

Détente et moins de stress

# Recettes de thé



# *Thé Bleu*

---

10g de feuilles d'ortie,  
10g de millepertuis  
20g de menthe verte  
10g de feuilles de Damiana  
10g de kava racine de kava  
une petite pincée de stevia au goût

Placez toutes les herbes dans une boule à thé ou un sachet, mettez-y votre plus belle ou préférée.

tasse ou mug et couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

Retirez la boule ou le sachet de thé et ajoutez le sucre, le miel, l'édulcorant, le lait, crème ou autre, à votre goût.


# *Thé apaisant*



20g de mélisse  
20g de fleurs de camomille  
10g de millepertuis

Faites infuser 2 cuillères à soupe du mélange dans 1 tasse d'eau  
bouillante. Couvrir 10 minutes

# *Thé apaisant 2*



10g de sauge  
10g de thym  
10g de marjolaine  
10g de camomille

Mélanger les ingrédients dans une boule à thé et mettre dans une tasse d'eau chaude

# *Dream Tea*

---

20g de roses  
10g d'armoise  
10g de menthe poivrée  
10g de jasmin  
5g de cannelle

Mélangez soigneusement tous les ingrédients, remplissez l'infuseur à thé à 1 c. par tasse d' eau, et comme on dit;

*Boire pour rêver.*

# *Thé de repos du soir*



10g de roses  
10g de fleurs de lavande  
10g de feuilles de verveine citronnée  
10g de fleurs de camomille  
10g de feuille de menthe poivrée et de menthe verte  
10g de fleurs de malva bleues  
1 pincée de stévia

*Placez toutes les herbes dans une boule à thé ou un sachet, mettez-y votre plus belle ou préférée. tasse ou mug et couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.*

*Lorsque le soleil se couche et que la nouvelle lune plonge sa douceur argentée, savourez la tranquillité de notre mélange de repos du soir. Une saveur robuste de fleurs et de menthe.*

# *Thé Moins de stress*



10g de camomille  
10g de menthe  
10g de fleurs de calendula

Placez toutes les herbes dans une boule ou un sac,  
laissez infuser 10 minutes.

Retirez la boule ou le sachet de thé et ajoutez  
le sucre, le miel, l'édulcorant, le lait,  
crème ou autre, a votre goût.

*Soulage le stress, détend les zones du bas du dos et du cou.*

Comment gérer le stress ?



# *Thé d'humeur douce*



- 1 cuillère à café de fleurs de camomille
- 1 cuillère à café de pointes de lavande
- 1 cuillère à café de feuilles de kava
- 1 cuillère à café de feuilles de mélisse
- 1 cuillère à café de marjolaine
- 1 bouquet de fleurs de valériane

Dans une casserole, faites infuser la camomille, la lavande, le kava, le citron mélisse, marjolaine et valériane .

Filtrez le matériel végétal. Boire le thé , en réfrigérant les restes pour une utilisation ultérieure.

**ATTENTION :** De nombreuses personnes sont allergique à la camomille.

*Ce thé est fait avec les herbes apaisantes les plus savoureuses.  
Mélangés ensemble, ils désamorceront le stress et l'anxiété et  
favoriseront un sommeil réparateur.*



# *Thé pour l'estomac*



2 cuillères à café de racine d'angélique  
2 cuillères à café de feuilles de mélisse  
½ cuillère à café de graines de fenouil

Faites mijoter la racine d'angélique dans 4 tasses d'eau.  
Éteignez le feu, ajoutez  
mélisse & citron ; infuser 10 minutes et filtrer.

# *Thé pour la tension nerveuse*



30g. Millepertuis  
20g. Feuilles de Mélisse  
10G. Valériane

1 cuillère à café du mélange d'herbes par tasse d'eau.  
Puis filtrer, sucrer si nécessaire.  
Boire une tasse avant de se coucher  
chaque nuit pendant plusieurs semaines pour calmer les nerfs,  
soulager la dépression et aider  
à vous endormir plus facilement.

La solution à l'insomnie  
que vous recherchez :

Essayez-la ce soir !



# *Des rêves agréables*



1 tasse d'armoise  
1/2 tasse de pétales de roses  
1/2 tasse de camomille  
1/3 tasse de fleurs de lavande  
1/3 tasse d'herbe à chat  
2 cuillères à soupe de menthe

Placez toutes les herbes dans une boule à thé ou un sachet.  
Couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

# *Thé au calme*

---

10g d'origan  
20g de camomille  
10g de mélisse  
10g de thym citronné

Placez toutes les herbes dans une boule à thé.  
Couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

# *Thé détente*



20g de camomille  
10g de mélisse  
10g de zeste de citron  
10g de thym

Placez toutes les herbes dans une boule à thé.  
Couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

Comment se relaxer  
avec le Yoga?




# *Thé du sommeil*



2 cuillères à soupe. Houblon  
1 c. Lavande  
1 c. Romarin  
1 c. Thym  
1 c. Armoise  
1 c. Sage  
1 pincée de racine de valériane

Prenez une cuillère à café du mélange et versez-la dans  
1 tasse d'eau chaude.  
Asseyez-vous pendant 3 minutes puis filtrez.  
Conservez la partie inutilisée.

# *Thé apaisant*



10g de menthe  
10g d'hysope  
10G d'origan  
10G de persil  
10g de mélisse

Placez toutes les herbes dans une boule à thé.  
Couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

# *Thé de repos anti-stress*



1/2 tasse de houblon sucré  
1/2 tasse d'armoise  
1/8 tasse de marjolaine douce

Placez toutes les herbes dans une boule à thé.  
Couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

Quand méditer devient  
bon pour la santé !





# *Thé super relaxant*



1 cuillère à café de racine de valériane (séchée)  
1 cuillère à café de fleurs de camomille (séchées)

Dans une théière, versez 2 tasses d'eau chaude (non bouillante)  
laisser infuser 5 minutes. Filtrez ou retirez les sachets de thé.  
Ajouter du miel si désiré

*C'est génial le soir avant de se coucher*

# *Thé Tranquillité*

---

20g de fleurs de trèfle rouge  
20g d'égantier  
10g de fleurs de camomille allemande  
10g de feuilles de menthe poivrée

Placez toutes les herbes dans une boule à thé.  
Couvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.  
Ajouter du miel si désiré

# *Thé anti-dépression*



1 cuillère à café de millepertuis  
1 cuillère à café de Gingko Biloba

Mettez 1 tasse d'eau dans une casserole et portez à ébullition.  
Retirez la casserole du feu et ajoutez les herbes.

Mettez un couvercle hermétique sur la  
casserole et laissez-la infuser pendant cinq minutes.  
Filtrez les herbes. Placer dans une tasse  
et sucrer avec du miel si désiré.

**Qu'est ce que la dépression ?**

