

« La petite tisane des habitants », Chez vous !!

Chaque semaine nous vous proposerons 2 ingrédients différents et leurs bienfaits. La semaine suivante vous trouverez la recette de la petite tisane composée de ces deux ingrédients, avec en plus 1 ingrédient mystère. Au bout de 4 semaines nous vous lancerons un défi, parmi tous les ingrédients proposés, à vous de nous concocter une de vos recettes préférées

Envoyez-les par mail ou venez pendant votre promenade la déposer dans notre boîte à idées rouge mise à disposition, elle vous permet de participer au jeux proposés par la Marelle. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez déposer des suggestions et autres. Cette boîte aux lettres est à vous !

Voici les ingrédients de la semaine



Cannelle bienfaits

Stimule le fonctionnement du système immunitaire, soulage les digestions difficiles, bon remède contre les maux d'estomac. Permet de lutter contre la fatigue.

Coté beauté : contre la chute de cheveux **Ingrédients :** 3 cuillères à café d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, mélangez le tout, appliquez-le en masque sur votre cuir chevelu, en faisant un petit massage avec le bout des doigts. Laissez agir 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.



Anis étoilé

Possède des vertus apaisantes, bonne contre le stress et l'anxiété. Idéale pour préparer au sommeil et calmer les insomnies. Possède des vertus antitussives (contre la toux), particulièrement les toux grasses.

Coté beauté : L'huile d'anis permet à votre peau d'être douce, lisse et éclatante.

La petite tisane à concocter avec les ingrédients de la semaine dernière :

Gingembre, Curcuma et l'ingrédient mystère, La cannelle.

Ingrédients : pour 1 litre d'eau, 4 rondelles de Gingembre, 4 rondelles de curcuma, 2 bâtons de cannelle.