

# La recette pour les troubles du sommeil



Expert en phyto-aromathérapie

Le docteur Jean-Michel Morel spécialiste en médecine générale, chargé de cours de phyto-aromathérapie en Faculté, auteur du Traité pratique de Phytothérapie aux éditions Grancher, créateur du site participatif : [www.WikiPhyto.org](http://www.WikiPhyto.org)

## Troubles du sommeil



👉 x 2 HE Mandarinier à respirer sur un mouchoir le soir

+ 📄 x 2 gélules Valériane



Mandarinier

+



Valériane