

## Tisane positivante

**Catégorie :** Tisanes santé

**Type de préparation :** Infusion

**Temps de préparation :** 10 min

**Bienfaits :** Positivante

### Les ingrédients

Pour 200 ML



Lavande Fleurs Bio  
1 c. à c.



Millepertuis Parties aériennes Bio  
1 c. à c.



Sauge Feuilles Bio  
1 c. à c.

### La préparation

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

### Mode d'emploi

Buvez 1 à 3 tasses d'infusion par jour pour un regain de good vibes et retrouver calme et sérénité. Peut-être utile après un repas pour une digestion douce.

### Les astuces

#### Astuce de l'expert

Vous pouvez associer cette tisane avec une cure de pollen pour son côté stimulant et tonifiant du système nerveux. Egalement, le bourgeon de figuier se révèle un bon allié en cas de fatigue générale, états dépressifs, angoisse... : 15 gouttes quotidienne diluée dans de l'eau ou du miel d'oranger.