

27 juillet

# L'eau de mélisse, un délice...

Transmise par un médecin à un religieux, aux alentours de 1600, la recette originale fut ensuite élaborée et produite par les carmélites, dans leur couvent. Elle comprenait alors quatorze plantes et neuf épices.

Transformée au fil des siècles, l'eau de mélisse est parvenue jusqu'à nous en gardant ses formidables propriétés. Stimulante et tonique, elle se révèle très efficace face à de nombreux troubles, aussi bien digestifs que nerveux.

Vous avez de la mélisse au jardin ?

- Recouvrez 150 g de **mélisse** fraîche, 6 à 8 g de racine d'**angélique**, 15 clous de **girofle**, 15 g de noix de **muscade** râpée, 10 g de graines de **coriandre**, 20 g d'écorce de cannelle et 30 g de zeste de **citron** non traité (c'est impératif : à défaut, renoncez au citron !) d'un litre d'eau-de-vie.

- Laissez reposer 15 jours, en remuant souvent.
  - Après deux semaines, pressez, passez et conservez en petits flacons bouchés.
- Si vous ajoutez un peu de sauge et de romarin, c'est très bien et très efficace aussi !

## Quand et comment l'utiliser ?

*Migraines, sensation de tête lourde, digestion difficile, troubles liés à la nervosité ou au grand méchant stress, mais aussi vertiges ou mal des transports : 10 à 15 gouttes diluées dans de l'eau ou de la tisane et hop, tout va déjà mieux !*

