

Tisane détente absolue

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion

Temps de préparation : 10 min

Bienfaits : Relaxante

Les ingrédients

Pour 200 ML



Mélisse Feuilles Bio
2 c. à s.



Aubépine Sommités fleuries Bio
1 c. à s.



Verveine Feuilles Bio
1 c. à c.

La préparation

Infusez votre mélange de plantes dans 200 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Mode d'emploi

Buvez 1 à 3 infusions en journée ou en soirée, à chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Les astuces

L'astuce de l'expert

En cas de stress, angoisse, pensez aux huiles essentielles en olfaction :

- l'huile essentielle Petit grain bigaradier notamment en cas d'anxiété, palpitations, spasmes digestifs d'origine nerveuse
- l'huile essentielle de Mandarine notamment si nervosité de fin de journée
- l'huile essentielle d'Ylang-Ylang notamment en cas de palpitations, insomnies.

Le roll-on Stress & Sérénité propose un mélange d'huile essentielle pour faire face aux angoisses du quotidien. Il s'applique 2 à 3 fois par jour au niveau des poignets et du plexus solaire.