À CHAQUE SAISON SA TISANE

B comme Nature

Il est possible d'accompagner, Naturellement notre organisme à traverser au mieux, les saisons.
En s'interrogeant sur les besoins de notre corps, on peut facilement l'accompagner avec seulement, quelques plantes.
Il s'agit, ici, de suivre et de soutenir les cycles naturels en consommant quelques tasses de tisane par jour (maxi 5 tasses).

Les quantités conseillées sont données pour 1 litre de tisane.
Chaque plante présente des contre-indications, à vous de vérifier si vous pouvez la consommer.
La tisane se conserve 24h au frais..

PRÉPARER UNE TISANE

Choisir un récipient (éviter l'aluminium et le fer) suffisamment grand pour que les végétaux aient la place de s'y déplacer
Verser sur les plantes une eau, si possible filtrée et à 85°
Laisser infuser une dizaine de minutes à couvert en remuant de temps en temps
Presser les végétaux avant de servir la tisane

PENSE-BÊTE

QUELLE QUANTITÉ DE VÉGÉTAL FAIRE INFUSER ?
Indications données pour 1 litre d'eau

Bardane : 30g	Coquelicot: 10g	Lavande : 40g	Verveine : 15g
Bouleau : 40g	Curcuma : 20g	Mélisse : 20g	Valériane (racine) : 60g
Camomille : une càs	Framboisier : 40g	Ortie : 50g	Vigne rouge : 40g
Cassis : 50g	Laurier: 10g	Tilleul : 20g	Violette : 5g

PRINTEMPS

Le corps se réveille, la température se réchauffe.
Objectif : Aider l'organisme à se désintoxiquer et relancer ses fonctions
Propriétés recherchées : Dépuratives, chaudes et circulatoires
Plantes : **Romarin & Gingembre**
Quantité : 10 g de romarin
2,5 càc de gingembre frais

À la fin du printemps, remplacer le gingembre par de la menthe poivrée et un zeste de citron bio

ÉTÉ

La chaleur est là, le corps a besoin de ralentir.
Objectif : Aider l'organisme à se rafraîchir
Propriétés recherchées : Rafraichissantes
Plantes : **Mélisse & Hibiscus**
Quantité : 20 g de mélisse
5 g de fleurs d'hibiscus

À déguster frais tout au long de la journée. Il est possible d'en faire des glaçons

AUTOMNE

Il faut attendre la chute des températures pour cette tisane.
Objectif : Accompagner l'organisme vers l'hiver en protégeant les poumons
Propriétés recherchées : Dépuratives, protectrices du système respiratoire
Plantes : **Romarin &Thym**
Quantité : 10g de romarin
10g à 15 g de thym

On peut y ajouter des zestes d'agrumes et du miel

HIVER

Il fait froid, le corps a besoin d'être protégé et réchauffé.
Objectif : Renforcer l'immunité de l'organisme et le réchauffer
Propriétés recherchées : Réchauffantes et stimulantes
Plantes : **Thym & Gingembre**
Quantité : 15g de thym
2,5 càc de gingembre frais

On peut remplacer le gingembre par de la cannelle ou de la cardamone et même y ajouter une pincée de piment