

Tisane restons zen

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 1 tasse



Passiflore Fleurs Bio
5 g soit 1 cuillère à café



Mélisse Feuilles Bio
5 g soit 1 cuillère à café



Tilleul Bractée et Fleur Bio
2 g soit environ 1 cuillère à café



250 ml d'eau

La préparation

Étape 1

Portez l'eau à ébullition

Étape 2

Hors du feu, ajoutez les plantes une à une

Étape 3

Laissez infuser une dizaine de minutes, récipient fermé pour ne pas laisser échapper les huiles essentielles volatiles

Étape 4

Filtrez

Étape 5

Ajoutez une cuillère à café de miel de lavande selon votre goût

Notre astuce

Cette infusion peut être versée dans le bain afin de calmer les enfants les plus nerveux.

Précautions d'emploi

En prise orale déconseillée aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes. Afin d'éviter toute interaction médicamenteuse, il est préférable de consulter un médecin avant d'entreprendre une cure.