



# INFUSION DE HOUBLON

## PROPRIÉTÉS INDICATIONS

- CALMANT,
- SOMNIFÈRE,
- ANTIDÉPRESSEUR (EFFET LÉGER)
  
- ANXIÉTÉ,
- NERVOSITÉ,
- STRESS,
- INSOMNIE
- DÉPRESSION



## INGRÉDIENTS

- 30 G DE CÔNES
- 1 LITRE D'EAU

## PRÉPARATION

- FAIRE BOUILLIR L'EAU
  - AJOUTER LES FEUILLES OU LES SOMMITÉS FLEURIES
  - INFUSER 10 MN
- OU
- MACÉRATION À FROID PENDANT 12 À 24 HEURES, HISTOIRE DE PRÉSERVER LES PRINCIPES VOLATILES DE LA PLANTE
  - PASSER, FILTRER.

## APPLICATION UTILISATION

POUR COMBATTRE L'INSOMNIE, ON PREND UNE TASSE D'INFUSION OU DE MACÉRATION AVANT LE COUCHER. POUR TOUS LES AUTRES PROBLÈMES, ON PREND UNE TASSE AVANT LES REPAS.

OU

EN CAS DE RHUMATISME OU D'ARTHRITE, ON PEUT FAIRE CHAUFFER LÉGÈREMENT LES CÔNES À SEC ET LES PLACER DANS UN SAC DE TISSU (UNE TAIE D'OREILLER, PAR EXEMPLE) QU'ON APPLIQUERA SUR LES PARTIES DOULOUREUSES

### **MISE EN GARDE :**

IL EST CONSEILLÉ DE REMPLACER LES CÔNES DE HOUBLON AU BOUT DE QUELQUES MOIS, CAR LEUR ACTIVITÉ DIMINUE RAPIDEMENT AVEC LE TEMPS, QUAND ELLE NE SE TRANSFORME PAS CARRÉMENT.

AINSI, DANS CERTAINS CAS, LES CÔNES RÉCOLTÉS DEPUIS PLUSIEURS MOIS PEUVENT, DE FAÇON TOUT À FAIT PARADOXALE, EXERCER DES EFFETS EXCITANTS CHEZ CERTAINES PERSONNES SENSIBLES.

### **MISE EN GARDE :**

ATTENTION ! EFFET « CALMANT » SUR LA LIBIDO DES HOMMES !!