

HOUBLON GRIMPANT

Humulus lupulus L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



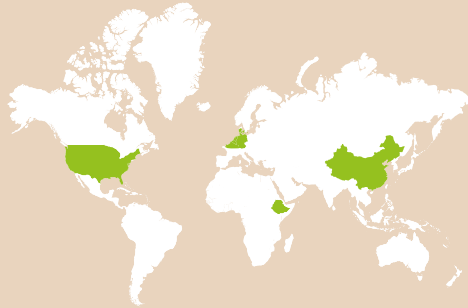
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

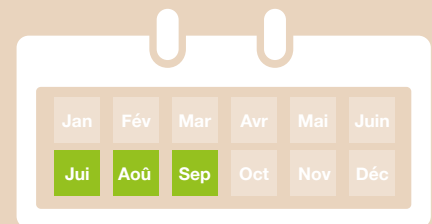
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Plus fréquent à des altitudes d'environ 800 m, vous le croiserez à la lisière des forêts.



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

C'est une liane herbacée grimpante de 3 à 6 m.



Gérard Leveslin - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs femelles sont regroupées en une inflorescence lâche et pendante.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Ses fleurs femelles sont préconisées pour le manque d'appétit ainsi que pour les troubles mineurs du sommeil.

LES TRADITIONS D'USAGE



On utilise le Houblon en infusion comme sédatif léger.



L'huile essentielle de Houblon est reconnue pour ses propriétés sédatives et relaxantes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En brasserie, on utilise ses fleurs pour faire de la bière !

En Allemagne, on met les fleurs de Houblon dans l'oreiller pour favoriser le sommeil.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.