

Type gonades, l'infusion de sauge (rouge)

[Nous vous conseillons à regarder nos programmes à vendre](#)

Une autre tisane qui possède des propriétés hormonales Pour le type gonade La sauge est riche en phytoœstrogènes, des composés végétaux qui imitent les effets des œstrogènes dans le corps, aidant ainsi à réguler les hormones et à atténuer les symptômes hormonaux. Cette infusion aide à calmer les fringales, surtout en fin de matinée et en début de soirée la sauge est connue pour ses propriétés apaisantes. En plus de ses effets hormonaux, la sauge possède des propriétés calmantes et peut aider à réduire le stress et l'anxiété. Elle est souvent utilisée pour ses bienfaits sur le système nerveux, aidant à apaiser l'esprit et à favoriser la relaxation.

L'infusion de sauge peut donc être une excellente option pour ceux qui cherchent à équilibrer leurs hormones ce qui peut aider à équilibrer les hormones en stimulant la thyroïde et l'hypophyse tout en diminuant la stimulation des gonades¹.

C'est une excellente boisson à intégrer dans votre routine quotidienne pour soutenir votre équilibre hormonal.

Infusion de Saug

Ingrédients

- 1 cuillère à café de feuilles de sauge séchées
- 1 tasse d'eau bouillante

Instructions

1. Préparation de l'infusion :

- o Ajoutez les feuilles de sauge séchées dans une tasse.
- o Versez l'eau bouillante sur les feuilles.
- o Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.

2. Filtrage et service :

- o Filtrez l'infusion pour retirer les feuilles de sauge.
- o Servez chaud.

Cette infusion peut être consommée régulièrement pour profiter de ses nombreux bienfaits pour la santé. Cependant, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau

[Nous vous conseillons à regarder nos programmes à vendre](#)