

pour **solidifier les selles**, il n'y a pas mieux que la **salicaire**.

Ses tanins particuliers, des ellagitannins C-glycoside, « resserrent les mailles » cellulaires de la muqueuse intestinale. Cela permet de stopper les saignements (quand il y en a) mais aussi de réguler l'excès de mucus sécrété par les cellules de l'intestin et ainsi de solidifier plus facilement les selles.

La plante contient des mucilages qui adoucissent la muqueuse intestinale et retiennent l'eau, ce qui contribue à l'effet antidiarrhéique.

En pratique :

On peut consommer la salicaire en infusion classique, à raison de 30 à 60 g par litre d'eau. Faire bouillir 2 à 3 minutes puis infuser une vingtaine de minutes. Boire 3 tasses par jour entre les repas.

En extrait hydroalcoolique, on le consomme à raison de 30 à 60 gouttes 2 à 3 fois par jour pour un adulte.

Par précaution, la salicaire est déconseillée aux femmes enceintes. On peut la donner aux enfants à partir d'un an mais mieux vaut consulter un médecin en cas de diarrhée.

La salicaire peut remplacer avantageusement les médicaments habituellement prescrits dont la plupart peuvent présenter des effets indésirables tels que vertiges, nausées, douleurs abdominales, bouche sèche ou somnolence.