

**Partie utilisée :** Feuilles et fleurs

**Éléments :** Eau-yang      Eau-yin  
**Saveurs :** Salé-froid      Doux-froid

Ses saveurs sont le salé-réfrigérant par sa richesse en potassium et le doux-réfrigérant par ses mucilages.

Les feuilles et les fleurs de sureau dispersent les inflammations de vessie en cas de :

- Pierres aux reins,
- Inflammations des reins,
- Infections urinaires,
- Cystites,
- Urétrites,
- Rétention urinaire.

Par ses mucilages, le sureau combat également les affections respiratoires

- Rhume,
- Bronchites,
- Asthme.

Il calme aussi les inflammations de la peau en cas de :

- Rougeole,
- Scarlatine,
- Affections oculaires.

**Conseil d'utilisation :**

Nous préconisons le nombre de gouttes par rapport au poids de la personne (60 kg – 60 gouttes /jour).

Soit dans une bouteille de ¼ litre d'eau à boire sur la journée.

Soit dans un petit verre d'eau ou de lait de céréale à répartir 3x/jour avant les repas.

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un style de vie sain.

