

Tisane speciale transit

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 150mL



Boldo Feuilles Bio
1 g de feuilles de boldo séchées



Miel de romarin biologique
1 cuillère à café



2 à 3 g de fleurs de mauve séchées



150 mL d'eau

La préparation

Étape 1

Faire bouillir l'eau.

Étape 2

La verser sur le mélange de plantes.

Étape 3

Laisser infuser 3 minutes.

Étape 4

Filtrer et déguster.

Étape 5

Lors des premières utilisations, ne pas laisser infuser plus de trois minutes, afin que le corps puisse s'habituer aux effets de cette infusion.

Notre astuce

Vous pouvez adapter la recette de cette tisane à votre besoin : pour un effet laxatif immédiat et "extra-fort" il suffira d'inverser les quantités indiquées pour les deux plantes (diminuer la quantité de mauve et augmenter celle de boldo). Veiller toutefois à respecter le temps d'infusion afin de ne pas irriter les muqueuses digestives.

Votre cure

Boire une tisane de préférence au coucher. Il est possible de consommer cette tisane 2 à 3 fois par jour en cas de constipation installée. En cure de un mois, à espacer sur les mois suivants et en fonction des besoins.

Précautions d'emploi

Contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale, chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 12 ans.