

## Tisane SPM

**Catégorie :** Tisanes santé

**Type de préparation :** Infusion

**Temps de préparation :** 10 min

**Bienfaits :** Dépurative

### Les ingrédients

Pour 200 ML



Framboisier Feuilles Bio  
2 c. à c.



Réglisse Racines Bio  
1,5 c. à c.



Verveine Feuilles Bio  
2 c. à s.

### 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, entre les repas et quand le besoin s'en fait sentir.

### Les astuces

#### Astuce de l'expert

Pensez à compléter votre routine avec un hydrolat de sauge sclérée parfait pour apaiser les désagréments liés aux cycles féminins.