



*Mélisse-Citronnelle*

## *Mélisse-Citronnelle*

*(doctissimo.fr)*

Calmant (troubles nerveux, stress, anxiété, angoisse), antispasmodiques (estomac, intestin), infections virales (herpès, zona), problèmes cardiaques (tachycardie), troubles du sommeil (insomnies), digestif, stimulant de la mémoire, blessures externes et névralgies, protecteur de l'organisme.

- Pour le traitement des troubles nerveux et digestifs, 1,5 à 4,5 g (de 1 à 3 fois par jour) de parties aériennes séchées (feuilles, fleurs) de la plante.