

Les vertus de nos plantes de jardin

<i>antispasmodique</i>	Aubépine	sédatif cardiaque - insomnie - anxiété - ménopause - hypertension
<i>antispasmodique</i>	Basilic	stomatique et antiémétique - gastrite - carminatif - maux de tête nerveux
<i>antispasmodique</i>	Camomille	apéritif - digestif - aérophagie - migraines - névralgie
<i>béchiq</i>	Coquelicot	bronchite- coqueluche- asthme-insomnie- sommeil agité-anxiété
<i>antispasmodique</i>	Estragon	apéritif - crampes d'estomac - antistress - insomnie - stimulant - diurétique
<i>béchiq</i>	Hysope	bronchite - asthme - digestif - aérophagie - diurétique - états grippaux
<i>digestif</i>	Laurier	digestion difficile - fermentations intestinales
<i>antispasmodique</i>	Marjolaine	Insomnie - digestion lente - hypertension artérielle
<i>antispasmodique</i>	Mélisse	digestion - aérophagie - migraine - flatulence - bourdonnement oreilles
<i>antispasmodique</i>	Menthe bergamote (ou menthe citron)	digestive- carminative- tonique-fortifiante- bactéricide-antioxydante
<i>stimulant</i>	Menthe poivrée	digestive- carminative- antidiarrhée - antiseptique - douleur gastrique colique hépatique et néphrétique
<i>antispasmodique</i>	Menthe verte	calmante - anti-inflammatoire - bronchite - tonique digestive - cicatrisante
<i>antispasmodique</i>	Nepeta ou menthe corse	maux d'estomac - fièvre - crampes intestinales - bouffées de chaleur rhumatisme - arthrite
	Noisetier	feuilles : tonique veineux écorce : état fébrile
<i>diurétique</i>	Prêle	douleur articulaire - goutte - cystite - règles douloureuses
<i>stimulant</i>	Romarin	insuffisance hépatique - fermentation - vertiges
<i>antisudéral</i>	Sauge	transpiration - tonique - fatigue - convalescence - bouffées de chaleur
<i>diurétique</i>	Sureau (fleurs)	néphrite - cystite - anti-inflammatoire - constipation - yeux - rhume
<i>stimulant</i>	Thym	lourdeurs digestives - aérophagie - gaz - anti-diarrhée - mélancolie
<i>sédatif</i>	Tilleul	insomnie - nervosité -
<i>stomachique</i>	Verveine	digestion lente - aérophagie
	Bergamote	ballonnement - digestion difficile - spasmes digestifs - dermatose
	Ciboulette	apport en antioxydant
<i>diurétique</i>	Persil	stimulant digestif
<i>dépuratif</i>	Céleri	diurétique - calculs biliaire et rénaux - articulation - anti-inflammation