

Tisane mémoire et concentration

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Décoction, Infusion

Temps de préparation : 15 min

Bienfaits : Dynamisante, Stimulante circulatoire, Tonique générale

Les ingrédients

Pour 1 tasse



Eleuthérocoque Racines Bio
1 cuillère à café



Ginkgo Feuilles Bio
1 cuillère à soupe



Menthe poivrée Feuilles Bio
1 cuillère à café

La préparation

Étape 1

Commencez par faire bouillir les racines d'éléuthérocoque dans 200 ml d'eau pendant 5 minutes.

Étape 2

Puis, hors du feu, ajoutez les feuilles de ginkgo et de menthe poivrée.

Étape 3

Laissez le tout infuser pendant 10 minutes.

Mode d'emploi

Buvez 2 tasses de tisane par jour minimum (le matin et l'après-midi) pendant 10 à 20 jours. Une fois cette cure active réalisée, buvez 1 tasse le matin aussi longtemps que nécessaire.

Les astuces

Astuce de l'expert

Édulcorez éventuellement votre tisane avec un bon miel, de la stévia ou du sucre de fleurs de coco. Le cerveau est, en effet, l'organe qui consomme le plus de sucre. Cette touche sucrante est donc un plus non négligeable.