



8 PLANTES ENTIÈRES **BIO**

COMPOSEZ VOS PROPRES INFUSIONS

# Bien-être

8 organic plants • create your own well-being infusions



NATURE &  
DECOUVERTES

---

*« Une infusion est modeste mais précieuse car elle permet de renforcer nos liens avec la nature et de retrouver l'échange avec les écosystèmes dont elle est issue. Elle participe à une bienveillante prévention et nous accompagne au quotidien. »*

---

**Jean MAISON**

## **NATURE & DÉCOUVERTES S'ENGAGE ET CHOISIT LE COMPTOIR D'HERBORISTERIE, PIONNIER DES PLANTES MÉDICINALES ET AROMATIQUES BIO ET PARTENAIRE DE LONGUE DATE**

Le Comptoir d'Herboristerie est organisé autour d'un réseau de cueilleurs et de producteurs proposant un vaste ensemble de plantes de France et du monde entier.

## **INSTALLÉ AU CŒUR DU LIMOUSIN DANS UN ENVIRONNEMENT EXCEPTIONNEL**

La qualité des écosystèmes et la diversité de la flore (forêts, prairies, landes, tourbières) confèrent à cette région des qualités paysagères et une variété floristique remarquables. C'est pourquoi Le Comptoir d'Herboristerie développe et maintient des activités de production et de cueillettes locales, en s'inscrivant dans la tradition des cueilleurs producteurs.

## **LE CHOIX DU BIO**

Ces plantes issues de l'agriculture biologique n'ont reçu aucun traitement chimique de synthèse (absence de traitement pesticide ou fongicide), ni ionisation. Elles sont séchées à une température moyenne de 36 °C et sont, après coupe et tamisage, conditionnées à la main en Corrèze. La plante est toujours vivante après séchage et reste sensible aux différences climatiques, à la lumière directe et surtout à l'humidité, et quelquefois au parasitage par des insectes. Le travail du Comptoir d'Herboristerie consiste aussi à tout mettre en œuvre pour que tout au long du chemin, qui va de la récolte à votre tasse, toutes les qualités soient préservées pour la joie de ce partage avec la nature.

## LES BIENFAITS DES PLANTES

Ces plantes, réputées pour leurs qualités médicinales, aromatiques et leurs synergies ont été récoltées avec soin pour apporter un accompagnement à votre bien-être avec toutes les nuances d'arômes et de goûts qu'offre cette palette naturelle. Avec cette sélection, vous pourrez, à votre gré, réaliser vos infusions, en fonction de votre inspiration et de votre besoin du moment.

### • Le tilleul :

*adoucissant pour la gorge, drainant, relaxant, antioxydant, fortifiant, stimulant, expectorant.*

### • Le thym :

*respiratoire, adoucissant pour la gorge, digestif, antibactérien, expectorant.*

### • La verveine :

*immunostimulante, antioxydante, pour les articulations.*

### • La camomille matricaire :

*pour la perte de poids, adoucissante pour la gorge, immunostimulante, antioxydante, antispasmodique.*

### • La lavande :

*relaxante, antispasmodique, digestive, antistress.*

### • L'hibiscus :

*drainant, circulatoire, fortifiant, stimulant, diurétique.*

### • Le cynorrhodon :

*articulaire, antioxydant, respiratoire, immunostimulant, digestif.*

Les 8 recettes de tisanes que nous vous proposons dans ce livret sont également des invitations au bien-être, à boire dans la tranquillité. En effet, les simples agissent pendant notre repos et d'une certaine manière, elles veillent sur nous.

## PRÉPARATION ET DÉGUSTATION

Après avoir composé votre tisane, pour une tasse ou un petit bol, déposer une pincée (soit environ 2 g) de votre mélange de plantes dans un filtre à thé, puis verser de l'eau frémissante. Les plantes que nous vous proposons sont sélectionnées avec soin pour permettre la réalisation d'une infusion de qualité. Il va de soi que lorsqu'il est possible d'avoir de l'eau de source, cela est idéal. Cependant, l'eau du robinet est tout à fait acceptable pour réaliser une tisane. Laisser infuser entre 5 et 7 minutes.

