

Fiche : Tisanes digestives - mode d'emploi

👉 Règles générales

- Utiliser des **plantes bio**, en vrac si possible
- Eau **frémissante**, jamais bouillante
- **Toujours couvrir** pendant l'infusion (préserver les huiles essentielles)
- **1 à 3 tasses par jour** selon la tolérance et le contexte
- Éviter les prises tardives si terrain nerveux ou sommeil fragile

🌿 Tisane digestive & nerveuse

👉 Mélange conseillé

- 2 parts Mélisse citronnée (*Melissa officinalis*)
- 1 part Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*)
- 1 part Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

✍ Proportion

- 1 c. à c. rase du mélange
- pour 250 ml d'eau

🕒 Temps d'infusion

- 8 à 10 minutes, à couvert

👉 Intérêt du mélange

- ✓ Action **digestive + antispasmodique + nerveuse**
- ✓ Convient très bien :
 - aux digestions difficiles liées au stress
 - aux troubles fonctionnels digestifs
 - aux périodes de fatigue, surcharge mentale ou hormonale

👉 Idéale après le repas du midi ou du soir, ou en fin de journée.

🌿 Tisanes digestives (après les repas)

👉 Pour limiter ballonnements, lourdeurs, digestion lente

Plantes possibles :

- Fenouil
- Anis
- Cumin

Proportion :

- 1 càc rase de plante
- pour 250 ml d'eau

Temps d'infusion :

- 8 à 10 minutes

👉 À prendre après le repas principal, surtout si repas plus riche.

Tisanes hépatiques légères (soutien du foie, sans détox)

Objectif

Soutenir :

- la bile
- la digestion des graisses
- **sans stimuler excessivement le foie**

Plantes possibles

- Romarin
- Artichaut
- Pissenlit


Proportion

- 1 c.   c. rase
- ou à c.   c. si terrain sensible
- pour 250 ml d'eau

Temps d'infusion

- 10 minutes

 **1 tasse par jour maximum**, plutôt en journée

  viter le soir (effet stimulant digestif et hépatique)

Eau tiède le matin

- 1 verre d'eau tiède au lever
- Citron **uniquement si bien tol er e**
- Boire idéalement à la paille pour protéger l'émail

Objectif

- Réveiller doucement le système digestif
- Favoriser le péristaltisme
- **Pas drainer, pas agresser**