

Tisane detox de printemps

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour un 1 litre



Pissenlit Racines Bio
20 g



Aubier de Tilleul Bio
30 g



Bardane Racines Bio
20 g



Artichaut Feuilles Bio
12 g



Huile essentielle Citron Bio
2 gouttes



1 litre d'eau

La préparation

Étape 1

Mettre l'eau à ébullition

Étape 2

Y ajouter le pissenlit et l'aubier de tilleul, puis laisser frémir pendant 20 minutes

Étape 3

Ajouter cette préparation au mélange de plantes restantes

Étape 4

Laisser infuser une dizaine de minutes (ce qui permet d'obtenir une concentration efficace en substances actives)

Étape 6

Déguster froide ou chaude

Notre astuce

En raison de la saveur amère des composés actifs de l'artichaut et de la racine de pissenlit, il sera préférable, selon les goûts, de sucrer légèrement la préparation avec une cuillère à café de miel bio.

Votre cure

Boire un litre de cette préparation, tout au long de la journée. Faire 3 cures de 9 jours avec un arrêt de 3 jours entre chaque cure. Cette cure peut être menée sur 2 à 3 jours pour aider l'organisme à faire face à des excès ponctuels.

Précautions d'emploi

Déconseillée aux personnes souffrant de calculs rénaux.