Le temps d'infusion peut être personnalisé selon le goût de chacun. Il n'est pas nécessaire de forcer le goût d'une plante par une infusion trop longue, ni de chercher à tout prix une coloration marquée. Les éléments favorables dont notre corps a besoin, sont en général, transmis à l'eau dès les premières minutes.

## CONSERVATION

Les plantes se conservent plusieurs années à l'abri de l'humidité dans une boîte en fer blanc ou en carton, dans un bocal en verre ou en terre sans fermeture hermétique et en les protégeant de la lumière directe.

## VALORISATION DES PLANTES INFUSÉES

Une fois l'infusion terminée, nous vous invitons à utiliser les plantes dans votre compost ou dans votre jardin. Ce petit geste viendra stimuler et enrichir la nature.

# Recettes

## Recette de la Tisane sommeil digestion

### Pour 10 g

5 g de thym  
2 g de cynorrhodon  
2 g de lavande  
1 g de tilleul

## Recette de la Tisane fortifiante

### Pour 10 g

5 g de cynorrhodon  
3 g d'hibiscus  
1 g de verveine  
1 g de camomille matricaire

## Recette de la Tisane antioxydante

### Pour 10 g

5 g de cynorrhodon  
1 g de tilleul  
1 g de verveine  
1 g de camomille matricaire  
1 g d'hibiscus  
1 g de thym

## Recette de la Tisane adouçissante pour la gorge

### Pour 10 g

4 g de tilleul  
2 g de thym  
2 g de camomille matricaire  
1 g de rose  
1 g de lavande

## Recette de la Tisane relaxante

### Pour 10 g

6 g de tilleul  
2 g de lavande  
1 g de camomille matricaire  
1 g de rose

## Tisane drainante

### Pour 10 g

6 g d'hibiscus  
2 g de cynorrhodon  
2 g de verveine

## Recette de la Tisane digestive

### Pour 10 g

4 g de camomille matricaire  
2 g de verveine  
2 g de cynorrhodon  
2 g de thym

## Recette de la Tisane articulations

### Pour 10 g

4 g de verveine  
4 g de cynorrhodon  
1 g de camomille matricaire  
1 g de lavande

---

*«An infusion is modest, but precious, because it allows us to strengthen our ties with nature and to exchange with the ecosystems from which it came. It contributes to our well-being and helps us in our everyday life.»*

---

**Jean MAISON**

### **NATURE & DÉCOUVERTES IS ON BOARD AND HAS CHOSEN LE COMPTOIR D'HERBORISTERIE, PIONEER OF ORGANIC MEDICINAL AND AROMATIC PLANTS, AND A LONG-TERM PARTNER**

Le Comptoir d'Herboristerie is organized around a network of herb pickers and producers offering a large range of plants from France and the whole world.

### **LOCATED AT THE HEART OF LIMOUSIN IN AN EXCEPTIONAL ENVIRONMENT**

The quality of the ecosystems and the diversity of the flora (forests, prairies, land, peatland) gives this region remarkable horticultural qualities and floral variety. That's why Le Comptoir d'Herboristerie develops and maintains local production and harvesting activities, in keeping with the traditions of producer harvesters.

### **THE ORGANIC CHOICE**

These organically grown plants have not been treated with any artificial chemicals (no pesticide or fungicide treatments), nor ionisation. They are dried at an average temperature of 36 °C and are, after cutting and sifting, hand-packed in Correze. The plant is still alive after drying and is still sensitive to changes in atmosphere, direct light and, above all, humidity, as well as occasionally falling victim to insect parasites. The work carried out at Le Comptoir d'Herboristerie also consists of doing everything possible to ensure that, throughout its journey, from harvesting to your cup, all the plant's qualities are preserved so you can thoroughly enjoy your bond with nature.

## THE PLANTS' BENEFITS

These plants, renowned for their medicinal and aromatic qualities, and their synergies, have been picked with care to contribute to your well-being with all the nuances of the aromas and flavours offered by this natural palette. With this selection, you can create your own infusions, inspired by your own imagination and based on your current requirements.

