



Mélanges de tisanes médicinales

Tisane contre les refroidissements

Ingrédients:

30 % de thym serpolet ou de serpolet (Serpilli herba)

20 % de fleurs de sureau (Sambuci flos)

20 % de fleurs de tilleul (Tiliae flos)

10 % de fleurs de mauve (Malvae flos)

10 % de feuilles de sauge (Salviae folium)

10 % de fleurs de souci (Calendulae flos)

Effets:

Régule l'excrétion et exerce des effets antimicrobiens aussi bien sur les bronches que sur les voies respiratoires.

Tisane contre les rhumatismes ou l'arthrite

Ingrédients:

20 g de feuilles d'ortie

10 g de prêle des champs

20 g d'écorce de saule

10 g de millepertuis

10 g de feuilles de dent-de-lion

10 g de barbes de maïs

15 g de feuilles de sauge

5 g de fleurs de sureau

Effets:

Cette tisane est idéale pour éliminer les toxines. En boire trois tasses par jour, de préférence quelque temps après les repas. La durée d'infusion est de cinq minutes.



Thé au gingembre

Le gingembre est une véritable racine-miracle. On lui attribue les vertus thérapeutiques les plus diverses: contre les refroidissements, le manque d'appétit, les troubles gastriques, les nausées, la toux, les maux de tête et autres symptômes. Le thé de gingembre diffuse une chaleur bienfaisante dans l'organisme.

Recette pour quatre personnes:

Faire cuire un litre d'eau avec 3 cs de gingembre frais râpé et laisser frémir pendant 10 minutes. Edulcorer avec 4 cs de miel et filtrer en pressant bien le gingembre. Ajouter un peu de poivre et une cuillère à soupe de jus de citron ou d'orange.
