



Mis en forme : Centré

Les tisanes d'hiver La tisane est une boisson aux vertus curatives qui permet de se débarrasser en douceur d'un mauvais rhume, d'une vilaine toux ou d'une méchante grippe. Voici celles que j'ai sélectionnées pour vous aider à passer le cap de l'hiver en toute sérénité.

La tisane est obtenue par macération, décoction ou infusion de fleurs fraîches ou séchées, de feuilles, de tiges ou de racines de plantes dans de l'eau chaude ou froide...**Rhume, refroidissement**

1. Faire bouillir un bâtonnet de cannelle, quatre feuilles d'eucalyptus et quatre clous de girofle dans un demi-litre d'eau froide et laisser infuser dix minutes. Filtrer. Boire trois à quatre tasses par jour en ajoutant une cuiller de miel et le jus d'un demi citron.

2. Infuser deux cuillers à soupe de serpolet ou de thym dans un demi-litre d'eau bouillante. Laisser tremper environ dix minutes. Filtrer et boire trois à quatre tasses par jour, loin des repas.

Toux, bronchite

1. Préparer un mélange à parts égales de bourrache, coquelicot, réglisse, pin (bourgeons), serpolet, verge d'or, violette (20 g de chaque plante) : compter trois cuillers à soupe pour 1/2 litre d'eau froide. Faire bouillir. Laisser infuser dix minutes. Filtrer. Prendre trois à quatre tasses par jour.

2. Préparer un mélange à parts égales de marjolaine, hysope, lierre terrestre, véronique, prêle, bois de réglisse et fleurs de tussilage. Utiliser deux cuillers à soupe pour 1 litre d'eau froide. Faire bouillir dix minutes et filtrer. Boire tout au long de la journée.

Angine

Laisser infuser pendant quinze minutes dans un litre d'eau bouillante quatre cuillers à soupe d'un mélange à parts égales de thym, eucalyptus, mauve, chardon Marie, reine des prés. Boire le litre dans la journée. Poursuivre le traitement une dizaine de jours.

Et faire des gargarismes avec une décoction de navet (100 g de navets coupés en lamelles à laisser infuser 20 minutes dans un litre d'eau bouillante).

Grippe

1. Deux cuillers à soupe d'un mélange égal de fleurs de sureau, lierre terrestre, sauge, thym, dans une demi-litre d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. Boire dans la journée. Et faire brûler des feuilles d'eucalyptus dans la chambre.
2. Mélanger à quantités égales de la bourrache, de la pulmonaire, de la reine des prés, du tilleul, du bouillon blanc. Compter une cuiller à café pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. À boire au coucher en ajoutant, éventuellement, du rhum.

Otite

Préparer un mélange à parts égales de reine des prés, saule, cassis et fumeterre. Faire infuser quatre cuillers à soupe du mélange dans un litre d'eau bouillante pendant vingt minutes. Boire dans la journée.

| www.rhiyouhi-lila.com