

Un jardin sauvage

FERME BRETONNE, PAYSANNE ET ARTISANALE

Toutes les plantes de votre tisane ont été cultivées, séchées et conditionnées avec soin à Kergrist, à proximité de Pontivy. Voici quelques conseils pour qu'elles vous soient le plus bénéfique possible !

COMMENT BIEN PRÉPARER VOTRE TISANE

Faites chauffer de l'eau jusqu'à ce qu'elle frémissse (de fines bulles apparaissent au fond de la casserole).

Versez l'eau frémissante sur 1/2 à 1 cuillère à café de plante sèche par tasse, dans une théière ou une cafetière à piston par exemple. Si l'eau est bouillante, des principes actifs ou des arômes risquent d'être détruits par la chaleur excessive !

Recouvrez d'un couvercle pour éviter l'évaporation des principes actifs et aromatiques volatiles puis laissez infuser 10 mn. Une infusion trop longue va entraîner l'extraction de principes amers ou astringents.

Filtrez, ajoutez éventuellement du miel, du jus de citron,... Savourez !

ADULTES : DURÉE, QUANTITÉ, MOMENT DE LA PRISE

Les prises se font sur 1 semaine au moins, en buvant 3 tasses de tisane par jour.

Ne dépassez jamais 3 semaines de prise d'une même tisane, ou alors avec 10 jours d'interruption au bout de 3 semaines et sans dépasser 2 cycles de 3 semaines. Inutile de sur-solliciter votre organisme !

La plupart des tisanes se prennent idéalement en dehors des heures de repas pour favoriser la biodisponibilité des principes actifs. Il y a quelques exceptions :

- pour stimuler les fonctions digestives et l'appétit : avant les repas
- pour soulager les troubles digestifs : après les repas
- pour favoriser l'endormissement : au coucher

et dans tous les cas, écoutez attentivement votre corps pour adapter la quantité, le moment et la durée !

POUR LES ENFANTS

Seules les quantités de plante par tasse changent par rapport aux indications précédentes :

Tasse pour un enfant à partir de 20kg : de 1/4 à 1/3 de la tasse adulte

Tasse pour un enfant à partir de 30kg : la moitié de la tasse adulte

Tasse pour un enfant à partir de 40kg : 2/3 de la tasse adulte

Vous pouvez aussi diluer la tisane dans de l'eau tiède pour éviter tout risque de brûlure.

BIEN CONSERVER VOTRE TISANE

Laissez le sachet bien fermé grâce à la bande de fermeture dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. La date limite d'utilisation optimale est indiquée sous le sachet.

Un jardin sauvage

Ferme bretonne de plantes aromatiques et médicinales

Tisanes, huiles, vinaigres et apéritifs à base de plantes

Paysan producteur : Sacha Guégan 29 Kergal 56300 Kergrist
sacha@unjardinsauvage.bzh www.unjardinsauvage.bzh

