

Je me prépare au renouveau

A l'approche du printemps, le moment est venu de nettoyer et drainer votre organisme des toxines accumulées durant l'hiver et de redonner du tonus à votre corps. Relaxante, énergisante, drainante, rafraîchissante et au bon goût fruité, cette tisane a été concoctée spécialement par Anne-Laure Masson et Patrizia Donnet, herboristes à la pharmacieplus du grand-pré, à Genève. Elle convient à toutes – et tous – sans restriction en cas de pathologie ou de traitements spécifiques.



Composition

- 5 g rhizome de gingembre
- 10 g feuilles de mélisse
- 15 g queues de cerises
- 15 g écorce d'orange douce
- 10 g fleurs d'hibiscus
- 10 g feuilles d'ortie
- 5 g racine de curcuma longa
- 2 g feuille de stévia

Préparation

Versez de l'eau bouillante sur 1 cuillerée à thé du mélange. Laissez infuser 10 minutes. Buvez jusqu'à 2 tasses par jour pendant ou en dehors des repas. Vous êtes sensible aux effets stimulants des plantes ? Evitez de la boire après 17h.

Du gingembre pour fortifier et rafraîchir, de la mélisse pour apaiser et relaxer, des queues de cerises pour drainer les excès d'eau, de l'écorce d'orange douce pour apaiser et savourer, des fleurs d'hibiscus pour rafraîchir, donner de l'énergie et bénéficier de leur teneur en vitamine C, des feuilles d'ortie pour fortifier, drainer et reminéraliser, de la racine de curcuma longa pour raviver l'énergie, drainer et son pouvoir antioxydant et pour apporter une légère note sucrée au mélange – non calorique et adaptée aux diabétiques – : de la feuille de stévia.