

Tisane detox 5 émonctoires été

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion

Temps de préparation : 15 min

Bienfaits : Digestive

Les ingrédients

Pour 200 ML



Pissenlit Racines Bio
2 c. à c.



Bardane Racines Bio
1 c. à c.



Aubier de Tilleul Bio
1 c. à c.

La préparation

Etape 1

Commencez par faire bouillir le mélange dans 300 ml d'eau pendant 5 minutes.

Mode d'emploi

Buvez 1 à 3 tasses d'infusion par jour, après le repas et à chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Les astuces

Astuce de l'expert

Pensez à compléter votre routine avec des huiles essentielles pour cibler les organes émonctoires et faciliter l'organisme à se débarrasser des déchets. Les huiles essentielles de tea tree, citron, curcuma, genièvre, livèche ou encore menthe poivrée sont idéales pour la detox. Egalement, les hydrolats de carotte, genévrier et romarin à verbénone retrouvés dans le coffret Détox sont parfait pour optimiser sa cure detox.