

TEINTURE ROMARIN & PISSENLIT

Élixir de vitalité, de clarté et de fluidité

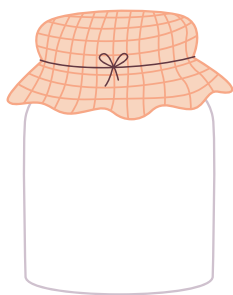
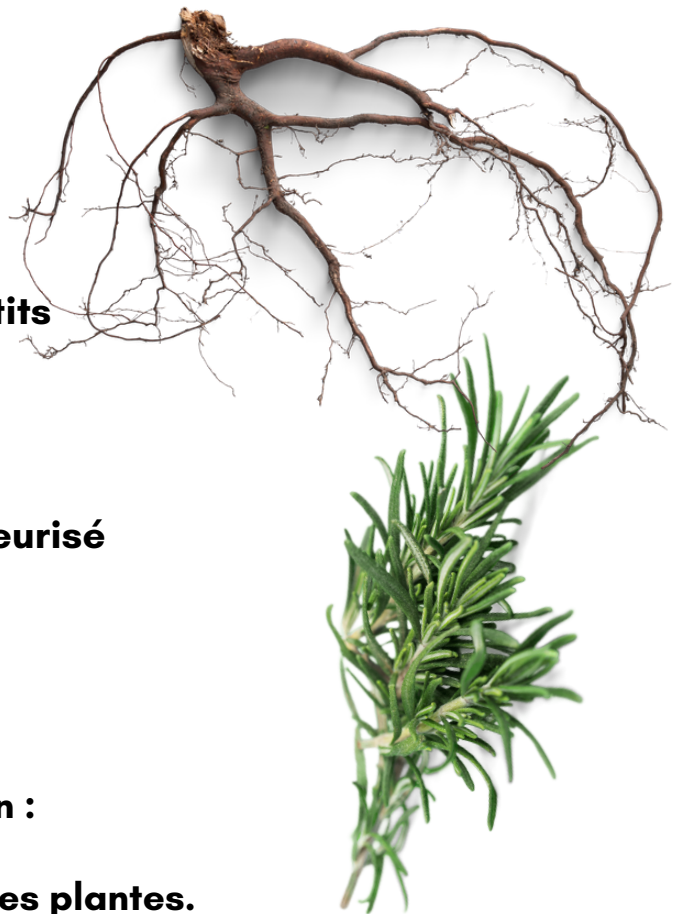
Ingrédients :

20 g de feuilles de romarin séchées

20 g de racine de pissenlit séchée en petits morceaux

(ou 40 g de chaque si plantes fraîches)

250 ml de vinaigre de cidre bio non pasteurisé



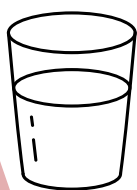
Préparation :

- 1. Couper finement les plantes.**
- 2. Les placer dans un bocal en verre (éviter le métal).**
- 3. Verser le vinaigre chaud (pas bouillant) jusqu'à recouvrir largement les plantes.**
- 4. Couvrez le bocal avec un papier sulfurisé et fermer avec un couvercle en plastique ou en verre.**
- 5. Laisser macérer 2 à 3 semaines, à l'abri de la lumière.**
- 6. Agiter le bocal tous les 2 à 3 jours.**
- 7. Filtrer et conserver dans une bouteille ambrée, étiquetée.**

TEINTURE ROMARIN & PISSENLIT

Élixir de vitalité, de clarté et de fluidité

Utilisation, bienfaits et précautions



UTILISATION :

En interne (cure détox et rhumatismes)
→ 1 c. à café dans un peu d'eau, matin
et midi avant les repas, pendant 3
semaines.



En externe (massage articulaire)
→ Diluer à moitié avec de l'eau tiède et
frictionner les zones sensibles.



BIENFAITS PRINCIPAUX :

🌀 Foie & digestion : stimule la production biliaire, favorise
l'élimination.

💪 Articulations : aide à éliminer l'acide urique, soulage les
rhumatismes.

⚡ Circulation & vitalité : tonique général, réchauffe et dynamise.

💧 Drainage & purification : soutient le corps dans les changements
de saison.

⚠ PRÉCAUTIONS :

Déconseillé pendant grossesse et allaitement.

Éviter en cas d'obstruction biliaire ou traitement anticoagulant.

Usage prolongé à éviter sans avis professionnel.