

Ma tisane digestion facile

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour une tasse



Menthe poivrée Feuilles Bio
1 c. à c.



Gentiane Racines Bio
1 c. à c.



Miel de lavande biologique
1 c. à c.



250 ml d'eau environ

La préparation

La racine de gentiane s'utilise en macération à froid durant toute une nuit :

Mettre la plante dans un verre d'eau froide et laisser macérer toute la nuit.

Étape 1

Chauffer l'eau à ébullition

Étape 2

Laisser frémir pendant 3 minutes environ

Étape 3

Ajouter cette eau bouillante aux plantes

Étape 4

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

Notre astuce

Pour des bienfaits renforcés, et davantage stimulants, vous pouvez ajouter du gingembre râpé à votre préparation.

Précautions d'emploi

Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 12 ans et en cas d'hypertension artérielle. Il est préférable de consulter son médecin avant en cas de troubles graves hépatiques.