

Tisane anti-eau

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion

Temps de préparation : 15 min

Bienfaits : Dépurative

Les ingrédients

Pour 200 ML



Artichaut Feuilles Bio
2 c. à c.



Ortie Feuilles Bio
2 c. à s.



Bardane Racines Bio
1 c. à s.

La préparation

Etape 1

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

Mode d'emploi

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

Les astuces

Astuce de l'expert

Pensez à compléter votre routine avec un hydrolat ou un extrait de bourgeons frais de cassis, parfait pour son effet drainant.