

Les infusions qui guérissent !

Préserver votre santé avec ces infusions et décoctions santé pour soulager la migraine, le rhume, la digestion et booster votre immunité.

En un mot qui **calmeront les maux de toute la famille.**

J'y vais !



Découvrez avec %base% vos infusions et décoctions santé

Apaiser les migraines



Avec une infusion de lavande : 1 cuillère à café de fleurs de lavande dans l'eau bouillante pendant 10 min, filtrez. 3 fois par jour entre les repas.

[Je découvre](#)

Pour une meilleure digestion



Une infusion de menthe : 10 g de feuilles de menthe pendant 7 à 8 minutes dans de l'eau bouillante et sucrez. Prenez 1 tasse après les repas.

[Je découvre](#)

Fini les aphtes !



Un bain de bouche au basilic : décoction avec 3 à 5 g de basilic pour une tasse d'eau. Bains de bouches à faire plusieurs fois par jour.

[Je découvre](#)

Pour calmer les maux de tête



Une infusion de camomille : 2 cuillerées à café de fleurs de camomille dans de l'eau bouillante. Laissez infuser en couvrant la tasse. Filtrez et buvez.

[Je découvre](#)

Oubliez l'aérophagie



Avec une infusion d'angélique. Après les repas, prenez une infusion de racines d'angélique. Versez 5 g de l'eau bouillante et laissez infuser 10 min.

[Je découvre](#)

Pour éviter le rhume



Pour la saison froide une décoction d'aromatiques : feuilles de thym, de feuilles de romarin, de feuilles de sarriette, de cannelle et faire bouillir 2 à 3 min.

[Je découvre](#)

Atténuer la grippe



Avec une infusion de thym: 10 petites branches avec leurs feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Sucrez avec du miel et buvez après chaque repas.

[Je découvre](#)

L'angine au tapis



Avec le gargarisme au thé : vous pouvez vous gargariser avec un thé noir bien fort de votre choix que vous pouvez mélanger avec le jus d'un citron.

[Je découvre](#)