

Tisane nez gorge

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Décoction, Infusion

Temps de préparation : 20 min

Bienfaits : Purifiante respiratoire, Stimulante immunitaire

Les ingrédients

Pour 1 tasse



Echinacée Racines Bio
1 c. à s.



Thym Feuilles Bio
1 c. à c.



Eucalyptus Feuilles Bio
1 c. à c.



Romarin Feuilles Bio
1 c. à c.

La préparation

Étape 1

Commencez par faire bouillir les racines d'échinacée dans 200 ml d'eau.

Étape 2

Après 5 minutes de décoction, ajoutez les feuilles de thym et d'eucalyptus, puis laissez bouillir 3 minutes supplémentaires.

Étape 3

Ajoutez ensuite les feuilles de romarin, en fin de décoction, et laissez bouillir 2 minutes supplémentaires.

Étape 4

Coupez le feu et laissez infuser le tout pendant 10 minutes.

Mode d'emploi

Buvez 1 à 2 tasses par jour, entre les repas.

Les astuces

Astuce de l'expert

En cas de refroidissement, buvez 3 à 4 tasses par jour (entre les repas) pendant 10 jours. Ajoutez un peu de miel à faire fondre dans votre préparation pour en adoucir le goût, et renforcer ses propriétés fortifiantes et purifiantes.