**Valériane bio, racine coupée, 100g**

La valériane est connue pour lutter contre les troubles du sommeil et de l'anxiété

**Prix :** 4.90 €

**racine de valériane bio**

Les racines de valériane possèdent des vertus calmantes et sédatives du système nerveux

Elles ont une propriété tranquilisante et légèrement hypnotique

On utilisera les racines de valèriane essentiellement dans les états neurotoniques et spasmodique, afin de rétablir un bon système nerveux.

Elles gèrent également la sphère cardiaque, digestive et neuro-psychique (plus particulièrement les insomnies d'endormissement)

Utilisation : 1 cuillère à café pour 150ml a faire infuser 10mn minimum, boire 1h avant d'aller se coucher.

Lien vers la fiche du produit