### • Lime blossom:

*soothing for the throat, detoxifying, relaxing, antioxidant, refreshing, stimulating, expectorant.*

### • Thyme:

*respiratory, soothing for the throat, aids digestion, antibacterial, expectorant.*

### • Verbena:

*immunostimulant, antioxidant, good for the joints.*

### • Camomile:

*for weight loss, soothing for the throat, immunostimulant, antioxidant, antispasmodic.*

### • Lavender:

*relaxing, antispasmodic, aids digestion, stress relief.*

### • Hibiscus:

*detoxifying, aids circulation, stimulating, diuretic.*

### • Rose hip:

*helps joints, antioxidant, respiratory, immunostimulant, aids digestion.*

The 8 infusion recipes suggested in this booklet are also invitations to well-being, to be drunk calmly and peacefully. These simple teas take full effect while we're relaxing and, to a certain extent, they watch over us.

## PREPARATION AND ENJOYMENT

Once you have created your infusion, for one cup or small bowl, place a pinch (around 2 g) of your plant blend into a tea filter, then pour simmering water over the blend. Our plants have been selected with care, so you can enjoy a high-quality infusion. It goes without saying that, wherever possible, the use of spring water is ideal to make your infusions. However, you can also make the tea using tap water. Leave it to infuse for 5 to 7 minutes.

You can adapt the infusion time depending on your own taste preferences. You don't have to force the taste of a plant by infusing for too long, nor is a deep colour essential. The elements that are most beneficial to our bodies are, generally speaking, transfused into the water within the first few minutes.

## STORAGE

Plants can be stored away from humidity in a tin or box, jar, glass or ceramic pot, without an air-tight seal, for several years. Be sure to keep them away from direct sunlight.

## MAKING THE BEST USE OF INFUSED PLANTS

Once your infusion is complete, we encourage you to recycle the plants in your compost or use them in your garden. This small gesture will stimulate and enrich nature.

# Recipes

## Recipe for respiratory/ expectorant

### For 10g

5 g of thyme  
2 g of rose hip  
2 g of lavender  
1 g of lime blossom

## Stimulating infusion recipe

### For 10g

5 g of rose hip  
3 g of hibiscus  
1 g of verbena  
1 g of camomile

## Antioxidant infusion recipe

### For 10g

5 g of rose hip  
1 g of lime blossom  
1 g of verbena  
1 g of camomile  
1 g of hibiscus  
1 g of thyme

## Recipe for infusion to soothe the throat

### For 10g

4 g of lime blossom  
2 g of thyme  
2 g of camomile  
1 g of rose  
1 g of lavender

## Relaxing infusion recipe

### For 10g

6 g of lime blossom  
2 g of lavender  
1 g of camomile  
1 g of rose

## Detox infusion recipe

### For 10g

6 g of hibiscus  
2 g of rose hip  
2 g of verbena

## Digestive infusion recipe

### For 10g

4 g of camomile  
2 g of verbena  
2 g of rose hip  
2 g of thyme

## Joint-friendly infusion recipe

### For 10g

4 g of verbena  
4 g of rose hip  
1 g of camomile  
1 g of lavender

---

*«Las infusiones son sencillas pero valiosas porque refuerzan nuestros vínculos con la naturaleza y nos permiten redescubrir el intercambio con los ecosistemas de los que procede. Contribuyen a una prevención benévola y nos acompañan diariamente»*

**Jean MAISON**

---

**NATURE & DÉCOUVERTES SE COMPROMETE Y ELIGE LA TIENDA DE HERBORISTERÍA «LE COMPTOIR D'HERBORISTERIE», PIONERA EN PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS BIO Y SOCIA DESDE HACE MUCHO TIEMPO.**

Le Comptoir d'Herboristerie está organizada en torno a una red de recolectores y productores que ofrecen una amplia gama de plantas de Francia y de todo el mundo.

**SITUADA EN EL CORAZÓN DE LIMOUSIN, EN UN ENTORNO EXCEPCIONAL**

La calidad de los ecosistemas y la diversidad de la flora (bosques, praderas, páramos, pantanos) confieren a esta región notables cualidades paisajísticas y una notable variedad de flora. Por ello, Le Comptoir d'Herboristerie desarrolla y mantiene actividades de producción y recolección locales, siguiendo la tradición de los productores y recolectores.

