



FICHE TECHNIQUE

Les vertus des plantes

Plantes \ Effets	sédatif	relaxant	digestif	décongestionnant respiratoire
Anis	X			
Aubépine		X		
Badiane (ou anis étoilé)	X			
Ballote	X			
Feuilles de basilic		X		
Camomille		X		
Feuilles de capucine				X
Pétales de coquelicot				X
Eau de fleur d'oranger (à petite dose)		X		
Houblon	X			
Laitue	X			
Marjolaine	X			
Mélisse	X		X	
Passiflore (ou fleur de la passion)	X			
Reine-des-prés (ou spirée)		X		
Romarin			X	
Thym				X
Tilleul (à petite dose)		X		
Valériane	X			
Verveine		X	X	