

BARDANE

Nom latin : *Actrium Lappa*

Famille : Astéracées

Parties utilisées : la racine

Indications

Impact sur le foie et la peau

Hypoglycémiant

Elle contient de l'inuline : gros sucre qui va rester dans le tube digestif et nourrir les bonnes bactéries.



Lappa veut dire « saisir » en grec. Les fruits portent des épines à crochets. Le but est de les faire transporter plus loin par les animaux afin qu'ils se ressemment.