

Tisane gestion du stress

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion

Temps de préparation : 10 min

Bienfaits : Positivante, Relaxante

Les ingrédients

Pour 1 tasse



Millepertuis Parties aériennes Bio
1 cuillère à soupe



Aubépine Sommités fleuries Bio
1 cuillère à soupe



Verveine Feuilles Bio
1 cuillère à café

La préparation

Étape 1

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

Mode d'emploi

Buvez l'infusion en journée ou en soirée, à chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Les astuces

Astuce de l'expert

Pour accentuer l'effet calmant de votre infusion, diluez 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier dans 1 cuillère à café de miel à faire fondre dans votre tasse.