

Tisane tonique pour la femme



Ingrédients :

- Ortie: 2 c à thé de feuilles d'ortie
- Framboisier: 1 c. à soupe de feuilles de framboisier
- Avoine: 4 c. à table de paille d'avoine
- 1 c. à soupe de racines de pissenlit

Instructions :

- Mettre à bouillir 1 c. à soupe de racines de pissenlit dans 1 L. d'eau
- Mijoter environ 20-30 minutes avec couvercle.
- Tamiser et verser dans un infuseur
- Infuser les autres plantes avec l'eau de la décoction de pissenlit avec couvercle
- Boire tout au long de la journée

Notes :

- Choisir des plantes biologiques et de bonne qualité
- Si des réactions et effets secondaires se font sentir, diminuer les quantités de plantes (surtout le pissenlit qui peut amener des symptômes de « détox » : Maux de tête, fatigue, cerveau embrumé, diarrhée, maux de ventre, etc)
- Si des ballonnements surviennent, enlever l'ortie voir si ça améliore
- Ne pas utiliser d'ortie si vous prenez du Diclofenac et des fluidifiants sanguins antagonistes de la vitamine K ou du lithium
- Ne pas prendre de pissenlit si vous avez une obstruction du canal biliaire, des problèmes de vésicule biliaire, de la diarrhée ou l'estomac très irrité