs de risque pour les problèmes de cœur. Il aurait des vertus anti-hypertensives et contribuerait à maintenir les os en bonne santé.

LES EFFETS SECONDAIRES DU PISSENLIT

Cette plante peut entraîner des nausées, des brûlures d'estomac (à cause de la taraxine), une inflammation des voies biliaires ou encore un excès de potassium dans le sang, chez les personnes ayant des problèmes de santé de type insuffisance rénale, cardiaque ou un diabète non contrôlé. Dans certains cas, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit déséquilibrer le traitement des personnes diabétiques.

Contre-indications

Le pissenlit étant un diurétique, son utilisation est à éviter chez les personnes souffrant fréquemment de calculs urinaires, car cela peut augmenter la pression en amont du calcul et engendrer de fortes douleurs.

Les personnes ayant des problèmes de foie, des calculs biliaires, des occlusions, des ulcères du duodénum ou encore

des obstructions intestinales doivent s'abstenir de prendre du pissenlit.

Certaines personnes étant allergiques aux astéracées (famille à laquelle appartient la marguerite, camomille etc) peuvent être allergiques au pissenlit.

Il est important de consulter un médecin avant consommation de pissenlit, pour les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques ou d'insuffisance rénale.