

## La menthe

👉 Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes.



## La sauge

👉 Astringente et antiseptique : en gargarismes, la sauge calme les maux de gorge et la toux du fumeur. Elle est aussi utilisée en cas de gingivite car elle a des propriétés anti-inflammatoires. Fébrifuge : elle aide à faire baisser la fièvre.

