

Tisane esprit léger

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion, Décoction

Temps de préparation : 15 min

Bienfaits : Relaxante

Les ingrédients

Pour 200 ML



Réglisse Racines Bio
1 c. à c.



Angélique Racines Bio
1 c. à c.



Mélisse Feuilles Bio
1 c. à s.

La préparation

Etape 1

Commencez par faire bouillir les racines de réglisse ainsi que les racines d'angélique dans 250 ml d'eau pendant 3 minutes.

Mode d'emploi

Buvez 1 à 2 tasses d'infusion par jour, notamment après le repas, pour favoriser une bonne gestion du stress ainsi qu'un bien-être intestinal.

Les astuces

Astuce de l'expert

En cas de charge mentale élevée, de surcharge émotionnelle ou de période d'angoisse, pensez aux huiles essentielles en olfaction.

L'huile essentielle d'Ylang-Ylang est idéale pour un lâcher prise total.

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