

Recette tisane des 3 plantes.

Boire une théière le matin et une l'après-midi pour avoir un effet bien galactogène.

1. Galéga
2. Chardon béni
3. Ortie blanche ou guimauve.

Ajoutez de l'eau bouillante sur 2 ou 3 cuillères à thé de chacune des 3 plantes dans une théière d'un litre environ et en boire sur la matinée. Refaire la même et en boire l'après-midi.

Augmenter l'effet galactogène avec du FENUGREC.

Soit des gélules (Arkogelules contiennent les moins d'adjuvent) : entre 2000mg et 5000mg par jour.

Soit broyez vos graines de fenugrec dans un moulin à café et prendre environ une cuillère à café 3 fois par jour (ajustez le dosage selon vos besoins mais ne jamais prendre du fenugrec pendant la grossesse).

Soit ajoutez de l'eau de fenugrec à chaque tasse de tisane des 3 plantes.

Faite venir à l'ébullition 2 ou 3 cuillères à soupe des graines de fenugrec dans 1 ou 2 litres d'eau. Laisser mijoter 1h. Laissez refroidir. Transférez l'eau de fenugrec (sans les graines) dans 2 bocaux en verre et les garder au frigo. Ajoutez une demi tasse d'eau de fenugrec à chaque tasse de tisane des 3 plantes.