**LA ELECCIÓN DE PRODUCTOS BIO**

Estas plantas procedentes de la agricultura ecológica no han recibido ningún tratamiento químico sintético (ningún tratamiento con pesticidas o fungicidas), ni ionización. Se secan a una temperatura media de 36°C y, una vez cortadas y tamizadas, se envasan a mano en Corrèze. La planta sigue viva después del secado y sigue siendo sensible a las diferencias climáticas, a la luz directa y especialmente a la humedad, y a veces a la parasitación por insectos. El trabajo de Le Comptoir d'Herboristerie consiste también en hacer todo lo posible para que a lo largo del camino, que va desde la cosecha hasta su taza, se conserven todas las cualidades para disfrutar de ese intercambio con la naturaleza.



## LOS BENEFICIOS DE LAS PLANTAS

Estas plantas, reconocidas por sus cualidades medicinales, aromáticas y sus sinergias, han sido cuidadosamente cosechadas para contribuir a su bienestar con todos los matices de aromas y sabores que ofrece esta variedad natural. Con esta selección, puede, a su antojo, hacer sus infusiones, siguiendo su instinto y sus necesidades del momento.

### • Tilo

*calmante para la garganta, drenante, relajante, antioxidante, reconstituyente, estimulante, expectorante.*

### • Manzanilla matricaria

*para la pérdida de peso, calmante para la garganta, inmunoestimulante, antioxidante, antiespasmódica.*

### • Verbena

*inmunoestimulante, antioxidante, para las articulaciones.*

### • Tomillo

*respiratorio, calmante para la garganta, digestivo, antibacteriano, expectorante.*

### • Hibisco

*drenante, circulatorio, reconstituyente, estimulante, diurético.*

### • Lavanda

*relajante, antiespasmódica, digestiva, antiestrés.*

### • Escaramujo

*articular, antioxidante, respiratorio, inmunoestimulante, digestivo.*

Las 8 recetas de infusiones que proponemos en este folleto son también invitaciones al bienestar, para beber en tranquilidad. En efecto, las plantas medicinales actúan durante nuestro descanso y de alguna manera, nos cuidan.

## PREPARACIÓN Y DEGUSTACIÓN

Después de haber preparado su infusión, para una taza o tazón pequeño, coloque una pizca (aproximadamente 2 g) de su mezcla de hierbas en un filtro de té, luego vierta agua a punto de hervir. Las plantas que le proponemos son cuidadosamente seleccionadas para asegurar una infusión de calidad. Si se tiene, resulta ideal hacer la infusión con agua mineral. Sin embargo, el agua del grifo es perfectamente aceptable para hacer una infusión. Dejar infusionar entre 5 y 7 minutos. El tiempo de infusión se puede personalizar según el gusto de cada uno. No es necesario forzar el sabor de una planta dejándola infusionar durante demasiado tiempo, ni buscar a toda costa una coloración marcada. Los elementos favorables que nuestro cuerpo necesita generalmente se transmiten al agua en los primeros minutos.

## CONSERVACIÓN

Las hierbas pueden almacenarse durante varios años en una caja de lata o cartón protegidas de la humedad, en un frasco de vidrio o de arcilla sin cierre hermético y protegidas de la luz directa.

## APROVECHAMIENTO DE LAS PLANTAS INFUSIONADAS

Una vez terminada la infusión, considere utilizar las plantas en su compost o en el jardín. Este pequeño gesto contribuirá a estimular y enriquecer la naturaleza.

# Recetas

ES

## Receta de la infusión respiratoria / expectorante

### Para 10 g

5 g de tomillo  
2 g de escaramujo  
2 g de lavanda  
1 g de tilo

## Receta de la infusión digestiva

### Para 10 g

4 g de manzanilla matricaria  
2 g de verbena  
2 g de escaramujo  
2 g de tomillo

## Receta de la infusión antioxidante

### Para 10 g

5 g de escaramujo  
1 g de tilo  
1 g de verbena  
1 g de manzanilla matricaria  
1 g de hibisco  
1 g de tomillo

## Receta de la infusión relajante

### Para 10 g

6 g de tilo  
2 g de lavanda  
1 g de manzanilla matricaria  
1 g de rosa

## Receta de la infusión reconstituyente

### Para 10 g

5 g de escaramujo  
3 g de hibisco  
1 g de verbena  
1 g de manzanilla matricaria

## Receta de la infusión drenante

### Para 10 g

6 g de hibisco  
2 g de escaramujo  
2 g de verbena

## Receta de la infusión calmante para la garganta

### Para 10 g

4 g de tilo  
2 g de tomillo  
2 g de manzanilla matricaria  
1 g de rosa  
1 g de lavanda

