



Millepertuis bio, plante coupée, 50g

Traditionnellement il est employé sous forme d'infusion, seul ou en association avec d'autres plantes à visée neurosédative



Prix : 3.70 €

millepertuis bio

Traditionnellement il est employé sous forme d'infusion, seul ou en association avec d'autres plantes à visée neurosédative: Pour une grande tasse d'infusion : verser ¼ de litre d'eau bouillante sur 1 cuillère à soupe de plante de millepertuis séchées. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. Boire le matin et le soir au coucher. Pour bénéficier de son activité antidépressive, l'infusion n'est pas suffisante. Il convient de recourir à des extraits plus concentrés. L'association du millepertuis avec des plantes sédatives du système nerveux telles que lavande ou valériane renforce ses effets apaisants et permettent un rééquilibrage des biorythmes favorables au sommeil et au repos.

[Lien vers la fiche du produit](#)