

Tisane purifiante respiratoire

Catégorie : Tisanes santé

Type de préparation : Infusion, Décoction

Temps de préparation : 15 min

Bienfaits : Purifiante respiratoire

Les ingrédients

Pour 200 ML



Echinacée Racines Bio
1 c. à c.



Lapacho Écorces
1 c. à c.



Sureau Fleurs Bio
1 c. à s.

La préparation

Etape 1

Commencez par faire bouillir les racines d'échinacée dans 300 ml d'eau pendant 5 minutes.

Etape 2

Ajoutez l'écorce de lapacho pour faire bouillir pendant 3 minutes.

Etape 3

Hors du feu, ajoutez les fleurs de Sureau et laissez le tout infuser pendant 10 minutes. Vous pouvez allonger le temps d'infusion pour un goût plus prononcé.

Mode d'emploi

Buvez l'infusion au cours de la journée ou en soirée pour purifier les voies respiratoires. Commencez par 1 infusion, puis augmentez jusqu'à 2 ou 3 infusions par jour si besoin.

Les astuces

Astuce de l'expert

Pensez aux produits de la ruche pour venir soutenir vos défenses naturelles et notamment :

- le pollen ou la gelée royale en cure de 2 à 3 mois
- le miel à ajouter à vos tisanes pour son côté à la fois gourmand et stimulant énergétique et notamment le miel d'Eucalyptus pour ses propriétés sur les voies respiratoires et les gorges enrouées.