

Tisane contre la gueule de bois

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour un verre de 250 ml



Menthe poivrée Feuilles Bio
2 g



Camomille romaine Fleurs Bio
3 g

1 g de gingembre en poudre



250 mL d'eau

La préparation

En décoction :

Étape 1

Mettre les plantes dans l'eau froide dans une casserole

Étape 2

Mettre un couvercle sur la casserole pour éviter de perdre les principes actifs des plantes par évaporation

Étape 3

Porter l'eau à ébullition puis arrêter le feu

Étape 4

Attendre trois à cinq minutes, filtrer et déguster.

Froide :

Étape 1

Laisser infuser les plantes à température ambiante pendant deux heures

Étape 2

Laisser refroidir deux heures au réfrigérateur

Étape 3

Filtrer et déguster

Notre astuce

Vous pourrez rajouter en fin de préparation 2 gouttes d'huile essentielle de citron bio ; idéale pour éliminer les toxines, purifier le système digestif et calmer rapidement nausées et maux de têtes.

Bon à savoir

Les effets de cette tisane sont ressentis en seulement 30 minutes. Si besoin, on peut renouveler l'opération une heure après. Elle peut se boire au lever mais elle est également appréciée après les repas. Jusqu'à 4 tasses par jour.

Précautions d'emploi

Ne pas consommer de gingembre lorsque l'on souffre d'un ulcère à l'estomac. Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.