## Receta de la infusión para articulaciones

### Para 10 g

4 g de verbena  
4 g de escaramujo  
1 g de manzanilla matricaria  
1 g de lavanda

---

*«Een infusie is simpel, maar waardevol omdat we onze banden met de natuur ermee kunnen versterken en de natuurlijke uitwisseling kunnen terugvinden met de ecosystemen waarvan de planten vandaan komen. Het zorgt voor een goede weerstand en begeleidt ons dagelijks»*

Jean MAISON

LND

---

## **NATURE & DÉCOUVERTES ENGAGEERT ZICH EN KIEST VOOR COMPTOIR D'HERBORISTERIE, PIONIER IN BIOLOGISCHE GENEESKRACHTIGE EN AROMATISCHE PLANTEN EN JARENLANGE PARTNER.**

Comptoir d'Herboristerie werkt met een netwerk van plantenverzamelaars en producenten die een breed assortiment planten uit Frankrijk en de rest van de wereld aanbieden.

## **GELEGEN IN HET HART VAN DE LIMOUSIN IN EEN UNIEKE OMGEVING**

De kwaliteit van de ecosystemen en de diversiteit van de flora (bossen, weiden, veengebieden) geven deze regio opmerkelijke landschapskwaliteiten en een gevarieerde flora. Daarom ontwikkelt en beheert Le Comptoir d'Herboristerie de productie en lokale verzameling van planten, volgens de traditie van de plantenverzamelaars en telers.

## **DE KEUZE VOOR BIO**

Deze biologisch geteelde planten hebben geen enkele kunstmatige chemische behandeling ondergaan (geen behandeling met pesticiden of fungiciden) en werden niet met ioniserende straling behandeld. Ze worden gedroogd bij een gemiddelde temperatuur van 36°C en na het snijden en zeven met de hand verpakt in de Corrèze. De plant leeft nog na het drogen en blijft gevoelig voor klimaatverschillen, direct licht en vooral vochtigheid en soms voor parasitaire insecten. Comptoir d'Herboristerie zorgt er bovendien ook voor dat de kwaliteit tijdens het transport bewaard blijft, van de oogst tot uw kopje thee. Alle goede eigenschappen van de planten worden behouden zodat deze eigenschappen uit de natuur kunnen worden gedeeld.

## DE VOORDELEN VAN PLANTEN

Deze planten, bekend om hun geneeskrachtige en aromatische eigenschappen en hun synergieën, werden zorgvuldig geogst om uw welzijn te helpen ondersteunen en bieden alle nuances van aroma's en smaken van hun natuurlijke palet. Met deze selectie kunt u uw eigen infusies maken, naargelang uw inspiratie en de nood van het moment.

### • Linde

*verzachtend voor de keel, drainerend, ontspannend, antioxidant, versterkend, stimulerend, slijmoplossend.*

### • Tijn

*luchtwegen, verzachtend voor de keel, bevorderend voor de spijsvertering, antibacterieel, slijmoplossend.*

### • Verbena

*immuuniteitsverhoging, antioxidant, voor de gewrichten.*

### • Echte kamille

*voor gewichtsverlies, verzachtend voor de keel, immuuniteitsverhoging, antioxidant, krampstillend.*

### • Lavendel

*ontspannend, krampstillend, bevorderend voor de spijsvertering, anti-stress.*

### • Hibiscus

*afvoerend, bloedsomloop, versterkend, stimulerend, diuretisch.*

### • Rozenbottel

*voor gewrichten, antioxidant, luchtwegen, immuuniteitsverhoging, bevorderend voor de spijsvertering*

De 8 recepten voor kruidenthee in dit boekje zijn ook goed voor uw welzijn, om in alle rust te drinken. Deze eenvoudige recepten doen hun werk tijdens uw rustpauze en waken op een bepaalde manier over ons

