



Goûter le plaisir de déguster

Indications d'usage

Plantes séchées

Les anciens avaient coutume de boire journellement 3 à 4 verres d'une préparation à base de fleurs ou de feuilles de plantes séchées infusées dans un litre d'eau (30gr de plante environ). Les principes actifs des plantes de la gamme *Anabase* offrent une dimension prophylactique aux consommateurs réguliers.

Les plantes séchées sélectionnées par *Anabase* conviennent en boisson chaude ou froide à raison d'une pincée de plantes dans 3/4 de litre d'eau froide. Portées à ébullition, puis le feu éteint, laissées infusées une dizaine de minutes avant d'être dégustées. Le contenant idéal est le verre.

Rappel : l'effet tonique du breuvage est proportionné à la dose de plante utilisée.

Attention, mode de préparation spécifique pour :

- L'ortie

Laisser infuser 30 mns avant de boire, selon la préférence, chaud ou froid.

- La Reine des prés

Eviter de verser l'eau bouillante sur les fleurs.

Sirops aux plantes

Ces préparations s'apprécient également chaudes ; dans ce cas, verser de l'eau chaude sur le sirop.