

Ma tisane bonne nuit

Catégorie : Tisanes santé

Temps de préparation : 15 min

Les ingrédients

Pour 1 litre d'eau



Passiflore Fleurs Bio
10 g



Tilleul Bractée et Fleur Bio
5 g



Miel de romarin biologique
1 c. à c.



12 fleurs de camomille

15 g de racines coupées de valériane

La préparation

Étape 1

Faire bouillir l'eau et la laisser frémir 3 minutes

Étape 2

Verser cette eau frémissante sur le mélange de plantes puis couvrir.

Étape 3

Laisser infuser environ 10 minutes afin de libérer les principes actifs des plantes

Étape 4

Filtrer et déguster.

Notre astuce

1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie, incorporée dans la tisane, apportera une note florale et relaxante supplémentaire pour une détente encore plus affirmée.

Votre cure

Cette tisane peut être consommée aussi bien dans l'après-midi, pour se détendre, que juste après le dîner ou une demi-heure avant le coucher, pour accéder à un endormissement rapide ainsi qu'à un sommeil serein. Vous pouvez aussi mettre ce mélange dans de petits sachets que vous jetterez dans votre baignoire pour profiter d'un bain relaxant !

Précautions d'emploi

Déconseillée aux enfants de moins de 5 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes.
Évitez une utilisation prolongée sans interruption.