



ANTHONY FARLEY

ACUPUNCTURE HERBES MEDICINALES MASSAGES

## Instructions pour la tisane medicinale

### A savoir:

- Prenez le thé deux fois par jour
- Buvez toujours le thé réchauffé
- Une fois tôt le matin
- La deuxième fois le soir
- Boire 30 minutes avant/après café/thés/repas
- Un lot d'herbes devrait durer 6 à 7 jours

1. Portez à ébullition 3.5 litres d'eau
2. Ajoutez toutes les herbes à l'eau
3. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes
4. Filtrez le liquide des herbes
5. Boire une tasse maintenant (une tasse de café en volume)
6. Il devrait rester environ 3 litres de liquide
7. Mettez le reste du liquide dans un récipient et placez-le au réfrigérateur.

Notes: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_