

Pour ce dixième livret de « L'herboristerie pas à pas », l'auteur nous entraîne dans un monde botanique souterrain fascinant plein de découvertes.

L'étude poussée de pas moins de 235 racines classées en 5 grands groupes : les racines non toxiques qui soignent ; les racines nourricières (alimentaires) ; les racines de l'énergie, du tonus ; les racines qui réchauffent, utilisées comme épices et les racines toxiques qui soignent, est unique et inédite.

Une prospection large de l'antiquité à nos jours à la lumière des avancées scientifiques actuelles le lecteur pourra s'instruire de tant d'informations parfois anecdotiques, souvent incroyables avec des conseils judicieux et des recettes pratiques éprouvées.

Dans son entreprise, Michel Dubray prévient qu'elle ne peut être exhaustive, et même limitée en raison de son concept à privilégier les plantes locales plutôt qu'exotiques. Néanmoins, les références à des racines d'autres continents sont citées ici, sur les critères historiquement bien ancrés dans nos pharmacopées, cuisines et culture.

Les racines, parties de plantes que s'interdisent les cours royales, les nobles aux XV<sup>e</sup>, XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, car de connotations sales, pleines de terre, vulgaires, légumes de l'ombre, sont réservées au petit peuple, aux paysans. Grand bien leur fasse, car ce sont elles qui apportent les sucres, l'énergie, la force et permettent de « s'ancrer » dans les réalités.

L'investigation synthétique sur les racines végétales nous incite à la réflexion sur les propriétés que l'on découvre, communes à nombre d'entre elles et notamment leur faculté à traiter la tête (le système nerveux), les maladies liées aux reins et aux intestins...

À découvrir absolument.