

## Tisane Détox

### Ingrédients



#### Mauve (Fleurs)

« Un jardin potager et de la mauve sont des remèdes suffisants pour un foyer » Sagesse espagnole



#### Ortie (Feuilles)

Pour le plaisir des yeux ça compte aussi !



#### Pissenlit (à ton goût)

Racine, tige ou feuilles



#### Citron : écorce ou Zest frais

Si tu optes pour le citron frais en zest, choisis le Bio ou non traité



#### Eau de source ou filtrée



Beaucoup d'Amour et de conscience,  
toujours !

Tisane créée et offerte à  et à sa Communauté par  
Mélanie BELKAISS, Naturopathie et Transformation, 30150 St Geniès de Comolas  
Accompagnement des Femmes vers leur Fertilité. [www.melaniebelkaiss.com](http://www.melaniebelkaiss.com)





- ♥ Porte l'eau à frémissement (autrement qu'au micro-ondes naturellement !)
- ♥ Dépose avec amour, directement dans l'eau frémissante, ou dans un filtre à thé, à part égale, ou selon ton goût :
  - ❖ La mauve
  - ❖ Le pissenlit
  - ❖ L'ortie
  - ❖ Le citron (écorces séchées ou zests frais)
- ♥ Laisse infuser l'ensemble 10 minutes environ
- ♥ Filtre si tu en as envie, Et.... Délecte- toi en conscience de cette belle tisane Détox selon

*Mélanie BELKAISS, Naturopathie et Transformation, 30150 St Geniès de Comolas  
Accompagnement des Femmes vers leur Fertilité.*

[www.melaniebelkaiss.com](http://www.melaniebelkaiss.com)

Tisane créée et offerte à  *Essendi*  
Les Mains de l'Ève et sa Communauté par Mélanie

