



## ANNEXE

# Le mélilot (*Melilotus officinalis*)

### Mode d'emploi et posologie

Le mélilot peut être consommé sous différentes formes.

#### En **infusion** :

- 1 à 2 cuillères à café de fleurs séchées pour 250 ml d'eau chaude,
- laisser infuser 10 minutes, boire 1 à 2 tasses par jour.

#### En **teinture mère si on tolère l'alcool** :

- 30 à 50 gouttes, 2 à 3 fois par jour, diluées dans un verre d'eau.

#### En **gélules d'extrait sec (qui a ma préférence)** :

- 400 à 600 mg par jour, selon les indications du fabricant.

Plus rarement, en **cataplasme** (en cas d'hématomes ou d'œdèmes) :

- infuser les fleurs dans un peu d'eau chaude, puis appliquer sur la zone concernée.

Le mélilot est une plante précieuse pour la circulation sanguine et lymphatique. Utilisé avec précaution, il peut être un allié naturel contre les jambes lourdes, les hémorroïdes et les troubles veineux, tout en apportant un effet relaxant léger.

### Précautions d'emploi

Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant en raison de ses effets fluidifiants.

Ne pas utiliser en cas de troubles hépatiques ou pendant la grossesse sans avis médical.

