

**Partie utilisée :** Racine

**Éléments :** Terre-yin      Métal-yin  
**Saveurs :** Amer-chaud

De saveur très amère, la gentiane procure une énergie chaude à une rate affaiblie.

Elle sera utile pour :

- Accroître les défenses organiques en augmentant le nombre de globules blancs,
- Anémie,
- Convalescence.

Elle stimule le travail de l'estomac, est apéritive et traite :

- L'anorexie,
- Les maigreurs,
- Les ulcères gastriques en phase aigue,

Elle est indiquée soit avant le repas pour exciter l'appétit soit après pour favoriser la digestion.

Elle stimule et régule l'activité des sucs gastriques.

La gentiane est cicatrisante dans les atteintes respiratoires profondes et chroniques telle que la tuberculose.

Elle sera aussi tout indiquée dans les atteintes digestives chroniques :

- Maladie de Crohn,
- Mal absorption,
- Diarrhées,
- Dysenteries,
- Attaques digestives dû à des parasites intestinaux comme le paludisme.

Au niveau gynéco, elle stimule l'insuffisance lutéale du corps jaune dans les cas de :

- Absence de règles et règles irrégulières

**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 ¾ 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.

