

Tisane anti-âge

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion

Temps de préparation : 15 min

Bienfaits : Dépurative

Les ingrédients

Pour 200 ML



Prêle des champs Parties aériennes Bio
1 c. à s.



Vigne rouge Feuilles Bio
1,5 c. à s.



Bardane Racines Bio
1 c. à c.

La préparation

Etape 1

Commencez par faire bouillir les parties aériennes de prêle et les racines de bardane dans 200 ml d'eau pendant 5 minutes.

Etape 2

Puis, hors du feu, ajoutez les feuilles de vigne rouge.

Etape 3

Laissez le tout infuser pendant 10 minutes.

Mode d'emploi

Buvez 2 à 3 tasses d'infusion par jour, entre les repas.

Les astuces

Astuce de l'expert

Intégrer dans votre routine beauté :

- Le Gua Sha visage au Quartz rose dont les mouvements permettront de drainer la peau et lifter les rides et les ridules.
- l'huile végétale d'argousier pour ses propriétés anti-âge
- Une eau florale régénérante, raffermissante et toniques comme l'hydrolat de fleur d'oranger, ciste, hamamélis, camomille romaine ou encore Verveine citronnée.