



EARL LE VERNEY  
74240 GAILLARD

# Mélisse



Exposition soleil.



Arrosage abondant.



**Cuisine**

Infusions, salades, desserts, œufs, poissons.



**Nutriments**

Antioxydants (anti-vieillesse, renforcement système immunitaire), vitamine C, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6, vitamine B12, magnésium, calcium.



**Bienfaits**

La mélisse aide à combattre les insomnies, le stress et le surmenage. C'est une plante qui favorise grandement le calme, la détente, le recul. Elle est réputée pour combattre efficacement l'herpès labial et certains virus et bactéries.