

Exemple de tisane santé et suites de Fêtes de décembre à janvier

Elle s'avère fortement **antioxydante, anti-inflammatoire, stimulante du métabolisme et réchauffante**, des propriétés bienvenues en saison froide et aux approches des Fêtes de fin d'année ou l'organisme est fortement sollicité.

Associer basilic, marjolaine, origan, romarin, sarriette, sauge, thym, monarde, menthe poivrée, hysope auxquelles on rajoutera du gingembre, du curcuma et de la réglisse. Vous pouvez utiliser toutes ces plantes ou seulement celles que vous préférez, mais au minimum thym, romarin, gingembre, réglisse. Mettre 3-4 c. à soupe/lit du mélange à part égale dans de l'eau froide. Chauffer à la limite de l'ébullition dans une casserole couverte, laisser tirer 5 à 10 minutes, passer, sucrer avec du miel si nécessaire. Prendre 1 litre sur la journée, au minimum sur une semaine, idéalement en cure par série de trois semaines, puis une semaine d'arrêt pendant toute la saison froide.