## BEREIDING EN DEGUSTEREN

Na het selecteren van uw kruidenthee doet u in een kopje of kommetje een beetje (ongeveer 2 g) van uw kruidenmengsel in een theefilter en giet er vervolgens kokend water over. De planten die wij aanbieden zijn zorgvuldig geselecteerd om ervoor te zorgen dat u kwaliteitsvolle thee kunt drinken. Het spreekt van zich dat het beter is om bronwater te gebruiken als u dat heeft. Kraantjeswater kan echter ook perfect worden gebruikt voor het maken van kruidenthee. Laat 5 tot 7 minuten trekken. U kunt de infusietijd aanpassen aan uw individuele voorkeuren. De smaak van een plant wordt niet versterkt door hem te lang te laten trekken en u hoeft ook niet te wachten tot de thee sterk kleurt. De goede elementen die ons lichaam nodig heeft, worden normaal tijdens de eerste minuten aan het water overgedragen.

## BEWAREN

De planten kunnen meerdere jaren worden bewaard in een blikken of kartonnen doos, in een glazen of aardten pot zonder luchtdichte afsluiting en beschermd tegen direct licht en vocht.

## HERGEBRUIK VAN DE PLANTEN

Wij raden u aan om de planten na de infusie te gebruiken in uw compost of in uw tuin. Door dit kleine gebaar stimuleert en verrijkt u de natuur.

# Recepten

LND

## Recept voor een kruiden- thee voor luchtwegen en slijmoplossend

### Voor 10 g

5 g tijm  
2 g rozenbottel  
2 g lavendel  
1 g linde

## Recept voor een kruiden- thee bevorderend voor de spijsvertering

### Voor 10 g

4 g echte kamille  
2 g verbena  
2 g rozenbottel  
2 g tijm

## Recept voor een kruiden- thee met antioxiderende eigenschappen

### Voor 10 g

5 g rozenbottel  
1 g linde  
1 g verbena  
1 g echte kamille  
1 g hibiscus  
1 g tijm

## Recept voor een ontspannende kruidenthee

### Voor 10 g

6 g linde  
2 g lavendel  
1 g echte kamille  
1 g rozenbottel

## Recept voor een verster- kende kruidenthee

### Voor 10 g

5 g rozenbottel  
3 g hibiscus  
1 g verbena  
1 g echte kamille

## Kruidenthee met afvoerende eigenschappen

### Voor 10 g

6 g hibiscus  
2 g rozenbottel  
2 g verbena

## Recept voor een kruiden- thee verzachtend voor de keel

### Voor 10 g

4 g linde  
2 g tijm  
2 g echte kamille  
1 g rozenbottel  
1 g lavendel

## Recept voor een kruiden- thee voor de gewrichten

### Voor 10 g

4 g verbena  
4 g rozenbottel  
1 g echte kamille  
1 g lavendel

---

*«Uma infusão é simples mas singular porque permite reforçar os nossos laços com a natureza e reencontrar a troca com os ecossistemas da sua origem. Participa numa prevenção complacente e faz-nos companhia no dia-a-dia.»*

---

**Jean MAISON**

## **A NATURE & DÉCOUVERTES COMPROMETE-SE E ESCOLHE A COMPTOIR D'HERBORISTERIE, PIONEIRA EM PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS BIOLÓGICAS E PARCEIRA DE LONGA DATA**

A Comptoir d'Herboristerie está organizada em torno de uma rede de apanhadores e produtores que propõem um vasto conjunto de plantas de França e do mundo inteiro.

### **INSTALADA NO CENTRO DE LIMOUSIN NUM AMBIENTE EXCECIONAL**

A qualidade dos ecossistemas e a diversidade da flora (florestas, pradarias, charnecas, turfeiras) conferem à região qualidades paisagísticas e uma variedade florística notáveis. É o que leva a Comptoir d'Herboristerie a desenvolver e a manter atividades de produção e de apanha locais, inserindo-se na tradição dos apanhadores e produtores.

### **A ESCOLHA DO BIOLÓGICO**

Estas plantas provenientes da agricultura biológica não receberam qualquer tratamento de produtos químicos sintéticos (nenhum tratamento pesticida ou fungicida) nem ionização. São secas a uma temperatura média de 36 °C e, após o corte e crivagem, são acondicionadas à mão, em Corrèze. A planta permanece viva após a secagem e continua sensível às diferenças climáticas, à luz direta e sobretudo à humidade, e por vezes aos parasitas graças aos insetos. O trabalho da Comptoir d'Herboristerie também consiste em envidar todos os esforços para que tudo ao longo do percurso, desde a colheita até à sua chávena, todas as qualidades sejam preservadas para a alegria desta partilha com a natureza.

