



Les infusions



Détente / Sommeil

Relax : pour se détendre. Menthe, mélisse, lavande

Une tisane et dodo : pour faciliter le sommeil Menthe, mélisse, lavande, mauve mauritanie

Attrape-rêve: pour faciliter le sommeil et arrêter le petit vélo dans la tête Eschscholtzia, mélisse, verveine citronnée

Digestion

Après-repas : pour aider la digestion menthe verte, mélisse, verveine odorante et camomille romaine

Lendemain de fête : kit de secours après les ripailles. achillée millefeuille, pissenlit, menthe poivrée et romarin

Il était un foie : Pour maintenir un foie en bonne santé Fumeterre, pissenlit, menthe poivrée, romarin

Wake me up : le petit coup de fouet du matin ou de début d'après-midi menthe verte, thym, sauge et ortie

Le cycle féminin

La grenade : pour soulager les règles douloureuses alchemille, matricaire, ortie, achillée millefeuille

Il fait chaud, ou c'est moi ? : pour apaiser les bouffées de chaleur. Sauge, achillée millefeuille, mélisse, verveine, ortie

L'hiver

C'est l'hiver demain : pour stimuler les défenses immunitaires avant l'hiver Thym citron, cassis, ortie, sarriette

L'important c'est la rose : pour apaiser la gorge Sarriette, géranium rosat, hysope

Les anti-douleurs

Antirouille: pour apaiser les douleurs articulaires Frêne, cassis, ortie, menthe poivrée, romarin

Les petits ruisseaux : pour faciliter la circulation sanguine Vigne rouge, cassis, noisetier