



***Nymphaea lotus* L.**

Nymphaeaceae

Noms vernaculaires

Français : nymphéa, lotus tigré

Botanique

Plante d'eau douce et calme à bulbe, elle a des feuilles arrondies et des fleurs blanc bleuté.

Partie utilisée

Pétale de fleur.

Principaux constituants

Alcaloïdes (nymphaéine, nymphaline, nupharine).

Propriétés pharmacologiques

Sédatif, antispasmodique, calmante.

Toxicologie

La présence d'alcaloïdes incite à respecter les doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Insomnie, nervosité.

Tisane de 5 grammes de pétales de fleurs par litre d'eau, à boire dans la journée ou une tasse le soir.