## OS BENEFÍCIOS DAS PLANTAS

Estas plantas, famosas pelas suas propriedades medicinais, aromáticas e respetivas sinergias, foram cuidadosamente colhidas para ajudar no seu bem-estar com todas as nuances de aromas e sabores proporcionada por esta paleta natural. Com esta seleção, poderá fazer as infusões ao seu gosto, consoante a inspiração e necessidade do momento.

### • Tília

*alívio da garganta, drenante, relaxante, antioxidante, revigorante, estimulante, expetorante.*

### • Camomila-vulgar

*para a perda de peso, alívio da garganta, imunoestimulante, antioxidante, antispasmódico.*

### • Verbena

*imunoestimulante, antioxidante, para as articulações.*

### • Tomilho

*respiratório, alívio da garganta, digestivo, antibacteriano, expetorante.*

### • Hibisco

*drenante, circulação sanguínea, revigorante, estimulante, diurético.*

### • Lavanda

*relaxante, antispasmódico, digestivo, anti-stresse.*

### • Cinórrodo

*articulações, antioxidante, vias respiratórias, imunoestimulante, digestivo.*

As oito receitas de tisanas que propomos neste livro são igualmente convites ao bem-estar, para beber com tranquilidade. Na verdade, as coisas simples agem durante o nosso descanso e, de certa forma, tomam conta de nós.

## PREPARAÇÃO E DEGUSTAÇÃO

Depois de ter composto a sua tisana, numa chávena ou tigela, colocar uma pitada (cerca de 2 g) da mistura de plantas num filtro de chá, e a seguir deitar água a ferver. As plantas que lhe propomos são cuidadosamente selecionadas para permitir fazer uma infusão de qualidade. É evidente que quando for possível ter água de nascente, será ainda melhor. Contudo, a água de torneira é perfeitamente aceitável para fazer uma tisana. Deixar infundir entre 5 e 7 minutos.

O tempo de infusão pode ser personalizado de acordo com o gosto de cada pessoa. Não é necessário forçar o gosto por uma planta devido a uma infusão demasiado longa, nem procurar a todo o custo uma determinada cor. Os elementos favoráveis que o nosso corpo necessita são, normalmente, transmitidos para a água nos primeiros minutos.

## CONSERVAÇÃO

As plantas conservam-se ao longo de vários anos ao abrigo da humidade numa caixa de ferro branco ou em cartão, numa jarra de vidro ou no solo, sem estarem completamente fechadas e protegendo-as da luz direta.

## APROVEITAMENTO DAS PLANTAS APÓS INFUSÃO

Uma vez terminada a infusão, convidamo-lo a usar as plantas no seu composto ou no seu jardim. Este pequeno gesto estimulará e enriquecerá a natureza.

# Receitas

## Receita da Tisana vias respiratórias / expetorante

### Para 10 g

5 g de tomilho  
2 g de cinórrodo  
2 g de lavanda  
1 g de tília

## Receita da Tisana digestiva

### Para 10 g

4 g de camomila-vulgar  
2 g de verbena  
2 g de cinórrodo  
2 g de tomilho

## Receita da Tisana antioxidante

### Para 10 g

5 g de cinórrodo  
1 g de tília  
1 g de verbena  
1 g de camomila-vulgar  
1 g de hibisco  
1 g de tomilho

## Receita da Tisana relaxante

### Para 10 g

6 g de tília  
2 g de lavanda  
1 g de camomila-vulgar  
1 g de rosa

## Receita da Tisana revigorante

### Para 10 g

5 g de cinórrodo  
3 g de hibisco  
1 g de verbena  
1 g de camomila-vulgar

## Receita da Tisana drenante

### Para 10 g

6 g de hibisco  
2 g de cinórrodo  
2 g de verbena

## Receita da Tisana para alívio da garganta

### Para 10 g

4 g de tília  
2 g de tomilho  
2 g de camomila-vulgar  
1 g de rosa  
1 g de lavanda

## Receita da Tisana articulações

### Para 10 g

4 g de verbena  
4 g de cinórrodo  
1 g de camomila-vulgar  
1 g de lavanda