

## Tisane pour apaiser mes allergies

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 10 min

### Les ingrédients

Pour 1 litre



Ortie Feuilles Bio  
Une dizaine de feuilles



Mélisse Feuilles Bio  
10 g de feuilles

10 g de plante entière de plantain



1 L d'eau

### La préparation

#### Étape 1

Mettre les plantes dans l'eau froide

#### Étape 2

Porter à ébullition pendant 10 minutes

#### Étape 3

Filtrer et déguster

### Notre astuce

Vous pouvez, pour renforcer les bienfaits de cette tisane, ajouter 1 à 2 gouttes(s) d'huile essentielle d'estragon que vous mélangerez avant à une cuillère à café de miel pour une meilleure dissolution.

### Précautions d'emploi

Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans. Il est préférable de prévenir son médecin, en cas de traitements médicamenteux associés.