



MTC Eglantine



T I S A N E

H A R M O N I S A N T E

P O U R L A F E M M E

Bienfaits selon la MTC:

- *Baies de goji (Gou Qi Zi): nourrissent le sang et le Yin du Foie et des Reins, soutiennent la vitalité et la beauté de la peau.*
- *Chrysanthème (Ju Hua): clarifie la chaleur du Foie, apaise les tensions oculaires et l'irritabilité, harmonise le Qi en douceur.*
- *Rose japonaise (Mei Gui Hua): fait circuler le Qi du Foie, agit sur les stagnations émotionnelles, régule le cycle menstruel.*

Ingrédients pour 500ml:

- 1 cuillère à soupe de baies de goji séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de chrysanthème séchées
- 5 à 6 boutons de rose japonaise

Préparation:

1. Rince légèrement les plantes à l'eau claire.
2. Place-les dans une théière résistant à la chaleur.
3. Verse 500 ml d'eau à environ 80-85 °C.
4. Laisse infuser 10 minutes à couvert.
5. Bois tiède, de préférence dans un moment de calme, en respirant le parfum floral.



*À savourer avant les règles ou lors des périodes de fatigue émotionnelle, pour apaiser le cœur,
harmoniser le Foie et nourrir le sang.*

Cette tisane agit en douceur: elle libère les émotions retenues et nourrit l'énergie féminine profonde.

*Dans la symbolique MTC, elle favorise la libre circulation du Qi et du Sang, deux fondations
essentielles de la santé de la femme. Déconseillée durant la grossesse.*

En cas de digestion fragile, réduire le chrysanthème ou remplacer par du gingembre frais.