

Les bienfaits des Tisanes





Pourquoi boire une tisane ?

- Parce que les plantes sont remplis de bonne vertu !
 - Parce que ce n'est pas nocif comme le café
 - Parce qu'il y a plusieurs saveurs à découvrir
 - Parce que c'est bon !!!!
- 

Soulagement Respiratoire

-Thym !!!!!



-Sariette



Trouble digestifs - Élimination

➤ Mélisse !!!
(aide à dormir)



➤ Aneth



➤ Ciboulette



Diminue de cholesterol

➔ Coriande



Élimination

- Estragon
- Thym
- Menthe



Stress – anxiété - nervosité

➤ Menthe



➤ Mélisse



➤ Sauge



Vitamine et encore !!!!

➔ Persil !!!!



➔ Basilc



➔ Origano



➔ Romarin



Augmenté votre système !

- Gingembre
- Clou de girofle
- Anis étoilé
- Cumin
- Toutes bonnes épices que vous aimez !

