

Tisane défenses naturelles

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion, Décoction

Temps de préparation : 18 min

Bienfaits : Fortifiante, Stimulante immunitaire, Tonique générale

Les ingrédients

Pour X g



Echinacée Racines Bio
1 cuillère à soupe



Eleuthérocoque Racines Bio
1 cuillère à soupe



Maté Feuilles Bio
1 cuillère à café

La préparation

Étape 1

Commencez par faire bouillir les racines d'échinacée et d'éléuthérocoque dans 200 ml d'eau pendant 8 minutes.

Étape 2

Hors du feu, ajoutez les feuilles de maté et laissez infuser le tout pendant 10 minutes.

Mode d'emploi

Astuce de l'expert

En cas de fatigue ou de refroidissement, buvez au moins 3 à 4 tasses par jour (entre les repas) pendant 10 jours. Pour adoucir le goût de votre tisane, diluez 1 cuillère à café de miel ou de sucre de fleur de coco dans votre tasse.