

Type Surrénales, l'infusion de Mélisse

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

Propriétés de l'Infusion de Mélisse

1. **Effet apaisant** : La mélisse est connue pour ses propriétés calmantes et relaxantes. Elle aide à réduire le stress, l'anxiété et favorise un sommeil réparateur.
2. **Soutien digestif** : Elle aide à soulager les troubles digestifs tels que les ballonnements, les gaz et les crampes d'estomac. La mélisse est souvent utilisée comme carminatif pour améliorer la digestion.
3. **Propriétés antioxydantes** : La mélisse contient des antioxydants qui aident à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres.
4. **Effet antiviral** : Elle possède des propriétés antivirales qui peuvent aider à combattre certains virus, notamment ceux responsables de l'herpès labial.
5. **Soutien des glandes surrénales** : En tant qu'adaptogène, la mélisse aide à soutenir les glandes surrénales et à améliorer la réponse du corps au stress.

Préparation de l'Infusion de Mélisse

Ingrédients

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

Instructions

1. Ajoutez les feuilles de mélisse séchées dans une tasse.
2. Versez l'eau bouillante sur les feuilles.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Filtrez l'infusion pour retirer les feuilles de mélisse.
5. Servez chaud.

Cette infusion est idéale pour se détendre après une longue journée ou pour apaiser les troubles digestifs.

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](#)